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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование позитивной Я-концепции старших подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психолого-педагогическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
76,1 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«10» июня 2025 г.
и.о. зав. кафедрой ТиПП
Батенова Ю.В.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-522-099-5-1
РахматуллаеваШохсанамАзаматовна

Научный руководитель:
Рокицкая Юлия Александровна, ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», доцент кафедры ТиПП, доцент, кандидат психологических наук

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ 7
1.1 Проблема Я-концепции личности в теории психологии 7
1.2 Особенности «Я-концепции» старших подростков 15
1.3 Теоретические аспекты формирования позитивной Я-концепции старших подростков 23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ 30
2.1 Этапы, методы и методики экспериментального исследования 30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования 36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ 43
3.1 Программа формирования позитивной Я-концепции старших подростков 43
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования 51
3.3 Рекомендации по формированию позитивной Я-концепции старших подростков 57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики позитивной я-концепции старших подростков 82
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования позитивной Я-концепции старших подростков 92

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования позитивной Я-концепции старших подростков 96
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования позитивной Я-концепции старших подростков 111

ВВЕДЕНИЕ

Проблема формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков занимает важное место в современном мире. В зависимости от того, какое представление о себе, имеет старший подросток происходит выбор им своего поведения. Это, в свою очередь, определяет характер взаимоотношений личности с окружающими людьми и особенности её деятельности.

Перед современными специалистами, в частности педагогами-психологами, стоит задача формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков для повышения их продуктивности и усилении их уверенности в собственных силах. В настоящее время внешние факторы оказывают неблагоприятное воздействие на становление личности. Средства массовой коммуникации, буллинг со стороны сверстников, пренебрежение со стороны родителей – всё это оказывает отрицательное влияние на восприятие старшими подростами самих себя. Именно поэтому необходимо проводить работу по формирования позитивной «Я-концепции» данной группы населения.

Актуальность исследования формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков заключается в возрастании трудностей адаптации, возникающих у данной группы людей вследствие неадекватно сформированной самооценки и наличием значительной разницы между «Я-идеальным» и «Я-реальным». В настоящее время существует запрос от общества в становлении инициативных, самостоятельных, уверенных в себе и адекватно воспринимающих свои возможности старших подростков. Также существует противоречие между значительным уровнем распространения негативной «Я-концепции» старших подростков и мерами поддержки, предпринимаемыми со стороны государства. Можно предположить, что необходимы дополнительные условия для формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

Проблему «Я-концепции» в психологии изучали такие учёные, как Р.Б. Бернс, С.Л. Рубинштейн, Э. Эриксон и т.д. [5; 56; 67]. Изучением «Я-концепции» старших подростков занимались С.А. Будасси, А.С. Макаренко, А.А. Реан и др. [11; 42; 53]. Можно отметить недостаток исследований, направленных на раскрытие компонентов структуры «Я-концепции» (когнитивного, оценочного и поведенческого). Научное сообщество формирует запрос о проведении исследований «Я-концепции» с точки зрения перечисленных структурных компонентов.

Цель исследования – теоретически изучить и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность реализации программы формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков. Объект исследования – «Я-концепция» старших подростков.

Предмет исследования – формирование позитивной «Я-концепции» старших подростков.

Гипотеза исследования:

– мы предполагаем, что негативная «Я-концепция» преобладает у старших подростков, что требует разработки и реализации программы формирования позитивной «Я-концепции»;

– мы предполагаем, что «Я-концепция» старших подростков изменится, если разработать и реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции».

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «Я-концепции» в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить особенности «Я-концепции» старших подростков.

3. Сконструировать «дерево целей» формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку испытуемых, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.

6. Разработать и реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

7. Проанализировать результаты эксперимента и определить эффективность проведённой работы.

8. Составить рекомендации родителям, учителю и специалистам по формированию позитивной «Я-концепции» старших подростков.

Теоретико-методологическую основу составили:

– психологическое развитие личности (Л.С. Выготский, Э. Эриксон);

– становление «Я-концепции» субъекта (Р.Б. Бернс, С.А. Будасси, А.С. Макаренко, А.А. Реан).

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, психодиагностический метод.

3. Психодиагностические: «Шкала «Я-концепции» А.М. Прихожан, «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси, «Изучение самооценки личности» А.А. Реан, «Опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев.

4.Методы математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона. Теоретическая значимость исследования заключается в комплексном описании структурных компонентов «Я-концепции» старших подростков. Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации программы формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 106 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 30 старших подростков (средний возраст – 16 лет). Из них 14 девушек и 16 юношей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема Я-концепции личности в теории психологии

Понятие «Я-концепция» является сложным и заключает в себе различные смыслы. Оно используется в различных науках (психология, педагогика, социология и т.д.) и состоит из сознания качеств личности, самооценки и восприятия факторов, влияющих на всестороннее развитие личности [11, с. 2].

У. Джемс является первым человеком, который рассматривал Я-концепцию с точки зрения двух составляющих Я-сознающее и Я-как объект. Я-сознающее представляет собой способность оценивать различные факторы, влияющие на личность, субъективным сознанием. Я-как объект включает в себя Я-духовное (нравственные ориентиры и ценности личности), Я-материальное (уровень притязаний и качество жизни личности с точки зрения наличия или отсутствия материальных вещей), Я - социальное (личность в обществе, её удовлетворённость социальным статусом) и Я - телесное (соматическое состояние личности, её восприятие и оценка собственного тела). Учёный подчёркивал, что при осуществлении любой деятельности в любой период времени человек способен осознать себя, он понимает, что существует в реальности [69, с. 570].

К. Роджерс, основатель гуманистической психологии, полагал, что для развития позитивной Я-концепции детям необходимо безусловное позитивное внимание. От окружения ребёнку необходимо получить безусловное принятие и уважение, в таком случае его потенциальные возможности будут раскрываться, а позитивное восприятие себя усиливаться [54, с. 120].

Учёные по-разному смотрели на роль социального окружения в становлении Я-концепции, однако можно утверждать, что общество в той или иной степени оказывает влияние на личность. Дж. Мид подчёркивала, что формирование Я-концепции можно рассматривать как социальный процесс, который происходит во внутреннем мире личности.

В процессе интериоризации, как говорил Л.С. Выготский, происходит усвоение культурных ценностей общества, их присвоение себе. Становление ценностей и ориентиров происходит под воздействием той рефератной группы, которая окружает личность. Важно понимать, что именно люди формируют образ себя личности и определяют особенности её поведения. Усвоение культурного опыта обеспечивает возможность выстраивать представления о том, какой будет реакция людей на тот или иной поступок человека. В соответствии с полученным умозаключением личность принимает решение о выборе той или иной манеры поведения. Каждый человек стремится получить одобрение со стороны общества. Более того, представление о себе выстраивается у личности на основании тех оценок, которые она получила от людей. Самооценка, в свою очередь, представляет собой результат осознания и принятия представлений, которые сформировались у людей относительно данной личности, т.е. это обобщённая оценка личности другими людьми [14, с. 110].

Э. Эриксон также подчёркивал значимую роль окружения в становлении личности человека. Он рассматривал Я-концепцию в качестве эго - идентичности, формирующейся в результате воздействия определённой культуры на человека. Идентичность рассматривается автором как чувство собственной целостности и ценности. Личность осознаёт себя как нечто уникальное, неповторимое. При этом если данный период (подростковый) не был пройден успешно, то идентичность не формируется, вследствие чего у личности возникает чувство неопределённости, отсутствие понимания собственной ролевой позиции и социального статуса. Чтобы этап был пройден успешно и завершился

формированием эго - идентичности, необходимо наличие общения между личностью и другими людьми. При этом самооценка и представления человека о себе являются динамическими, стремящимися к завершённости, но никогда не достигающие её по причине постоянного взаимодействия с окружением и изменений под воздействием этих отношений. В основу Я-концепции Э. Эриксон включает отношение к своему жизненному пути. При формировании позитивной Я-концепции у личности возникает внутренняя уверенность в правильности выбранного пути, при негативной Я- концепции такая уверенность остаётся недостижимой [67, с. 54].

По мнению С.Л. Рубинштейна, представляет собой внутреннее содержание личности, которое проявляется в поведении и деятельности.

И.С. Кон подчёркивает, что является активными и творческим интегративным началом, которое определяет особенности поведения личности в определённых условиях.

А.С. Макаренко полагал, что является сложной структурой личности, которая включает представления личности о себе (личностные качества, способности, сильные и слабые стороны), возможности взаимодействия с окружающими людьми и миром, ценностные представления и представления о целях и идеях, которые могут иметь положительную или негативную направленность и связаны с воспринимаемыми личностью качествами и отношениями в прошлом, настоящем и будущем. Именно это определение легло в основу нашей работы [42, с. 215].

Можно выделить основные характеристики «Я - концепции»:

1. Область содержания: сферы, в которых функционирует (духовное, материальное, социальное, телесное и т.д.).

2. Структура и характер отношений личности с окружающей средой.

3. Конгруэнтность или не конгруэнтность (соответствие или несоответствии чувств личности и переживаний окружающих людей).

4. Защитный механизм, оберегающий «Я-концепцию» от негативных оценок окружающих людей.

5. Напряжённость или расслабленность (состояние, которое возникает вследствие длительной защиты собственного «Я» от окружающих людей или открытое выражение себя).

6. Уровень самоуважения (способность оценивать собственные качества по достоинству).

7. Критичность к себе (способность объективно оценивать свои слабые и сильные стороны, успехи и поражения) [42].

Далее необходимо рассмотреть структуру Я-концепции, созданную Р.Б. Бернсом:

1. Когнитивная составляющая Я-концепции включает в себя образ «Я», представления личности о себе, а именно своей внешности, личностных качествах и особенностях поведения. Это восприятие и оценка себя, своих возможностей и способностей. При этом образ является многосоставным. В него включены представляет собой объективные способности личности, рассмотренные в конкретную единицу времени. «Я-идеальное» представляет собой потенциальные способности личности, какими она хотела бы владеть в определённых условиях. Можно утверждать, что является теми ожиданиями, которые человек выстраивает относительно себя. При этом «Я - реальное» и «Я - идеальное» могут значительно отличаться. Чем более выражена разница между двумя образами, тем выше вероятность, что человек не может адекватно оценить свои способности и быть удовлетворёнными ими. В таком случае можно говорить о формировании неадекватной самооценки. Также некоторые учёные выделяют «Я-фантастическое», которое свойственно детям и подросткам.

В данном случае речь идёт о тех представлениях, которые маловероятно будут достигнуты, однако могут определить путь личности. Например, в детстве человек может мечтать стать лётчиком или пожарным. Через некоторое время эти мечты забываются, однако ребёнок продолжает стремиться к тому, чтобы быть храбрым в любых ситуациях и

преодолевать различные трудности на жизненном пути. Также отдельно стоит выделить «Я-зеркальное», которое отражает ту оценку, которую дают люди человеку.

2. Оценочная составляющая Я-концепции – это непосредственно самооценка личности. При этом стоит говорить, что данный аспект носит аффективный характер, т.е. опирается на эмоциональную сферу личности. Самооценка – это ощущение собственной ценности, значимости для окружающих людей. В основе самооценки лежит система ценностей и смыслов, которые существуют в мировоззрении личности. Если человек соответствует собственным и чужим ожиданиям, испытывает уверенность в собственных силах и правильно соотносит свои цели и способности к их достижению, то у него формируется адекватная самооценка. Если же человек не соответствует собственным и чужим ожиданиям или не способен соотнести свои цели и способности к их достижению, то можно говорить о формировании неадекватной самооценки. Неадекватно завышенная самооценка свидетельствует о том, что человек слишком высоко оценивает свои способности, не соотнося их с реальными условиями, а также показывает чрезмерную уверенность личности в своих силах, некритичность к результатам своей деятельности и отсутствие внимания к оценке окружающих людей. Неадекватно заниженная самооценка показывает, что человек не уверен в собственных силах, он не верит в свои потенциальные возможности и избегает трудностей, ему кажется, что он не способен достигнуть успеха в выбранном деле, он слишком внимателен к критике окружающих людей и робок. Искажения самооценки могут происходить из-за защитной функции Эго: чтобы сохранить чувство самоуважения, человек может превозносить свои положительные качества и игнорировать критику со стороны окружающих людей. Важно отметить, что самооценка играет важную роль в жизни человека, она выполняет регулятивную и защитную функции. В зависимости от того, как сформирована самооценка будет выстраиваться

поведение личности и характер её взаимоотношений с окружающими людьми.

3. Поведенческая составляющая Я-концепции представляет собой поведенческие реакции и действия, которые определяются знаниями личности о себе и отношением к себе. Каждый человек выбирает определённую манеру поведения, которая складывается из того опыта, который усвоил человек, и тех целей, которые он хочет достигнуть. Важно отметить роль рефератной группы. Если человек хочет произвести впечатление на определённую группу людей, то он будет действовать по её правилам. В качестве примера можно привести влияние «плохой компании» на человека: чтобы чувствовать себя значимым и оценивать себя высоко, представитель общества может совершать противоправные действия, его поведение будет диванным, однако при этом он будет получать поощрение и одобрение со стороны людей, чьё мнение для него значимо. Однако если человек в качестве рефератной группы рассматривает людей, которые занимаются наукой и искусством, то он тоже начнёт выстраивать свой образ в соответствии с духовными ценностями и нравственными ориентирами [5].

Выделяют следующие виды «Я - концепции»:

1. Позитивная «Я-концепция» – это положительное отношение к себе, наличие самоуважения и чувства целостности, независимости, самодостаточности, принятие себя и ощущение собственной успешности.

2. Негативная «Я-концепция» – это отрицательное отношение к себе, отсутствие самоуважения и чувства целостности и самодостаточности, ощущение зависимости от внешних обстоятельств и окружения, неприятие себя и чувство собственной неполноценности [24, с. 57].

«Я-концепция» включает в себя следующие аспекты, по мнению А.М. Прихожан, поведение, интеллект (положение в школе), ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, счастье (удовлетворённость), положение в семье, уверенность в себе [51, с. 80].

Р.Б. Бернс выделяет следующие функции «Я-концепции»:

1. Контролирующая. «Я-концепция» определяет способность личности чувствовать внутреннюю согласованность. Если человек имеет противоречивые чувства по отношению к себе или представления о том, к чему необходимо стремиться и какие поступки следует совершать в определённых ситуациях, то можно предположить, что у него возникнет ощущение дискомфорта, который он будет стремиться преодолеть. Для преодоления происходит изменение «Я-концепции» или изменение реальности для улучшения самочувствия. При удовлетворительном исполнении контролирующей функции происходит возникновение чувства уверенности у личности и происходит успешный контакт личности с реальностью.

2. Регулятивная определяет то, как личность воспринимает происходящие в её жизни события и действия окружающих людей. В зависимости от того, какое представление сложилось у личности об этом, выстраивается её поведение. Воспринимаемая реальность может искажаться под призмой «Я-концепции» личности. Например, человек, у которой возник «синдром самозванца» может быть уверен, что все его успехи являются случайностью и он не достоит признания со стороны окружающих людей. Поведение такого человека будет неуверенным, он будет постоянно бояться ошибиться и разочаровать людей.

Если же человек уверен в собственных силах, то он свободно будет проявлять свои способности и раскрывать творческий потенциал в деятельности. Также в качестве примера можно привести особенности взаимоотношений с людьми в зависимости от «Я-концепции»: человек, который оценивает себя как непривлекательного, будет воспринимать комплименты людей в качестве насмешки, что создаст дистанцию между ним и другими. Если же человек чувствует себя привлекательным, то он будет с достоинством принимать комплименты и выстраивать дружеские отношения с окружающими людьми.

3. Прогнозирующая. «Я-концепция» оказывает влияние на ожидания личности. Человек может рассчитывать на успех или неудачу в зависимости от того, как он оценивает себя и какую планку перед собой ставит. Прогнозирование касается не только отношения к собственным действиям, но и к тому, как люди будут относиться к личности.

Человек, уверенный, что его никто не любит, будет искать подтверждения данной установки в других людях. Следствием этого будет повышенное внимание к критике людей, неуверенное поведение и ожидание обиды. «Я-концепция» в таком случае начинает подкреплять себя: происходит прогноз нежелательного поведения со стороны окружающих людей и его провокация [5].

Следовательно, способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интеграцию опыта и является источником ожиданий.

Таким образом, А.С. Макаренко полагал, что «Я-концепция» является сложной структурой личности, которая включает представления личности о себе (личностные качества, способности, сильные и слабые стороны), возможности взаимодействия с окружающими людьми и миром, ценностные представления и представления о целях и идеях, которые могут иметь положительную или негативную направленность и связаны с воспринимаемыми личностью качествами и отношениями в прошлом, настоящем и будущем. В структуре выделяют когнитивную, оценочную и поведенческую составляющие. «Я-концепция» может быть двух видов: позитивная и негативная. Среди функций «Я-концепции» выделяют контролирующую (достижение внутренней согласованности), регулирующую (интеграция опыта и определение поведения и характера взаимоотношений) и прогнозирующую (источник ожиданий).

1.2 Особенности «Я-концепции» старших подростков

Старший подростковый возраст охватывает диапазон от 15 до 17 лет. Как указывал Л.С. Выготский, подростковый возраст является периодом, когда отношения играют наиболее важную роль в жизни человека. Личность стремится к принятию себя со стороны окружающих, возникновению крепких отношений и получению определённого социального статуса. Новообразованием данного периода является возникновение чувства взрослости [14, с. 55].

Подростковый возраст характеризуется рядом изменений, происходящих в физическом, когнитивном, духовном состоянии личности. В старшем подростковом возрасте происходит следующее:

1. Физическое развитие и рост: к данному возрасту завершается рост скелета и половое созревание, происходят эмоциональные изменения вследствие этого и формируется мужское и женское поведение. Подростки стремятся привлечь внимание противоположного пола, общаются с целью получения одобрения со стороны юношей или девушек. Кроме того, вследствие физического созревания происходит лучшее понимание социальных ролей и формирование социальных установок (например, девушки стремятся вести себя более женственно в присутствии юношей, а юноши проявляют заботу к девушкам, чтобы показать свою способность защитить их и помочь).

2. Когнитивное развитие: в старшем подростковом возрасте происходит лучшее понимание собственных мотивов поведения и их регуляции в соответствии с ожидаемыми результатами. Подростки лучше прогнозируют последствия тех или иных поступков. Они ориентируются на мир взрослых, чтобы стать полноценной частью общества.

3. Социальное становление. В данный возрастной период происходит кризис независимости: подростки стремятся показать, что они являются взрослыми. Реакция эмансипации должна проходить не в форме бунта и

стремлении противопоставить себя взрослым, а в форме желания встать на один уровень со взрослыми, говорить с ними на равных. Кроме того, подростки выбирают будущую профессию. У старших подростков возникают чувства к сверстникам: это период первой любви и настоящей дружбы. Между юношами и девушками возникают эмоциональные отношения. Подростки начинают стремиться к принесению пользы обществу.

4. Наличие противоречий и максимализм. Несмотря на развитие различных сфер личности старших подростков, эмоциональная сторона остаётся недостаточно устойчивость. Это порождает внутренние конфликты и неудовлетворённость собственным положением. Старшие подростки могут быть слишком критичны к собственной внешности, чрезмерно восприимчивы к оценке окружающих. Они проявляют пренебрежение к советам старших и стремятся выразить собственную позицию, даже если она не является вполне правильной и адекватной. Это время проявления максимализма.

Старшим подросткам может казаться, что это неповторимое время, в которое необходимо попробовать всё новое, проявить свои способности, доказать смелость и т.д. Вследствие этого в подростковом возрасте возможны резкие проявления характера личности: бунты, агрессия, эмоциональные вспышки и т.д. В подростковом возрасте происходит познание сознания личностью, возникновение стабильного само оценивания, формируется отношение к себе [1].

В становлении старших подростков играет важную роль переход отношений с окружающими людьми в позицию «взрослый – взрослый». Если же подросток не может почувствовать себя независимым и равным по отношению к окружающим взрослым, то происходит психосоциальная дезадаптация, формирование негативной.

На формирование старших подростков оказывают влияние отношения со сверстниками и семьёй. Старшие подростки стремятся

получить уважение и принятие со стороны сверстников, им важно стать полноценной частью компании, которая является для них привлекательной. При этом они хотят получать поддержку со стороны семейного окружения. Нередко в старшем подростковом возрасте происходит кризис, поскольку подростки не хотят чувствовать собственную зависимость от родителей и представителей более старшего поколения. Они доказывают собственную независимость через поступки, которые могут не соответствовать ожиданиям взрослых и не нравиться старшему поколению.

Однако именно такие поступки могут помочь подростку почувствовать собственную целостность и самодостаточность. При этом важно отметить, что, несмотря на стремление подростка к отстранению от влияния родителей, он всё же испытывает внутреннюю потребность в принятии родителями его. Он хочет, чтобы родители принимали те выборы, которые он совершает, и не осуждали его. Если же этого не происходит, то возможны два пути развития событий:

Либо подросток будет ещё сильнее стараться действовать вопреки желаниям и воли родителей, либо он будет подчиняться им и чувствовать внутреннюю неудовлетворённость. В любом случае при отсутствии поддержки со стороны семейного окружения можно говорить о недостаточной уверенности подростка в собственных силах вследствие отсутствия необходимой опоры [12, с. 6].

1. Сфера психологического. В данной сфере рассматривается способность старших подростков проявлять волевые усилия для регуляции своего поведения, организовывать активный образ жизни, проявлять инициативу в деятельности и отношениях, успешно преодолевать трудности и справляться со стрессом обеспечивает возможность правильного соотнесения своих ожиданий и возможностей, а также верного выбора жизненного пути. В рамках данной сферы также учитывается преобладающее настроение старших подростков –

положительное, нейтральное или негативное, их удовлетворённость собой. Важно учитывать, как старшие подростки относятся к собственным сильным и слабым сторонам, успехам и неудачам. Стоит отметить, что в старшем подростковом возрасте особое внимание уделяется внешности. По этой причине важно учитывать, как подростки относятся к собственному внешнему виду, принимают ли они свой облик, как они оценивают своё отражение со стороны окружающих людей.

2. Сфера «Я-социального». Данная сфера отражает активность старших подростков в социуме, их способность идти первыми на контакт и занимать главенствующую роль в беседе. В зависимости от того, какой является «Я-концепция» старших подростков, происходит выстраивание взаимоотношений с окружающими людьми. Если «Я-концепция» носит положительный характер, то старшие подростки легко идут на контакт с окружающими людьми, они легко находят темы для беседы и поддерживают то, о чём хотят поговорить с ними. Также в данной сфере рассматривается способность старших подростков выполнять социальные нормы и правила. Важно учитывать, чьи ожидания стремится выполнить старший подросток. Бывает так, что старшие подростки оказываются под влиянием «плохой компании», они совершают противоправные действия и их поведение является девиантным. Некоторые старшие подростки пытаются привлечь внимание сверстников и родителей. При этом они могут проявлять агрессию по отношению к себе или окружающим людям.

Такое поведение свидетельствует о внутренней неудовлетворённости личности, низкой самооценки и стремлении к получению внимания и одобрения со стороны окружающих людей. Также иногда старшие подростки оказываются зависимы от мнения тех, к кому они проявили романтическую симпатию. В среде старших подростков могут происходить суициды из-за неразделённой любви. Это также является отражением неадекватно заниженной самооценки и несовпадения между «Я-идеальным»: подросткам может казаться, что их никогда не выберут,

что нелюбовь со стороны одного человека является показательным в отношении к человеку со стороны всех людей. В таком случае можно говорить о том, что старшие подростки недостаточно ценят себя, они не уважают себя и хотят получить одобрение со стороны выбранного объекта любви. Если же они не получают этого, то происходит окончательное разочарование в себе и страх перед непринятием в будущем.

Стрессовая ситуация преодолевается старшими подростками по-разному: одни начинают причинять вред себе (суицидальное или само повреждающее поведение), другие пытаются отстраниться от собственных негативных чувств и начинают принимать алкогольные напитки и запрещённые вещества. Лишь те старшие подростки, которые обладают развитым эмоциональным интеллектом и могут обратиться за помощью к сверстникам или семейному окружению, могут здоровыми способами справиться с собственными чувствами и начать пытаться построить доверительные отношения с другими людьми после произошедшей неудачи. Также стоит отметить, что в рамках данной сферы стоит обратить внимание на те учебные и профессиональные интересы, которые есть у старших подростков. На данном возрастном этапе происходит процесс самоопределения:

Старшие подростки начинают понимать, чему хотят посвятить свою жизнь, какая сфера деятельности для них интересна. Современные подростки нередко отдают предпочтение прибыльным профессиям. Они не стремятся стать врачами и учителями, поскольку понимают, что это тяжёлый труд, за который платят не так много денег, как многим хотелось бы. Вследствие этого подростки рассматривают прибыльные профессии, на которых возможен карьерный рост. Однако есть и такие подростки, которые слабо представляют своё будущее и стремятся получить финансовую независимость с помощью простого труда, доступного старшим подросткам.

3. Сфера «Я-сексуального». Важно отметить, что на данном возрастном этапе происходит завершение полового созревания. Старшие подростки обращают внимание на представителей противоположного пола. Важно отметить, что и в плане сексуального образа и поведения старшие подростки воспринимают и ведут себя по-разному. Одни уверены в собственной привлекательности для других людей и стремятся показать свои внешние черты для привлечения внимания. Другие испытывают дискомфорт от того, что у них обостряются черты, свидетельствующие об их половом созревании: например, девочки могут стесняться своей увеличившейся груди.

4. Сфера «Я-семейного». В данном контексте речь идёт о характере отношений подростка с родителями. Определяется то, насколько удовлетворены старшие подростки общением с представителями старшего поколения, могут ли они довериться им, прислушиваются ли они к их советам. Как было сказано ранее, наличие поддержки и принятия со стороны семейного окружения обеспечивает более уверенное поведение старших подростков, их веру в свои силы.

5. Сфера овладения стрессом. Отдельно автор выделяет сферу, отвечающую за способность адекватно реагировать на непредвиденные ситуации, вызывающие стресс. Эта сфера раскрывает способность старших подростков контролировать окружающую их среду, организовывать условия для обеспечения возможностей реализации определённых действий и получения желаемого результата. Также важным фактором оценки является способность подростков преодолевать трудности, реагировать спокойно на неудачи и промахи.

6. Сфера «Я-реального» раскрывает способность старших подростков оценить себя, свои требования к себе и окружающим людям. Оценивается то, как подростки воспринимают себя, какими качествами себя наделяют.

7. Сфера «Я-идеального» раскрывает отношение подростков к своему идеальному образу. Оценивается то, насколько далеки представления старших подростков от того, что есть на самом деле. А также то, что готовы предпринять старшие подростки для достижения той планки, которую они поставили перед собой [70].

Стоит отметить, что «Я-реальное» и «Я-идеальное» к старшему подростковому возрасту должны приближаться друг к другу. Вследствие когнитивного развития у старших подростков повышаются возможности критического мышления и планирования, а значит улучшается способность правильно оценивать свои возможности и способности. Однако у многих старших подростков между «Я-реальным» и «Я-идеальным» сохраняется большое расстояние. Это может быть связано с различными факторами.

Во-первых, установки личности относительно себя и окружения. Старшие подростки могут быть убеждены в том, что они недостаточно хороши или, напротив, лучше всех. В таком случае они не могут адекватно оценить свои способности и раскрыть творческий потенциал.

Во-вторых, влияние окружения. Сверстники могут убеждать старших подростков в том, что они плохо справляются с чем-либо или выглядят непривлекательно. Такое явление носит название буллинг и характеризуется уничижительным поведением в сторону личности. В-третьих, старшие подростки могут стремиться выполнить ожидания других людей, чтобы получить необходимое им признание и поддержку.

Самооценка старших подростков также должна становиться адекватной в силу возрастающей способности старших подростков правильно оценивать себя, принимать сильные и слабые стороны. Однако часто этого не происходит. Из-за влияния эмоциональной сферы на сознание личности и непостоянства отношений с окружающими людьми может наблюдаться неадекватно сформированная самооценка.

Однако у большинства старших подростков наблюдается заниженная самооценка. Они не верят в собственные силы, сомневаются в своих способностях и внешней привлекательности. Им может казаться, что они никогда не добьются успеха в отношениях и выбранной ими сфере деятельности. Такие подростки испытывают постоянный стресс из-за неудовлетворённости собой. Более того, доказано, что подростки с неадекватно заниженной самооценкой могут проявлять себя так же, как подростки с неадекватно завышенной самооценкой. Это объясняется наличием потребности во внимании.

Если у подростков с неадекватно завышенной самооценкой такая потребность объясняется тем, что они уверены в собственной непревзойдённости и чувствуют свою вседозволенность, то у подростков с неадекватно заниженной самооценкой такая потребность связана с желанием получить внимание со стороны окружающих людей, получить хотя бы какую-то оценку, чтобы почувствовать собственную состоятельность [9, с. 57].

Вследствие особенностей соотношения между «Я-реальным» и «Я-идеальным», а также неадекватной самооценки у старших подростков часто наблюдается негативная «Я-концепция»: они не удовлетворены собой и своим социальным положением в обществе, они низко оценивают собственные способности и возможности, не испытывают чувство независимости и собственной успешности, с трудом преодолевают препятствия на жизненном пути и легко утрачивают эмоциональную устойчивость вследствие различных стрессовых ситуаций [19, с. 18].

Таким образом, старший подростковый возраст охватывает диапазон от 15 до 17 лет. Новообразованием данного периода является возникновение чувства взрослости. На становление «Я-концепции» оказывают влияние сверстники и семейное окружение. В старшем подростковом возрасте происходит ряд изменений, касающихся внешнего вида, когнитивного развития, сексуальной сферы, становления образа Я.

Часто у старших подростков наблюдается значительная разница между «Я-реальным» и «Я-идеальным». У них формируется неадекватная самооценка, преимущественно заниженная. Всё это приводит к становлению негативной «Я-концепции», характеризующейся неудовлетворённостью собой и своим социальным положением в обществе, низкой оценкой собственных способностей и возможностей, отсутствием чувства независимости и собственной успешности, трудностями в преодолении препятствии на жизненном пути и утратой эмоциональной устойчивости в различных стрессовых ситуациях.

1.3 Теоретические аспекты формирования позитивной Я-концепции старших подростков

При рассмотрении процесса формирования позитивной Я-концепции старших подростков важно определить иерархические уровни, представленные в виде «дерева целей» и разработать модель, отражающую этапы данного процесса.

Дерево целей представляет собой структурированную и построенную в соответствии с приоритетностью цели, а также подцели, которые отражают детализацию происходящих процессов при изучении о или иного явления.

Нами было сконструировано «дерево целей», которое отражает цели и подцели, характеризующие направления работы. «Дерево целей» представлено на рисунке 1.

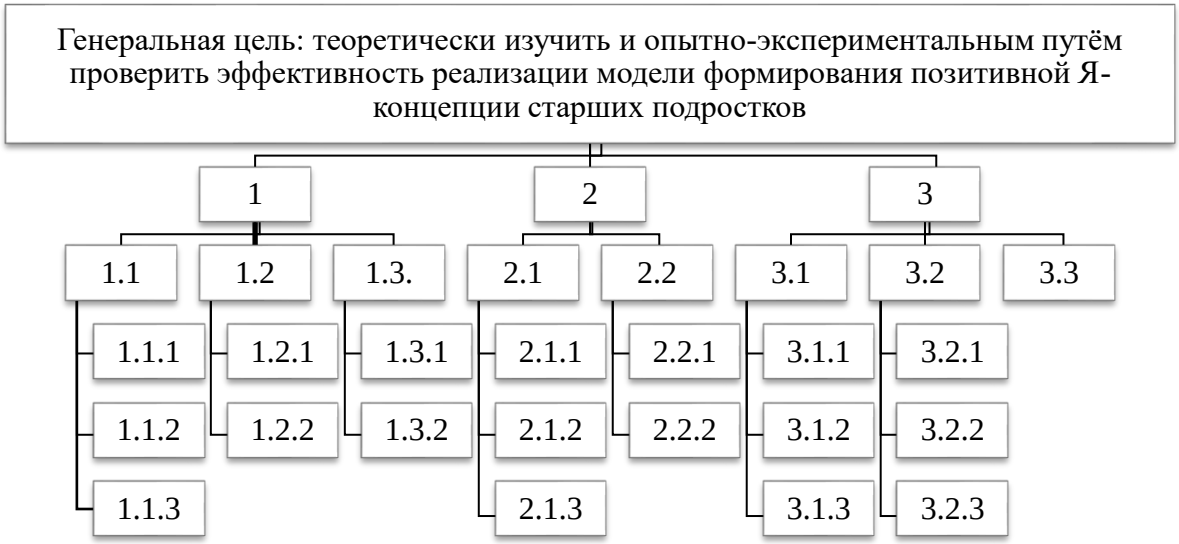

Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования позитивной Я-концепции старших подростков

Генеральная цель: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность реализации модели формирования позитивной Я-концепции старших подростков.

1. Рассмотреть теоретические аспекты проблемы формирования позитивной Я-концепции старших подростков.

1.1. Раскрыть понятие «Я-концепция» личности в теории психологии.

1.1.1. Дать определение понятию «Я-концепция».

1.1.2. Описать структуру «Я-концепции» и её виды.

1.1.3. Определить функции «Я-концепции».

1.2. Изучить особенности «Я-концепции» старших подростков.

1.2.1. Дать характеристику старшего подросткового возраста.

1.2.2. Раскрыть особенности «Я-концепции» старших подростков.

1.3. Разработать и реализовать модель формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

1.3.1. Сконструировать «дерево целей» формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

1.3.2. Разработать модель формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

2. Провести эмпирическое исследование «Я-концепции» старших подростков.

2.1. Осуществить организацию исследования.

2.1.1. Определить этапы исследования.

2.2.2. Определить методы исследования.

2.2.3. Определить методики исследования.

2.2. Осуществить эмпирическое исследование.

2.2.1. Охарактеризовать выборку испытуемых.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи и принципы работы.

3.1.2. Разработать программу формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

3.1.3. Реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

3.2. Провести эксперимент и определить эффективность реализации разработанной программы с использованием методов математической статистики.

3.2.1. Провести повторную диагностику «Я-концепции» старших подростков.

3.2.2. Проанализировать результаты до и после внедрения программы с использованием методов математической статистики.

3.2.3. Сделать вывод об эффективности разработанной программы и подтверждении гипотезы исследования.

Модель, по мнению В.И. Долговой, – это мысленно представленная или материальная реализованная система, которая раскрывает этапы процесса создания чего-либо и отражает существенные свойства [25, с. 30].

Модель включает в себя следующие структурные компоненты:

1. Целевой компонент. Целью в нашей работе является формирование позитивной «Я-концепции» старших подростков.

2. Содержательный компонент. Действия, которые направлены на формирование позитивной «Я-концепции» старших подростков.

3. Процессуальный компонент. Методы и средства, необходимые для достижения поставленной цели.

4. Результативный компонент. Данный компонент отвечает за получившийся результат и его соответствие поставленной цели.

Представим модель формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков на рисунке 2.

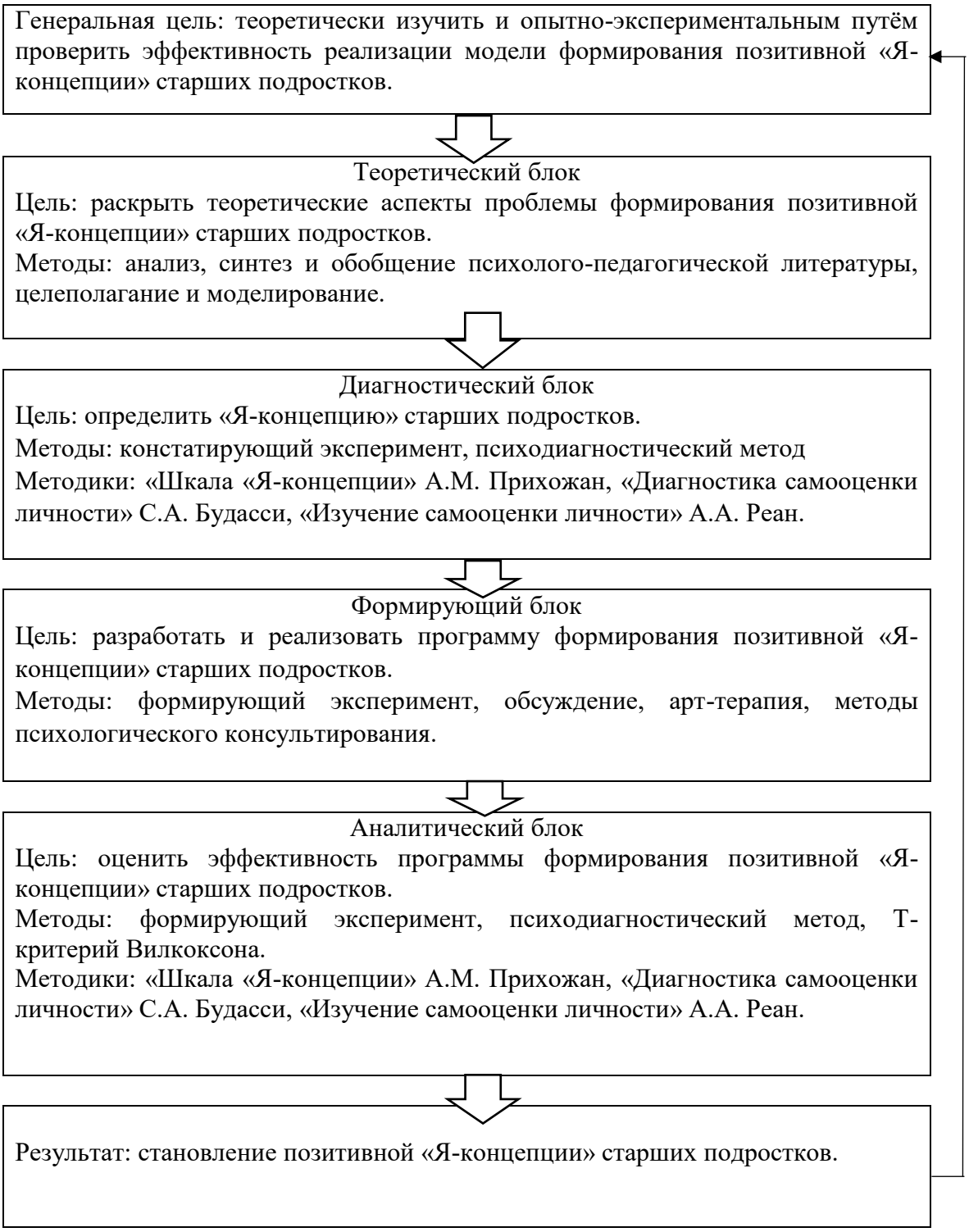

Рисунок 2 – Модель исследования формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков

Рассмотрим более подробно представленные в модели блоки.

Блок 1. Теоретический. Цель блока: раскрыть теоретические аспекты исследования формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков. На данном этапе происходит анализ, синтез и обобщение

психолого-педагогической литературы, целеполагание (конструирование «дерева целей») и моделирование (разработка модели).

Блок 2. Диагностический. Цель: определить «Я-концепцию» старших подростков. На данном этапе осуществляется эксперимент по выбранным методикам исследования. Также на данном этапе осуществляется анализ полученных результатов и формулируется вывод о необходимости проведения формирующей работы.

Блок 3. Формирующий. Цель: разработать и реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков. При организации работы со старшими подростками используются такие методы, как обсуждение, арт-терапия, методы психологического консультирования.

Блок 4. Аналитический. Цель: оценить эффективность программы формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков. На данном этапе происходит осуществление повторной диагностики с использованием ранее выбранных методик.

В результате ожидается становление позитивной «Я-концепции» старших подростков.

Таким образом, нами было сконструировано «дерево целей» и создана модель формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков для наглядного представления о всех структурных компонентах данного процесса, последовательности этапов, их содержания и организации, а также ожидаемого результата.

Выводы по главе 1

А.С. Макаренко полагал, что «Я-концепция» является сложной структурой личности, которая включает представления личности о себе (личностные качества, способности, сильные и слабые стороны), возможности взаимодействия с окружающими людьми и миром,

ценностные представления и представления о целях и идеях, которые могут иметь положительную или негативную направленность и связаны с воспринимаемыми личностью качествами и отношениями в прошлом, настоящем и будущем. В структуре «Я-концепции» выделяют когнитивную («Я-реальное», «Я-идеальное»), оценочную (самооценка) и поведенческую составляющие. «Я-концепция» может быть двух видов: позитивная и негативная.

Старший подростковый возраст охватывает диапазон от 15 до 17 лет. Новообразованием данного периода является возникновение чувства взрослости. На становление «Я-концепции» оказывают влияние сверстники и семейное окружение. В старшем подростковом возрасте происходит ряд изменений, касающихся внешнего вида, когнитивного развития, сексуальной сферы, становления образа Я. Часто у старших подростков наблюдается значительная разница между «Я-реальным» и «Я-идеальным». У них формируется неадекватная самооценка, преимущественно заниженная. Всё это приводит к становлению негативной «Я-концепции», характеризующейся неудовлетворённостью собой и своим социальным положением в обществе, низкой оценкой собственных способностей и возможностей, отсутствием чувства независимости и собственной успешности, трудностями в преодолении препятствии на жизненном пути и утратой эмоциональной устойчивости в различных стрессовых ситуациях.

Нами было сконструировано «дерево целей» и создана модель формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков для наглядного представления о всех структурных компонентах данного процесса, последовательности этапов, их содержания и организации, а также ожидаемого результата.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики экспериментального исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный. На данном этапе осуществлялся поиск информации, анализ психолого-педагогической литературы, обобщение выводов и выстраивание умозаключений. Были сформулированы цель и задачи исследования, определена гипотеза, найдены объект и предмет. Также был осуществлён подбор методов и методик исследования, определены этапы изучения процесса формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков.

2. Опытно-экспериментальный. На данном этапе была определена база исследования и сформирована выборка. Выбранные диагностики были применены в ходе диагностического исследования. Был произведён количественный и качественный анализ полученных результатов, которые показывали уровень развития «Я-концепции». На основании полученных результатов была разработана программа, направленная на формирование позитивной «Я-концепции». Также данная программа была реализована.

3. Контрольно-обобщающий. На данном этапе был произведён анализ полученных результатов с применением методов математической статистики, а также дана их интерпретация. Была разработана карта внедрения результатов в практику и составлены рекомендации для учителей, психологов и родителей, направленные на формирование позитивной «Я-концепции» старших подростков.

Среди использованных методов исследования можно выделить следующие:

1. Теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы – это процесс изучения определённой темы путём исследования отдельных её частей и формулирования общих выводов, которые определяют наиболее устойчивые свойства предметов и отношений.

2. Целеполагание – метод, заключающийся в постановке основной цели (генеральной цели) и подцелей, которые направлены на достижение единого результата и представляют собой определённую структурированную систему.

3. Эксперимент – это целенаправленное и систематизированное исследование определенных качеств и свойств объекта в зависимости от определённых условий. Констатирующий эксперимент предполагает изучений свойств и качеств объекта на текущий момент. Формирующий эксперимент предполагает воздействие на свойства и качества объекта для изучения произошедших изменений.

4. Психодиагностический метод – это метод, направленный на измерение свойств и качеств личности. В качестве психодиагностического метода можно рассматривать тестирование, которое предполагает ответы на вопросы с целью изучения уровня определённого личностного свойства.

5. Методы математической статистики – это методы расчёта, с помощью которых производится анализ данных. Т-критерий Вилкоксона предназначен для сравнения количественных результатов до и после осуществления воздействия на одну выборку, т.е. после реализация формирующего эксперимента.

Также нами были применены следующие методики, направленные на изучение «Я-концепции» старших подростков:

1. Название психодиагностической методики: Шкала «Я-концепции».

Автор: Анна Михайловна Прихожан. Назначение методики: изучить отношение старшего подростка к себе в различных сферах.

Структура методики: 90 вопросов с вариантами ответов «верно», «скорее верно, чем неверно», «скорее неверно, чем верно», «неверно».

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели:

– поведение: оценка собственного поведения, его соответствие социальным нормам и соотнесённость с требованиями взрослых;

– интеллект: оценка собственных когнитивных способностей и школьной успешности;

– ситуация в школе: восприятие школьной ситуации и себя в ней;

– внешность: отношение к собственным физическим данным, внешняя привлекательность, свойства (ловкость, сила, выносливость и т.д.);

– тревожность: беспокойство по поводу своих способностей и социального статуса в школе;

– общение: стремление к взаимодействию со взрослыми и сверстниками;

– удовлетворенность жизненной ситуацией: отношение к жизненной ситуации;

– положение в семье: удовлетворённость социальным статусом в собственной семье;

– уверенность в себе: убеждённость в наличии способностей.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (7-9 баллов): старший школьник высоко оценивает себя и свои способности в различных сферах жизни. Он удовлетворён своим социальным статусом, внешностью и интеллектом, испытывает преимущественно радость в школе и в семье, активно общается со взрослыми и сверстниками, чувствует себя уверенно.

Средний уровень (4-6 баллов): старший подросток средне оценивает себя и свои способности в различных сферах жизни. Он в средней степени удовлетворён своим социальным статусом, внешностью и интеллектом, у него бывают периоды как радости, так и тревожности в различных ситуациях, он общается со взрослыми и сверстниками в зависимости от цели и настроения, чувствует себя уверенно в тех ситуациях, в которых хорошо владеет знаниями и навыками.

Низкий уровень (0-3 балла): старший подросток низко оценивает себя и свои способности в различных сферах жизни. Он не удовлетворён своим социальным статусом, внешностью и интеллектом. У него преимущественно наблюдаются тревожность и грусть в различных ситуациях. Он предпочитает избегать общения со взрослыми и сверстниками, не испытывает уверенности в себе [51].

2. Название психодиагностической методики: «Диагностика самооценки личности».

Автор: Сергей Андреевич Будасси.

Назначение методики: определить степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» старших подростков. Структура методики: 48 слов, отражающих качества личности.

Стимульный материал: бланк с вопросами. Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели:

– «Я-реальное» – то, каким человек представляет себя;

– «Я-идеальное» – то, каким человек хотел бы быть.

Интерпретация результатов:

– высокий уровень (15-20) – степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» низкая. Старший подросток выбирает значительное количество личностных качеств как присущих себе, так и желаемых. При этом такой выбор может свидетельствовать о недостаточной критичности к себе, неадекватно завышенной самооценке;

– средний уровень (8-14 баллов) – степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» средняя. Старший подросток достаточно часто выбирает личностные качества как присущие себе и как желаемые. При этом он отмечает, что у него есть и негативные качества, от которых он хотел бы избавиться. Также старший подросток указывает те качества, которые не имеет на данный момент, но хотел бы приобрести. Всё это свидетельствует об адекватно сформированной самооценке и умеренной критичности к себе;

– низкий уровень (0-7 баллов) – степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» высокая. Старший подросток редко выбирает качества как присущие себе и как желаемые. Он преимущественно отмечает негативные качества как те, которые он имеет на данный момент. Он хочет избавиться от них и приобрести новые [11].

3. Название психодиагностической методики: «Изучение самооценки личности».

Автор: Артур Александрович Реан.

Назначение методики: оценить самооценку старших подростков.

Структура методики: 20 вопросов с вариантами ответов «да», «нет», «не знаю».

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели: уровень самооценки.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (14-20 баллов) – у старшего подростка наблюдается неадекватно завышенная самооценка. Старший подросток высоко оценивает свои способности, при этом не всегда остаётся критичен к своим недостаткам и неуспехам.

Средний уровень (7-13 баллов) – у старшего подростка наблюдается адекватная самооценка. Он замечает и принимает как сильные, так и слабые стороны своей личности.

Низкий уровень (0-6 баллов) – у старшего подростка наблюдается неадекватно заниженная самооценка. Он не уверен в собственных силах, низко оценивает свои способности, замечает больше недостатков, чем достоинств [53].

4. Название психодиагностической методики: «Опросник само отношения».

Авторы – Владимир Викторович Столин, Сергей Рэмович Пантилеев.

Назначение методики: определить уровень само отношения.

Структура методики: 57 вопросов с вариантами ответов «согласна», «не согласна».

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели:

– самоуважение: внутренняя последовательность, само понимание, самоуверенность;

– аут симпатия: дружелюбие или враждебность к собственному «Я»;

– ожидаемое отношение: ожидание позитивного или негативного отношения окружающих к себе;

– само интерес: интерес к собственным мыслям и переживаниям;

Интерпретация результатов:

1. Высокий уровень (75-100 баллов) – позитивное само отношение, преобладание дружелюбности по отношению к собственному «Я», ожидание положительного отношения от окружающих, наличие самоуважение и веры в собственные силы, интереса к своим мыслям, переживаниям и осуществляемой деятельности.

2. Средний уровень (50-74 балла) – нейтральное само отношение, ситуативное отношение к собственному «Я», ожидание различного отношения окружающих к себе, ситуативное самоуважение и веры в собственные силы, сниженный интерес к своим мыслям, переживаниям и осуществляемой деятельности.

3. Низкий уровень (0-49 баллов) – негативное само отношение, преобладание враждебности к собственному «Я», ожидание негативного отношения окружающих к себе, отсутствие самоуважения и веры в собственные силы, отсутствие интереса к своим мыслям, переживаниям и осуществляемой деятельности [62].

Стимульный материал по каждой методике представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Таким образом, были выделены три этапа исследования (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий), определены методы (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, эксперимент, психодиагностический метод, методы математической статистики) и методики («Шкала «Я-концепции» А.М. Прихожан, «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси, «Изучение самооценки личности» А.А. Реан, «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие 30 старших подростков (средний возраст 16 лет): 16 юношей и 14 девушек. Они являются учащимися 9-х классов.

Старшие подростки развиваются физически и интеллектуально в соответствии с возрастной нормой. 14 старших подростков учатся на «хорошо» и «отлично», из них трое претендуют на золотую медаль.

Шестнадцать старших подростков иногда получают оценку «удовлетворительно». Из них пятеро «двоечников».

По мнению классного руководителя и психолога, в классах преобладает благоприятная атмосфера. Старшие подростки дружат «группами» в зависимости от интересов и особенностей характера. При этом столкновений между этими группами не наблюдается.

Имеет место краткие вспышки буллинга в среде старших подростков. Обычно они связаны с образом жизни подростков, их внешностью и способностями. В классе есть четверо старших подростков, которые наиболее часто сталкиваются с вербальной агрессией в свою сторону. Однако другие подростки могут вступиться за них и восстановить справедливость.

В одном классе есть один явный лидер и один скрытый, в другом – два лидера, которые конкурируют за получение наибольшего внимания со стороны одноклассников. Шестеро старших подростков являются замкнутыми, они предпочитают не идти на контакт с учителями и сверстниками, погружены в собственные интересы. При этом суицидальных наклонностей не наблюдается ни у одного старшего подростка.

По мнению психолога, у троих старших подростков наблюдается гиперреактивность: им сложно сидеть на уроках и выполнять задания, они легко отвлекаются и предпочитают активные виды деятельности. Это объясняет их неспешность в учебной деятельности. У десяти старших подростков наблюдается повышенная тревожность. Это может быть связано с необходимостью выбора будущей профессии и приближающимися экзаменами.

Подростки оказываются перед необходимостью принять решение об уходе из школы в колледж или о продолжении обучения в 10-11 классах с последующей сдачей единого государственного экзамена. У троих старших подростков наблюдается повышенная агрессивность – они могут

применить физическую силу в различных конфликтных ситуациях. С данной группой старших подростков проводит консультации психолог с целью стабилизации их психоэмоционального состояния.

Большинство старших подростков принимает участие в общественно значимых мероприятиях и творческой деятельности, проявляют активность в жизни школы.

Представим результаты диагностики по выбранным методикам.

1. Количественные результаты исследования по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (таблица 2.1) и в процентном соотношении на Рисунке 3.

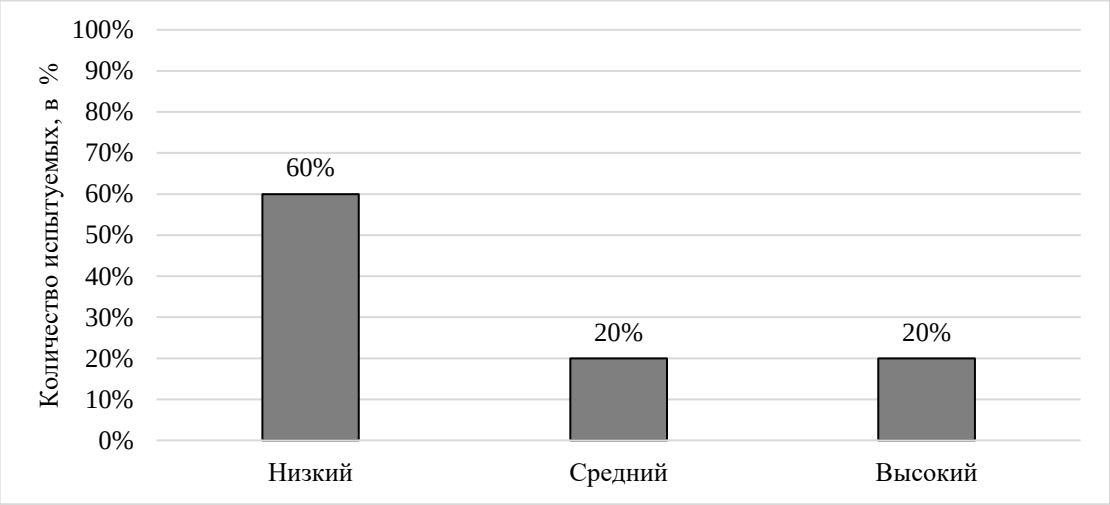

Рисунок 3 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепция»» А.М. Прихожан, можно выделить следующие результаты: низкий уровень – 60 % (18 человек), средний уровень – 20 % (6 человек), высокий уровень – 20 % (6 человек). Большинство старших подростков низко оценивают себя. У большинства подростков наблюдаются сложности в принятии собственной внешности, а также отмечается повышенная тревожность. Также они испытывают сложности в общении со сверстниками и не в полной мере удовлетворены жизненной ситуацией. Всё это отрицательно сказывается на уверенности подростков в себе. У части старших подростков наблюдается положительное отношение

к себе: они удовлетворены своим внешним видом, поведением в группе и социальным статусом.

2. Количественные результаты исследования по методике «Диагностика самооценка личности» С.А. Будасси представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (таблица 2.2) и в процентном соотношении на Рисунке 4.

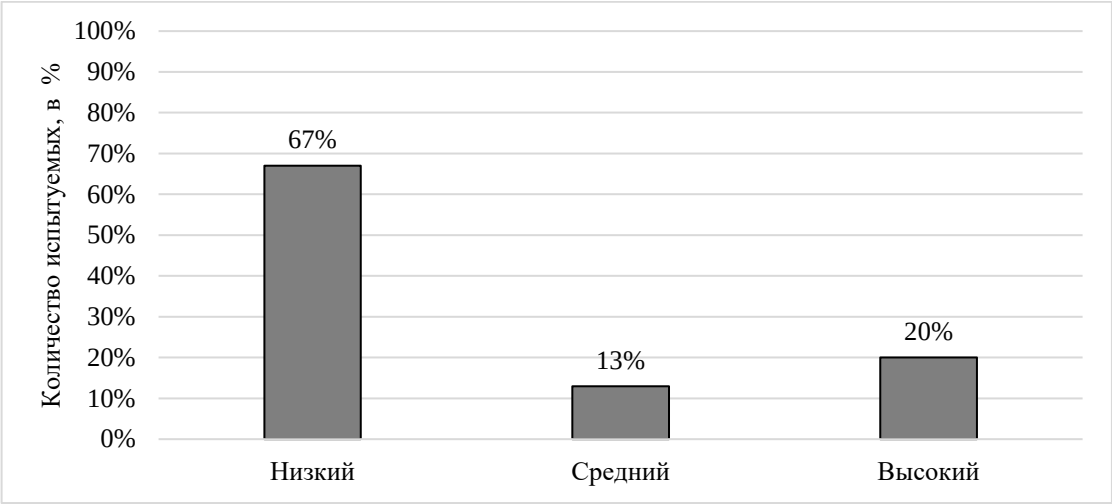

Рисунок 4 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси, можно выделить следующие результаты: низкий уровень – 67 % (20 человек), средний уровень – 20 % (6 человек), высокий уровень – 13 % (4 человека). У большинства старших подростков наблюдается значительная разница между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Они отмечают негативные качества как присущие им и положительные качества как те, которым они хотят соответствовать. Такая разница может свидетельствовать о том, что старшие подростки предъявляют к себе завышенные требования, они ожидают, что будут лучше, чем есть на самом деле. При этом они могут быть слишком критичны к собственным слабым сторонам и недостаточно внимательны к сильным сторонам. Это может быть связано с особенностями их восприятия себя, а также с оценкой их личности окружающих людей. У небольшого количества старших подростков

наблюдается практически отсутствие негативных качеств личности при выборе ответа, что может свидетельствовать о неадекватно завышенной самооценке и недостаточной критичности к собственным негативным чертам характера.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Изучение самооценки личности» А.А. Реан, можно выделить следующие результаты: низкий уровень – 57 % (17 человек), средний уровень – 27 % (8 человек), высокий уровень – 16 % (5 человек). У почти половины старших подростков наблюдается неадекватно заниженная самооценка. Они слишком строго оценивают себя, замечают больше недостатков, чем достоинств, низко оценивают свои способности и не чувствуют уверенности в собственных силах. Небольшая часть подростков обладает неадекватно завышенной самооценкой, что проявляется в некритичности к собственным недостаткам и чрезмерной уверенности в своих силах, которая может не оправдываться в реальной жизни.

3. Количественные результаты исследования по методике «Опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (таблица 2.4) и в процентном соотношении на Рисунке 6.

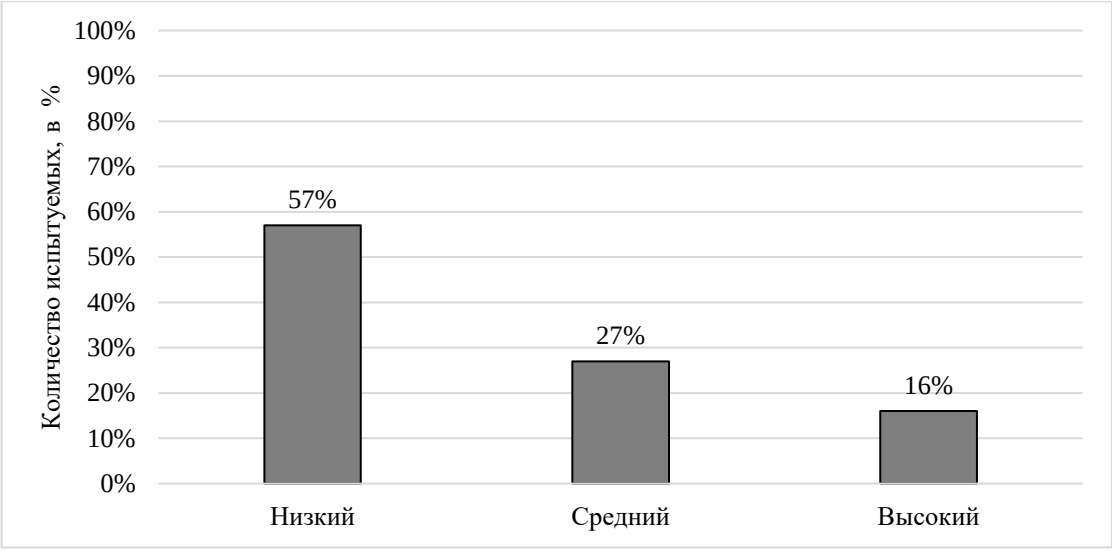

Рисунок 6 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев, можно выделить следующие результаты: низкий уровень – 63 % (19 человек), средний уровень – 17 % (5 человек), высокий уровень – 20 % (6 человек). У большинства старших подростков наблюдается преобладание негативного отношения к себе: они проявляют враждебность к собственному «Я», не удовлетворены собственными способностями, испытывают неуверенность. Им кажется, что их мысли и переживания скучны и не имеют значения. Соответственно, от окружения они тоже ждут лишь негативной оценки. У части подростков наблюдается противоположная тенденция: они высоко оценивают себя, уважают себя, испытывают постоянный интерес к собственным мыслям, переживаниям и осуществляемой деятельности.

Таким образом, гипотеза о том, что негативная «Я-концепция» преобладает у старших подростков, что требует разработки и реализации программы формирования позитивной «Я-концепции», – подтверждена.

Выводы по главе 2

Были выделены три этапа исследования (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий), определены методы (анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, эксперимент, психодиагностический метод, методы математической статистики) и методики («Шкала «Я-концепции» А.М. Прихожан, «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси, «Изучение самооценки личности» «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) исследования.

Результаты по методике «Шкала «Я-концепция»» А.М. Прихожан: низкий уровень – 60 % (18 человек), средний уровень – 20 % (6 человек), высокий уровень – 20 % (6 человек). У большинства подростков наблюдаются сложности в принятии собственной внешности, а также

отмечается повышенная тревожность. Также они испытывают сложности в общении со сверстниками и не в полной мере удовлетворены жизненной ситуацией. Всё это отрицательно сказывается на уверенности подростков в себе.

Результаты по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси: низкий уровень – 67 % (20 человек), средний уровень – 20 % (6 человек), высокий уровень – 13 % (4 человека). У большинства старших подростков наблюдается значительная разница между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Они отмечают негативные качества как присущие им и положительные качества как те, которым они хотят соответствовать.

Результаты по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев: низкий уровень – 63 % (19 человек), средний уровень – 17 % (5 человек), высокий уровень – 20 % (6 человек). У большинства старших подростков наблюдается преобладание негативного отношения к себе: они проявляют враждебность к собственному «Я», не удовлетворены собственными способностями, испытывают неуверенность.

Это значит, что у 26 старших подростков наблюдается несформированная позитивная Я-концепция, что требует организации формирующей работы с ними.

Следовательно, гипотеза о том, что негативная «Я-концепция» преобладает у старших подростков, что требует разработки и реализации программы формирования позитивной «Я-концепции», – подтверждена.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования позитивной Я-концепции старших подростков

Программа формирования позитивной Я-концепции предназначена для решения проблемы низкой самооценки и негативного самоотношения старших подростков. Неуверенность в собственных силах, чрезмерная требовательность к себе и недостаточная вера в свои способности приводят к тому, что старшие подростки испытывают постоянную тревогу по поводу последствий своих решений и боятся пробовать что-то новое, осуществлять различные виды деятельности и устанавливать новые контакты с окружающими людьми. В настоящее время необходимо направить усилия на то, чтобы сформировать позитивную Я-концепцию у старших подростков, что сделает их более смелыми и уверенными, а значит более успешными.

При разработке программы формирования позитивной Я-концепции старших подростков педагог-психолог должен опираться на такие нормативно-правовые документы, как Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Кодекс педагога-психолога.

Целью программы является формирование позитивной Я-концепции старших подростков.

Задачи программы:

1. Создать безопасную среду и доверительную обстановку при взаимодействии со старшими подростками, повысить их мотивацию на познание себя и улучшение само отношения.

2. Расширить представления старших подростков о Я-концепции, в частности самооценки, Я-идеальном и Я-реальном, самоуважении и само отношении в целом.

3. Сформировать положительное само отношение старших подростков.

4. Уменьшить степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» старших подростков.

5. Способствовать формированию адекватной самооценки.

Принципы программы:

– принцип системности и комплексности: занятия проводятся систематично на протяжении установленного срока с участием различных методов и разных специалистов при необходимости;

– принцип учёта интересов старших подростков: создание безопасной среды и руководство принципом «не навреди»;

– принцип единства диагностики и формирующей работы: учёт сильных и слабых сторон старших подростков, разработка программы на основании полученных результатов;

– принцип конфиденциальности: педагог-психолог и старшие подростки договариваются о том, что информация, которая будет обсуждаться в рамках занятия, не будет раскрыта в других обстоятельствах и с другими людьми;

– принцип открытости: старшие подростки открыто выражают свои эмоции и чувства, не боясь осуждения и не сталкиваясь с ним со стороны других участников занятия;

– принцип доброжелательного и без оценочного отношения: к старшим подросткам проявляют положительное отношение, осуждение недопустимо;

– принцип активности: в обсуждениях и работе на занятиях принимают участие все старшие подростки, при этом проявляя

заинтересованность и стремление к достижению положительного результата.

Базой исследования является Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 106 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 30 старших подростков (средний возраст – 16 лет). Из них 14 девушек и 16 юношей. Несформированная позитивная Я-концепция выявлена у 26 старших подростков, с которыми необходимо провести формирующую работу.

Научно-методическую базу составляют следующие труды: Астафурова О. А. «Современные образовательные технологии: психология и педагогика», Гудкова Е.Д. «Методы повышения самооценки», Камалетдинова З. Ф. «Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход», Сорокоумова Е.А. «Гендерная психология: Я-концепция в становлении личности старших подростков» [4; 21; 33; 61].

Основные структурные элементы программы: стартовая диагностика старших подростков, формирующая работа со старшими подростками, итоговая диагностика старших подростков.

Структуру одного занятия можно представить следующим образом:

1. Вводная часть: приветствие и краткий обзор цели занятия.

2. Основная часть: проведение различных мероприятий, направленных на формирование позитивной Я-концепции старших подростков.

3. Заключительная часть: рефлексия.

Рассмотрим более подробно методы, которые будут использованы в ходе реализации программы. Дискуссия – обмен мнениями участниками группы по поводу той или иной темы с целью расширения представлений о ней и формулирование общего вывода. Моделирование ситуации – создание ситуации, в которой участники отыгрывают определённые социальные роли для их последующего внедрения в реальную жизнь. Упражнение – выполнение определённых действий для их освоения и

применения в жизни. Арт-терапия – творческая деятельность, направленная на снижение физического и эмоционального напряжения и создания творческого продукта [31].

Методы группового консультирования – это терапевтическое взаимодействие между консультантом (педагогом психологом) и участниками группы (старшими подростками), целью которого является улучшение состояния участников.

Среди методов группового консультирования можно отметить ролевой тренинг (распределение ролей между участниками для выполнения упражнений), активное вслушивание (внимательное восприятие информации, которую озвучивает каждый участник группы), объяснение (сообщение информации, которое углубит представления об определённой теме и поможет найти решение в непростой ситуации), решение проблем (поиск альтернативных вариантов поведения, которые помогут справиться с непростой ситуацией) [18].

Методы индивидуального консультирования – терапевтическое взаимодействие между консультантом (педагогом-психологом) и участником группы (старшим подростком) для обсуждения его проблемы и поиска решения. При этом участник группы формулирует запрос, с которым обращается к педагогу-психологу.

При работе в индивидуальном формате используются такие средства, как активное и эмпатическое слушание (внимательное слушание информации от участника группы, проявление к нему сочувствия и задавание уточняющих вопросов для лучшего понимания его состояния), перефразирование (краткое изложение информации, которую предоставил участник группы), поощрение (выражение словесного одобрения), самораскрытие (рассказ о собственных мыслях и чувствах для оказания помощи участнику группы в понимании себя и своей жизненной ситуации) [18].

Педагог-психолог несёт ответственность за организацию взаимодействия с участниками группы и ход развития данного взаимодействия. Старшие подростки несут ответственность за выполнения предложенных заданий на занятии, за активное участие во взаимодействии и готовность рассказывать о своих мыслях и чувствах.

Для эффективной реализации программы нужны следующие ресурсы: научно-методическая база (труды, на которые педагог-психолог опирался при разработке программы), материально-техническая оснащённость (класс, в котором будет проводиться работа, стимульный материал, канцелярские принадлежности и т.д.).

Занятия проводились в рамках Классного часа один раз в неделю. Длительность каждого занятия составляла 1,5 часов. Всего программа состоит из 8 занятий, общая сумма времени проведения курса занятий – 12 часов. Реализация программы осуществлялась на протяжении 2-х месяцев. При этом предполагалась возможность проведения индивидуальных консультационных встреч по запросу старших подростков после Классного часа.

Занятие 1. «Знакомство».

Цели: создать доверительную атмосферу, познакомиться, определить правила групповой работы, расширить представления о самооценке.

Вводная часть: знакомство, постановка цели.

Основная часть:

1. Установление правил группы. Цель: определить правила групповой работы.

2. Дискуссия «Что такое самооценка?». Цель: расширить представления о самооценке.

3. Упражнение «Кто я?». Цель: расширить представления о себе.

4. Упражнение «Что мне нравится в себе?». Цель: расширить представления о положительных сторонах личности.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 2. «Я-реальное» и «Я-идеальное».

Цели: снизить степень различий между Я-реальным и Я-идеальным.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Я-реальное» и «Я-идеальное». Цель: расширить представления о Я-реальном и Я-идеальном.

2. Арт-терапия «Я-реальное и Я-идеальное». Цель: наглядно изобразить разницу между Я-реальным и Я-идеальным.

3. Упражнение «Если бы…, то я стал бы». Цель: улучшить представления об обстоятельствах, которые препятствуют воссоединению Я-реального и Я-идеального.

4. Моделирование ситуации «Зато». Цель: научить видеть положительное в слабых сторонах и неудачах.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 3. «Я - внешнее и Я-внутреннее». Цель: сформировать способность понимать своё внешнее и внутреннее Я.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Я-внешнее и Я-внутреннее». Цель: определить отличия между Я-внешним и Я-внутренним.

2. Упражнение «Самонаблюдение». Цель: повысить способность замечать особенности своего поведения в реальной жизни.

3. Упражнение «Я и мои достижения». Цель: повысить способность гордиться собственными заслугами.

4. Упражнение «Я – хороший, я – плохой». Цель: научиться понимать свои внутренние реакции на различные ситуации и принимать их.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 4. «Каким я себя вижу»

Цель: сформировать способность положительно оценивать себя.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Что такое идеал?» Цель: расширить представления об идеале.

2. Арт-терапия «4 персонажа». Цель: научиться лучше понимать свои сильные и слабые качества.

3. Упражнение «Мои идеалы». Цель: научиться понимать, к чему стремится каждый участник занятия и что ему необходимо сделать для достижения этого идеала.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 5. «Сильные стороны».

Цель: сформировать способность видеть свои сильные стороны.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Положительные качества личности». Цель: определить, какие качества личности являются положительными.

2. Упражнение «Моё качество». Цель: повысить уверенность каждого участника группы в собственных силах.

3. Упражнение «Принятие». Цель: снизить значимость негативных качеств личности, научиться видеть достоинства.

4. Упражнение «Ласковое слово». Цель: повысить самооценку каждого участника, улучшить настроение.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 6. «Уверенное поведение».

Цель: расширить представления об уверенном поведении и научить ему.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Уверенное поведение и способы его формирования». Цель: расширить представления об уверенном поведении и способах его формирования.

2. Моделирование ситуации «Моё поведение». Цель: научить участников группы уверенно себя вести в различных ситуациях.

3. Упражнение «Я хозяин». Цель: повысить способность выражать уверенность в собственных словах.

4. Упражнение «Принимаю ответственность на себя». Цель: сформировать способность принимать ответственность на себя в различных сферах жизни и чувствовать себя в них уверенно.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 7. «Мои способности».

Цель: расширить представления каждого участника занятия о собственных способностях.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Личностные способности». Цель: расширить представления о личностных способностях.

2. Арт-терапия «Мои способности и преимущества». Цель: научить видеть свои способности и преимущества относительно других.

3. Упражнение «Я горжусь собой за то…» Цель: научить гордиться собственными способностями и достижениями.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 8. «Что значит быть успешным человеком?».

Цель: представить, что значит быть успешным человеком, сформировать положительную установку на отношение к себе.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Кто такой успешный человек?» Цель: расширить представления об успешном человеке.

2. Упражнение «Подиум» Цель: научиться вести себя как уверенный и успешный человек.

3. Арт-терапия «Я в будущем». Цель: научить выражать и распознавать эмоции.

Заключительная часть: рефлексия.

Подробное описание каждого занятия программы формирования позитивной Я-концепции старших подростков представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Ожидаемые результаты реализации программы:

– количественные: формирование позитивной Я-концепции, повышение уровня по методикам «Шкала «Я-концепции» А.М. Прихожан, «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси, «Изучение самооценки личности», «Опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев;

– качественное: формирование положительного самоотношения, снижение степени различий между Я-реальным и Я-идеальным, формирование адекватной самооценки и уверенности в собственных силах.

Таким образом, целью программы является формирование позитивной Я-концепции старших подростков. Участниками программы были 26 старших подростков. Занятия проводились в рамках Классного часа 1 раз в неделю на протяжении 2-х месяцев. Форма работы – групповая и при необходимости индивидуальная. Всего в программе 8 занятий, каждое длительностью по 1,5 часа. Доказательством эффективности реализованной программы будет улучшение самоотношения старших подростков, снижение степени различий Я-реального и Я-идеального, а также становление адекватной самооценки.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После разработки и реализации программы по формированию позитивной Я-концепции старших подростков была проведена повторная

диагностика и сопоставлены результаты до и после формирующей работы с применением методов математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Участниками повторной диагностики стали старшие подростки, у которых не была сформирована позитивная Я-концепция по результатам четырёх методик и с которыми была проведена формирующая работа по программе. Это 26 старших подростков.

1. Количественные результаты исследования по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 (таблица 4.1) и в процентном соотношении на Рисунке 7.

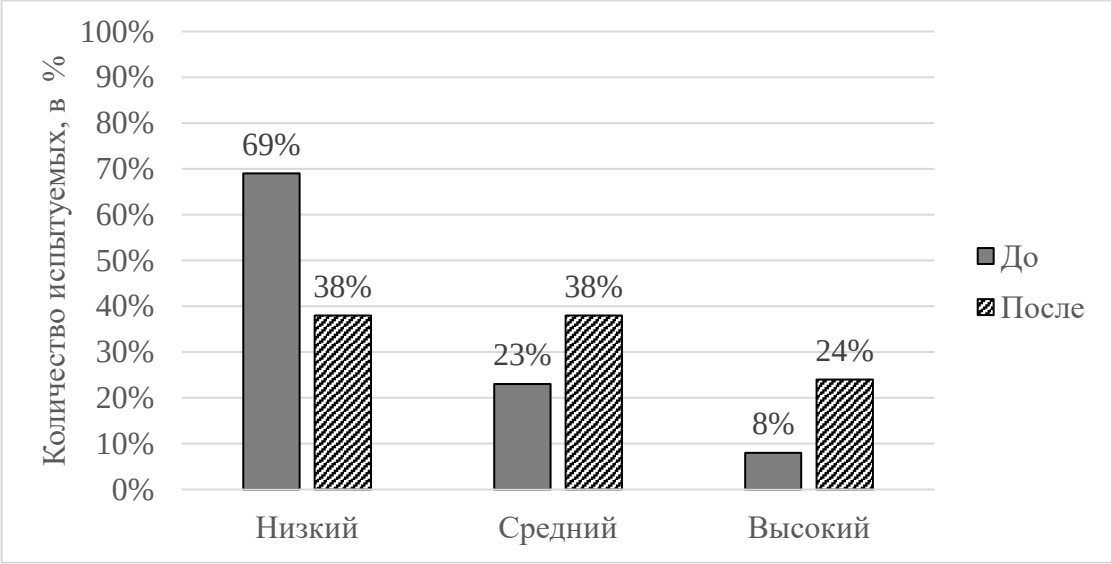

Рисунок 7 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан до и после реализации программы

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепция»» А.М. Прихожан после реализации программы, можно выделить следующие результаты:

Низкий уровень уменьшился на 31 % (было 18 человек, стало 10 человек), средний уровень повысился на 15 % (было 6 человек, стало 10 человек), высокий уровень повысился на 16 % (было 2 человека, стало 6 человек).

Старшие подростки стали выше оценивать себя. Они стали принимать собственную внешность, однако повышенная тревожность у многих учащихся по-прежнему сохраняется. Им бывает сложно организовать общение со сверстниками, при этом они стали более довольны сложившейся жизненной ситуацией. Большее количество старших подростков стали проявлять положительное отношение к себе: они удовлетворены своим внешним видом, поведением в группе и социальным статусом.

2. Количественные результаты исследования по методике «Диагностика самооценка личности» С.А. Будасси после реализации программы представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 (таблица 4.2) и в процентном соотношении на Рисунке 8.

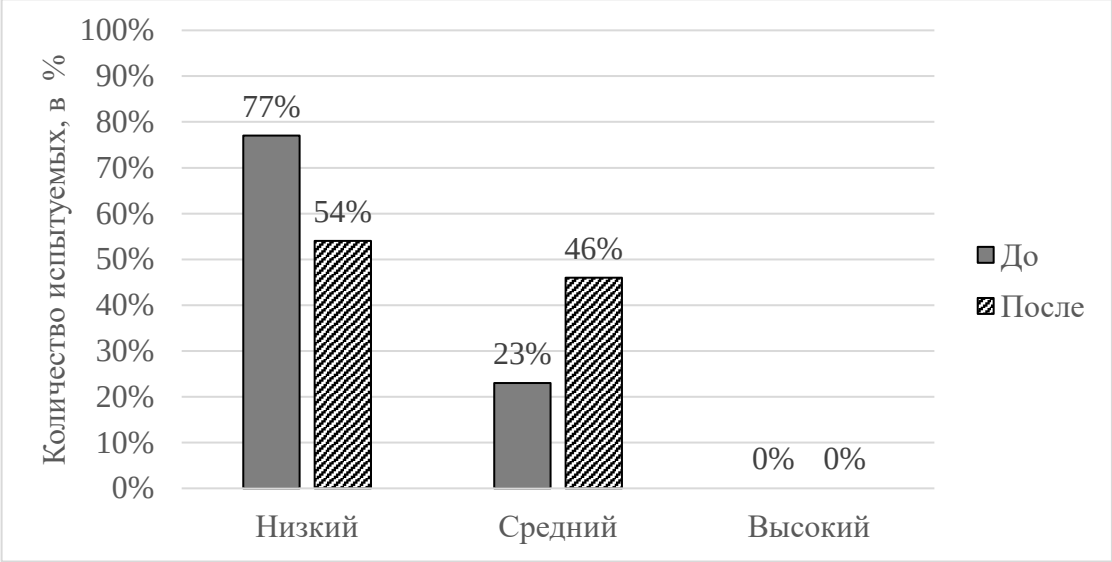

Рисунок 8 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси до и после реализации программы

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 23 % (было 20 человек, стало 14 человек), средний уровень соответственно увеличился на 23 %, высокий уровень отсутствует. У многих старших подростков уменьшилась разница между «Я-реальным» и

«Я-идеальным». Они стали больше отмечать положительных качеств в своём характере, обращать внимание на достоинства и меньше отмечать недостатки. При этом завышенная самооценка не сформировалась ни у одного участника формирующей работы.

3. Количественные результаты исследования по методике «Опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4 (таблица 4.4) и в процентном соотношении на Рисунке 10.

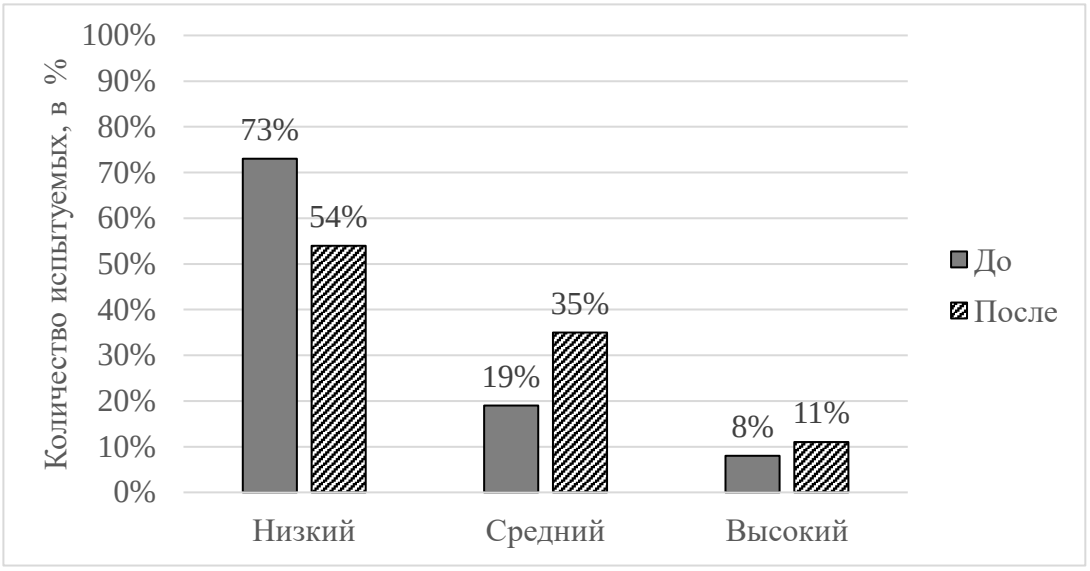

Рисунок 10 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев до и после реализации программы

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев после реализации программы, можно выделить следующие результаты:

Низкий уровень уменьшился на 19 % (было 19 человек, стало 14 человек), средний уровень увеличился на 16 % (было 5 человек, стало 9 человек), высокий уровень повысился на 2 % (было 3 человека, стало 2 человека). Старшие подростки стали более положительно относиться к себе: они часто нейтрально или даже доброжелательно относятся к собственному «Я», они стали более удовлетворены собственными способностями и увидели в своих качествах ценность.

Для проверки эффективности программы были осуществлены расчёты по Т-критерию Вилкоксона (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблицы 4.5, 4.6, 4.7, 4.8).

Сформулируем статистические гипотезы для проверки гипотезы по первой методике:

Н1: статистически значимые различия Я-концепции до и после реализации программы по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан существуют.

Н0: статистически значимые различия Я-концепции до и после реализации программы по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан отсутствуют.

На рисунке 11 представлена ось значимости по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан (эмпирическое значение входит в зону значимости (уровень значимости 0,01)).

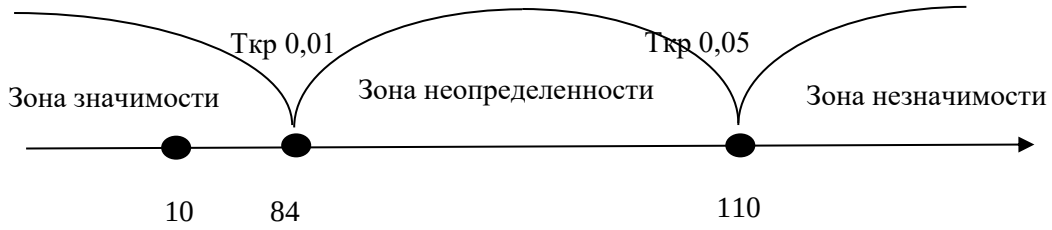

Рисунок 11 – Ось значимости по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан

Сформулируем статистические гипотезы для проверки гипотезы по второй методике:

Н1: статистически значимые различия Я-концепции до и после реализации программы по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси существуют.

Н0: статистически значимые различия Я-концепции до и после реализации программы по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси отсутствуют.

На рисунке 12 представлена ось значимости по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси (эмпирическое значение входит в зону значимости (уровень значимости 0,01)).

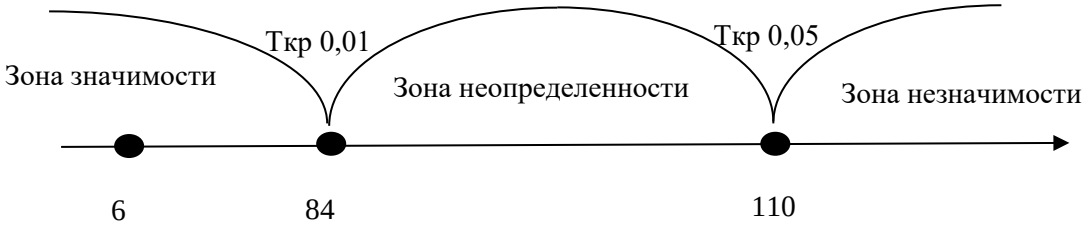

Рисунок 12 – Ось значимости по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси

Сформулируем статистические гипотезы для проверки гипотезы по третьей методике:

Сформулируем статистические гипотезы для проверки гипотезы по четвёртой методике:

H1: статистически значимые различия Я-концепции до и после реализации программы по методике по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев существуют.

H0: статистически значимые различия Я-концепции до и после реализации программы по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев отсутствуют.

На рисунке 14 представлена ось значимости по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев (эмпирическое значение входит в зону значимости (уровень значимости 0,01)).

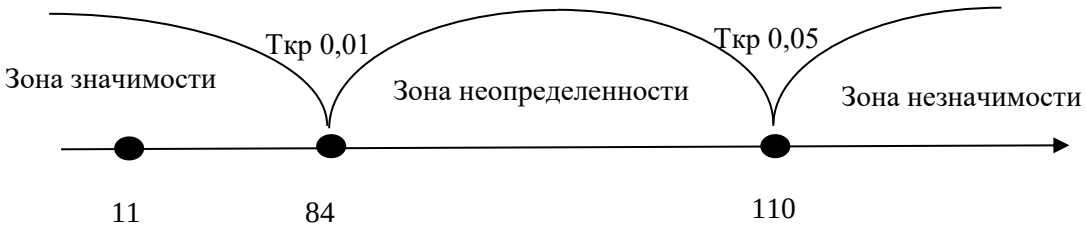

Рисунок 14 – Ось значимости по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев

Следовательно, по всем методикам выявлены статистически значимые различия между результатами до и после реализации программы. Подтверждается гипотеза Н1.

Таким образом, после реализации программы была проведена повторная диагностика для оценки изменений. Различия между показателями до и после осуществления формирующей работы являются статистически значимыми на уровне 0,01. Это значит, что гипотеза о том, что «Я-концепция» старших подростков изменится, если разработать и реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции», – подтверждена.

3.3 Рекомендации по формированию позитивной Я-концепции старших подростков

Одним из ведущих факторов воздействия на Я-концепции старших подростков является значимое окружение. Именно глазами сверстников подростки смотрят на самих себя. Сложно представить, чтобы родители или педагоги выбирали старшим подросткам друзей, однако они могут сделать всё возможное, чтобы подростки самостоятельно приняли правильное решение [23].

В первую очередь необходимо подавать достойный пример старшим подросткам. Нужно показывать, как следует действовать в тех или иных ситуациях и как необходимо их воспринимать и интерпретировать. Именно взрослые ответственны за то, какой пример для подражания останется на бессознательном уровне у старших подростков. Кроме того, обязательно необходимо обсуждать со старшими подростками, почему был сделан тот или иной выбор, а также сопровождать беседу раскрытием своих мыслей и переживаний. Всё это обогатит опыт старших подростков, позволит более глубоко смотреть на различные ситуации и видеть себя и других с новой стороны [43, с. 447].

Также для обогащения опыта старших подростков необходимо, чтобы их окружали разные люди, интересующиеся спортом, искусством, наукой и т.д. Для этого рекомендуется вовлечь старших подростков в кружки по интересам. Можно записать его на хоккей, предложить посещать музыкальную или художественную школу и т.д. Всё это будет способствовать повышению чувства самоуважения, дисциплинированности и ответственности за собственный досуг и прикладываемые усилия. При этом стоит ожидать, что участие в таких видах деятельности улучшит те или иные качества старших подростков: они могут стать более спортивными или раскрыть какие-либо свои творческие таланты. Это, в свою очередь, также улучшит их представления о себе [57, с. 230].

Отдельно стоит обратить внимание, что старшие подростки крайне чувствительны к критике. Они могут воспринимать любые слова на свой счёт или, напротив, с целью защиты прекратить придавать значимость негативным словам в их сторону, даже если они носят объективный характер. По этой причине нужно быть очень осторожными при подборе слов и методов поощрения и наказания при взаимодействии со старшими подростками. Рекомендуется говорить с ними наравне, видеть в старших подростках взрослых людей, которым нужно что-либо помочь понять. При этом недопустимо общение свысока и неготовность слушать мнение самих старших подростков. Чтобы сформировать позитивную Я-концепцию старших подростков, необходимо вести конструктивный диалог с ними, уметь слушать и слышать [3, с. 50].

Окружение старших подростков должно прикладывать усилия для формирования адекватной самооценки у них. Для этого важно ориентировать старших подростков на успех, обращать внимание на их сильные стороны и способности, указывать на достоинства, показывать, в чём у них получается достигнуть высоких результатов. При этом важно обращать внимание и на те стороны личности, которые не так совершенно

развиты. Важно показывать старшим подросткам на их слабые стороны и неудачи, однако делать это экологично. Не стоит обвинять старших подростков или высмеивать их. Нужно озвучивать адекватную критику, чтобы старшие подростки учились здраво смотреть на себя. Это позволит избежать неадекватно завышенной самооценки, которая так же вредит её обладателю, как и неадекватно заниженная самооценка [57].

Далее мы считаем целесообразным рассмотрение приёмов самоподдержки, которые могут старшие подростки использовать самостоятельно для формирования позитивной Я-концепции:

1. «Вечерний просмотр событий». Старшим подросткам предлагается мысленно просматривать события дня, чтобы оценить собственное поведение в различных ситуациях. Можно нарисовать таблицу, в которой выделить такие ячейки, как мои достижения, мои неудачи, мои сильные стороны, мои слабые стороны. Необходимо оценить события дня и определить, каких из них привели к улучшению качества состояния и жизни старшего подростка, а какие повлияли на него негативным образом. При этом старшие подростки учатся объективно оценивать собственные качества, проявленные в различных ситуациях. При этом это является эффективной работой над собственными ошибками. Старшие подростки учатся понимать, какие события были нежелательными в их жизни, а также анализировать, какие слова и поступки привели к ним. После такого анализа вероятность, что событие повторится, минимизируется.

2. «Визуализация». Данное упражнение необходимо выполнять около 10 минут. Можно уделить этому время в начале и в конце дня. Суть данного упражнения заключается в том, чтобы визуализировать цель и представить путь к ней. Старшие подростки должны иметь какие-то цели. Например, выиграть соревнование, познакомиться с интересным человеком, получить хорошую оценку за контрольную работу и т.д. При этом важно представлять данную цель и стремиться к её достижению.

Данное упражнение повысит ответственность старших подростков за свои поступки, поможет определить им жизненные ценности. Это, в свою очередь, улучшит их само отношение и в целом представление о самих себе.

3. «Отрезать и отбросить». Данный приём направлен на борьбу с негативными мыслями и установками, которые есть у старших подростков. Нельзя исключать того, что в жизни каждого старшего подростка происходят неудачи. При этом необходимо помнить, что данная категория людей оказывается наиболее уязвима перед неудачами, более восприимчива к ним. По этой причине необходимо научиться приёму – отрезать негативную мысль и отбросить. Это мысленный блок на негативные мысли, которые не несут никакой пользы для старших подростков. Такие мысли не способны научить чему-либо, помочь совершить работу над ошибками или что-то ещё. Такие мысли только заставляют старших подростков думать о себе плохо и испытывать чувство ничтожности и беспомощности. По этой причине важно научиться не позволять негативным мыслям одерживать победу и овладевать мыслями старших подростков. Чтобы было легче осуществлять данный приём, можно сопровождать отбрасывание подобных мыслей движением руки, «отрезающий жест». При этом место негативной мысли можно занять положительной.

4. «Признание своих достоинств и недостатков». Также рекомендуется вести дневник, в котором необходимо обращать внимание на то, какие удачи и неудачи происходили в течение дня. За успехи старший подросток должен уметь гордиться и хвалить себя. Анализируя неудачи, ему следует понять, что он совершил неправильно, чтобы не допустить повторения подобной ситуации в будущем. Если старший подросток привык слишком строго оценивать себя, то стоит добавить упражнение «Зато», которое позволит увидеть положительные стороны даже в неудачах. При этом в дневнике можно отмечать даже

незначительные события, которые вызвали положительные или негативные эмоции.

5. «Культивирование интересов». Это упражнение соотносится с теми рекомендациями, которые были даны родителям и педагогам. Крайне важно в старшем подростковом возрасте обратить внимание на то, что нравится подросткам и направить ресурсы на это. Если старший подросток начнёт посещать какую-либо спортивную секцию, покупать атрибутику, заниматься спортом, то он начнёт лучше думать о себе. Ведь такое культивирование интересов будет сопровождаться созданием определённого статуса и соответственно представления о себе как в глазах самого подростка, так и в глазах окружающих представителей общества. Всё это позволяет улучшить само отношение подростка, обратить его внимание на положительные стороны собственной личности [16].

Также чтобы сформировать позитивную Я-концепцию, необходимо придерживаться общих рекомендаций:

– определить свои ценности и цели для создания условий самосовершенствования и стремления к успеху;

– читать развивающую литературу, которая будет способствовать обогащению знаний и повышению навыков старших подростков;

– принимать и учитывать обратную связь со стороны окружающих людей, уметь принимать как похвалу, так и критику;

– проводить собственный анализ поведения, рефлексию;

– уметь понимать и принимать себя;

– знакомиться с собственными ограничениями, т.е. адекватно оценивать свои слабые стороны и принимать их;

– определение собственных сильных сторон и талантов и нахождение области их применения;

– повышение веры в себя и выбранный жизненный путь [57].

Также необходимо обратить внимание на общие рекомендации для педагогов, которые взаимодействуют со старшими подростками.

Как говорилось ранее, лучшим примером для старших подростков являются сами педагоги. У них должна быть сформирована позитивная Я-концепция, чтобы подавать достойный пример своим учащимся.

Разумеется, недопустимы проявления буллинга. К сожалению, часто в высмеивании старших подростков принимает участие и сам педагог. Это связано с неприязненным отношением педагога к подростку. Однако такое поведение не является допустимым и свидетельствует о том, что у самого педагога не сформирована позитивная Я-концепция. Важно создавать безопасную среду в образовательном учреждении, чтобы старшие подростки не избегали пребывания в нём, а напротив, стремились прийти на уроки, получить новые знания и обсудить какие-либо темы с педагогом [19, с. 19].

Педагог должен демонстрировать уверенность в собственных силах, готовность преодолеть любую трудность в случае необходимости. Хороший педагог никогда не покажет отчаяния и безволия. Он всегда будет стремиться к поставленным целям и заражать таким отношением окружающих его людей.

Также важно, чтобы у педагога была сформирована адекватная самооценка, в таком случае он сможет найти правильный подход к старшим подросткам. Педагоги с неадекватно завышенной самооценкой могут ставить себя выше старших подростков, само утверждаться за их счёт, не воспринимать их за равных. Педагоги с неадекватно заниженной самооценкой также могут само утверждаться за счёт старших подростков, чтобы таким способом повысить мнение о себе. Они могут вести себя жёстко, авторитарно и даже агрессивно, чтобы защитить себя от насмешек старших подростков. Либо, напротив, они могут проявлять пассивность, позволяя делать старшим подросткам всё, что угодно, в частности насмехаться над собой. Всё это, разумеется, негативно сказывается на восприятии старших подростков себя и их поведении. По этой причине важно, чтобы педагоги обладали адекватной самооценкой и умели

выстраивать доверительные отношения со старшими подростками, основанные на взаимном уважении и умении договариваться [44, с. 92].

Также педагогам следует проводить работу со старшими подростками, направленную на формирование у них позитивной Я-концепции. Её можно представить в виде следующих направлений:

– тренинги само и взаимоконтроля и оценки;

– преднамеренное обучение старших подростков выходу из тяжёлых жизненных ситуаций для формирования у них стрессоустойчивости и готовности найти решение в любых обстоятельствах;

– расширение представлений о себе, окружающих людях и мире вокруг.

Для внеклассных занятий можно предложить такие темы, как «Я в школе, Я дома, Я среди друзей».

Также в рамках занятий можно вводить игровой момент: можно перечислить положительные характеристики учащегося и предложить одноклассникам угадать, о ком идёт речь.

Кроме того, можно вести портфолио развития и дневник достижений старших подростков. Их могут вести как педагоги, так и родители. В таких дневниках фиксируются особенности старших подростков, а также благодарности [20].

Родителям и педагогам следует формировать у старших подростков следующие установки, которые станут основой для возникновения самоуважения:

– я со всем справлюсь;

– я могу прийти на помощь и попросить о помощи в случае необходимости;

– мои поступки приносят пользу окружающим людям;

– я выполняю обещания;

– я готов делиться знаниями и оказывать поддержку;

– я говорю только правду [44].

Таким образом, существуют различные рекомендации для родителей, педагогов и самих старших подростков, направленные на формирование позитивной Я-концепции. Их необходимо осуществлять для того, чтобы старшие подростки обладали адекватной самооценкой, могли объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, замечали собственные достижения и могли стойко переносить различные трудности.

Выводы по главе 3

Целью программы является формирование позитивной Я-концепции старших подростков. Участниками программы были 26 старших подростков. Занятия проводились в рамках Классного часа 1 раз в неделю на протяжении 2-х месяцев. Форма работы – групповая и при необходимости индивидуальная. Всего в программе 8 занятий, каждое длительностью по 1,5 часа. Доказательством эффективности реализованной программы будет улучшение само отношения старших подростков, снижение степени различий Я-реального и Я-идеального, а также становление адекватной самооценки.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепция»» А.М. Прихожан после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 31 % (было 18 человек, стало 10 человек), средний уровень повысился на 15 % (было 6 человек, стало 10 человек), высокий уровень повысился на 16 % (было 2 человека, стало 6 человек). Старшие подростки стали выше оценивать себя. Они стали принимать собственную внешность, однако повышенная тревожность у многих учащихся по-прежнему сохраняется.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 23 % (было 20 человек, стало 14 человек), средний уровень

соответственно увеличился на 23 %, высокий уровень отсутствует. У многих старших подростков уменьшилась разница между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Они стали больше отмечать положительных качеств в своём характере, обращать внимание на достоинства и меньше отмечать недостатки.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Изучение самооценки личности» А.А. Реан после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 11 % (было 17 человек, стало 14 человек), средний уровень повысился соответственно на 11 %, высокий уровень без изменений. Количество старших подростков с адекватно сформированной самооценкой возросло. Они умеренно строго оценивают себя, признают не только недостатки, но и достоинства. Они видятся у себя как сильные, так и слабые стороны.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 19 % (было 19 человек, стало 14 человек), средний уровень увеличился на 16 % (было 5 человек, стало 9 человек), высокий уровень повысился на 2 % (было 3 человека, стало 2 человека). Старшие подростки стали более положительно относиться к себе: они часто нейтрально или даже доброжелательно относятся к собственному «Я», они стали более удовлетворены собственными способностями и увидели в своих качествах ценность.

После реализации программы была проведена повторная диагностика для оценки изменений. Различия между показателями до и после осуществления формирующей работы являются статистически значимыми на уровне 0,01. Это значит, что гипотеза о том, что «Я-концепция» старших подростков изменится, если разработать и реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции», – подтверждена.

Существуют различные рекомендации для родителей, педагогов и самих старших подростков, направленные на формирование позитивной Я-концепции. Их необходимо осуществлять для того, чтобы старшие подростки обладали адекватной самооценкой, могли объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, замечали собственные достижения и могли стойко переносить различные трудности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А.С. Макаренко полагал, что «Я-концепция» является сложной структурой личности, которая включает представления личности о себе (личностные качества, способности, сильные и слабые стороны), возможности взаимодействия с окружающими людьми и миром, ценностные представления и представления о целях и идеях, которые могут иметь положительную или негативную направленность и связаны с воспринимаемыми личностью качествами и отношениями в прошлом, настоящем и будущем. В структуре «Я-концепции» выделяют когнитивную («Я-реальное», «Я-идеальное»), оценочную (самооценка) и поведенческую составляющие. «Я-концепция» может быть двух видов: позитивная и негативная.

Старший подростковый возраст охватывает диапазон от 15 до 17 лет. Новообразованием данного периода является возникновение чувства взрослости. На становление «Я-концепции» оказывают влияние сверстники и семейное окружение. В старшем подростковом возрасте происходит ряд изменений, касающихся внешнего вида, когнитивного развития, сексуальной сферы, становления образа Я. Часто у старших подростков наблюдается значительная разница между «Я-реальным» и «Я-идеальным». У них формируется неадекватная самооценка, преимущественно заниженная. Всё это приводит к становлению негативной «Я-концепции», характеризующейся неудовлетворённостью собой и своим социальным положением в обществе, низкой оценкой собственных способностей и возможностей, отсутствием чувства независимости и собственной успешности, трудностями в преодолении препятствии на жизненном пути и утратой эмоциональной устойчивости в различных стрессовых ситуациях.

Нами было сконструировано «дерево целей» и создана модель формирования позитивной «Я-концепции» старших подростков для

наглядного представления о всех структурных компонентах данного процесса, последовательности этапов, их содержания и организации, а также ожидаемого результата.

Были выделены три этапа исследования (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий), определены методы и методики исследования. В эксперименте приняли участие 30 старших подростков.

Результаты по методике «Шкала «Я-концепция»» А.М. Прихожан:

– низкий уровень – 60 % (18 человек);

– средний уровень – 20 % (6 человек);

– высокий уровень – 20 % (6 человек).

Результаты по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси:

– низкий уровень – 67 % (20 человек);

– средний уровень – 20 % (6 человек);

– высокий уровень – 13 % (4 человека).

Результаты по методике «Изучение самооценки личности» А.А. Реан:

– низкий уровень – 57 % (17 человек);

– средний уровень – 27 % (8 человек);

– высокий уровень – 16 % (5 человек).

Результаты по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев:

– низкий уровень – 63 % (19 человек);

– средний уровень – 17 % (5 человек);

– высокий уровень – 20 % (6 человек).

Это значит, что у 26 старших подростков наблюдается несформированная позитивная Я-концепция, что требует организации формирующей работы с ними.

Следовательно, гипотеза о том, что негативная «Я-концепция» преобладает у старших подростков, что требует разработки и реализации программы формирования позитивной «Я-концепции», – подтверждена.

Целью программы является формирование позитивной Я-концепции старших подростков. Участниками программы были 26 старших подростков. Занятия проводились в рамках Классного часа 1 раз в неделю на протяжении 2-х месяцев. Форма работы – групповая и при необходимости индивидуальная. Всего в программе 8 занятий, каждое длительностью по 1,5 часа. Доказательством эффективности реализованной программы будет улучшение само отношения старших подростков, снижение степени различий Я-реального и Я-идеального, а также становление адекватной самооценки.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепция»» А.М. Прихожан после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 31 % (было 18 человек, стало 10 человек), средний уровень повысился на 15 % (было 6 человек, стало 10 человек), высокий уровень повысился на 16 % (было 2 человека, стало 6 человек). Старшие подростки стали выше оценивать себя. Они стали принимать собственную внешность, однако повышенная тревожность у многих учащихся по-прежнему сохраняется.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 23 % (было 20 человек, стало 14 человек), средний уровень соответственно увеличился на 23 %, высокий уровень отсутствует. У многих старших подростков уменьшилась разница между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Они стали больше отмечать положительных качеств в своём характере, обращать внимание на достоинства и меньше отмечать недостатки.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Изучение самооценки личности» А.А. Реан после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 11 % (было 17 человек, стало 14 человек), средний уровень повысился соответственно на 11 %, высокий уровень без изменений. Количество старших подростков с адекватно сформированной самооценкой возросло. Они умеренно строго оценивают себя, признают не только недостатки, но и достоинства. Они видятся у себя как сильные, так и слабые стороны.

Анализируя «Я-концепцию» старших подростков по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев после реализации программы, можно выделить следующие результаты: низкий уровень уменьшился на 19 % (было 19 человек, стало 14 человек), средний уровень увеличился на 16 % (было 5 человек, стало 9 человек), высокий уровень повысился на 2 % (было 3 человека, стало 2 человека). Старшие подростки стали более положительно относиться к себе: они часто нейтрально или даже доброжелательно относятся к собственному «Я», они стали более удовлетворены собственными способностями и увидели в своих качествах ценность.

После реализации программы была проведена повторная диагностика для оценки изменений. Различия между показателями до и после осуществления формирующей работы являются статистически значимыми на уровне 0,01. Это значит, что гипотеза о том, что «Я-концепция» старших подростков изменится, если разработать и реализовать программу формирования позитивной «Я-концепции», – подтверждена.

Существуют различные рекомендации для родителей, педагогов и самих старших подростков, направленные на формирование позитивной Я-концепции. Их необходимо осуществлять для того, чтобы старшие подростки обладали адекватной самооценкой, могли объективно оценивать

свои сильные и слабые стороны, замечали собственные достижения и могли стойко переносить различные трудности.

Таким образом, цель достигнута, задачи решены, гипотеза исследования подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие / В. А. Аверин. – Москва : Юрайт, 2025. – 320 с. – ISBN 3344-15-7593-23.

2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А. И. Копытина. – Москва: Когито-Центр, 2020. – 335 с. – ISBN 5-89353-162-0.

3. Архиреева Т. В. Системный подход к пониманию структуры Я–концепции и закономерностей ее развития в детском возрасте / Т. В. Архиреева // Культурно–историческая психология. – 2023. – №4. – С. 48–55. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=48197340 (дата обращения: 12.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Астафурова О. А. Современные образовательные технологии: психология и педагогика : монография / О. А. Астафурова, И. И. Кулагина, Т. А. Лавина [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2023. – 230 с. – ISBN 978-5-907688-93-3.

5. Бернс Р. Б. Хорошее самочувствие : новая терапия настроений / Р. Б. Бернс. – Москва : Юрайт, 2024. – 520 с. – ISBN 5405-3434-21-234.

6. Бикмурзина Я. С. Особенности формирования Я-концепции у подростков / Я. С. Бикмурзина // Трибуна ученого. – 2023. – № 5. – С. 24-28. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=42929571 (дата обращения: 23.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Близнюк А. Р. Феномен позитивной я-концепции / А. Р. Близнюк // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 3. – С. 22-28. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=46134857 (дата обращения: 17.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Божович Л. И. Избранные психологические труды / Л. И. Божович; Под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Междунар. пед. акад., 2015. – 209 с. – ISBN 5-87977-023-0.

9. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. –

2021. – №1. – С. 54-66. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=49903399 (дата обращения: 11.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Бубнова И. С. Влияние позитивных и негативных стилей семейного воспитания на формирование я-концепции у подростков / И. С. Бубнова, В. И. Рерке // Педагогический ИМИДЖ. – 2025. – № 3 (48). – С. 446-458. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=44261674 (дата обращения: 21.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Будасси С. А. Самооценка личности / С. А. Будасси. – Москва : Просвещение, 1972. – 24 с. – ISBN 3344-23-135-14.

12. Васьбиева Д. Г. К вопросу о современных концепциях позитивной Я-концепции и факторах её формирования / Д. Г. Васьбиева // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – №4 (95). – С. 5-7. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49380491(дата обращения: 21.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

13. Волкова Е. В. Индивидуально-психологические особенности и самопредъявление подростков в учебной деятельности / Е. В. Волкова // Психология. Психофизиология. – 2022. – № 1. – С. 72-83. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=48212451 (дата обращения: 07.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

14. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2025. – 160 с. – ISBN 978-5-534-06998-3.

15. Галиева И. И. Современные подходы к понятию «позитивная Я-концепция» / И. И. Галиева, Г. М. Махиянова // Аллея науки. – 2019. – С. 440-443. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=j3755585927 (дата обращения: 07.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

16. Галич Т. В. Коррекция самооценки у старших подростков / Т. В. Галич // Перспективы науки. – 2022. – № 8 (155). – С. 135-137. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=49549314 (дата обращения: 17.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход / Т. В. Галкина. – Москва : Ин–т психологии РАН, 2021. – 398 с. – ISBN 2423-15-774-43.

18. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 2023. – 800 с. – ISBN 2434-14-1865-32.

19. Гончар Н. Н. Особенности формирования самооценки у подростков / Н. Н. Гончар // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. – 2024. – № 30. – С. 18-19. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=68487166 (дата обращения: 21.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

20. Губанова Г. Ф. Особенности развития самооценки подростков в процессе межличностного общения / Г. Ф. Губанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-2. – С. 347-350. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=54961076 (дата обращения: 21.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

21. Гудкова Е. Д. Методы повышения самооценки / Е. Д. Гудкова // Социальное обслуживание семей и детей. – 2016. – 400-420 с. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=lq9jy8alt (дата обращения: 07.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

22. Дайнеко В. В. Позитивный психологический капитал: теоретические концепции и методы измерения / В. В. Дайнеко // Мир психологии. – 2022. – № 1 (108). – С. 4-14. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=48453790 (дата обращения: 02.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

23. Дементьева Г. В. Организационно-педагогические условия формирования адекватной самооценки у подростков в условиях общеобразовательной организации / Г. В. Дементьева // Академическая публицистика. – 2021. – № 7. – С. 163-166. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=46356454 (дата обращения: 17.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

24. Демина Л. Д. Я-концепция как структурообразующий. компонент психологической культуры личности / Л. Д. Демина, Т. В. Манянина // Известия АлтГУ. – 2010. – №1-2. – С.57-59. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15581340&ysclid=lqjmsyvh5t718590800 (дата обращения: 12.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

25. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2014. – 170 с. – ISBN 978-5-91940-929-8.

26. Ефремова С. В. Формирование позитивной "я-концепции" через элементы упражнений арт-терапии / С. В. Ефремова // Студенческий вестник. – 2024. – № 17-2 (303). – С. 23-26. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=67223551 (дата обращения: 27.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

27. Ермолова Е. О. Теоретические представления об образе физического я в структуре "Я-концепции" у подростков и взрослых / Е. О. Ермолова // Развитие человека в современном мире. – 2021. – № 3. – С. 50-57. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=47114574 (дата обращения: 12.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

28. Зарецкая Е. С. Теоретическая модель процесса консультирования подростков с нарушением я-концепции / Е. С. Зарецкая // Академия педагогических идей Новация. – 2022. – № 4. – С. 3-5. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=42758405 (дата обращения: 14.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

29. Захарова Э. С. Влияние самооценки подростков на социальную адаптацию / Э. С. Захарова // Аллея науки. – 2023. – № 4 (79). – С. 829-833. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=54082705 (дата обращения: 08.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

30. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – 3-е изд., пересмотр. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2010. – 447 с. – ISBN 978-5-9770-0518-0.

31. Зинченко В. П., Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2023. – 672 с. – ISBN 232-456-26-169.

32. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Москва: Питер, 2006. – 460 с. – ISBN 5-314-00067-9.

33. Камалетдинова З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебник для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 211 с. – ISBN 978-5-534-08880-9.

34. Каримова Ч. Р. Изучение связи самоотношения и самооценки подростков / Ч. Р. Каримова // Аллея науки. – 2023. – № 3 (78). – С. 86-92. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=54093511 (дата обращения: 24.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

35. Кедрова Н. Азбука эмоций / Н. Кедрова // Москва : Редкая птица, 2022. – 112 с. – ISBN: 978-5-6042829-0-8.

36. Ким В. Д. Особенности доверия к себе у подростков, имеющих разный уровень самооценки / В. Д. Ким // Общество. – 2021. – № 2-2 (21). – С. 106-111. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=46427443 (дата обращения: 12.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

37. Коломинский Я. Л. Основы психологии / Я. Л. Коломинский. – Москва : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2010. – 351 с. – ISBN 978-5-17-065820-6.

38. Кон И. С. Психология самосознания / И. С. Кон. – Москва : Бахрах-М, 2020. – 672 с. – ISBN 978-5-94648-139-7.

39. Корева А. В. Факторы формирования Я-концепции подростков / А. В. Корева // Вопросы психологии. – 2024. – С. 89-93. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=65639200 (дата обращения: 15.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

40. Куц Н. А. Влияние стилей семейного воспитания на формирование Я-концепции у подростков / Н. А. Куц // Молодой ученый. – 2025. – № 6 (557). – С. 206-211. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=80343967 (дата обращения: 17.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

41. Кушнерова О. В. Особенности самооценки старших подростков / О. В. Кушнерова // Молодой ученый. – 2025. – № 6 (557). – С. 211-214. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=80343968 (дата обращения: 22.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

42. Макаренко А. С. Педагогическая поэма / А. С. Макаренко. – Москва : Юрайт, 2025. – 576 с. – ISBN 978-5-9603-0924-0.

43. Миннахметова Л. Т. Педагогические условия формирования адекватной самооценки подростков в процессе учебной деятельности / Л. Т. Миннахметова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-2. – С. 446-449. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=60774097 (дата обращения: 12.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

44. Мозговая М. А. Роль семьи в формировании самооценки подростков / М. А. Мозговая // Известия института педагогики и психологии образования. – 2021. – №3. – С. 91-97. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=74187262 (дата обращения: 02.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

45. Наймушина Л. М. История становления понятия "эмоциональный интеллект" в психологической науке / Л.М. Наймушина // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – №4. – С. 63-70. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44142118(дата обращения: 11.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

46. Насибуллина А. Ф. Я-концепция подростков в различных ситуациях взросления / А. Ф. Насибуллина // Инновации. Наука.

Образование. – 2021. – № 36. – С. 2367-2376. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=46403716 (дата обращения: 21.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

47. Научно-методические рекомендации по формированию позитивной Я-концепции обучающихся в образовательной среде (основная школа): методические рекомендации / под общей и научной редакцией С. В. Ивановой. – Москва : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. – 23 с. – ISBN 978-5-6049068-5-9.

48. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2023. – 460 с. – ISBN 978-5-534-00249-2.

49. Ордина И. П. Особенности развития позитивной Я-концепции подростков / И. П. Ордина // Вопросы психологии. – 2024. – С. 71-76. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=43023023 (дата обращения: 24.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

50. Палкина С. Н. О влиянии социальной депривации на я-концепцию подростка / С. Н. Палкина // Вестник науки. – 2023. – № 12 (69). – С. 1032-1038. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=56448053 (дата обращения: 09.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

51. Прихожан А. М. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / А. М. Прихожан. – Москва : Юрайт, 2025. – 446 с. – ISBN 978-5-534-20205-2.

52. Психология действия: Избранные психологические труды / А. В. Запорожец. – Москва : МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 731 с. – ISBN 5-21468-90-023-1.

53. Реан А. А. Психология и педагогика : учебник для студентов высших учебных заведений / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум; под общей редакцией проф. А. А. Реана. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 432 с. – ISBN 434-123-1234-12.

54. Роджерс К. Становление личности : взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 520 с. – ISBN 2242-198-34-183.

55. Рубанова Е. Ю. Я-концепция как ресурс личности / Е. Ю. Рубанова // Национальное здоровье. – 2022. – №4. – С. 93-94. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44629948 (дата обращения: 22.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

56. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва [и др.] : Питер, 2024. – 705 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

57. Селиванова Е. А. Психолого-педагогические условия формирования положительной "Я-концепции" подростков / Е. А. Селиванова // Научно-педагогическое обозрение. – 2021. – № 4 (38). – С. 229-235. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=46398345 (дата обращения: 20.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

58. Серенкова А. Е. Теоретико-методологический анализ проблемы формирования позитивной я-концепции в отечественных подходах / А. Е. Серенкова // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО "Донецкий национальный университет". – 2024. – № 16-2. – С. 134-138. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=67208657 (дата обращения: 12.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

59. Симбирцева М. В. Современные теоретические представления о Я-концепции / М. В. Симбирцева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2020. – № 3. – С. 54-56. ¬ URL: https://www.sibscript.ru/jour/article/view/4428 (дата обращения: 23.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

60. Скворцова Е. С. Особенности самооценки своего здоровья подростками / Е. С. Скворцова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2024. – № 3. – С. 34-41. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=73161044 (дата обращения: 12.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

61. Сорокоумова Е. А. Гендерная психология. Я-концепция в становлении личности младшего школьника : учебник для вузов / Е. А. Сорокоумова, Е. А. Талакова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2025. – 151 с. – ISBN 978-5-534-06707-1.

62. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Юрайт, 2025. – 430 с. – ISBN 23-453-643-1.

63. Сюкиев Д. Н. Психолого-педагогическое сопровождение формирования позитивной "Я-концепции" подростков с ограниченными возможностями здоровья / Д. Н. Сюкиев // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 2 (145). – С. 192-199. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=46330101 (дата обращения: 15.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

64. Трунова О. Н. Связь самооценки и эмоционального интеллекта у старших подростков / О. Н. Трунова // Молодой ученый. – 2024. – № 18 (517). – С. 364-367. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=67212760 (дата обращения: 21.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

65. Фадеева Е. А. Самооценка подростков: некоторые аспекты завышенной и адекватной самооценки / Е. А. Фадеева, С. О. Хрусталёва // Актуальные вопросы и пути их решения. – 2021. – С. 129-134. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=54262951 (дата обращения: 15.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

66. Фефилова Ю. С. Влияние стилей семейного воспитания на самооценку подростков / Ю. С. Фефилова // Вестник науки. – 2024. – № 2 (71). – С. 333-338. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=59998550 (дата обращения: 25.04.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

67. Эриксон Э. Полный цикл жизни / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 320 с. – ISBN 2424-4587-34-257.

68. Юн Э. Г. Межличностные отношения со сверстниками как фактор развития Я-концепции подростков / Э. Г. Юн // Инновации. Наука.

Образование. – 2021. – № 30. – С. 1497-1499. – URL : https://elibrary.ru/item.asp?id=45699712 (дата обращения: 15.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

69. Jems R. Emotions and sociopathy / R. Plutchik // Behavioral and Brain Sciences. – 2004. – P. 570-571. – URL: https://www.researchgate.net/publication/231770056_Emotions_and_sociopathy (дата обращения: 03.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

70. Offer D. Emotions and sociopathy / R. Plutchik // Behavioral and Brain Sciences. – 2004. – P. 570-571. – URL: https://www.researchgate.net/publication/231770056_Emotions_and_sociopathy (дата обращения: 03.05.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики позитивной я-концепции старших подростков

1. Название психодиагностической методики: Шкала «Я-концепции».

Автор: Анна Михайловна Прихожан.

Назначение методики: изучить отношение старшего подростка к себе в различных сферах.

Структура методики: 90 вопросов с вариантами ответов «верно», «скорее верно, чем неверно», «скорее неверно, чем верно», «неверно».

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели:

– поведение: оценка собственного поведения, его соответствие социальным нормам и соотнесённость с требованиями взрослых;

– интеллект: оценка собственных когнитивных способностей и школьной успешности;

– ситуация в школе: восприятие школьной ситуации и себя в ней;

– внешность: отношение к собственным физическим данным, внешняя привлекательность, свойства (ловкость, сила, выносливость и т.д.);

– тревожность: беспокойство по поводу своих способностей и социального статуса в школе;

– общение: стремление к взаимодействию со взрослыми и сверстниками;

– удовлетворенность жизненной ситуацией: отношение к жизненной ситуации;

– положение в семье: удовлетворённость социальным статусом в собственной семье;

– уверенность в себе: убеждённость в наличии способностей.

Содержание методики:

1. Мои одноклассники смеются надо мной?

2. Я счастливый человек?

3. Мне трудно приобретать друзей?

4. Я часто грущу?

5. Я находчивая?

6. Я всегда сдерживаю обещания?

7. Я робкая?

8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске?

9. Меня беспокоит моя внешность?

10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе?

11. Сильный страх на контрольных мешает мне выполнять хорошо задания?

12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной?

13. Я хорошо веду себя в школе?

14. Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата?

15. Я часто сплетничаю?

16. Родителей огорчает моё поведение?

17. Я обаятельная?

18. У меня много хороших идей?

19. Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению?

20. Обычно я люблю делать всё по-своему?

21. У меня умелые руки?

22. Я легко уступаю другим?

23. Я плохо учусь?

24. Я всегда говорю только правду?

25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь?

26. Я часто поступаю плохо?

27. Я умею владеть собой?

28. Я сообразительная?

29. Дома я плохо себя веду?

30. Обычно я долго сижу за домашними заданиями и всё равно не могут доделать их до конца?

31. Я пользуюсь авторитетом в классе?

32. Я обычно совершенно спокойна?

33. У меня красивые глаза?

34. Я могу сделать хороший доклад на уроке?

35. В школе мне постоянно хочется спать?

36. Я часто надоедаю брату, сестре и другим близким родственникам?

37. Моим друзьям нравятся мои идеи?

38. Я часто попадаю в неприятные ситуации?

39. Я веду себя так, как считаю правильным?

40. Я удачлива?

41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть серьёзный повод?

42. Я всегда слушаюсь родителей и других родственников?

43. Мои родители ждут от меня слишком много, я не оправдываю их ожидания?

44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть?

45. Среди родственников я нередко чувствую себя лишней?

46. У меня красивые волосы?

47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать?

48. Я хотела бы быть другой?

49. Я хорошо сплю по ночам?

50. Я ненавижу школу?

51. Для совместных прогулок и занятий меня выбирают в последнюю очередь?

52. Я часто чувствую неуверенность в собственных силах?

53. Иногда мне не хочется идти в школу?

54. Я эрудированный человек?

55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей?

56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться?

57. Я несчастлива?

58. У меня много друзей?

59. Я веселая?

60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю?

61. Я хорошо выгляжу?

62. Я выполняю все советы родителей и родственников?

63. Я активна, бодра, деятельна?

64. Я часто ввязываюсь в ссоры?

65. Сверстницы уважают меня?

66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чём-либо?

67. Моя семья разочаровалась во мне?

68. У меня приятное лицо?

69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня не получается?

70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю?

71. Я всегда впереди, я могу повести за собой остальных?

72. Я никому никогда не грублю?

73. Я неуклюжая?

74. Со мной не хотят дружить?

75. Я забываю то, что учила?

76. Я хорошо лажу с людьми?

77. Я легко выхожу из себя?

78. Я нравлюсь мальчикам?

79. Я люблю читать?

80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам?

81. Мне нравятся мой брат, сестра и другие близкие родственники?

82. У меня хорошая фигура?

83. Нередко я хвастаюсь?

84. Я редко испытываю страх?

85. Я всё время что-нибудь разбиваю или ломаю?

86. На меня можно положиться?

87. У меня плохой характер?

88. Я часто думаю о плохом?

89. Мне часто хочется плакать?

90. Я хороший человек?

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (7-9 баллов): старший школьник высоко оценивает себя и свои способности в различных сферах жизни. Он удовлетворён своим социальным статусом, внешностью и интеллектом, испытывает преимущественно радость в школе и в семье, активно общается со взрослыми и сверстниками, чувствует себя уверенно.

Средний уровень (4-6 баллов): старший подросток средне оценивает себя и свои способности в различных сферах жизни. Он в средней степени удовлетворён своим социальным статусом, внешностью и интеллектом, у него бывают периоды как радости, так и тревожности в различных ситуациях, он общается со взрослыми и сверстниками в зависимости от цели и настроения, чувствует себя уверенно в тех ситуациях, в которых хорошо владеет знаниями и навыками.

Низкий уровень (0-3 балла): старший подросток низко оценивает себя и свои способности в различных сферах жизни. Он не удовлетворён своим социальным статусом, внешностью и интеллектом. У него преимущественно наблюдаются тревожность и грусть в различных ситуациях. Он предпочитает избегать общения со взрослыми и сверстниками, не испытывает уверенности в себе.

2. Название психодиагностической методики: «Диагностика самооценки личности».

Автор: Сергей Андреевич Будасси.

Назначение методики: определить степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» старших подростков.

Структура методики: 48 слов, отражающих качества личности.

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели:

– «Я-реальное» – то, каким человек представляет себя.

– «Я-идеальное» – то, каким человек хотел бы быть.

Содержание методики:

Таблица 1.1 – Слова

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радушие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13.Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (15-20) – степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» низкая. Старший подросток выбирает значительное количество личностных качеств как присущих себе, так и желаемых. При этом такой выбор может

свидетельствовать о недостаточной критичности к себе, неадекватно завышенной самооценке.

Средний уровень (8-14 баллов) – степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» средняя. Старший подросток достаточно часто выбирает личностные качества как присущие себе и как желаемые. При этом он отмечает, что у него есть и негативные качества, от которых он хотел бы избавиться. Также старший подросток указывает те качества, которые не имеет на данный момент, но хотел бы приобрести. Всё это свидетельствует об адекватно сформированной самооценке и умеренной критичности к себе.

Низкий уровень (0-7 баллов) – степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» высокая. Старший подросток редко выбирает качества как присущие себе и как желаемые. Он преимущественно отмечает негативные качества как те, которые он имеет на данный момент. Он хочет избавиться от них и приобрести новые.

3. Название психодиагностической методики: «Изучение самооценки личности».

Автор: Артур Александрович Реан.

Назначение методики: оценить самооценку старших подростков.

Структура методики: 20 вопросов с вариантами ответов «да», «нет», «не знаю».

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели: уровень самооценки.

Содержание:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах?

2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении?

3. Со мной большинство ребят советуются?

4. У меня отсутствует уверенность в себе?

5. Я примерно так же способна и находчива, как большинство окружающих меня людей?

6. Временами я чувствую себя никому не нужной?

7. Я всё делаю хорошо?

8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем?

9. В любом деле я считаю себя правой?

10. Я делаю много такого, о чём впоследствии жалею?

11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение?

12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе?

13. Меня мало беспокоят возможные неудачи?

14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть?

15. Я редко жалею о том, что уже сделала?

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательные, чем сама я?

17. Я сама думаю, что я постоянно кому-нибудь необходима?

18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные?

19. Мне чаще везёт, чем не везёт?

20. В жизни я всегда чего-то боюсь?

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (14-20 баллов) – у старшего подростка наблюдается неадекватно завышенная самооценка. Старший подросток высоко оценивает свои способности, при этом не всегда остаётся критичен к своим недостаткам и неуспехам.

Средний уровень (7-13 баллов) – у старшего подростка наблюдается адекватная самооценка. Он замечает и принимает как сильные, так и слабые стороны своей личности.

Низкий уровень (0-6 баллов) – у старшего подростка наблюдается неадекватно заниженная самооценка. Он не уверен в собственных силах, низко оценивает свои способности, замечает больше недостатков, чем достоинств.

4.Название психодиагностической методики: «Опросник самоотношения».

Авторы – Владимир Викторович Столин, Сергей Рэмович Пантилеев.

Назначение методики: определить уровень само отношения.

Структура методики: 57 вопросов с вариантами ответов «согласна», «не согласна».

Стимульный материал: бланк с вопросами.

Процедура обследования: индивидуальная или групповая форма проведения.

Регистрируемые показатели:

– самоуважение: внутренняя последовательность, самопонимание, самоуверенность;

– аут симпатия: дружелюбие или враждебность к собственному «Я»;

– ожидаемое отношение: ожидание позитивного или негативного отношения окружающих к себе;

– само интерес: интерес к собственным мыслям и переживаниям.

Содержание:

1. Думаю, что большинство 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 со мной?

4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки?

5. Думаю, как личность я могу быть вполне притягательной для других?

6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько образ далёк от действительности?

7. Моё Я всегда мне интересно?

8. Я считаю, что не иногда не грех пожалеть саму себя?

9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я была чрезвычайно близка?

10. Собственное уважение мне ещё надо заслужить?

11. Бывало и не раз, что я сама себя остро ненавидела?

12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям?

13. Я сама хотела себя во многом переделать?

14. Моё собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого понимания?

15. Я искренне хочу, чтобы у меня всё было хорошо в жизни?

16. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самой 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 презрение?

20. Если бы я раздвоилась, мне было бы интересно общаться со своим двойником?

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне?

22. Вряд ли кто-то сможет почувствовать своё сходство со мной?

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное?

24. Часто я не без издёвки подшучиваю над собой?

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, - это подчиниться своей судьбе?

26. Посторонний человек на первый взгляд найдёт во мне много отталкивающего?

27. К сожалению, если я и сказала что-то, это не значит, что именно так я буду поступать?

28. Своё отношение к самой себе можно назвать дружеским?

29. Быть снисходительной к собственным слабостям вполне естественно?

30. У меня не получается для любимого человека быть интересной длительное время?

31. В глубине души я бы хотела, 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 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 сама 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 сама себя плохо понимаю?

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремлённости?

42. Думаю, что другие оценивают меня в целом достаточно высоко?

43. В моей личности, наверно, есть что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь?

44. Большинство моих знакомых не принимают меня всерьёз?

45. Сама у себя я довольно часто вызываю раздражение?

46. Я вполне могу сказать, что уважаю саму себя?

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими?

48. В целом меня устраивает то, какая я есть?

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему?

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности?

51. Если бы моё второе Я существовало, то для меня это был бы самый скучный партнёр по общению?

52. Думаю, что могла 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 найдётся много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести?

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «Поделом тебе»?

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу?

Интерпретация результатов:

Высокий уровень (75-100 баллов) – позитивное самоотношение, преобладание дружелюбности по отношению к собственному «Я», ожидание положительного отношения от окружающих, наличие самоуважение и веры в собственные силы, интереса к своим мыслям, переживаниям и осуществляемой деятельности.

Средний уровень (50-74 балла) – нейтральное самоотношение, ситуативное отношение к собственному «Я», ожидание различного отношения окружающих к себе, ситуативное самоуважение и веры в собственные силы, сниженный интерес к своим мыслям, переживаниям и осуществляемой деятельности.

Низкий уровень (0-49 баллов) – негативное самоотношение, преобладание враждебности к собственному «Я», ожидание негативного отношения окружающих к себе, отсутствие самоуважения и веры в собственные силы, отсутствие интереса к своим мыслям, переживаниям и осуществляемой деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования позитивной Я-концепции старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан

N	Баллы	Уровень
1	1	Низкий
2	1	Низкий
3	1	Низкий
4	1	Низкий
5	1	Низкий
6	1	Низкий
7	1	Низкий
8	1	Низкий
9	1	Низкий
10	2	Низкий
11	2	Низкий
12	2	Низкий
13	2	Низкий
14	2	Низкий
15	3	Низкий
16	3	Низкий
17	3	Низкий
18	3	Низкий
19	4	Средний
20	4	Средний
21	4	Средний
22	5	Средний
23	5	Средний
24	6	Средний
25	7	Высокий
26	7	Высокий
27	8	Высокий
28	8	Высокий
29	8	Высокий
30	8	Высокий

Таблица 2.2 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси

N	Баллы	Уровень
1	1	Низкий
2	1	Низкий
3	2	Низкий
4	2	Низкий
5	2	Низкий
6	2	Низкий
7	2	Низкий
8	2	Низкий
9	3	Низкий
10	3	Низкий
11	3	Низкий
12	3	Низкий
13	4	Низкий
14	4	Низкий
15	5	Низкий
16	5	Низкий
17	6	Низкий
18	6	Низкий
19	6	Низкий
20	7	Низкий
21	8	Средний
22	8	Средний
23	9	Средний
24	9	Средний
25	11	Средний
26	12	Средний
27	15	Высокий
28	15	Высокий
29	16	Высокий
30	16	Высокий

Таблица 2.3 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Изучение самооценки личности» А.А. Реан

N	Баллы	Уровень
1	1	Низкий
2	1	Низкий
3	2	Низкий
4	2	Низкий
5	2	Низкий
6	2	Низкий
7	2	Низкий
8	2	Низкий
9	3	Низкий
10	3	Низкий
11	3	Низкий
12	4	Низкий
13	4	Низкий
14	4	Низкий
15	5	Низкий
16	5	Низкий
17	6	Низкий
18	7	Средний
19	7	Средний
20	8	Средний
21	8	Средний
22	8	Средний
23	9	Средний
24	9	Средний
25	10	Средний
26	14	Высокий
27	15	Высокий
28	15	Высокий
29	16	Высокий
30	16	Высокий

Таблица 2.4 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Опросник само отношения» В.В. Столин, С.Р. Пантилеев

N	Баллы	Уровень
1	12	Низкий
2	14	Низкий
3	14	Низкий
4	15	Низкий
5	16	Низкий
6	19	Низкий
7	20	Низкий
8	23	Низкий
9	25	Низкий
10	26	Низкий
11	28	Низкий
12	28	Низкий
13	32	Низкий
14	35	Низкий
15	36	Низкий
16	39	Низкий
17	43	Низкий
18	45	Низкий
19	48	Низкий
20	54	Средний
21	57	Средний
22	63	Средний
23	68	Средний
24	73	Средний
25	78	Высокий
26	83	Высокий
27	84	Высокий
28	84	Высокий
29	86	Высокий
30	90	Высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования позитивной Я-концепции старших подростков

Программа формирования позитивной Я-концепции предназначена для решения проблемы низкой самооценки и негативного самоотношения старших подростков. Неуверенность в собственных силах, чрезмерная требовательность к себе и недостаточная вера в свои способности приводят к тому, что старшие подростки испытывают постоянную тревогу по поводу последствий своих решений и боятся пробовать что-то новое, осуществлять различные виды деятельности и устанавливать новые контакты с окружающими людьми. В настоящее время необходимо направить усилия на то, чтобы сформировать позитивную Я-концепцию у старших подростков, что сделает их более смелыми и уверенными, а значит более успешными.

Целью программы является формирование позитивной Я-концепции старших подростков.

Задачи программы:

1. Создать безопасную среду и доверительную обстановку при взаимодействии со старшими подростками, повысить их мотивацию на познание себя и улучшение само отношения.

2. Расширить представления старших подростков о Я-концепции, в частности самооценки, Я-идеальном и Я-реальном, самоуважении и само отношении в целом.

3.Сформировать положительное само отношение старших подростков.

4. Уменьшить степень различий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» старших подростков.

5. Способствовать формированию адекватной самооценки.

Принципы программы:

– принцип системности и комплексности: занятия проводятся систематично на протяжении установленного срока с участием различных методов и разных специалистов при необходимости;

– принцип учёта интересов старших подростков: создание безопасной среды и руководство принципом «не навреди»;

– принцип единства диагностики и формирующей работы: учёт сильных и слабых сторон старших подростков, разработка программы на основании полученных результатов;

– принцип конфиденциальности: педагог-психолог и старшие подростки договариваются о том, что информация, которая будет обсуждаться в рамках занятия, не будет раскрыта в других обстоятельствах и с другими людьми;

– принцип открытости: старшие подростки открыто выражают свои эмоции и чувства, не боясь осуждения и не сталкиваясь с ним со стороны других участников занятия;

– принцип доброжелательного и без оценочного отношения: к старшим подросткам проявляют положительное отношение, осуждение недопустимо;

– принцип активности: в обсуждениях и работе на занятиях принимают участие все старшие подростки, при этом проявляя заинтересованность и стремление к достижению положительного результата.

Базой исследования является Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 106 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 30 старших подростков (средний возраст – 16 лет). Из них 14 девушек и 16 юношей. Несформированная позитивная Я-концепция выявлена у 26 старших подростков, с которыми необходимо провести формирующую работу.

Основные структурные элементы программы: стартовая диагностика старших подростков, формирующая работа со старшими подростками, итоговая диагностика старших подростков.

Структуру одного занятия можно представить следующим образом:

1. Вводная часть: приветствие и краткий обзор цели занятия.

2. Основная часть: проведение различных мероприятий, направленных на формирование позитивной Я-концепции старших подростков.

3. Заключительная часть: рефлексия.

Занятия проводились в рамках Классного часа один раз в неделю. Длительность каждого занятия составляла 1,5 часов. Всего программа состоит из 8 занятий, общая сумма времени проведения курса занятий – 12 часов. Реализация программы осуществлялась на протяжении 2-х месяцев. При этом предполагалась возможность проведения индивидуальных консультационных встреч по запросу старших подростков после Классного часа.

Занятие 1. «Знакомство».

Цели: создать доверительную атмосферу, познакомиться, определить правила групповой работы, расширить представления о самооценке.

Вводная часть: знакомство, постановка цели.

Основная часть:

1. Установление правил группы. Цель: определить правила групповой работы.

2. Дискуссия «Что такое самооценка?». Цель: расширить представления о самооценке.

Скажите, а задавали вы себе такие вопросы: «Какая я?», «А как я выгляжу в глазах окружающих?», «А что они думают про то, как я выгляжу?», «Я красивее остальных или нет?»

Сравнивать себя с другими сложно, давать оценку себе, своим качествам, своим делам трудно, потому что сравнение может быть и не в вашу пользу. Но сравнивать себя с другими людьми полезно и даже нужно, чтобы лучше знать себя, свои силы и возможности, знать на что ты способен, а на что – нет.

Поэтому сегодня мы с вами на уроке и поговорим о том, как человек может оценивать себя, и определим вашу самооценку.

Тема нашего сегодняшнего занятия звучит так – «Самооценка».

Итак, что же такое самооценка? Как вы сами думаете?

Самооценка – это мнение человека о самом себе в сравнении с другими людьми. Она есть у каждого человека и в зависимости от обстоятельств может быть разной.

Самооценка представляет осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе. Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически.

Существует завышенная и заниженная самооценка (изобразить в виде схемы) Как вы думаете, как ведет себя человек, который очень высоко и который очень низко оценивает себя (Ответы обучающихся. Привести примеры).

Человек с завышенной самооценкой ведет себя так, как будто он самый лучший, что он всегда прав. Человек с заниженной самооценкой не уверен в себе, он всего боится – боятся, что их неправильно поймут, боится, что над ними будут смеяться, боится, что-то сделает неправильно, его будут ругать (записать в схеме)

Почему нельзя ставить себя выше всех? (ответы обучающихся)

Почему нельзя ставить себя и ниже всех? (ответы обучающихся)

Как вы думаете, существует ли что-то среднее между завышенной и заниженной самооценкой? (ответы обучающихся)

Правильно, есть. И такая самооценка называется адекватной или нормальной. (Записать в схему и привести примеры)

Задумайтесь, как вы оцениваете самого себя? (ответы обучающихся).

3. Упражнение «Кто я?». Цель: расширить представления о себе.

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите не менее 10 раз ответ на вопрос:" Кто Я?" (желательно, чтобы ответ состоял из одного, максимум двух слов; здорово, если это будут существительные, допустимы прилагательные, но лучше все-таки существительные)

Каждый новый ответ начинаете с "Я"

А теперь давайте каждый прочитает то, что написал.

4. Упражнение «Что мне нравится в себе?». Цель: расширить представления о положительных сторонах личности.

Каждый участник получает по 2 листа бумаги, булавку, ручку. Попросите всех сесть так, как им удобно, чтобы не мешать друг другу. На одном листе бумаги все пишут: "Что мне нравится в себе?" Дайте время, чтобы каждый мог написать хотя бы 5 характеристик. Объясните, что нельзя писать, что нравится "все" или "ничего", надо указывать конкретно – это может быть черта характера или же что-то связанное с внешностью, с привычками каждого. Через некоторое время попросите этот листок убрать куда-нибудь в карман, а второй лист прикрепить себе на спину. Задайте вопрос: "Что мне нравится в тебе?" Задача участников подойти друг к другу и записать на листах товарищей свои хорошие впечатления о них.

Ничего страшного если будут повторения. Вы же, как ведущий, должны следить за тем, чтобы ничьи спины "не пустовали" и никто не писал друг другу гадости. Если работа идет правильно, то у вас получится одна или две-три цепи. Когда активность участников начнет спадать или листочки будут заполнены, попросите, чтобы все вернулись на свои прежние места, положили перед собой лист, лежащий в кармане и лист, снятый со спины, и сравнили записи. Не позволяйте выяснить участникам, где кто и что написал. Попросите поднять руки тех, у кого совпали почти все характеристики, написанные ими самими и их друзьями. Поднять руки тех, кто на листочке "со спины" прочитал что-то новое, чего в себе не замечал. Устройте обсуждение по следующим вопросам: легко ли говорить друг другу приятные вещи? приятно ли говорить друг другу хорошие слова? что приятней, получать комплименты или дарить их? как изменилось настроение участников к концу тренинга? каковы впечатления от тренинга?

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 2. «Я - реальное» и «Я - идеальное».

Цели: снизить степень различий между Я-реальным и Я-идеальным.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Я-реальное» и «Я-идеальное». Цель: расширить представления о Я-реальном и Я-идеальном.

Сегодня мы узнаем, что такое «Я-реальное» и «Я-идеальное».

Я-реальное – это то, какие мы есть на самом деле. Это наше понимание самих себя, своих личностных качеств, особенностей, достоинств, недостатков, внешности и т.д. Я-идеальное – то, какими бы мы хотели стать, уровень наших притязаний относительно самих себя, своих достижений, возможностей, способностей и внешности.

У каждого из нас формируется Я-идеальное - образ нас самих, который по всем параметрам лучше, чем мы есть сейчас. Это то, какими мы хотели бы быть.

Расскажите, какими бы вы хотели быть (ответы обучающихся).

Если наше Я-реальное недалеко от образа Я-идеального – это говорит о здоровье нашей личности. Никто не доволен собой на 100 %. Если наше Я-реальное и Я-идеальное в сильном отрыве, это может говорить о заниженной самооценке или психологических проблемах.

В норме, Я-реальное всегда стремится приблизиться к Я-идеальному: мы будем усиленнее работать, учиться, меняться, чтобы достичь своего внутреннего представления об идеале.

Сильные искажения и расхождения между Я-реальным и Я-идеальным могут приводить к искаженному восприятию реальности.

В таком случае, человек не может оценивать себя объективно, что приводит к проблемам во взаимодействии с другими людьми и с миром в целом.

2. Арт-терапия «Я-реальное и Я-идеальное». Цель: наглядно изобразить разницу между Я-реальным и Я-идеальным.

Учащиеся получают лист формата А4, разделенный на 2 части. Задача: в первой части нарисовать себя в реальности (в настоящем), а на второй части в идеале (каким бы ты хотел стать).

Обсуждение:

– Одинаковы ли две части вашего рисунка?

– Что надо сделать, чтобы приблизиться к идеалу?

3. Упражнение «Если бы…, то я стал бы». Цель: улучшить представления об обстоятельствах, которые препятствуют воссоединению Я-реального и Я-идеального. Подумайте, кем бы вы хотели стать и что вас останавливает от этого. Обсудим.

4. Моделирование ситуации «Зато». Цель: научить видеть положительное в слабых сторонах и неудачах.

Педагог-психолог предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

Затем все листки педагог-психолог собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

– каждая написанная ситуация зачитывается на группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь...»;

– после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, педагог-психолог предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Заключительная часть: рефлексия. Занятие 3. «Я-внешнее и Я-внутреннее». Цель: сформировать способность понимать своё внешнее и внутреннее.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Я-внешнее и Я-внутреннее». Цель: определить отличия между Я-внешним и Я-внутренним.

Внешнее Я — это совокупность знаний, правил действия, поведения, приемов мышления. К «внешнему Я» также относится твой имидж, образ, твоя социальная роль, твое окружение. Окружающий мир может быть требовательным, и многие выбирают «подстроиться» под его требования, забыв о том, что на самом деле важно. О том, что всегда внутри тебя. Внутреннее Я — это интимное, скрытое ядро личности — все наши мечты и надежды, воспоминания о первой любви и первой весне, все наши страсти, желания, которые мы прячем глубоко в душе. Это то, о чем нельзя рассказать другому, передать в виде слов или знаков. Человек часто сам не знает, что в нем заложено. Часто конфликт возникает по причине того, что ты мало времени уделяешь себе — «бежишь на месте», что-то делаешь, но не задумываешься о том, соответствуют ли твои действия твоему «внутреннему Я». Чем дольше продолжается этот конфликт, тем сильнее стресс.

Ты становишься более уязвимым для болезней. Страдает твой энергетический уровень, твои жизненные силы. И вроде «снаружи» все хорошо. Ты можешь быть успешным человеком (с точки зрения внешних параметров), но внутри пустота. Кстати,

иногда такую пустоту заполняют различными зависимостями, которые, конечно же, никак не помогают.

Чтобы понять, какие изменения помогут освободиться от этого конфликта, подумай еще над такими вопросами:

Чего ты хотел(а) в своей жизни сильнее всего в данный период? Это желание соответствует твоему образу жизни и привычному поведению?

Доволен(льна) ли ты своими ежедневными выборами?

«Приходится» ли тебе подавлять или отодвигать на второй план свои желания, планы, ценности «ради» чего бы то ни было?

2. Упражнение «Самонаблюдение». Цель: повысить способность замечать особенности своего поведения в реальной жизни.

Сосредоточьтесь и понаблюдайте, как перечисленные вами качества проявляются в вашей жизни. Опишите эти ситуации.

3. Упражнение «Я и мои достижения». Цель: повысить способность гордиться собственными заслугами. Напишите список ваших достижений. За что вы могли бы гордиться? А затем прочитайте его вслух.

4. Упражнение «Я – хороший, я – плохой». Цель: научиться понимать свои внутренние реакции на различные ситуации и принимать их. Перечислите ситуации, в которых вы были хорошими людьми, и в которых – плохими. Можно ли было что-то изменить в своём поведении, чтобы стать хорошими людьми? Можно ли это поменять сейчас?

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 4. «Каким я себя вижу»

Цель: сформировать способность положительно оценивать себя.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Что такое идеал?» Цель: расширить представления об идеале. Что такое идеал? Никогда не задумывались? Слово идеал происходит от слова «идея», то есть идеал - это прообраз какого-то явления, нечто не материальное.

Идеал - это тот образ цели, который мы формируем у себя в голове. Дальше мы начинаем двигаться к этому образу. А двигаемся то мы в реальном, материальном мире, а не в мире идей. И наше движение наталкивается на препятствия, а иногда даже на невыполнимость осуществления придуманного образа.

Если человек своевременно определился, какой бы она хотела быть и кем хотела бы стать, то это является залогом осуществления ее мечт о самоусовершенствовании.

Для этого человеку важно определиться в своих сугубо человеческих свойствах — моральных, интеллектуальных и социальных.

Прогрессивные достижения современной цивилизации позволяют человеку в полной мере реализовать свои способности, заинтересованность и интересы.

Идеальный образ своего будущего «я» позволяет человеку направить все свои усилия для собственного совершенствования.

2. Арт-терапия «4 персонажа». Цель: научиться лучше понимать свои сильные и слабые качества.

Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

После упражнения необходимо провести беседу, подростком задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

3. Упражнение «Мои идеалы». Цель: научиться понимать, к чему стремится каждый участник занятия и что ему необходимо сделать для достижения этого идеала.

Педагог-психолог предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для них примером, на кого они хотели быть похожими – в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые и друзья, но и вымышленные герои- персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические личности, и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

Заключительная часть: рефлексия. Занятие 5. «Сильные стороны».

Цель: сформировать способность видеть свои сильные стороны. Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Положительные качества личности». Цель: определить, какие качества личности являются положительными. Список положительных характеристик и достоинств человека

Он может быть таким же огромным, как и перечисление противоположных свойств. Ознакомление с основными пунктами поможет понять, что ценится среди окружающих или что указать о себе в резюме. Давайте разберемся.

Аккуратность

Это склонность к порядку. Она замечается в опрятности, в заботливости к вещам, тщательности в действиях. Такое качество более присуще женскому полу, поэтому мужчинам нужно приложить немного усилий, чтобы развить его в себе.

Бережливость

Это забота в отношении благ независимо от того, кому они принадлежат. Здесь речь идет не только об имуществе или других материальных предметах, но и душевном состоянии, человеческой энергии.

Бескорыстие

Хорошая сторона человека, обозначающая отсутствие стремлений получать выгоду от своих поступков. Искренней личности не так важна «нажива». Она помогает другим и не требует ничего взамен.

Вежливость

Уважение к окружающим, проявляемое даже в ситуациях, не предполагающих учтивости. К слову, такое качество сильно раздражает плохих индивидов. Ведь они хотят вывести на конфликт, а вежливый собеседник выстраивает барьер, отсекающий возможность ссоры.

Верность

Свойство, означающее преданность не только близким, но и своим взглядам и принципам. Это важный пункт в связи мужчины и женщины, ведь между ними нередко возникает такое отрицательного чувство, как ревность. Характеристика указывает на постоянство и надежность, а значит повышает доверие к избраннику.

Воспитанность

Правильное поведение в обществе, хорошие манеры. Такой человек вежлив со всеми, независимо от их социального положения. Он уважает природу, чужое имущество, социум. За него не будет стыдно.

Дисциплинированность

Такой индивид умеет соблюдать требования и придерживаться определенного распорядка. Он знает, как грамотно распорядиться собственным временем, чтобы успевать сделать все дела.

Доброта

Без этого свойства список положительных человеческих качеств был бы неполным. Оно проявляется в ласке и заботе к людям, отзывчивости, желании оказать помощь и прийти на выручку в трудных ситуациях, не думая о выгоде. Это очень ценная черта, зачастую вызывающая ответные действия.

Дружелюбие

Такая личность стремится к приятному общению, в ее поведении проявляется открытость и участливость. Благодаря доброжелательности можно легко завести огромное количество новых знакомств.

Коммуникабельность

Умение устанавливать контакт и входить в любую компанию и коллектив. Это полезная черта в жизненной области, будь то работа или различные мероприятия. Такой человек вряд ли останется один, ведь он может найти общий язык с любым.

Ответственность

Те, кто не боится брать на себя обязательства, проявляют самостоятельность и зрелость. Это отсутствие страха перед серьезными решениями и оценкой их последствий, а также умение отвечать за то, что поручено совершить. Так, муж ответственен за семью, мама – за ребенка, работники – за поставленные задачи.

2. Упражнение «Моё качество». Цель: повысить уверенность каждого участника группы в собственных силах.

Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

3. Упражнение «Принятие». Цель: снизить значимость негативных качеств личности, научиться видеть достоинства. А теперь давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, которые мы выявили на предыдущих уроках.

Для этого возьмите лист бумаги и разделите его на две половинки. Слева в колонку «Мои недостатки» предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, именно сейчас. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, то есть то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам отводится 5 минут.

Резюме. После того, как вы заполнили таблицу, постарайтесь подумать, почему вы написали именно тот или иной недостаток, то или иное достоинство. Постарайтесь проанализировать, в каких ваших действиях, поступках они проявляются, в какой степени они вам помогают или же мешают в жизни.

Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед. Четко определяйте свои недостатки и достоинства, так как это способствует успеху при осознании себя и достижении целей.

4. Упражнение «Ласковое слово». Цель: повысить самооценку каждого участника, улучшить настроение.

Я вас приглашаю сесть в большой круг, и подарить другу “ласковое слово”.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 6. «Уверенное поведение».

Цель: расширить представления об уверенном поведении и научить ему.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Уверенное поведение и способы его формирования». Цель: расширить представления об уверенном поведении и способах его формирования.

Таблица 3.1 – Уверенное и неуверенное поведение

Критерии	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
		Пассивно-неуверенное	Грубо-агрессивное
Как выглядит?	Спокойный, улыбающийся, открытый взгляд, ровная осанка, жесты открытые, плавные, расслабленные	Напряженный, ходит и сидит ссутулившись, закрытые позы, избегает прямого взгляда, беспокойная и скованная жестикуляция	Напряженная поза, взгляд пристальный, бурная и хаотичная, чрезмерная жестикуляция и гримасы злости, гнева

Продолжение таблицы 3.1

О чем думает?	Доволен собой, своими действиями, знает, что все получится, удовлетворен	Не доволен собой, своими действиями, сомневается, что получится, неудовлетворен, беспокоится, боится	Недоволен, защищается, прячет свои страхи под маской самоуверенности, неудовлетворен
Как говорит?	Спокойный и уверенный голос, выразительная речь	Тихий, застенчивый голос, мямлит или торопится, речь невнятна	Кричит или угрожающе шипит, высокий или очень низкий голос, торопливость
Как действует?	Быстро принимает решения, действует решительно, уважая интересы других	Долго не может принять решения, действует осторожно, с оглядкой, достигает поставленной цели, если его направляют	Достигает цели, не обращая внимания и ущемляя интересы других, часто жертвует своими интересами

2. Моделирование ситуации «Моё поведение». Цель: научить участников группы уверенно себя вести в различных ситуациях.

Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (консультант надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, что говорит и как ведет себя в этой ситуации человек уверенный в себе или неуверенный.

Консультант от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных консультантом, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные консультантом (тебе незаслуженно поставили двойку; ты хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять; тебя не принимают в игру; ты хочешь познакомиться со сверстником и т.д.).

Важно, чтобы упражнение выполнили все участники, причем консультант обращает внимание на то, чтобы они сами оценили ответ как уверенный или неуверенный.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

3. Упражнение «Я хозяин». Цель: повысить способность выражать уверенность в собственных словах.

Любому желающему из группы предлагается выйти в центр аудитории и заявить: «Я – хозяин аудитории». Заявить надо так, чтобы все поверили, что вы

действительно являетесь хозяином аудитории и об этом должны демонстрировать ваш голос, жесты, мимика, поза.

4. Упражнение «Принимаю ответственность на себя». Цель: сформировать способность принимать ответственность на себя в различных сферах жизни и чувствовать себя в них уверенно.

Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам не исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За уборку своей комнаты? Или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте.

Заполните таблицу (раздаются листочки): мои обязанности дома, мои обязанности в школе.

Обсудите ваши записи в группах. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т.е. того, кто сумел доказать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 7. «Мои способности».

Цель: расширить представления каждого участника занятия о собственных способностях.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Личностные способности». Цель: расширить представления о личностных способностях.

Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично. В конце упражнения проводится рефлексия:

– Сложно ли было вспоминать свои способности?

– Кто дописывал свой список, слушая других?

– У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?

– Зачем человеку способности и умения?

– Как их можно с пользой применить?

– Помогают ли они в достижении поставленных целей?

2. Арт-терапия «Мои способности и преимущества». Цель: научить видеть свои способности и преимущества относительно других.

Участникам дается задание: сделать рисунок на чистом листе на заданную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к нему в дальнейшем, что-то дополнять.

3. Упражнение «Я горжусь собой за то…» Цель: научить гордиться собственными способностями и достижениями.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Вопросы для обсуждения:

– Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

– Где безопасно говорить о таких вещах?

– Надо ли преуспевать во всем?

– Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

– Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Заключительная часть: рефлексия.

Занятие 8. «Что значит быть успешным человеком?».

Цель: представить, что значит быть успешным человеком, сформировать положительную установку на отношение к себе.

Вводная часть: приветствие, постановка цели.

Основная часть:

1. Дискуссия «Кто такой успешный человек?» Цель: расширить представления об успешном человеке.

2. Упражнение «Подиум» Цель: научиться вести себя как уверенный и успешный человек.

В процессе выполнения упражнения предлагаются различные способы самовыражения:

– пройти естественно – так человек обычно ходит в реальной жизни;

– представить в движении зрителям изящество и красоту своего тела;

– показать стиль, манеру движения, неестественную для данной личности;

– продемонстрировать свободу обхождения с вещами, используемыми в качестве костюма и бижутерии и подчеркивающими особенности индивидуальности, — прием «возле зеркала»;

– выбрать один из предлагаемых стилей движения (восточный, испанский, немецкий, американский, русский, итальянский и т.д.) и попробовать в нем осуществить взаимодействие с партнером.

3. Арт-терапия «Я в будущем». Цель: научить выражать и распознавать эмоции.

Составьте коллаж на заданную тему из вырезанных картинок, рисунков, фраз, цитат, букв и т.п., чтобы он давал наглядное представление о вас в будущем. Для этого вам понадобятся листы ватмана, старые журналы, ножницы, скотч, клей, карандаши, фломастеры.

Заключительная часть: рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования позитивной Я-концепции старших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Шкала «Я-концепции»» А.М. Прихожан до и после реализации программы

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	2	1	1	7.5
2	1	1	0	0	2.5
3	1	2	1	1	7.5
4	1	1	0	0	2.5
5	1	3	2	2	18
6	1	3	2	2	18
7	1	3	2	2	18
8	1	1	0	0	2.5
9	1	2	1	1	7.5
10	2	2	0	0	2.5
11	2	4	2	2	18
12	2	4	2	2	18
13	2	4	2	2	18
14	2	4	2	2	18
15	3	5	2	2	18
16	3	5	2	2	18
17	3	5	2	2	18
18	3	5	2	2	18
19	4	6	2	2	18
20	4	6	2	2	18
21	4	7	3	3	26
22	5	7	2	2	18
23	5	7	2	2	18
24	6	7	1	1	7.5
25	7	8	1	1	7.5
26	7	8	1	1	7.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					10

Таблица 4.2 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Диагностика самооценки личности» С.А. Будасси до и после реализации программы

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	2	1	1	6
2	1	3	2	2	15.5
3	2	3	1	1	6
4	2	3	1	1	6
5	2	2	0	0	2
6	2	4	2	2	15.5
7	2	4	2	2	15.5
8	2	2	0	0	2
9	3	5	2	2	15.5
10	3	6	3	3	24.5
11	3	4	1	1	6
12	3	5	2	2	15.5
13	4	6	2	2	15.5
14	4	7	3	3	24.5
15	5	8	3	3	24.5
16	5	8	3	3	24.5
17	6	8	2	2	15.5
18	6	8	2	2	15.5
19	6	8	2	2	15.5
20	7	9	2	2	15.5
21	8	8	0	0	2
22	8	10	2	2	15.5
23	9	11	2	2	15.5
24	9	11	2	2	15.5
25	11	12	1	1	6
26	12	14	2	2	15.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					6

Таблица 4.3 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике «Изучение самооценки личности» А.А. Реан до и после реализации программы

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	2	1	1	7.5
2	1	3	2	2	17.5
3	2	3	1	1	7.5
4	2	4	2	2	17.5
5	2	4	2	2	17.5
6	2	4	2	2	17.5
7	2	2	0	0	2
8	2	2	0	0	2
9	3	4	1	1	7.5
10	3	3	0	0	2
11	3	5	2	2	17.5
12	4	5	1	1	7.5
13	4	6	2	2	17.5
14	4	6	2	2	17.5
15	5	7	2	2	17.5
16	5	7	2	2	17.5
17	6	8	2	2	17.5
18	7	8	1	1	7.5
19	7	8	1	1	7.5
20	8	9	1	1	7.5
21	8	10	2	2	17.5
22	8	11	3	3	25
23	9	11	2	2	17.5
24	9	12	3	3	25
25	10	13	3	3	25
26	14	15	1	1	7.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					7.5

Таблица 4.4 – Результаты исследования «Я-концепции» старших подростков по методике ««Опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) до и после реализации программы

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{после}$ - $t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	12	15	3	3	9.5
2	14	14	0	0	1.5
3	14	16	2	2	7
4	15	21	6	6	15.5
5	16	17	1	1	4
6	19	24	5	5	12.5
7	20	28	8	8	19
8	23	29	6	6	15.5
9	25	31	6	6	15.5
10	26	26	0	0	1.5
11	28	32	4	4	11
12	28	35	7	7	18
13	32	42	10	10	20
14	35	46	11	11	21.5
15	36	53	17	17	26
16	39	54	15	15	25
17	43	54	11	11	21.5
18	45	58	13	13	24
19	48	60	12	12	23
20	54	60	6	6	15.5
21	57	62	5	5	12.5
22	63	61	-2	2	7
23	68	67	-1	1	4
24	73	76	3	3	9.5
25	78	79	1	1	4
26	83	85	2	2	7
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					11