



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 адекватной самооценки старших подростков
средствами социально-психологического тренинга**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

75,22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«06» июня 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В. Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-2

Бондарева Марина Сергеевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент кафедры ТиПП

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	6
1.1 Проблема самооценки в психолого-педагогических исследованиях...	6
1.2 Особенности самооценки у старших подростков.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	30
2.1 Этапы, методы и методики исследования	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	46
3.1 Программа формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки старших подростков для педагогов и родителей	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	77

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики уровня самооценки старших подростков	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки старших подростков	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга...	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга	107

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка в психологии – это субъективная оценка и ощущение собственной ценности, важности и значимости. Она отражает общее отношение человека к себе, его мнение о своих способностях, достоинствах и недостатках. Актуальность темы обуславливается тем, что в период старшего подросткового возраста, когда формируется идентичность и определяется жизненный путь, самооценка играет ключевую роль. Низкая самооценка может привести к тревожности, депрессии, социальной изоляции и другим психологическим проблемам. Адекватная самооценка, напротив, способствует эмоциональной устойчивости и позитивному отношению к жизни. Она влияет на выбор профессии, построение отношений, устойчивость к стрессу, общее благополучие и другие сферы жизни старшего подростка. Отсюда возникает потребность корректировать самооценку старших подростков.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

Объект исследования: самооценка старших подростков.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

Гипотеза: уровень самооценки подростка изменится, если разработать и реализовать программу по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности самооценки старших подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

4. Определить и описать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки старших подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам:

1. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний».

2. Методика Г.Н. Казанцева «Диагностика уровня самооценки личности».

3. Методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника».

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база и выборка исследования:

МБОУ СОШ №28. Исследование проводилось в 9 классе. Выборку составили 32 человека, среди которых 15 юношей и 17 девушек. Возраст испытуемых от 15 до 16 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

1.1 Проблема самооценки в психолого-педагогических исследованиях

Отечественная и зарубежная психология уделяла достаточно много внимания вопросу самооценки. В том числе широко рассматривали самооценку подростков старшего возраста.

Самооценка – это оценка личностью своих качеств, возможностей, способностей и занимаемого социального статуса в обществе. Она относится к фундаментальным образованиям личности, в значительной степени определяет ее активность и отношение к себе, а также к другим людям [7, с. 10].

Говоря о подростковом возрасте и самооценке, мы должны учитывать, что данный период относится к критическим в жизни каждого человека. Данный факт является некой истиной при исследовании и изучении этой темы. Многие социологи и психологи XX века посвятили свои работы именно теме детей подросткового возраста. Но, как известно время вносит свои коррективы в подрастающее поколение. По этой причине стоит обратить внимание на более современных специалистов.

Например, Д.М. Михайловская, Е.П. Устинова, М.А. Павлова писали о самооценке подростков с разным типом направленности личности [Цит. по: 55, с. 3]. По результатам их исследования, у 46 % испытуемых, с направленностью на себя, средняя самооценка. Такие подростки достаточно коммуникабельны и умеют находить выход почти из любой трудной жизненной ситуации, но как правило они зависимы от мнения окружающих людей. 27 % испытуемых с направленностью на общение, стремятся

сохранять отношения и ориентируются на совместную деятельность, их основной проблемой является излишняя привязанность к людям. Подростки с заниженной самооценкой выбрали направленность на дело, составили 53 % от общего числа, ключевая проблема в данном случае – недооцененность своих навыков [55, с. 9-12].

Самооценка выполняет несколько функций: регуляторную, защитную и развивающую. Соответственно для каждого человека важно развивать и формировать в себе здоровую самооценку.

В своей работе данную тему затронула Е.В. Пронина. Автор утверждала, что творчество оказывает значимое воздействие на формирование позитивного отношения к себе и окружающим людям. Посредством творческой деятельности у подростков наблюдается формирование адекватной самооценки [62, с. 10-29].

Самооценка входит в структуру мотивации деятельности, так как человек сравнивает себя с другими людьми. Знания, которые накопил человек о самом себе, и глобальная самооценка позволяют сформировать обширное образование, называется это Я-концепцией и составляет некое ядро личности.

Я-концепция – это система представлений индивида о самом себе, осознаваемая и рефлексивная часть личности [34, с. 75]. Ученые в области психологии утверждают, что представление о себе формируются еще в раннем детстве. Это происходит, когда ребенок получает оценочное осуждение от взрослых и знакомится со своим телом, именно на данном этапе появляются когнитивное и оценочное представление о себе. Например, ребенок начинает думать, насколько хорошо он усваивает новый материал, то есть обучается, насколько он умелый, насколько его движения являются ловкими. К семи годам дети начинают сравнивать себя со своими сверстниками и ориентируются как правило на обратную связь от взрослых, которые их окружают. Далее процесс формирования представлений о себе

продолжается в подростковом возрасте и развиваются на протяжении всей жизни личности.

Я-концепция, то есть представление о себе – это не только осознание своих качеств, но также и их оценка, поведение в соответствии с ними. Другими словами, мы условно что-то знаем о себе, мы оцениваем себя и действуем определенным образом в зависимости от того, что о себе думаем и как себя оцениваем. Существует различные аспекты «Я», которые являются предметом наших размышлений и оценок: физическое я, личностное я, и социальное я.

Соответственно, одна из наиболее важных составляющих целостного самосознания личности – это самооценка. Она является неким необходимым условием здоровых отношений человека с другими людьми и с самим собой. Самооценка тесно связано с любовью к себе у личности. Чем сильнее человек любит себя, тем уровень его самооценки адекватнее [21, с. 40-60].

Современные ученые утверждают, что самооценка может являться неким показателем того, как сложится жизнь человека. Обосновывается это тем, что вера в собственные силы и уверенность в себе позволяют человеку добиваться высоких успехов во всех сферах его жизни. А постоянное чувство стыда, необоснованная стеснительность и замкнутость, наоборот, не способствуют проявлению внутренних потребностей и их реализации. Несмотря на то, что самооценка формируется в самом детстве, она способна измениться и подлежит коррекции на любом возрастном периоде [31, с. 18].

В психологии, как правило, выделяют всего три вида самооценки. Данная классификация происходит на основании степени соответствия самомнения человека и его объективным данным. И, соответственно, мы понимаем, чем реальнее личность оценивает себя, тем успешнее строит взаимоотношения с окружающими людьми и чаще добивается высоких показателей во многих сферах жизни.

Детям в подростковом возрасте трудно думать и говорить о себе, это сочетается с острым «чувством Я» и повышением значимости проблем, связанных с самооценкой. Можно отметить, что у подростков слабо развит рефлексивный анализ, достаточно часто возникают негативное самовосприятие и негативная самооценка.

Об этом в своих работах писала Е.Ю. Елисеева. Автор провел комплексный теоретический анализ по повышению уровня самооценки подростков [39, с. 17].

Подросткам свойственны двойные выборы, они одновременно хотят чувствовать себя взрослыми и быть маленькими. Это явление напрямую связано с неустойчивым представлением о себе, Я-концепции.

В подростковом возрасте также проявляется интересное сочетание конкретной, частной и общей самооценки: любая положительная и отрицательная частная самооценка приобретает глобальный характер. Нередко встречается некая «полярная» самооценка, то есть позиция «все, либо ничего». Иными словами, это можно описать, как желание реализовать только Я-идеальное.

Например, в своей работе М.М. Балугян выделила основные психологические проблемы у современных подростков. Автор утверждает, что дети данного возраста испытывают острую потребность знать, что о них думают окружающие их люди. Подростки пытаются представить, как выглядят со стороны, стараются подать себя в лучшем свете. Самооценка в данном возрастном периоде формируется под влиянием повышения значимости оценок окружающих и увеличения ориентации на некие внутренние критерии [Цит. по: 11, с. 2].

Формирование самооценки – это достаточно долгий процесс. Сначала происходит осознание собственного имени, затем самоанализ поступков и ощущений. Многие авторы затрагивали тему именно формирования самооценки у детей подросткового возраста [Цит. по: 43, с. 92].

Стоит отметить, что одним из наиболее распространённых комплексов, который способствует развитию низкой самооценки, является физический облик ребенка. Некой истинной уже является утверждение о том, что подростки обращают свое внимание в первую очередь на внешнюю составляющую человека, то есть физические данные, одежду, причёску, мимику, жестикаляцию, аксессуары и гаджеты. У девочек огромную роль играет также макияж и маникюр.

Но подростки достаточно несамостоятельны в определении своих критериев самооценки. Они могут перенимать их у взрослых. Несмотря на их конфликт со старшим поколением и некую зависимость от общения со сверстниками, ребенок продолжает оценивать себя «глазами взрослого».

Говоря о современных подростках, можно обратиться к исследованию А.А. Гороховой, Н.Л. Сомовой, Е.С. Киричик. Они писали о том, что у современных подростков широко развита рефлексия, индивидуализм, также изменяется система самооценивания и построения своего образа. Это все связано с их просвещённостью посредством интернета и их отношения с родителями в большей мере несут доверительный дружеский характер. И также эти факторы оказывают свое влияние на самоотношение ребенка подросткового возраста [31, с. 15-16].

Психолог Марина Мелия в свою очередь на интервью дала описание современным подросткам как «поколение снежинок». Она утверждала, что современные подростки сильно отличаются от привычного психологического портрета детей данного возраста. «То есть подростки сейчас более ранимые, агрессивные и с большой претензией к жизни». — объяснила Марина Мелия [Цит. по: 39, с. 3].

На самооценку личности влияет и самоактуализация человека. Самоактуализация подразумевает желание подростка заявить миру о своих достижениях, умениях. Самоактуализация подростка – это осознанный процесс раскрытия личностных способностей, возможностей в какой-либо деятельности и отношениях.

Про самоактуализацию писали И.В. Ткаченко, О.М. Дорошенко, Л.А. Перепелица. Авторы отметили, что самоактуализация может определяться как процесс саморазвития личности, на который воздействуют внутренние и внешние условия. А общение, в свою очередь является ведущим видом деятельности в данном возрастном периоде [35, с. 17].

Интересное определение самооценки использовала в своей работе Р.Б. Юсупова. Самооценка выступала в роли центрального образования личности. Как и многие психологи, автор озвучила теорию о том, что самооценка регулирует поведение ребенка подросткового возраста.

Самоанализ подростков иногда несет чрезмерный характер, напоминает банальное самокопание и приводит к отвержению самого себя [Цит. по: 19, с. 7].

Подростки также могут быть в колеблющемся состоянии: взлет самоуверенности сменяется абсолютным сомнением в своих силах. Это можно назвать неуверенностью в себе и своих действиях, а это ведет к неправильным способам самоутверждения, например, таким как распушенность и пренебрежение дисциплиной. Как правило в этих действиях одна основная цель – демонстрация своей независимости.

В данном случае можно утверждать, что самооценка может быть противоречивой и ложной. Сознательно ребенок может ценить себя и свои личностные качества, иногда даже ставить свое «Я» выше окружающих людей, но в то же время его могут мучать сомнения, которые он будет даже пытаться подавить. «Подсознательная неуверенность» проявляется, как правило, в момент переживаний или просто плохого настроения. Но стоит отметить, что подросток может сам не понимать причину своих состояний.

Уровень самооценки определяет и качества личности. Подростка, который имеет адекватную самооценку можно охарактеризовать как ребенка, уверенного в себе, обладающего самокритикой, у него хорошая успеваемость в учебе, множество интересов, развитая коммуникабельность. Ребенок с завышенной самооценкой как правило имеет ограниченный круг

интересов, его общение довольно обширное, но малосодержательное. Низкая самооценка ребенка говорит о его риске поддаться депрессивным тенденциям.

Основная специфика подростковой самооценки – это стремление ребенка сформировать ее независимо от оценок окружающих людей [24, с. 40–43].

Одно из новообразований подросткового возраста это рефлексия мнения родителей. В этот момент вырабатывается понимание, что точка зрения законных представителей ребенка – это просто одна из возможных точек зрения себя, а не истинно верное положение.

Но семья также несет огромное значение на формирование отношения к самому себе у ребенка. Это происходит, например, через манеру общения. Общение в семье может быть партнерским и авторитарным. Об этом упоминали в своей работе И.В. Шаповаленко. [71, с. 50].

Признаками адекватной самооценки являются: понимание своих возможностей; развитое чувство юмора; неограниченный круг интересов; общительность; умение анализировать и признавать собственные ошибки; спокойное принятие неудач; удовлетворенность собой; принятие своего физического образа; чувство собственного достоинства; согласованность своего наличного и «идеального Я».

Ребенок с завышенной самооценкой, как правило, переоценивает свои качества и возможности, имеет множество претензий к окружающим его людям, ограничен в круге интересов и имеет сложности в общении с другими людьми, не обладает самокритикой (даже конструктивная критика со стороны воспринимается достаточно сложно, с обидой, которая может перерасти в агрессию). Также такой ребенок считает, что его мнение исключительно верное, не способен признать собственные ошибки и предпочитает обвинять окружающих людей в своих проблемах или же неудачах, обладает желанием быть лучшим во всем, то есть лидером.

Подросток с заниженной самооценкой часто недооценивает свои способности и знания, неуверен и замкнут в себе, может переоценивать возможности своих сверстников, а также очень боится совершить ошибку. Также таким детям свойствен небрежный внешний вид, достаточно тихий тембр голоса, невнятная речь, частое плохое самочувствие, проявление защитной реакции через агрессию, беспричинная плаксивость. Существуют и нестандартные проявления низкой самооценки, например, желание выделяться из толпы и желание быть первым в любой деятельности (это может быть спровоцировано вынужденным желанием доказывать себе и окружающим что он лучше всех, в таком случае подросток испытывает постоянный стресс) [45, с. 12-15].

В своем сборнике А.В. Гречанова и М.А. Лукьяненко описывали становление самосознания в подростковом возрасте. В своей работе авторы поддержали мнение других специалистов, но подчеркнули и физиологическую особенность данного возрастного периода [32, с. 45].

На самом деле, фундамент, некие стандарты самооценки закладываются еще в раннем детстве родителями ребенка.

Подводя итог вышесказанному, можем рецензировать, что самооценка в психологии – это субъективная оценка и ощущение собственной ценности, важности и значимости. Она отражает общее отношение человека к себе, его мнение о своих способностях, достоинствах и недостатках.

Таким образом, самооценка влияет на то, как человек воспринимает себя, свои действия и результаты, а также на его эмоциональное состояние и поведение в профессиональной, социальной и личной сферах. Самооценка может быть завышенной, адекватной или заниженной.

Базовая самооценка формируется в детстве, но это категория, которая может изменяться со временем и подлежит коррекции.

Работа над самооценкой – это инвестиция в себя и свое будущее. Чем ваша самооценка ближе к понятию «Адекватная самооценка», тем более

счастливой и полноценной будет ваша жизнь. Путь к здоровой самооценке – это путь к себе, к принятию себя таким, какой вы есть, со всеми достоинствами и недостатками.

1.2 Особенности самооценки у старших подростков

Самооценка старших подростков имеет ряд измерений: она может быть устойчивой и неустойчивой, правильной или ложной относительно высокой, низкой или средней. Зрелая самооценка отличается дифференцированностью: личность осознаёт и выделяет те сферы жизни и области деятельности в которых она сильна, может достигнуть высоких результатов, преодолеть различные трудности и те, где возможности обладают низким уровнем успеха. В старшем подростковом возрасте ребенок начинает осознавать и оценивать не только физические качества, но и практические умения. Самооценка контролирует его активность и самовоспитание [32, с. 50-60].

В старшем подростковом возрасте самооценка передвигается на новую ступень, наполняется новым содержанием, обретает новые функции. Подросток идентифицирует себя как личность, которая обладает определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. В свою очередь обобщенный характер приобретают знания подростка о себе.

Главным способом обеспечения устойчивости самооценки является поиск старшим подростком одобрения себя и своего поведения со стороны общества, например, распространенное явление, когда ребенок в разных компаниях ведет себя различными схемами поведения и при этом получает одобрение и в первом, и во втором случае одинаково. Цель такого рода поведения личности старшего подростка состоит в основном в уточнении и закреплении личных границ.

Старший подростковый возраст является одним из наиболее трудных детских периодов, где происходит становление личности [25, с. 89]. Фундаментальные изменения сферы самосознания несут в себе огромное значение для дальнейшего развития и становления личности у ребенка подросткового возраста.

Как известно девочки опережают мальчиков по показателям физического развития в начале подросткового периода и данный разрыв увеличивается с каждым годом до 13 лет. Обосновывается это тем, что организм начинает готовиться к половому созреванию. Так называемый «гормональный всплеск» сказывается не только на физических данных ребенка, но и на психических процессах [6, с. 40-55].

Критическим подростковый возраст делает изменяющаяся социальная ситуация развития. Подросток приближается к периоду юности, соответственно возрастает желание стать независимым. В целом дети этого возраста практически сформировались интеллектуально. Они обладают своим мнением, своим вкусом. Старшие подростки уже могут вести обсуждения по различным вопросам и при этом аргументированно доказывать свою точку зрения. Основная часть их деятельности направлена на учебу, в их мыслях достаточно остро стоит вопрос о предстоящем поступлении [16, с. 67].

Современные ученые утверждают, что личностные и психологические изменения у подростков старшего возраста происходит достаточно неравномерно. Данному ребенку свойственно говорить о себе как о взрослом человеке, но иногда он способен совершать детские поступки. Обосновывается это тем, что подростки старшего возраста ещё не обладают усвоенными взрослыми формами поведения. По этой причине в своих словах ребенок описывает более решительные действия, но в реальности поступает по ситуации и не всегда в полной мере контролирует ее.

Можно отметить, что потребность в признании собственной взрослости на данном возрастном периоде несет максимальный характер, но социальная жизнь ребенка в основном остается прежней: подросток посещает школу, выполняет домашнее задание, общается в кругу сверстников и с семьей. Современными психологами часто отмечается факт того, что подростки старшего возраста являются так называемыми «Преувеличенными взрослыми», у них высоко развито желание высказывать свое мнение и неготовность слышать мнение окружающих людей.

Старший подростковый возраст определяется периодом 15-16 лет. В нем переплетаются так называемые противоречивые тенденции [28, с. 17]. Можно отметить положительные проявления данного возраста: расширение сферы деятельности, повышение уровня самостоятельности и содержательности взаимоотношений с окружающими людьми. К негативным проявлениям относятся: протестующий характер поведения, изменение установившейся системы интересов и дисгармоничность в построении личности.

На данном возрастном периоде происходит завершение формирования модели поведения, которая в свою очередь влияет на физическое и психическое состояние здоровья, на всю личную и общественную жизненную деятельность [28, с. 35]. Здесь мы можем рассмотреть одну из основных социально-педагогических проблем – установление отношений с окружающими людьми сверстниками и взрослыми. В старшем подростковом возрасте нередко возникают межличностные конфликты, которые в свою очередь ведут к нарушению хорошего общения или к полному его прекращению, а также поведению, которое не соответствует общепринятым социальным нормам. У данных подростков возникает отрицательное отношение к требованиям старших, чрезмерное желание проявить свою взрослую сторону личности ведёт к появлению конфликта.

Стоит отметить, что личность формируется в окружающей среде именно поэтому значимая роль отводится малым группам, в которых подросток старшего возраста взаимодействует с другими людьми.

Одним из основных моментов является выход личности на новую социальную позицию, где активно развивается сознание и самосознание. Ребенок начинает ощущать физические и моральные изменения, чувствует себя сильнее, увереннее. Также ограждает некоторые свои сферы жизни от родителей, выстраивает личные границы, начинает осознавать и принимать свои новые гражданские права.

У старших подростков сохраняется яркий эмоциональный фон, для него характерны некоторые проявления: бурное проявление чувств, вспыльчивость, длительная обидчивость, тревожность, страх быть высмеянным, противоречивость, двойственность, страх потери друзей, привязанность к группе, высокие требования к себе и окружающим [36, с. 14].

Но некоторые изменения в эмоциональной сфере все же происходят, появляется склонность к самовоспитанию и рефлексии. Подросток начинает оценивать и сравнивать свои поступки с другими людьми, как правило со сверстниками. Одновременно с этим возрастают и интеллектуальные способности ребенка. Особенности развития эмоциональной сферы старших подростков основываются не только на фоне гормональных и физиологических изменений. Стиль воспитания также вносит свои коррективы в формирование эмоциональной стабильности. Эмоциональное и психическое состояние ребенка достаточно уязвимо, именно по этой причине стоит сохранять дружеские отношения родителей и подростка старшего возраста, таким образом вероятность возникновения неблагоприятных ситуаций уменьшается. В следствии на более острую ситуацию подросток старшего возраста будет реагировать, не закрепляя негативный опыт, что положительно скажется на формировании его самооценки и личности в целом.

Говоря об эмоциях детей старшего подросткового возраста, можно отметить, что им свойственно заикливаться на положительных и отрицательных чувствах к происходящему вокруг него [Цит. по: 22, с. 14-19]. Возникновение тех или иных эмоций связано по большей части с ведущим видом деятельности подростка, а именно с межличностным взаимодействием.

Поведение ребенка старшего подросткового возраста начинает регулироваться его самооценкой. Постепенно отходит от модели прямого копирования оценок взрослых, увеличивается опора на внутренние критерии. Основной задачей данного возрастного периода является поиск себя, своих индивидуальных проявлений и своего места [Цит. по: 15, с. 10-25]. На самооценку влияет множество факторов в том числе произошедшее и происходящее физические изменения, а также «Перестройка» психики. Достаточно распространенным явлением является сравнение себя со сверстниками и переоценивание своего отклонения от идеала.

Как известно, человек по своей сути является социальным существом. Старший подростковый возраст считается наиболее трудным в воспитательном плане. При решении воспитательных задач значительная роль принадлежит изучению умения личности общаться. Именно в данном возрастном периоде проявляется высокая потребность в общении среди сверстников [44, с. 5-6]. По этой причине следует всячески развивать коммуникативные навыки ребенка.

Общение является основой любых межличностных отношений. Значение общения в жизни подростка огромно, от него зависят успешность в профессиональной деятельности, личностное счастье и активность в общественной деятельности. Здесь важно научиться управлять данным процессом, другими словами, иметь развитые способности к самоуправлению в общении.

Самооценка у старших подростков ярко выражается через их реакцию на достижения, свои и чужие. Например, ребенок с завышенной оценкой себя может принижать успехи окружающих, а с заниженной напротив – переоценивать [17, с. 55].

Самооценка ребенка старшего подросткового возраста, в качестве отношения человека к самому себе, является более поздним образованием в некой системе отношений человека к миру. Но даже учитывая данный факт, в структуре отношений личности, самооценка занимает особое место.

Адекватная самооценка – действительная оценка человеком самого себя, своих навыков, умений, личностных и нравственных качеств [17, с. 45].

Заниженной самооценкой считается недооценивание себя личностью. Это является распространённой проблемой подросткового возраста. Очень важно вовремя скорректировать ее, для того чтобы избежать неблагоприятных последствий.

Завышенная самооценка – переоценивание индивидом собственного потенциала. Проявления такого рода самооценки более однообразны. Человек ставит себя выше других и считает, что окружающие его недостойны.

Очевидны изменения в содержательной стороне самооценки у старших подростков, связано это с резким переходом от фрагментарного и нечеткого видения себя к относительно полной «Я-концепции».

Дети старшего подросткового возраста обладают умением охватить почти все стороны собственной личности при оценке себя, их самооценка становится более обобщенной. А также изменяются, в положительную сторону, их суждения о собственных недостатках [1, 3].

Подростки ориентируются на некую идеальную самооценку, но различие между их идеальной и реальной самооценкой для многих из них не является травмирующим фактором. Рассуждения старших подростков о себе несут положительный фон их настроения, ощущения радости.

Подростки раскрывают себя в категориях, которые отражают их учебную деятельность, любимые хобби, интересы и увлечения.

Старшие подростки обладают высоким уровнем самокритичности. Психодинамический подход широко рассматривает самокритичность подростков, опираясь на положение о социальной культуре нестабильности общества. Желание ребенка равняться на собственный идеал не всегда несет отрицательный характер, например, это способствует принятию в себе отрицательных качеств и осознанию потребности от них избавиться. Можно утверждать, что самооценка старшего подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения, а также деятельности. Самооценка у ребенка подросткового возраста формируется в процессе равнения на ценности круга общения [19, с. 68]. Это, в свою очередь, обусловлено нестабильными внутренними основами и критериями самооценки подростка.

Также на самооценку старших подростков особым образом влияют отношения с родителями (законными представителями). Безусловно, подростковый бунт включает в себя игнорирование родительского мнения, но забота и поддержка со стороны взрослых важна на подсознательном уровне. Самооценка ребенка данного возрастного периода во многом зависит от понимания родителями его достоинств. За счет выражения родительского одобрения ребенок утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого [41, с. 43]. Самооценка приобретает адекватность по средствам собственных достижений и похвал взрослых.

Помимо этого, вера в собственные силы укрепляется и через школу, досуговую деятельность.

Успехи в учебной и внеурочной деятельности находятся в некой взаимовыгодной системе с самооценкой [14, с. 103]. Адекватная самооценка способствует лучшему усвоению школьной программы и раскрытию потенциала, а достижения в данных сферах укрепляют здоровое оценивание себя подростком старшего возраста [12, с. 97].

Подводя итог вышесказанному, можем отметить, что старший подростковый возраст – это период бурных изменений, когда вчерашний ребенок стремительно превращается во взрослого. Это время поиска себя, формирования идентичности и определения своего места в мире. В этот период самооценка играет ключевую роль, оказывая огромное влияние на поведение, успеваемость, взаимоотношения с окружающими и общее психическое благополучие. К особенностям самооценки в старшем подростковом возрасте мы можем отнести: повышенная критичность к себе, зависимость от мнения окружающих, нестабильность и противоречивость, поиск идентичности, влияние социальных сетей, рефлексия.

Таким образом, мы понимаем, что воспитание и образ жизни ребенка влияют на формирование его личности, в том числе на самооценку. Каждый подросток индивидуален, объединяют их только психологические особенности, связанные с рефлексией. Другими словами, общей чертой детей старшего подросткового возраста является потребность достичь своего идеала, понять самого себя. В целом рассуждения, у детей о самих себе, могут определяться совокупностью оценок, окружающих и результатами собственной деятельности.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга

Модель – это более простой, существующий на уровне мыслей образ системы или процесса, применяемый для исследования, предположения, понимания их поведения и результатов [29, с. 19].

Создание модели – это разработка целей для составления структуры педагогических систем, процессов или ситуаций и главных способов их достижения [29, с. 18].

Моделирование – это процесс конструирования и исследования действительно имеющихсся объектов, процессов, явлений для того, чтобы прояснить их сущность. Результатом данного процесса является «модель» [29, с. 11].

Формирование – это процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических, психологических и т.д. [29, с. 50].

Исследование и анализ психолого-педагогической литературы помогли нам при конструировании «Дерева целей», а также создании модели психолого-педагогического формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

«Дерево целей» – это система, иерархически выстраивающая цели, состоит из: высшей цели («вершина дерева»), уровней подцелей («ветви дерева»), подзадачи («побеги на ветвях»); «Дерево целей» образует связь между тем, что нужно сделать и тем, что в результате мы хотим получить [29, с. 6].

Целеполагание – это важнейший этап моделирования. Большая цель постепенно разделяется на более маленькие подцели. Таким образом, становится проще вообразить объёмную, сложносоставную цель и сохранять одинаковый уровень мотивацию по мере продвижения к главной цели [29, с. 60].

Далее мы занимались построением «Дерева целей» для нашей программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, изучив основные критерии.

Процесс построения «Дерева целей» должен отвечать следующим требованиям [30]:

1. Цели должны быть составлены в однозначном понимании.

2. Каждая цель уровня выше должна быть представлена как обобщенность целей любого уровня ниже.

3. «Дерево целей» должно быть непрерывно, т.е. между двумя последовательными уровнями не может быть промежуточных.

4. Цели на разных уровнях должны быть равномерны, включать в себя равный объём и направленность задач.

Раскроем «Дерево целей» формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, представленного на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

1. Теоретически обосновать проблему исследования формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

1.1. Изложить сущность понятия «Самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Раскрыть возрастную специфику самооценки старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборке и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

3.1. Составить и реализовать программу формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

3.2. Изучить результаты, которые были получены в процессе реализации программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

3.3. Разработать рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки старших подростков.

После построения «Дерева целей», создание модели становится логичным и необходимым шагом для успешной реализации задуманного.

Модель, созданная на основе «Дерева целей», является мощным инструментом для планирования, управления и контроля реализации проекта.

На основе «Дерева целей» составлена модель формирования адекватного уровня самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, представленная на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга

Охарактеризуем блоки представленной модели:

1. Теоретический блок. Цель: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования адекватной самооценки (графически модель представлена на рисунке 2). Для достижения поставленной цели были использованы такие методы как анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование. На данном этапе мы изучали литературу по самооценке старших подростков, выявили особенности самооценки в старшем подростковом возрасте.

2. Диагностический блок. Цель: определить актуальный уровень самооценки. Для достижения цели мы использовали следующие методики:

1. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний».

2. Методика Г.Н. Казанцева «Диагностика уровня самооценки личности».

3. Методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника».

На данном этапе мы проводили сплошное тестирование испытуемых, с целью выявления их актуального уровня самооценки.

3. Формирующий блок. Цель: формирование адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга. Формирующий блок содержит в себе проведение программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

На данном этапе мы проводили разработанную нами программу по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

4. Аналитический блок. На данном этапе мы собирали данные после проведения программы и оценивали уровень изменений в самооценке старших подростков. Затем при помощи Т-критерия Вилкоксона мы

проводили математические расчеты статистики уровня изменений. Данный этап предполагает повторное использование диагностических приемов и методов:

1. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний».
2. Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцева.
3. Методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника».

Также был использован метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Результатом программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга является изменение уровня самооценки подростков. Все вышесказанное подчеркивает важность моделирования в процессе проектирования, где оно служит для представления данных одного объекта на другом объекте, созданном специально для исследования. Для установления целей использовался метод планирования «Дерево целей», который помог определить генеральную цель исследования, а также цели первого и второго порядка. Была сформулирована и теоретически обоснована модель формирования адекватной самооценки у старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

Вывод по главе 1

Самооценка – это один из ключевых аспектов человеческой психологии, который привлекает внимание как отечественных, так и зарубежных исследователей. Несмотря на то что самооценка является предметом изучения на протяжении многих лет, в научной литературе до сих пор нет единого общепринятого определения этого понятия. Однако,

обобщая существующие подходы, можно сказать, что самооценка – это сложная и многогранная оценка себя, формируемая на основе личного опыта, взаимодействий с окружающими и внутренних убеждений.

В психологии самооценка рассматривается с различных точек зрения. Некоторые ученые акцентируют внимание на когнитивных аспектах, подчеркивая важность восприятия себя и своих возможностей. Другие исследуют эмоциональные компоненты, указывая на то, как чувства и эмоции влияют на оценку собственной личности. К примеру, исследования показывают, что высокая самооценка часто ассоциируется с позитивным эмоциональным состоянием и высоким уровнем удовлетворенности жизнью.

Существует множество теорий, касающихся самооценки. Одной из наиболее известных является теория социального сравнения. Согласно этой теории, люди склонны оценивать себя по сравнению с другими, что может как повышать, так и снижать их самооценку в зависимости от контекста и сравниваемых объектов.

Самооценка состоит из когнитивного и эмоционального компонентов. Когнитивный компонент включает в себя осознание своих сильных и слабых сторон, а также оценку своих достижений и неудач. Эмоциональный компонент, в свою очередь, связан с тем, как мы чувствуем себя по отношению к этим оценкам. В подростковом возрасте, когда происходит активное формирование идентичности, эмоциональный компонент самооценки начинает играть особенно важную роль. Подростки часто становятся более уязвимыми к внешним оценкам и мнениям сверстников, что может значительно влиять на их самооценку.

Самооценка оказывает значительное влияние на поведение и взаимодействие человека с окружающими. Старшие подростки с высокой самооценкой, как правило, более уверены в себе, легче устанавливают контакты и достигают успеха в различных сферах жизни. Напротив, низкая самооценка может привести к социальной изоляции, депрессии и другим

психологическим проблемам. Исследования показывают, что самооценка также влияет на мотивацию: старшие подростки с высокой самооценкой чаще ставят перед собой амбициозные цели и стремятся к их достижению.

К началу подросткового возраста роль самооценки в жизни ребенка заметно усиливается. В этот период происходит переориентация с внешних оценок (например, оценок родителей и учителей) на внутренние. Подростки начинают активно сравнивать себя с сверстниками, что может как повысить, так и понизить их самооценку. Эмоциональные переживания, связанные с самооценкой, становятся более интенсивными: подростки могут испытывать сильные чувства стыда, неуверенности или, наоборот, гордости за свои достижения.

Самооценка старших подростков – это сложное и многогранное явление, которое играет ключевую роль в жизни человека. Понимание ее структуры и механизмов формирования может помочь в разработке эффективных методов коррекции и поддержки, направленных на улучшение психоэмоционального состояния и развитие личности. Важно помнить, что работа над самооценкой – это процесс, требующий времени и усилий, но результаты этого труда могут значительно улучшить качество жизни и межличностные отношения.

Для достижения целей исследования нами была теоретически обоснована модель формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, состоящая из следующих блоков: I. Теоретический блок; II. Диагностический блок; III. Формирующий блок; IV. Аналитический блок. Результатом программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга является изменение уровня самооценки подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСКТОВ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Данная работа основывалась на следующих этапах исследования:

1. Поисково-подготовительный этап. Осуществлялось теоретическое изучение психолого-педагогической литературы (понятие, возрастные особенности), анализ, синтез, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента, была определена выборка испытуемых.

2. Опытнo-экспериментальный этап. Был проведен констатирующий эксперимент, тестирование по трем методикам:

1. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний».

2. Методика Г.Н. Казанцева «Диагностика уровня самооценки личности».

3. Методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника».

3. Контрольно-обобщающий этап. Нами были проведены повторная диагностика по методикам (Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»; методика Г.Н. Казанцева «Диагностика уровня самооценки личности»; методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника»), анализ и обобщение результатов исследования, математико-статистическая обработка результатов при помощи расчётов Т-критерия Вилкоксона, составлены рекомендации формированию адекватной самооценки старших подростков.

В соответствии с целью исследования формирования адекватной самооценки старших подростков выдвинута гипотеза, которая обусловила формулирование задач, определила методы исследования и подобрала диагностический инструментарий.

Назовем и охарактеризуем методы и методики исследования, использованные в исследовании.

1. Из теоретических методов выбраны следующие: анализ литературы, синтез, обобщение, целеполагание, «Дерево целей», моделирование.

2. Из эмпирических методов применены: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний», методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика уровня самооценки личности», методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника».

3. Из математико-статистических: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики в проведенном исследовании и дадим определение понятиям «Метод» и «Методика».

Метод – совокупность приемов и способов, с помощью которых исследователь получает сведения и расширяет свои знания [18, с. 15].

Методика – процедура, алгоритм для проведения каких-либо нацеленных действий. Отличие методики от метода заключается в конкретизации приемов и задач [18, с. 16].

Методика должна соответствовать нескольким требованиям: внятность, реалистичность, результативность, воспроизводимость, соответствие целям и задачам планируемого действия и обоснованность.

Анализ психолого-педагогической литературы – это исследование содержания и структуры научных педагогических изданий, посредством их систематизации и обзора в конкретно установленном порядке [18, с. 2].

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется раздельно в пределах единого целого [18, с. 2].

Анализ психолого-педагогической литературы проводится в направлении выяснения конкретной проблемы психолого-педагогического характера, ее рассмотрения разными авторами, их взглядов на данную проблему и ее сути, и их актуальности на том или ином этапе развития научной деятельности.

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [18, с. 25].

Синтез информации – это процесс сбора фактов из множества отдельных источников и объединения их в единый, целостный и оригинальный тезис. При проведении информационного синтеза исследователи выделяют ключевые моменты из ресурсов, устанавливают связи между ресурсами, изучают и оценивают идеи, формируют собственные интерпретации и аргументы [18, с. 25].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [18, с. 23].

Обобщение информации – это логический переход от информации о конкретных, единичных, частных фактах к знанию большей степени общности на уровне предмета исследования в целом [18, с. 23].

Целеполагание – это процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи [18, с. 60].

«Дерево целей» (или иерархия целей) – это структурированная модель, представляющая иерархию основных целей, подцелей и задач, необходимых для достижения главной цели [18, с. 6]. Концепция «Дерева целей» позволяет разбить сложные цели на более простые и конкретные шаги, что облегчает их планирование, контроль и выполнение.

Моделирование в психологии – это процесс создания упрощенных представлений о различных аспектах человеческого поведения, психики и взаимодействия людей [18, с. 16].

Конечная цель анализа и обобщения информации – получение новых теоретических или прикладных знаний.

Анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования позволили определить теоретические представления о «самооценке» в психолого-педагогических исследованиях и выявить особенности самооценки у старших подростков.

Эксперимент – это метод психолого-педагогического исследования, при котором осуществляется активное воздействие на педагогические явления, путем создания новых условий, соответствующих цели исследования. Эксперимент является ответом на конкретный вопрос, решением определенной проблемы, то есть актуальным и значимым вопросом, который требует решения и на который невозможно найти правильный ответ без проведения экспериментального научного исследования. Эксперимент – это наочнопоставленный опыт в точно учитываемых условиях, в ходе которого устанавливается взаимосвязь

между педагогическим средством (условием) и результатом воспитания и обучения [18, с. 70].

Эксперимент направлен, как правило, на проверку определенных гипотетических предположений, которые в свою очередь не являются очевидными и требуют доказательства и (или) проверки.

При проведении научного эксперимента осуществляется сравнение экспериментально установленных результатов с данными, имеющимися до проведения исследования, при помощи достоверных и точных методов математической статистики.

Констатирующий эксперимент – это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы [18, с. 50].

Констатирующий эксперимент предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий. Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития (например, уровня развития абстрактно-логического мышления, степени сформированности морально-нравственных представлений). В этом случае констатирующий эксперимент реализуется с помощью психодиагностического метода.

Формирующий эксперимент в психологии – это вид эксперимента, в котором активное воздействие экспериментальной ситуации на испытуемого должно способствовать его психическому развитию и личностному росту [18, с. 76].

Психологическое тестирование – термин психологии, обозначающий процедуру установления и измерения индивидуально-психологических отличий [18, с. 25].

Тест (в переводе с английского – «испытание, проба, проверка») – стандартизированная психодиагностическая методика, представляющая собой систему специальных заданий, состоящих из обычно кратких и

ограниченных во времени испытаний, предназначенных для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности, установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми [18, с. 28].

Позволяет получать сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых свойств, количественно оценить трудно поддающиеся измерению психологические качества – интеллектуальные или перцептивные способности, двигательные функции или личностные особенности, порог появления тревоги или досады в определенной ситуации, или же интерес, проявляемый к некоему виду активности. Обычно состоит из ряда относительно коротких испытаний, в качестве которых могут выступать различные задачи, вопросы, ситуации. Результаты измерения переводятся в нормированные значения прежде всего на основе межиндивидуальных различий.

По содержанию (предмету исследования) тесты делятся на: тесты интеллекта, тесты способностей, тесты достижений, тесты личности. Ответы в тестах оцениваются по типу «правильно – неправильно».

На каждом этапе исследования использовалась определенная группа методов, которые соответствовали логике исследования и позволили эффективно реализовать поставленные задачи. Подбор методов исследования был обусловлен особенностями объекта и предмета, поставленными целями и условиями проведения психологического эксперимента.

На основании данных методов, были подобраны следующие методики: методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний», методика Г.Н. Казанцева «Диагностика уровня самооценки личности», методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника».

Методики должны соответствовать критериям: валидность, надежность, научность. Все методики проводятся в комплексе, чтобы

использовать преимущества одной для компенсации другой. Это способствует образованию более точной и расширенной картины результатов.

В данном исследовании использовалась методика «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Приложение 1). Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер, внешность, уверенность в себе и так далее. Испытуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, другими словами, уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание. Испытуемому выдается бланк (Приложение 1), на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально — с целой группой, так и индивидуально. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин. Эту методику мы выбрали, потому что она доступнее и легче для понимания учеников старших классов. Она проста в исполнении и интерпретации, так же не занимает много времени на проведение. Достоинством является валидность и надежность методики.

Также нами использовалась Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой — направлена на диагностику уровня самооценки личности (Приложение 1). Методика представляет собой традиционный опросник, состоящий из 40 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения касаются различных аспектов самовосприятия: внешности, умственных способностей, социальных навыков и эмоциональной стабильности [55].

Психодиагностика самосознания закономерно позволяет определить представления о себе, как результат (продукт) самосознания. Преимущества данной методики в простоте её использования, в быстроте проведения, тест можно провести за несколько минут, а также в наглядности.

В данном исследовании использовалась также методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника» (Приложение 1). Она предназначена для изучения самооценки подростков старшего возраста. Методика построена в форме традиционного опросника и состоит из 32 суждений, которые предполагают пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме: очень часто – 4 балла; часто – 3 балла; иногда – 2 балла; редко – 1 балл; никогда – 0 баллов. Тест может проводиться в индивидуальной и групповой формах. Обработка результатов производится по подсчету общего количества баллов по всем суждениям: Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке. Результат от –3 до +3 о средней самооценке. Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Данные методики широко применяются в психологической практике.

Т-критерий Вилкоксона – это инструмент для анализа статистических данных, позволяющий сравнивать различия между двумя выборками, где измерения могут быть как парными, так и независимыми, по уровню некоего количественного признака, измеренного на непрерывной или порядковой шкале. Этот метод не требует особых предположений о распределении данных в выборках. Т-критерий Вилкоксона используется для сравнения показателей, измеренных в различных условиях на одной и той же группе испытуемых, что позволяет определить направление и выраженность изменений. С его помощью можно сравнивать, насколько сдвиг показателей в одном направлении отличается от сдвига в другом.

Таким образом, в данном параграфе были раскрыты этапы, методы и методики организации опытно-экспериментального исследования.

Исследование было организовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В процессе исследования были использованы методы: теоретические – анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование (методика Дембо-Рубинштейн «Шкала самооценки и уровня притязаний» (модификация А. М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой); методика «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой; математико-статистический – Т- критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой для нашего исследования являлась МБОУ СОШ №28 г. Челябинска.

Исследование проводилось в 9 классе. Выборку составили 32 человека, среди которых 15 юношей и 17 девушек. Возраст испытуемых от 15 до 16 лет.

Со слов психолога, в данном коллективе по социальному положению 70 % подростков из полных семей; 30 % из неполных семей; из малообеспеченных семей 3 % детей; из многодетных семей 12 % учащихся.

Внешний вид обучающихся соответствовал требованиям образовательного учреждения, то есть соблюдался официальный стиль одежды, а также опрятный вид.

Также можно отметить высокий уровень воспитанности у подростков. Старшие подростки обладают грамотной поставленной речью, умеют ясно доносить свои мысли и активно вступают в различные диалоги. Также внимательно слушают поступающую информацию и учитывают мнение своих одноклассников.

Особое внимание стоит обратить на высокий уровень успеваемости класса и активное участие данного коллектива подростков в жизни школы, то есть участие в различных спортивных мероприятиях и так далее.

Во время перемены дети не проявляют излишнюю шумливость, нет нужды в постоянном контроле их поведения со стороны классного руководителя.

В классе наблюдаются 2 ярких лидера (девушки). Не наблюдались ярко выраженные отверженные дети, но 2 юношей вели себя отстраненно во время перемены.

Во время занятия ученики проявляют уважение по отношению к педагогу и психологу. Также проявляют заинтересованность и активность в ходе самого урока, можно отметить здоровые отношения детей и классного руководителя.

Ученики имеют схожие ценностно-ориентационные вкусы. Коллектив старших подростков можно разделить по интересам и увлечениям.

5 девушек занимаются в одной спортивной секции, 10 юношей играют в одну компьютерную игру, 3 девушки и 4 юношей посещают одну музыкальную школу. Но несмотря на данное разделение нельзя сказать, что класс очевидно разбит на микрогруппы, дети активно взаимодействуют друг с другом.

Микроклимат в классе несет дружеский и располагающий характер, подростки проявляют поддержку по отношению друг к другу, конфликтов за время наблюдения не возникало.

Также стоит отметить, что девочки ведут себя немного ярче, чем мальчики.

Проводилось сплошное, не выборочное исследование среди подростков старшего возраста.

Исследование проводилось в ходе учебного процесса, испытуемым были предложены методики с целью диагностики уровня самооценки.

В каждом обращении были сформулированы указания по заполнению методик, предлагался бланк опроса и бланк ответов. Также было сделано сообщение об анонимности опроса (дети указывали только свой порядковый номер, пол и возраст).

Диагностика проводилась непосредственно в учебное время. Можно отметить благоприятное отношение всех испытуемых к просьбе пройти опрос.

Подростки старшего возраста ответственно подошли к поставленной задаче. Можно также отметить, что девушки выполняли методики медленнее и более вдумчиво, в отличие от юношей.

Констатирующий эксперимент позволил нам определить уровень самооценки у старших подростков. Первой была проведена методика «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой, результаты которой представлены на рисунке 3. Данные, полученные в результате первичной обработки расположены в приложении 2 (таблица 3).

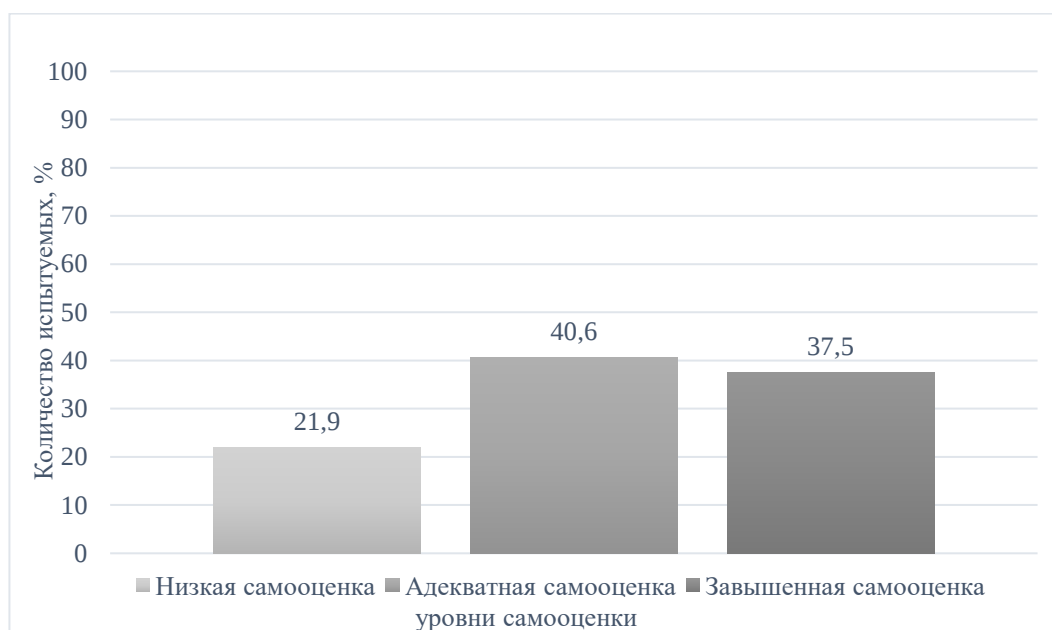


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой

На представленном рисунке 1 мы видим, что низкий уровень самооценки имеют 21,9 % (7 человек), такие ученики испытывают трудности в общении, имеют сложности в усвоении учебной программы. Подросток с низкой самооценкой неадекватно относится к самому себе, делает акцент внимания исключительно на своих недостатках и неудачах, это может привести к внутреннему опустошению, то есть потере смысловых ориентиров в жизни. Основная проблема у подростков 15-16 лет заключается в том, что множество факторов требуют внимания ребенка: ответственность за успешную сдачу экзаменов, общение с родителями и сверстниками, смена ведущей деятельности и так далее. В результате низкой самооценки у ребенка может развиваться конфликтное отношение к окружающим или наоборот разовьется сильная замкнутость и отстраненность.

Адекватный уровень самооценки имеют 40,6 % (13 человек), ученики с данными результатами обладают высокими успехами в обучении, социализации, открыты к активному усвоению жизненных навыков. Подростки с адекватной самооценкой обладают сбалансированным представлением о себе; живут в реальном времени, другими словами – не откладывает жизнь «на потом», действует исходя из действительных условий. Грамотно приспосабливается, учитывая свои сильные и слабые стороны.

Завышенный уровень самооценки имеют 37,5 % (12 человек), у данных учеников проявляется враждебный характер по отношению к другим членам группы, так как они склонны переоценивать свои возможности и считают, что их недооценивают окружающие люди. Такие подростки ставят себя превыше других людей, ими овладевает гордыня.

Далее была проведена методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний». Результаты представлены на рисунке 4. Данные обработки расположены в приложении 2 (таблица 1).

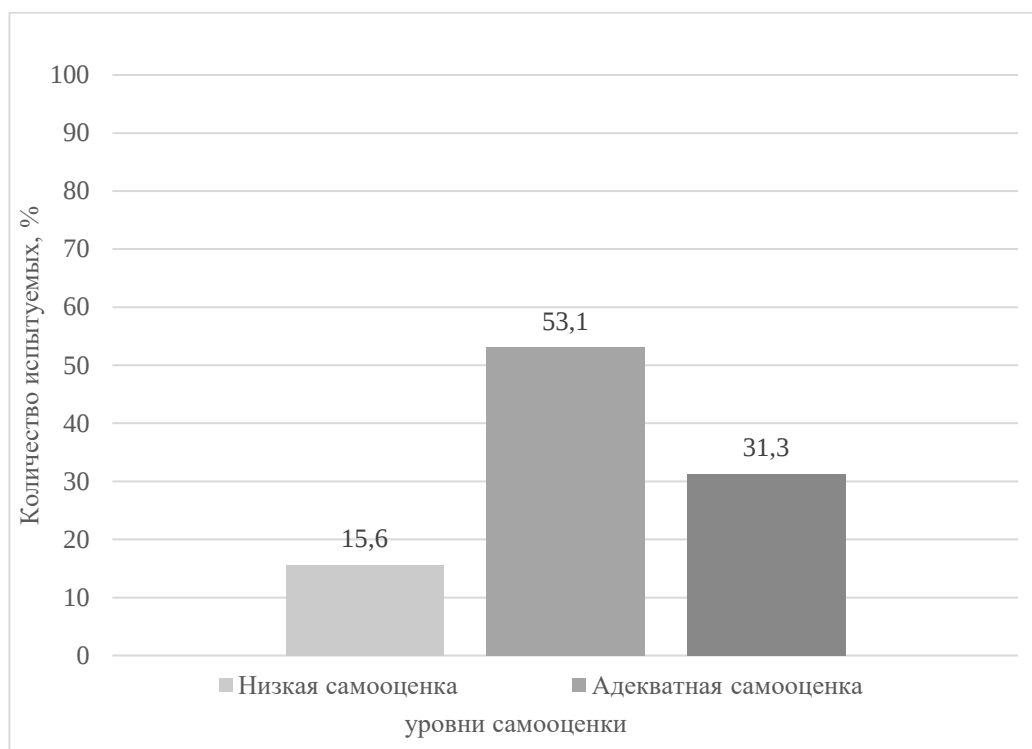


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

На представленном рисунке 4 мы видим, что низкий уровень самооценки имеют 15,6 % (5 человек), для данных учеников характерно занижение собственных возможностей, отстранённость от коллектива.

Адекватный уровень самооценки имеют 53,1 % (17 человек), для данных учеников характерно умение быстро приспосабливаться к жизненным изменениям, также наблюдается позитивное мышление на различные ситуации. У таких подростков старшего возраста наблюдается четкая и ясная позиция в различных вопросах. Отсутствует страх совершить ошибку и не быть идеальным. Они достаточно доброжелательны по отношению к своим одноклассникам и педагогам, активно предлагают свою помощь в процессе совместной деятельности.

Завышенный уровень самооценки имеют 31,3 % (10 человек) для данных учеников характерны трудности в построении адекватной модели общения и сложности в восприятии конструктивной критики. Подростки

старшего возраста с таким уровнем самооценки позиционируют себя как яркую личность с отсутствием каких-либо недостатков. Наблюдается также склонность к агрессивному поведению. Целью данных подростков можно назвать самоутверждение за счет своих сверстников и других окружающих людей.

Завышенная самооценка – это не просто уверенность в себе. Это нереалистично позитивное представление о собственных способностях, достижениях и значимости, часто не подкрепленное реальными фактами. Подросток с завышенной самооценкой может считать себя лучше других, недооценивать чужие заслуги и переоценивать свои.

Далее проводилась методика Г.Н Казанцевой «Диагностика уровня самооценки личности». Результаты представлены на рисунке 5. Данные обработки расположены в приложении 2 (таблица 2).

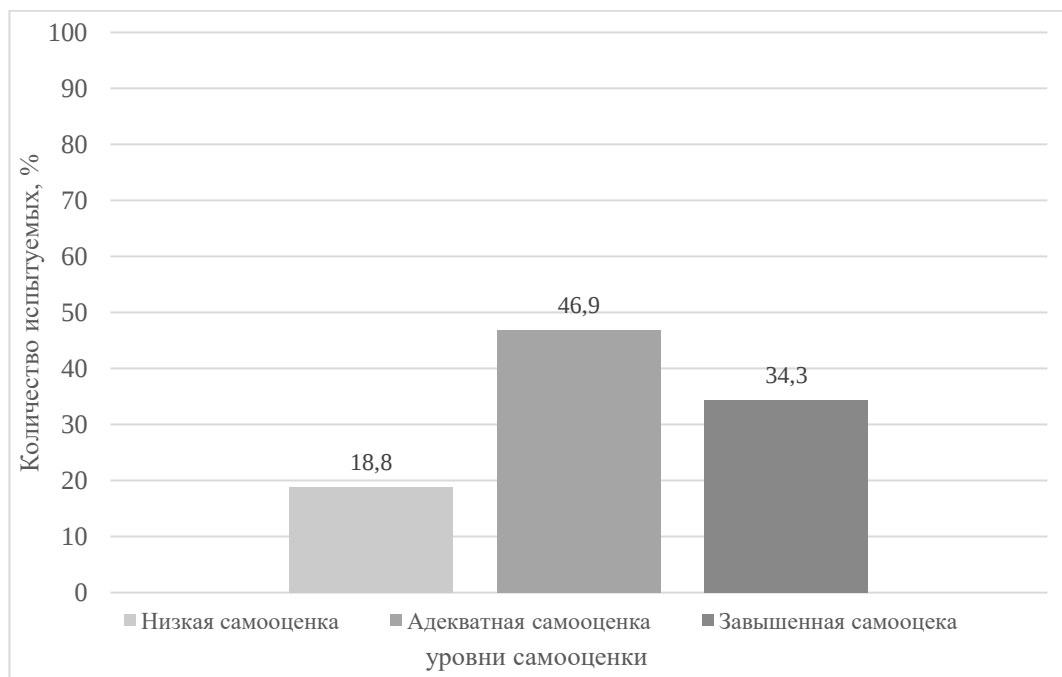


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой

На представленном рисунке 5 мы видим, что низкий уровень самооценки имеют 18,8 % (6 человек), адекватный уровень самооценки имеют 46,9 % (15 человек), завышенный уровень самооценки имеют 34,3 %

(11 человек). Как и в предыдущих результатах диагностики, мы можем заметить, что большинство детей обладают адекватным уровнем самооценки. Но несмотря на это, часть детей нуждается в коррекции уровня самооценки.

Подводя итог вышесказанному, мы можем отметить, что в данном параграфе предоставлены результаты и выводы к ним, по проведенным методикам изучения уровня самооценки у старших подростков. А именно, по трем методикам:

1. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний».
2. Методика Г.Н. Казанцева «Диагностика уровня самооценки личности».
3. Методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника».

Посредством данных методик мы выявили актуальный уровень самооценки старших подростков. На основании первичных результатов, мы можем говорить о том, что среди наших испытуемых старший подросток есть те, кому нужна помощь, в виде формирования адекватного уровня самооценки.

Для участия в нашей психолого-педагогической программе по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга были выбраны 7 учеников у которых был выявлен низкий уровень самооценки. Также 5 учеников с завышенным уровнем самооценки пожелали принять участие в программе.

Вывод по главе 2

Исследование формирования адекватной самооценки у старших подростков средствами социально-психологического тренинга было

организовано в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В процессе исследования были использованы методы: теоретические - анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические - эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование (методики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан и «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой, «Изучение уровня самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой); математико-статистический – Т-критерий Вилкоксона.

По результатам диагностики, мы можем сделать вывод, что часть учеников обладает адекватным уровнем самооценки, но также присутствуют старшие подростки с заниженным и завышенным уровнем самооценки.

По результатам методики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан 5 учеников обладают низким уровнем самооценки, 17 человек - адекватным, 10 – завышенным. По методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой низкий уровень самооценки выявлен у 6 подростков, адекватный – у 15-ти и завышенный у 11 старших подростков. По методике «Изучение уровня самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой было выявлено 7 учеников с завышенной самооценкой, 7 учеников с низкой самооценкой и 13 учеников с адекватной самооценкой.

Таким образом, формирование адекватной самооценки старших подростков является важной задачей, благодаря которой они смогут развиваться, достигать успеха и справляться с жизненными трудностями. для участия в программе были выбраны 12 испытуемых. Для участников с завышенными и заниженными показателями самооценки программа позволит осуществить формирование адекватной самооценки и будет способствовать развитию их самосознания, ценностных ориентаций.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

3.1 Программа формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга

Цель программы – формирование адекватной самооценки старших подростков.

Задачи программы:

1. Способствовать формированию реалистичного восприятия себя.
2. Формировать навыки уверенного поведения.
3. Способствовать формированию навыка адаптироваться к изменениям.
4. Формировать положительное самоотношение.

Программа включает в себя 14 занятий, каждое из которых длится 1,5-2 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Индивидуальная консультационная деятельность осуществлялась при запросе участников тренинговой группы в форме, установленной деятельностью психолого-педагогической службы и локальными актами образовательного учреждения.

Методы, приемы, техники работы: в процессе разработки данной программы применялись активные методы социально-психологического обучения. Структура тренингового занятия состоит из приветствия и подготовки группы, выполнения основных упражнений, а также проведения рефлексивного анализа занятия.

Группа утвердила правила работы и принципы социально-психологического тренинга, включающие: доверительный стиль общения, взаимодействие на принципе «здесь и сейчас», индивидуализацию

высказываний, искренность в общении, обеспечение конфиденциальности происходящего в группе, выявление сильных сторон личности, недопустимость прямых оценок участников, активное вовлечение в процесс и уважение к говорящему и т.д.

Чтобы тренинг был эффективным, необходимо придерживаться следующих ключевых правил:

1. Принцип моделирования: Создавать условия, в которых участники могут проигрывать реальные ситуации, демонстрируя различные модели поведения.

2. Принцип «здесь и сейчас»: Сосредоточить внимание на происходящем в рамках тренинга, пресекая отвлеченные разговоры и темы.

3. Принцип обратной связи: Регулярно собирать мнения и ощущения участников, анализировать их, проводить рефлексия и обсуждать предложения для улучшения.

4. Принцип новизны: Использовать разнообразные упражнения и игры, а также часто менять партнеров для поддержания интереса и динамики.

5. Принцип диагностики: Ведущий должен постоянно наблюдать за состоянием группы и каждого участника, чтобы вовремя реагировать на изменения.

6. Исследовательский принцип: Направлять участников к самостоятельному поиску ответов и решений, вместо предоставления готовых решений.

7. Принцип активности: Вовлекать каждого участника в работу, обеспечивая его активное участие.

8. Принцип целеполагания: Четко определять цели тренинга, но быть готовым корректировать их в процессе работы при необходимости.

9. Принцип доверительности и конфиденциальности: Гарантировать сохранение информации, полученной на тренинге, чтобы создать атмосферу доверия и открытости.

10. Принцип персонификации: Поощрять конкретные высказывания, указывая, кто говорит и кому адресовано сообщение.

11. Принцип экспликации чувств: В обратной связи делиться своими чувствами и переживаниями, связанными с действиями партнера.

12. Правило «Один говорит – все слушают»: Обеспечивать порядок и уважение к говорящему, предоставляя возможность высказаться каждому участнику.

Исходя из основных принципов проведения тренинга, в своей работе мы придерживались следующих обобщенных правил:

1. Приоритет практических действий. Эффективность обучения напрямую зависит от практического опыта. Чем больше участники тренинга будут активно применять полученные знания, тем лучше они их усвоят. Поэтому мы стремимся сделать тренинг максимально интерактивным и насыщенным различными заданиями. Важно, чтобы эти активности были не просто развлечением, а целенаправленной работой, связанной с целями тренинга. Для этого нам необходим широкий выбор методических инструментов. Это позволит нам гибко подбирать наиболее подходящие методы для каждого раздела программы, обеспечивая максимальную эффективность обучения.

2. Исследовательская позиция участников. Основная идея данного принципа заключается в том, что тренер организует во время тренинга такие ситуации, в которых участники сами находят ответы на заданные вопросы, определяют критерии эффективных действий, анализируют свое поведение и поведение других членов группы, выявляют сильные стороны и области, требующие доработки. Таким образом, участники тренинга не просто воспринимают информацию, а активно участвуют, проводят анализ, экспериментируют, осмысливают и ищут оптимальные способы решения задач.

3. Объективация (осознание). Поведение участников группы «переводится» с импульсивного на объективный уровень. В процессе

тренинга участники учатся анализировать свое поведение, переходя от спонтанных реакций к более осознанному подходу. Этот переход достигается в основном благодаря обратной связи, которая является важным элементом обучения. Чтобы участники могли получать ценную обратную связь, им необходимо активно участвовать в практических упражнениях, которые организует тренер. Наиболее эффективным тренинг становится тогда, когда участники выполняют задания, а затем получают конструктивную обратную связь по своим действиям.

4. Партнерское общение. В партнерском общении мы уважаем другого человека, его чувства и интересы, признаем его ценность. Если мы применяем этот подход в тренинговой группе, то создаем благоприятную среду: доверие, взаимопомощь, открытость, безопасность и свободу самовыражения. Именно в такой атмосфере участники могут проявить себя как исследователи и творцы. Для этого существуют определенные правила, которые могут быть приняты в начале тренинга. Тренер сам решает, какие правила ввести, исходя из целей тренинга и того, что поможет ему их достичь.

Среди них могут оказаться, например, такие правила:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать, давать возможность высказать свое мнение.
3. Не навешивать ярлыков, говорить о своих наблюдениях и впечатлениях и т.д.

И конечно решающий вклад в создание атмосферы партнерского общения должен вносить сам тренер. Во-первых, он сам должен быть носителем данной модели и на протяжении всего тренинга вести себя в соответствии с ней. А это значит, что он должен внимательно слушать участников группы, демонстрировать открытость – вербальную и невербальную, относиться ко всем равно и доброжелательно, не упускать никого и ничего, не сталкивать мнения.

Во-вторых, ему необходимо приводить поведение участников в соответствие с правилами партнерского общения. Он периодически может напоминать о принятых правилах, он может останавливать и просить скорректировать резкие высказывания участников, он при проработке различных содержательных модулей дополнительно поясняет, почему во взаимодействии с другими людьми так важен стиль партнерского общения.

Также подробнее разберем методы, использованные в данной программе:

Дискуссия. Дискуссию можно строить на фоне проблемы, рассказа, реального случая из жизни какого-то участника. Реализуется дискуссия в три этапа: подготовительный (организационный), основной (свободное или программированное ведение, либо компромиссная форма) и заключительный.

Игра. Кроме дискуссии тренинг включает ролевые игры. Признаки ролевой игры: управляющая модель, роли с разными целями и взаимодействием между собой, общие цели игры, множество решений и альтернативных сценариев развязки, групповое или индивидуальное оценивание игры, эмоциональное напряжение (управляемое).

Упражнение. Серия задач, упражнений или действий, которые психологические специалисты используют для изучения и работы с психическими процессами и поведением людей. Среди упражнений выделяются несколько категорий:

1. Развлекательные. Эти мероприятия помогают снять напряжение и выразить эмоции, не требуют предварительной подготовки, не несут особого смысла, уменьшают дистанцию между участниками, позволяют общаться более свободно и подходят для любой аудитории.

2. Разминочные. Эти упражнения помогают разрушить стереотипы и привычки в повседневном общении, создают свободную атмосферу и изменяют ожидаемое поведение в группе.

3. Танцевально-песенные. Эти занятия помогают избавиться от стеснительности и страха выразить себя, способствуют сплочению группы, повышают активность, выявляют лидеров и показывают индивидуальные особенности участников.

4. Развитие эмпатии. Как следует из названия, основная цель этих упражнений – развить эмпатию, которая является ключевым элементом для продуктивного и здорового взаимодействия.

5. Релаксация. Эти занятия направлены на расслабление группы и проводятся в любое время, когда ведущий замечает усталость у участников. Такие упражнения помогают глубже понять себя и часто нравятся подросткам. Включают любые виды упражнений, направленных на анализ собственных ощущений и расслабление.

6. Развитие невербального общения. Упражнения, направленные на развитие невербальных навыков, таких как зрительный контакт, тактильное взаимодействие и коммуникация через мимику и пантомимику. Эти навыки необходимы для успешных социальных контактов и должны применяться уместно в каждой конкретной ситуации.

При разработке программы мы опирались на программы М.А. Стрекаловой, Е.Н. Ниловой, Д.И. Дудининой.

Ниже рассмотрим несколько занятий программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга. Программа представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Фрагмент программы:

Занятие 1.

Цель: способствование формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся

предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

2. «Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

3. «Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

4. «Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

Занятие 1.

Цель: способствовать формированию положительного самоотношения.

Упражнение 1. «Я и сосед».

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Упражнение 2. «Мои достоинства».

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности.

Упражнение 3. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа».

Занятие 2.

Цель: определение внутреннего состояния и самоотношения.

Упражнение 1. Рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем».

Цель: Выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самоотношения, самооценки, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта и наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Занятие 3.

Цель: формирования навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Подиум».

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

Упражнение 2. «Боязнь сцены».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов.

Занятие 4-5.

Цель – акцентирование внимания на своих достоинствах, ресурсах.

(В упражнении 1,2,3,4 одна общая цель – обратить внимание участников на их достоинства) .

Упражнение 1. «Мои сильные стороны».

Упражнение 2. «Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания».

Упражнение 3. «Мне в тебе нравится...».

Упражнение 4. «Хвасталки».

Упражнение 5. «Копилка хороших поступков».

Цель – научит детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которые им удалось добиться, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Занятие 6.

Цель: формирование осознанного отношения, доверия к себе и окружающим.

Упражнение 1. «Мои достижения».

Цель упражнения: укрепление самооценки старшего подростка, формирование доверия к себе и окружающим.

Упражнение 2. «Волшебная лавка».

Цель: формирование осознанного отношения к собственной личности.

Упражнение 3. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на чёрный день».

Цель: развитие способности к самоанализу.

Занятие 7.

Цель: Возможность усилить позитивное отношение к себе, укрепляя тем самым фундамент самооценки старшего подростка.

Упражнение 1 «Зато я».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Упражнение 2 «Остров мечты» (релаксация).

Занятие 8.

«Я люблю».

Цель: Тренировка навыков выражать свои ощущения и высказывать окружающим свою точку зрения.

Упражнение 1. Игра «Слушай хлопки».

Цель: развитие навыка высказывать свою точку зрения, развитие внимательности.

Упражнение 2. «Что я люблю – чего я не люблю».

Цель: развитие навыка самоощущения.

Упражнение 3. «Есть такое мнение».

Цель: научить подростков свободно высказывать своё мнение и слушать мнения других.

Занятие 9.

Цель: осознание принципов достижения целей.

Упражнение 1. «Что я могу».

Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов, связанных с самооценкой.

Занятие 10.

Цель: Тренировка навыков оценки проблемной ситуации.

Упражнение 1. «Оценка ситуации».

Цель: развитие навыка адекватно оценивать ситуацию.

Упражнение 2 «Остановись и подумай».

Цель: развитие навыка размеренного и уверенного принятия решения.

Занятие 11 «Модель достижения цели».

Цель: закрепить навык достижения целей.

Упражнение 1 «Лестница достижений».

Цель: обратить внимание участников на их достижения.

Упражнение 2 «Карта моих целей».

Цель: создать памятку целей участников.

Занятие 12.

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Дюжина».

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Упражнение 2. «Интонация».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...».

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Занятие 13.

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Вот какой Я».

Цель упражнения: формирование умения оценивать свое «Я» в обществе.

Упражнение 2. «Маски».

Цель упражнения: самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

Упражнение 3. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Занятие 14.

Цель – отслеживание эффективности работы.

1. Обсуждение результатов работы. Подведение итогов. Заключительная беседа о занятиях в целом. Психолог (тренер) просит подростков поделиться своими впечатлениями о занятии, спрашивает, пригодятся ли полученные знания, умения, навыки в дальнейшем.

2. На последнем занятии также проводится повторная диагностика.

Программа состоит из 14 занятий, которые проходили 1-2 раза в неделю во второй половине дня. Каждое занятие длилось от полутора до двух часов.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В программе формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга приняли участие 12 человек. Это обусловлено тем, что среди учащихся были выявлены старшие подростки с неадекватной самооценкой.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы и проверки эффективности реализации разработанной программы формирования адекватной самооценки старших подростков была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по тем же методикам: «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) и «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой; «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой.

Сравним и проанализируем результаты, полученные на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.

На рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 представлены результаты исследования по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и по завершении реализации программы.

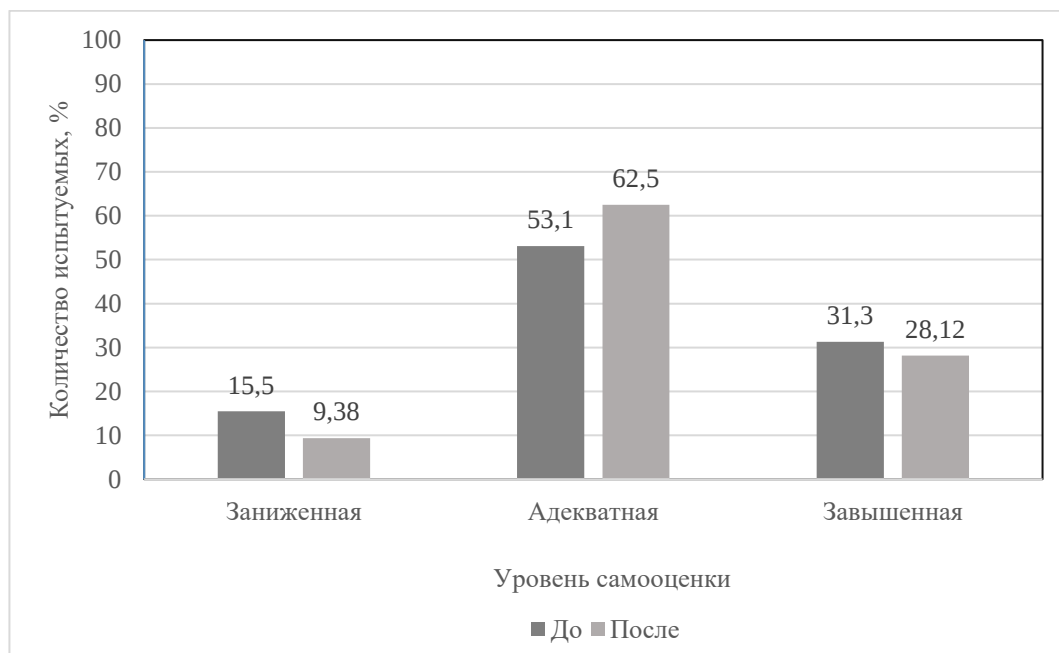


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний» до и после реализации программы

При анализе результатов, полученных до и после реализации программы, выявлено, что низкий уровень самооценки выявлен у 9,38 % испытуемых (3 чел.), следовательно, учащихся с заниженным уровнем самооценки стало меньше на 6,2 %. Процент подростков с завышенной самооценкой также уменьшился, до реализации программы завышенную самооценку демонстрировали 31,3 % участников (10 чел.), а после 28,12 % (9 чел.). Тогда как количество подростков с адекватным уровнем самооценки увеличилось на 9,4 %, то есть стало 62,5 % (20 чел.).

Сравнивая результаты диагностики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после

реализации программы по формированию адекватной самооценки, мы видим прирост в количестве участников с адекватной самооценкой.

Формирование самооценки – это длительный процесс, который может продолжаться на протяжении всей жизни человека. Сложность в формировании самооценки в старшем подростковом возрасте может заключаться в сильных колебания гормональных перестроек, а также большое значение имеют изменения во внешности и появление новых отношений и социальных ролей.

Далее мы сравним результаты «Диагностики уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой, на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 представлены результаты проведения исследования до и после реализации программы.

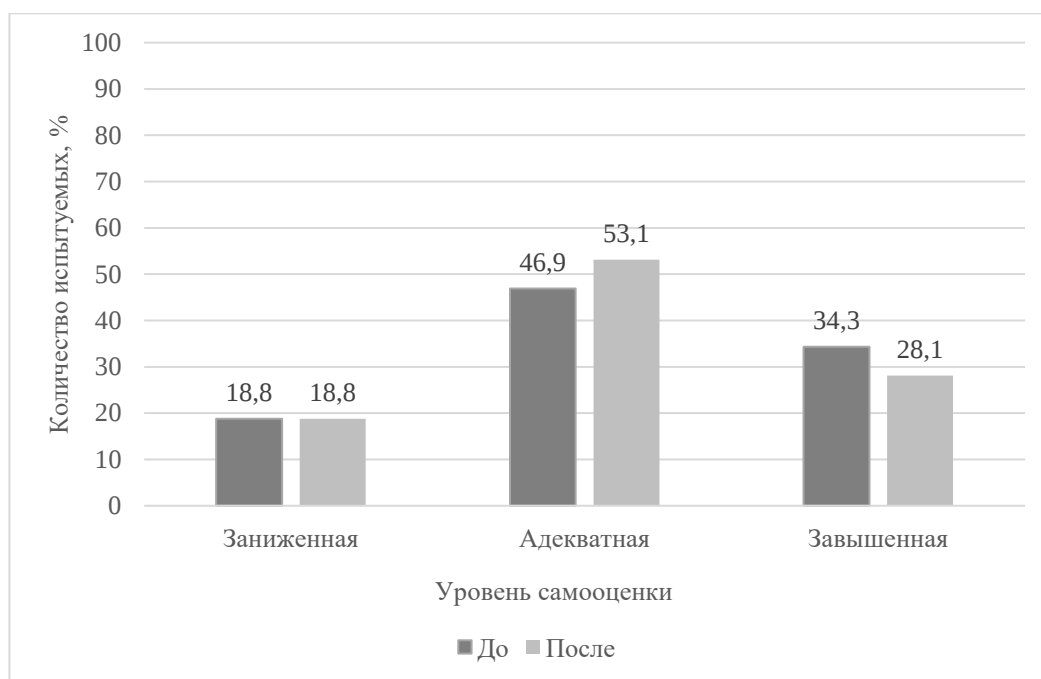


Рисунок 7 – Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы

Анализ результатов, полученных до и после реализации программы, позволил выявить, что количество подростков с адекватным уровнем самооценки выросло на 6,2 %, что составило 53,1 % от всей выборки (17 чел.). Тогда как количество старших подростков с заниженным уровнем

самооценки не изменилось. Количество испытуемых с завышенной самооценкой стало меньше на 6,2 %, что составило 28,1 % от всей выборки (9 чел.)

Далее мы сравним результаты «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой, на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 представлены результаты проведения исследования до и после реализации программы.

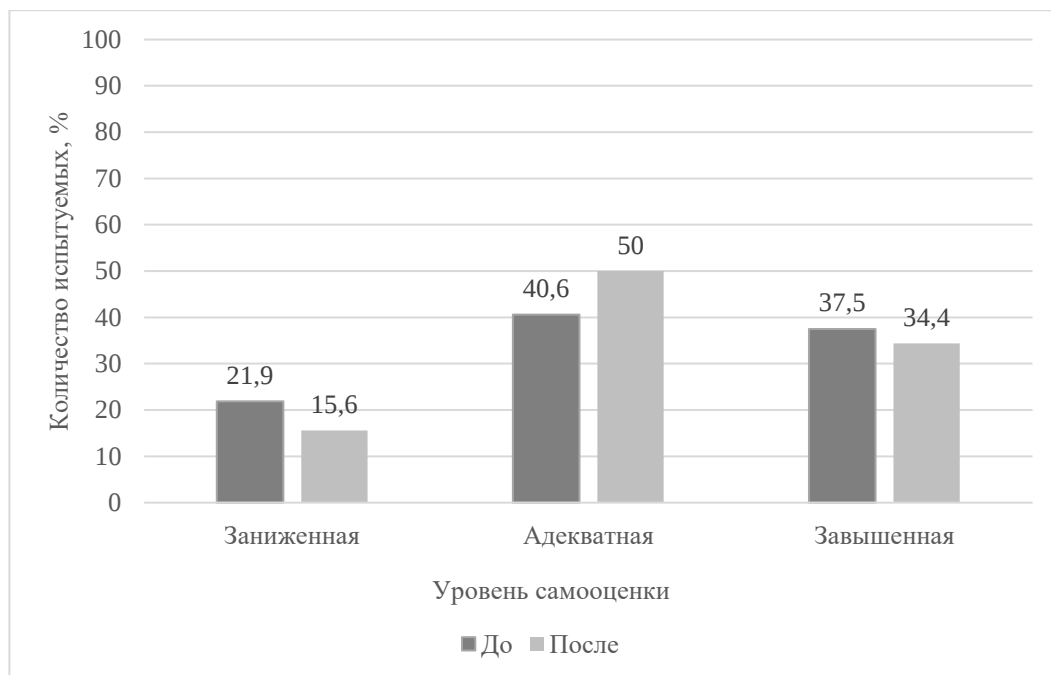


Рисунок 8 – Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой до и после реализации программы

Анализируя данные до и после проведения программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, мы можем заметить, что учеников с низким уровнем самооценки стало меньше на 6,3 % (2 чел.), учеников с завышенной самооценкой стало также меньше, их число составило 34,4 % (11 чел.). Соответственно, учеников с адекватным уровнем самооценки стало больше на 9,4 %, они составили 50 % (16 чел.) от общего числа учащихся.

Анализируя результаты проведения трех методик, можно сказать, что уровень самооценки испытуемых изменился, выросли показатели адекватной самооценки старших подростков.

Снизился процент завышенной самооценки, мы смогли его скорректировать до адекватного уровня. Не стоит сразу судить о подростке с завышенной самооценкой. Важно помнить, что за этим могут стоять разные причины, и последствия тоже могут быть разными. С одной стороны, это может быть признаком уверенности и целеустремленности, с другой – маскировкой неуверенности и приводить к негативным последствиям в общении и саморазвитии.

Таким же образом снизился и процент заниженной самооценки. В случаях, когда индивид испытывает неуверенность в себе и снижение самооценки, целесообразно рассмотреть возможность обращения за профессиональной психологической помощью. Психологи и психотерапевты обладают необходимыми знаниями и навыками для коррекции деструктивных паттернов мышления, повышения уверенности в собственных компетенциях и содействия в построении более полноценной жизни. В нашем случае это была программа по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, которая принесла свои положительные результаты.

Таким образом, сравнение результатов, полученных нами на констатирующем и формирующем этапах эксперимента по трем методикам показало, что при реализации программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, произошли качественные изменения показателей уровня самооценки старших подростков, адекватного уровня самооценки удалось достичь большему количеству испытуемых.

Эффективность разработанной нами программы была оценена с использованием Т-критерия Вилкоксона. Данный непараметрический критерий предназначен для анализа связанных выборок, позволяя сравнить

показатели, измеренные у одних и тех же испытуемых в разных условиях. Т-критерий Вилкоксона позволяет не только установить направление изменений, но и оценить их величину, определяя, насколько выражены изменения в одном направлении относительно другого.

Для подтверждения того, что значения, полученные в результате проведения методики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) до и после реализации программы будут иметь сдвиг в сторону увеличения составим таблицу, сопоставляя результаты «До» и «После». Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний» представлен в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Результат: Тэмп = 34,5

Сформулируем гипотезы:

H0: Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

H1: Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

Ось значимости представлена на рисунке 8.

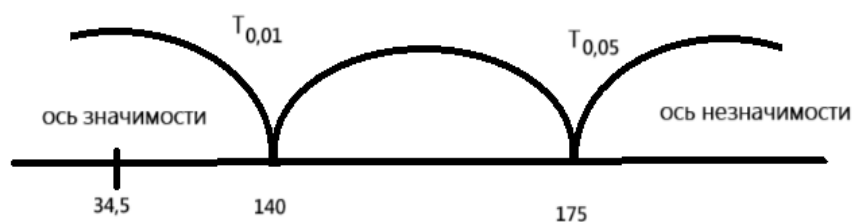


Рисунок 8 – Ось значимости 1

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости. Поэтому принимается гипотеза H1. Значения, полученные в результате диагностики по методике «Шкала самооценки и уровня

притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и после реализации программы изменились сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Для подтверждения того, что значения, полученные в результате проведения методики «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой до и после реализации программы будут иметь сдвиг в сторону увеличения составим таблицу, сопоставляя результаты «До» и «После». Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой представлен в таблице 4.5 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

(За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».)

Результат: Тэмп = 63

Сформулируем гипотезы:

H0: Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

H1: Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

Ось значимости представлена на рисунке 9.



Рисунок 9 – Ось значимости 2

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости. Поэтому принимается гипотеза H1. Значения, полученные в результате диагностики по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой до и после реализации программы изменились сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Для подтверждения того, что значения, полученные в результате проведения методики «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой до и после реализации программы будут иметь сдвиг в сторону увеличения составим таблицу, сопоставляя результаты «До» и «После». Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой представлен в таблице 4.6 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

(За нетипичный сдвиг было принято «Увеличение значения».)

Результат: $T_{\text{эмп}} = 30$

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

H_1 : Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

Ось значимости представлена на рисунке 10.

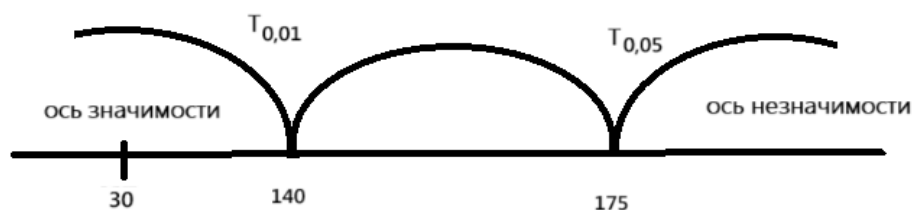


Рисунок 10 – Ось значимости 3

Результаты, полученные в процессе опытно-экспериментального этапа, подтверждают гипотезу о том, что уровень самооценки старших подростков изменился. При анализе результатов исследования показателей самооценки старших подростков до и после выполнения программы в экспериментальной группе обнаружены значимые различия. Основываясь на вышеприведённом, мы можем сделать вывод о том, что разработанная нами программа по формированию адекватной самооценки старших

подростков средствами социально-психологического тренинга оказалась успешной.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки старших подростков для педагогов и родителей

Опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию здоровой самооценки у старших подростков.

Рекомендации для педагогов:

Формирование здорового самовосприятия у старших подростков является сложной задачей, обуславливается это изменениями требований к жизни по мере того, как взрослеет ребенок. В данном возрасте появляются новые жизненные ценности и обязанности, остро встает вопрос о самоопределении [16, с. 70-85].

Старший подростковый возраст характеризуется изменением социальной ситуации. Ребенок становится ближе к юношеству и испытывает желание быть более независимым, оградиться от родителей. В данный период прекращается формирование схемы поведения, которая в дальнейшем будет влиять на психическое и физическое здоровье, на личную и общественную жизнь личности. Стоит помнить, что самооценка старшего подростка является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру [Цит. по: 33, с. 50]. Многие ученые современности подчеркивают увеличение адекватности самооценки именно в старшем подростковом возрасте.

Подростки испытывают потребность в поддержке окружающих людей, в особенности со стороны родителей. Помочь ребенку обрести устойчивое и положительное самовосприятие – наиболее важная задача законных представителей и педагогов.

Адекватную самооценку предсказывает уверенная ориентация подростка старшего возраста на будущую профессию, а также высокая оценка со стороны учителя.

Необходимо рассмотреть возможность развития самооценки у старших подростков в работе педагога: стратегии, виды и формы. На пути развития здоровой самооценки у подростка преподаватель может использовать две основные стратегии: работа непосредственно с подростком и работа с родителями [33, с. 26].

Для первого варианта характерны повышенное внимание к успехам и достижениям ученика, помощь в самореализации посредством внеурочных мероприятий, повышение социального статуса ученика в классе. Ориентироваться следует на личностный потенциал подростка, положительные качества и стороны личности ребенка. Также стоит научить подростка альтернативным способам самовыражаться и самоутверждаться, подчеркивая индивидуальность и значимость каждого ученика.

Для второй стратегии характерна переориентация взгляда родителя на ребенка. Также важную роль сыграет объединение усилий, направленных на формирование адекватной самооценки ребенка.

Основным положением на пути формирования адекватной самооценки для педагога является отказ от сравнения подростков [34, с. 20-25]. Постоянное подчеркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на формировании самооценки у старших подростков. Ученик, который является неким образцом, начинает испытывать чувство превосходства над другими. У остальных учеников же теряется вера в себя. Учитель должен развивать чувство собственного достоинства в каждом ученике. Возможен вариант, где ученика сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение и не сравнивая его результаты с другими учениками. Такого рода сравнение можно применять как способ воздействия на учебную деятельность личностное развитие и совершенствование личности старшего подростка.

Также подросткам старшего возраста необходимо научиться самостоятельно оценивать свои знания, а учитель может им в этом помочь. Педагог может предложить подросткам оценить самим качество выполненного задания. Затем преподаватель самостоятельно оценивает выполненные задания учеников, после чего происходит обсуждение совпадения или же не совпадения оценок. Включение ученика в оценку достигаемого им результата играет значимую роль в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполненные учебные задания и формировании у него критического отношения к результату [29, с. 13].

Стоит понимать, что все выставляемые оценки должны быть аргументированы. Негативно на самооценку подростков старшего возраста сказывается занижение оценок за дисциплину, не снисходительность со стороны учителя. Одной из распространённых ошибок является отсутствие комментария дополнительно к оценке, ребенку важно понимать какие ошибки он допустил при выполнении задания и насколько объективен был педагог.

По результатам психологических исследований обучение неуспевающих подростков показывает, что их плохое поведение и трудности в обучении являются реакцией на неуспех (некой формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников) [26, с. 16-19]. Снижение социометрического статуса влечет за собой снижение самооценки. Учитель может изменить социальную роль подростка в коллективе через организацию новой деятельности. Например, предложить подростку оказывать помощь другим. Таким образом педагог может создать объективные предпосылки для повышения самооценки, укрепить чувство собственного достоинства старшего подростка. А также роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, который он должен донести до другого.

Но стоит понимать, что кроме социальных ролей подростков, на самооценку также влияет и микроклимат в классе [37, с. 13]. Дети проводят достаточно много времени в стенах учебного заведения, а соответственно внутри своего класса. Классному руководителю следует контролировать и проводить профилактические мероприятия по поддержанию и формированию здоровой атмосферы внутри коллектива подростков старшего возраста. Это может быть осуществлено в формате урочных и внеурочных занятий. Например, урок можно провести в форме группового занятия, разделив подростков на микрогруппы для выполнения задания. Это поможет детям раскрыться с различных сторон, а также за счет общей цели будет происходить сплочение в коллективе. На внеурочных занятиях, например, классном часе, можно предложить детям составить «правила класса», распространенными примерами правил класса являются поздравление каждого ученика с днем рождения всем коллективом, поддержка и забота по отношению к своим одноклассникам и так далее. Как правило, подростки старшего возраста активно принимают участие в создании некоего общего продукта внутри своего класса.

Рекомендации для родителей:

Также значимую роль в формировании здоровой самооценки у старших подростков играет семья [Цит. по: 39, с. 49]. Положение ребенка в семье претерпевает существенные изменения, поскольку подросток начинает ограждать от родителей многие сферы своей жизни, старается стать более самостоятельным.

Ученые отмечают, что благоприятная атмосфера в семье является одним из важных факторов формирования здоровой самооценки у старших подростков [32, с. 89]. В связи с этим нами были сформулированы рекомендации для родителей по развитию адекватной самооценки у старших подростков.

Родители различными способами могут помочь детям обрести уверенность в себе, эффективный способ – помочь ребенку обнаружить и

развить свои сильные стороны. Все дети имеют способности, но надо создавать условия для их развития. Всем подросткам, независимо от их достоинств необходимо знать, что родители их любят и гордятся ими. Чем сильнее дети чувствуют любовь, тем больше они стараются себя проявить. Следует запомнить, что родительская помощь своим детям основываться на безальтернативной любви. Родителям следует гордиться своим ребенком и чаще давать ему это понять, замечать его успехи, говорить какой он талантливый, красивый, сообразительный и так далее. Это поможет сформировать и поддерживать позитивное отношение к себе в данный непростой жизненный период у подростка старшего возраста [12, с. 46]. Родителям следует поддерживать сильные стороны характера ребенка и его внешности. Акцентировать внимание на них. Также родители могут научить подростка старшего возраста переключать негативные чувства, не копить отрицательные эмоции в себе. Именно в данный возрастной период родителям следует проявить огромное терпение по отношению к своему ребенку.

В старшем подростковом возрасте ребенок остро испытывает необходимость во взаимопонимании. Дом для ребенка должен быть местом, где его любят, ценят, о нем заботятся. В первую очередь следует слушать своего ребенка, дайте ему возможность делиться с вами своими мыслями, чувствами, переживаниями.

Необходимыми качествами для формирования здоровой самооценки в старшем подростковом возрасте является признание его самостоятельности и одобрение/поддержка со стороны окружающих [19, с. 87]. Предоставьте ребенку возможность самому организовать его личное пространство (комнату, рабочее место и так далее). А также не стоит забывать подчеркивать индивидуальность и ценность ребенка. Дело в том, что самооценка формируется под влиянием оценок от окружающих людей и в старшем подростковом возрасте становится достаточно устойчивой, то есть изменить ее становится достаточно трудно. Родителям в данном

вопросе отводится ведущая роль, они должны помочь своему ребенку обрести веру в собственные силы и себя в целом.

Старший подростковый возраст характеризуется желанием ребенка все делать идеально, но родитель должен объяснить, что ошибки – это нормальное явление [Цит. по: 45, с. 30]. Все люди совершают ошибки, они могут быть незначительными и серьезными, которые ведут за собой огромные неприятные последствия. Страх сделать что-либо неправильно парализует деятельность в целом. На собственном примере стоит показать подростку, что после совершенной ошибки следует сделать вывод и двигаться дальше. В ином случае у ребенка будет развиваться страх брать ответственность за себя и свою жизнь, соответственно произойдет формирование низкой самооценки на фоне неуверенности в себе [41, с. 19].

Также стоит понимать, что ребенок старшего подросткового возраста часто думает о его успехах в обучении, не стоит слишком часто говорить с ним о школьных буднях, разговаривайте с ребенком о жизни в целом, о его предпочтениях, интересах. Покажите подростку, что вас искренне интересуют все сферы его жизни, поддержите. Несмотря на отстраненный от родителей характер его поведения, ребенок нуждается в одобрении и общении с его законными представителями.

Также положительно на формирование адекватной самооценки влияет самореализация подростка старшего возраста [38, с. 102]. Родители должны создать благоприятные условия для этого. Например, предложить ему несколько секций на выбор, рассказать про различные профессии и так далее.

Кроме этого, родителям следует внимательно наблюдать за своим ребенком, за его психологической устойчивостью. О сниженном восприятии себя говорят следующие факторы:

- 1) желание остаться незамеченным,
- 2) невнятная речь,
- 3) чрезмерная критичность своих действий,

- 4) недоверие к людям,
- 5) страх смотреть в глаза собеседнику,
- 6) неряшливость,
- 7) постоянные извинения за свои поступки,
- 8) сутулость,
- 9) агрессия как защитная реакция,
- 10) необщительность.

На заниженное восприятие самого себя влияют факторы: умственные и физические способности, темперамент, характер [Цит. По: 19, с. 16]. Немаловажное значение имеет воспитание. Чрезмерная опека, навязчивая забота или наоборот отсутствия теплого отношения родителей к ребенку отрицательно сказываются на формировании самооценки.

Говоря о современных реалиях, не стоит забывать о виртуальном мире. Интересуйтесь чем занимается ваш ребенок, сидя в социальных сетях. Сейчас наряду с традиционной формой травли подростков стремительно распространяется кибербуллинг. Он вызывает чувство тревоги у подростков ровно так же, как травля в реальной жизни [17, с. 15]. Влияние любого вида буллинга на формирование заниженной самооценки очень велико.

Таким образом составленные рекомендации педагогам и родителям будут способствовать положительному формированию и поддержанию адекватной самооценки у подростков старшего возраста.

Вывод по главе 3

Разработана программа, направленная на формирование адекватной самооценки у старших подростков средствами социально-психологического тренинга. Программа включала в себя четко определенные цель, задачи и принципы. В качестве методов использовались: активное и эмпатическое слушание, наблюдение, а также терапевтические игры, задания и упражнения, направленные на самопознание и повышение самооценки.

Занятия проводились в групповом формате и включали 14 сессий, проводимых 1-2 раза в неделю, продолжительностью 1-1,5 часа.

Нами был проведен анализ результатов формирующего эксперимента. Была определена рабочая группа, на которой была реализована разработанная программа. Для проверки эффективности реализованной программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, а также для подтверждения гипотезы о том, что если реализовать программу, то самооценка старших подростков изменится, нами была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по тем же методикам.

При анализе результатов методики Дембо-Рубинштейн, полученных до и после реализации программы, выявлено, что низкий уровень самооценки выявлен у 9,38 % испытуемых (3 чел.), следовательно, учащихся с заниженным уровнем самооценки стало меньше на 6,2 %. Процент подростков с завышенной самооценкой также уменьшился, до реализации программы завышенную самооценку демонстрировали 31,3 % участников (10 чел.), а после 28,13 % (9 чел.). Тогда как количество подростков с адекватным уровнем самооценки увеличилось на 9,4 %, то есть стало 62,5 % (20 чел.).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, полученных до и после реализации программы, позволил выявить, что количество подростков с адекватным уровнем самооценки выросло на 6,2 %, что составило 53,1 % от всей выборки (17 чел.). Тогда как количество старших подростков с заниженным уровнем самооценки не изменилось. Количество испытуемых с завышенной самооценкой стало меньше на 6,2 %, что составило 28,1 % от всей выборки (9 чел.)

Анализируя данные по методике Т.А. Ратановой, до и после проведения программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, мы можем

заметить, что учеников с низким уровнем самооценки стало меньше на 6,3 % (2 чел.), учеников с завышенной самооценкой стало также меньше, их число составило 34,4 % (11 чел.). Соответственно, учеников с адекватным уровнем самооценки стало больше на 9,4 %, они составили 50 % (16 чел.) от общего числа учащихся.

Полученные результаты повторных диагностик показали, что после реализации программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга уровень самооценки испытуемых изменился, количество человек с адекватным уровнем самооценки возросло. С целью проверки гипотезы исследования был применён Т-критерий Вилкоксона. Для расчёта критерия нами были использованы результаты трех диагностик, выбранных нами для работы. Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости. Поэтому принимается гипотеза H_1 о том, что сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения. Из чего следует, что математическая обработка результатов подтвердила эффективность программы формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга. Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, гипотеза исследования верна.

Даны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию и поддержанию адекватной самооценки старшего подростка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических источников, посвященных проблеме самооценки в отечественной и зарубежной психологии, показал, что существует множество различных определений и подходов к ее изучению. Несмотря на обширную литературу, общепринятого определения самооценки до сих пор не существует. В рамках данного исследования мы будем понимать самооценку как сложную и многоаспектную оценку себя, основанную на личном опыте, взаимодействии с окружающими и собственных убеждениях. Самооценка оказывает существенное влияние на восприятие мира, поведение, социальные взаимодействия, уверенность в себе и ощущение счастья. Будучи компонентом самосознания, она представляет собой системное образование, тесно связанное с различными аспектами психического развития и оказывающее влияние на эффективность деятельности и дальнейший личностный рост.

По мере взросления самооценка играет все более важную роль в жизни подростка. Происходит переход от ориентации на мнение окружающих к формированию собственного представления о себе. Самооценка в старшем подростковом возрасте – это не статичное понятие, а сложный, постоянно меняющийся процесс, в котором переплетаются мысли и чувства.

Экспериментальная работа по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования проходила на базе МБОУ СОШ №28. Исследование проводилось в 9 классе. Выборку составили 32 человека, среди которых 15 юношей и 17 девушек. Возраст испытуемых от 15 до 16 лет.

Исследование формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга включало в себя три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и аналитический этап.

Для того, чтобы скорректировать уровень самооценки у испытуемых нами была разработана и реализована программа по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга. Нами были определены цель, задачи и принципы программы.

Занятия предназначены для групповой работы с подростками. Программа включает в себя 14 занятий, которые проводились 1-2 раза в неделю, продолжительностью 1,5-2 часа. Данная программа позволила достичь значимых изменений в уровне самооценки подростков.

Для проверки эффективности разработанной программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по тем же методикам. Оценивалась положительная динамика между результатами «До» и «После» реализации программы.

При анализе результатов методики Дембо-Рубинштейн, полученных до и после реализации программы, выявлено, что низкий уровень самооценки выявлен у 9,38 % испытуемых (3 чел.), следовательно, учащихся с заниженным уровнем самооценки стало меньше на 6,2 %. Процент подростков с завышенной самооценкой также уменьшился, до реализации программы завышенную самооценку демонстрировали 31,3 % участников (10 чел.), а после 28,13 % (9 чел.). Тогда как количество подростков с адекватным уровнем самооценки увеличилось на 9,4 %, то есть стало 62,5 % (20 чел.).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, полученных до и после реализации программы, позволил выявить, что количество подростков с адекватным уровнем самооценки выросло на 6,2 %, что составило 53,1 % от всей выборки (17 чел.). Тогда как количество старших подростков с заниженным уровнем самооценки не изменилось. Количество

испытуемых с завышенной самооценкой стало меньше на 6,2 %, что составило 28,1 % от всей выборки (9 чел.)

Анализируя данные по методике Т.А. Ратановой, до и после проведения программы по формированию адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга, мы можем заметить, что учеников с низким уровнем самооценки стало меньше на 6,3 % (2 чел.), учеников с завышенной самооценкой стало также меньше, их число составило 34,4 % (11 чел.). Соответственно, учеников с адекватным уровнем самооценки стало больше на 9,4 %, они составили 50 % (16 чел.) от общего числа учащихся.

Таким образом, сравнение результатов, полученных на констатирующем и формирующем этапах эксперимента по двум методикам показало, что после реализации программы по формированию адекватной самооценки старших средствами социально-психологического тренинга, произошли качественные изменения показателей уровня самооценки старших подростков, адекватного уровня самооценки удалось достичь большему количеству испытуемых. Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов методик «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан), методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика уровня самооценки личности», методика Т.А. Ратановой «Изучение самооценки личности старшеклассника» до и после реализации программы. Полученные эмпирические значения Тэмп находятся в зоне значимости.

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что уровень самооценки старших подростков изменится если:

- разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического

тренинга, состоящей из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков;

– разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга.

Нами были разработаны рекомендации педагогам и родителям по формированию и поддержанию адекватной самооценки старших подростков. Данные рекомендации имеют практическую значимость и могут быть использованы педагогами-психологами в образовательных организациях с целью профилактики и психологической помощи подросткам и их родителям по формированию у подростков адекватной самооценки.

Таким образом, цель исследования была достигнута, поставленные задачи выполнены, гипотеза исследования подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамян Н.Г. Психологические особенности кризиса семи лет и подросткового возраста: проявления агрессии / Абрамян Н.Г; Туркова Е.Н. Сборник: молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация. – Москва, 2022. — 118-123 с. — ISBN 140-7-4-9280-96-1
2. Адексеева Е.В. Психологические проблемы подростков России периода цифровизации / Адексеева Е.В; Веретина О.Р; Орлова А.В. Статья по специальности «Психологические науки», 2020. — ISBN 2686-7-125-86627-7
3. Алешина Н. Представления об объектах экологического риска у подростков / Алешина Н., 2019. — 188 с. — ISBN 978-3-8473-3098-1
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Москва, 2010. – 288 с. – ISBN: 978-5-498-07869-4.
5. Арт-терапия – новые горизонты / Н. Хеуш, Н. Мэтьюз, М. Чебаро и др. / под редакцией. А. И. Копытина. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 336 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88316.html>. (дата обращения: 20.03.2025).
6. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – Москва: Мысль, 2019. – 184 с. – ISBN 978-5-458-34744-0.
7. Бабаева А. Б. Самооценка подростков как фактор, влияющий на выбор стратегии разрешения конфликта / А.Б. Бабаева, О.Н. Дувалина, – Москва, 2021. – С. 6–8. – ISSN 2520-6990
8. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах. / –Москва: Просвещение, 2019. -176 с. —ISBN 978-5-09-027009-0
9. Бардышевская М.К. Диагностика психического развития ребенка: учебное пособие для вузов / М. К. Бардышевская. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 153 с. — ISBN 978-5-534-10411-0

10. Бассет Л. Только без паники / Л. Бассет. – Санкт-Петербург, 1997. – 52 с. – ISBN 5-88782-258-9.
11. Бахрах М. Подросток и семья / Научная статья. 2019. – 656. – ISBN 978-5-94648-105-2
12. Белкина В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие для вузов / В. Н. Белкина. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 170 с. — ISBN 978-5-534-08012-4
13. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – Москва: Прайм-Еврознак, 2004. – 320 с. – ISBN 5-93878-019-5.
14. Бодалев А. А. Познание человека человеком: возрастной, гендерный, этнический профессиональный аспекты / А. А. Бодалев. – Санкт-Петербург, 2005. – 323 с. – ISBN 5-9268-0380-2.
15. Бодалев А.А. Личность и общение. / М.: Педагогика, 2019. -272 с. —ISBN 5-87977-027-3
16. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург, 2009. – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
17. Бойко В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / Учебное пособие В.В. Бойко. – Москва: Союз, 2019. - 160 с. —ISBN 5-94033-120-3 (в обл.)
18. Большой психологический словарь. – URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/ (дата обращения: 12.04.2025).
19. Бочавер А.А. Последствия школьной травли для ее участников / Научная статья по специальности «Психологические науки», 2021. – 35 с. – ISBN 181-3-891-82541-6
20. Бочарова А.А. Творчество как фактор адекватной самооценки подростка / Сборник: дни науки. 2022. - 1104-1108 с. — ISBN 978-5-9984-1343-8

21. Бурлакова Н.С. Детский психоанализ. Школа Анны Фрейд: учебник для вузов / Н.С. Бурлакова, В. И. Олешкевич. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 270 с. — ISBN 978-5-534-06570-1
22. Быстрова Ю. Особенности конфликтного поведения умственно отсталых подростков / Юлия Быстрова. – Москва, 2019. - 276 с. – ISBN 978-3-639-70177-7
23. Вагин И. О. Лучшие психотехники успеха / И. О. Вагин. – Санкт-Петербург, 2021. – 224 с. – ISBN 978-5-459-00003-0.
24. Верба И.К. Психология эффективного общения. / Хабаровск: Издание Дальневосточного университета, 2019. -115 с. —ISBN 5-262-00165-3
25. Вецель А.Н. Влияние детско-родительских отношений на социометрический статус старшеклассников в группе сверстников / Вецель А.Н; Екимова В.И; Розенова М.И. Культурно-историческая психология. Москва, 2022. – 113-123 с. — ISBN 181-6-5435-22-5
26. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 336 с. —ISBN 978-5-534-07532-8
27. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 281 с. — ISBN 978-5-534-07290-7
28. Головей Л.А. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей и др.; под общей редакцией Л. А. Головей. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 413 с. — ISBN 978-5-534-15965-3
29. Горбунова Н.В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова / Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – 66–68 с. — ISBN 138-9-534-15965-5
30. Горбунова Н. В. Тестирование как метод педагогического контроля и эмпирический метод реализации психолого-педагогических

исследований / Н. В. Горбунова / Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – 40–42 с. — ISBN 978-5-024-863-65-3

31. Горохова А.А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / Горохова А.А; Киричик Е.С; Сомова Н.Л. Учебное пособие для ВУЗов, 2021. — 100-105 с. — ISBN 978-5-907561-56-4

32. Гречанова А.В. Исследование становления самосознания в подростковом возрасте / Гречанова А.В; Лукьяненко М.А. Учебное пособие. – Москва, 2022. — 200-210 с. — ISBN 978-5-907541-98-6

33. Громыко О.Ю. Влияние социальных сетей на самооценку / Сборник: психология здоровья, 2022. – 137-140 с. – ISBN 2015-4-34646-67-6

34. Гюру Эйestad. Самооценка у детей и подростков / книга: «Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Гюру Эйestad». Москва, 2020. — 10-20 с. — ISBN 978-5-9614-3437-8

35. Дорошенко О.М. Психологические особенности самоактуализации личности подростков и старших школьников / Дорошенко О.М; Перепелица Л.А. Научная статья, 2022. – 30-40 с. – ISBN 484-1-2409-7823-9

36. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников: учебное пособие для вузов / И. В. Дубровина. – Москва: Юрайт, 2023. – 140 с. – ISBN 978-5-534-09864-8.

37. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психолог в школе: практическое пособие / И. В. Дубровина и др.; под редакцией И. В. Дубровиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 206 с. — ISBN 978-5-534-08757-4

38. Дударова А.И. Самооценка и уровень притязаний в младшем школьном возрасте / Сборник: Психология образования, 2022. - 106-110 с. — ISBN 978-5-534-00595-0

39. Елисеева Е.Ю. Повышение уровня самооценки детей подросткового возраста посредством интерактивных форм работы /

Научная статья по специальности «Психологические науки». Журнал «Вестник университета», 2022. – 14-17 с. – ISBN 777-6-2159-76756-9

40. Еремина Е.С. Особенности общения подростков в информационной среде / В сборнике: Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. Чебоксары, 2022. - 12-13 с. — ISBN 978-5-907561-37-3

41. Ермолаева М. В. Психология развития : метод. пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения / М. В. Ермолаева ; Д.И. Фельдштейн. – Москва, 2008. – 376 с. – ISBN 5-89502-868-9.

42. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии. / О. Ю. Ермолаев-Томин. – Москва: Юрайт, 2022. – 280 с. – ISBN 978-5-534-04325-9.

43. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. / – Санкт-Петербург, 2022. – 321 с. —ISBN 978-5-496-01604-9

44. Ипатов А. Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. / Программа психологической помощи. – Москва, 2019. – 112 с. – ISBN 978-5-9268-1117-6

45. Карушева А.В. Теоретические аспекты межличностных взаимоотношений в трудах отечественных исследователей / Молодой ученый, 2020. —1004-1006 с. —ISBN 978-5-6048729-0-9

46. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. /– Минск, издательство БГУ. 2020. -284 с. —ISBN 978-5-17-069390-0

47. Кондратьев М. Ю. Подросток в замкнутом круге общения: моногр. / – Москва, 2019. – 336 с. – ISBN 5-89395-038-0

48. Кочкина С.П. Статусно-ролевая позиция склонной ко лжи личности в социально-психологической структуре группы / Кочкина С.П.; Шиляева И.Ф. В сборнике: Психолого-педагогические и языковые аспекты современности: теория, методология, практика. Издательство

"Манускрипт". – Ростов-на-Дону, 2022. — 245-248 с. — ISBN 978-5-6049629-0-9

49. Краковский А.П. О подростках / – Москва: учебное пособие педагогика. Москва, 2019. — 272 с. — ISBN 010-0-7416-82-6

50. Куницына В.Н. Межличностное общение. / Куницына В.Н., Казаринова Н. В. Учебник для вузов. – Санкт Питербург, 2021. — 544 с. — ISBN 5-8046-0173-3

51. Лебедева Ю.В. Фактор эмоционального интеллекта в групповой сплоченности у подростков / Лебедева Ю.В; Кремешкова С.Н. В сборнике: Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии. – Екатеринбург, 2022. — 63-65 с. — ISBN 978-5-7996-3490-2

52. Лисицына М.И. Формирование личности ребенка в общении. / – Санкт-Петербург, 2023. —127 с. —ISBN 978-5-388-00493-2

53. Мандель Б.Р. Возрастная психология: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – Москва, 2021. – 350 с. —ISBN 978-5-9558-0195-7

54. Мельник Е.В. Актуализация регулирования механизмов самооценки личности / Сборник: психолого-педагогическое исследование, 2022. — 112-114 с. — ISBN 978-5-907561-35-9

55. Михайловская Д.М. Исследование самооценки подростков с разным типом направленности личности / Михайловская Д.М; Устинова Е.П; Павлова М.А. В сборнике: Психология. – Москва, 2022. — 111-114 с. — ISBN 978-5-534-13538-1

56. Мясищев В.Н. Психология отношений / – Воронеж: Путь, 2023. — 324 с. —ISBN 5-87224-084-8

57. Палачева Т.И. Формирование «Я – концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах / Палачева Т.И., Жилиев А.Г. – Молодой ученый, 2020. — 208-215 с.—ISBN 978-5-91180-846-4

58. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – Москва, 1982. – 168 с. — ISBN 978-5-4943-1091-6

59. Пирлик Г. П. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности: Учебное пособие / Г. П. Пирлик, А. М. Федосеева. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. – 372 с. — ISBN 978-5-4263-1091-9
60. Подольский Д. Возрастно-психологические особенности «трудных подростков» / Подольский Д. - Москва, 2019. — 124 с. — ISBN 978-3-659-26218-0
61. Пospelова Е.Н. Взаимосвязь стилей семейного воспитания и самооценка подростка / Сборник: молодая наука, 2022. — 10-13 с. — ISBN 2-658-628-2
62. Пронина Е.В. Развитие творческого отношения детей и учащейся молодежи к учебной деятельности / Научная статья по специальности «Науки об образовании», 2022. – 27 с. — ISBN 323-3-69162-071-6
63. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Система работы психолога с детьми разного возраста: практическое пособие / Е. И. Рогов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 412 с. — ISBN 978-5-534-04419-5
64. СклЯрова Т. В. Общая, возрастная и педагогическая психология: учебник и практикум для вузов / Т. В. СклЯрова, Н. В. Носкова; под общей редакцией Т. В. СклЯровой. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 235 с. — ISBN 978-5-534-10002-0
65. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. — ISBN 978-5-534-04322-8
66. Толстых Н. Н. Психология подросткового возраста: Учебник и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 406 с. — ISBN 978-5-534-00489-2

67. Ульябаева Г.Ш. Самооценка / Ульябаева Г.Ш; Шакирова Д.М. Научная статья «Коррекция самооценки», 2019. – 15-17 с. — ISBN 385-2-60542-5-878-2
68. Харин С.С. Развитие общения со взрослыми и сверстниками у детей первых трех лет / – Минск, 2022. — 210 с. — ISBN 128-6-9200-7653-9
69. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Г. В. Базаева; под редакцией О. В. Хухлаевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 367 с. — ISBN 978-5-534-00672-8
70. Шадрина Ю. Е. Возрастная психология / Ю. Е. Шадрина. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2021. – 159 с. —ISBN 978-5-209-10156-7
71. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко.— Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 457 с. — ISBN 978-5-534-11341-9
72. Шафикова К.Р. Взаимосвязь между уровнем эмпатии и социометрическим статусом в группе подростков / В книге: сборник тезисов докладов научно-практической конференции, 2022. — 219-220 с. —ISBN 2-587-624-4
73. Эльконин Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте / Психология подростка. Под редакцией Ю.И. Фролова. Москва: Роспедагентство, 2021. — 313-320 с. —ISBN 978-5-7695-4068-4
74. Янченко А.Н. Социометрический статус как фактор, влияющий на формирование аутоагрессивного поведения / Материалы III Всероссийской научно-практической студенческой конференции. Под редакцией А.С. Тишковой. Новосибирск, 2022. — 71–74 с. —ISBN 978-5-00104-690-5

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики уровня самооценки старших подростков

Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»

Инструкция: Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя – на самую высокую. Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает. Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку. После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х). Задание: 7 вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина – точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу: 0 здоровый – больной; 1 хороший характер – плохой характер; 2 умный – глупый; 3 способный – неспособный; 4 авторитетен у сверстников – презирается сверстниками; 5 красивый – некрасивый; 6 уверенный в себе – не уверенный в себе. Обработка результатов: Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно. Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяются: 1) уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака «х»; 2) высота самооценки – от «0» до знака «-»; 3) величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»; 4) в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

2. Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

1. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показателей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем анализируемым шкалам.

Таблица 1.1 – Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	высокий	
10-11 лет				
Уровень притязаний	менее 68	68-82	83-97	98-100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61-72	73-85	86-100 и более
12-14 лет				
Уровень притязаний	менее 64	64-78	79-93	94-100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48-63	64-78	79-100
15-16 лет				
Уровень притязаний	0-66	67-79	80-92	93-100 и более
Уровень самооценки	0-51	52-65	66-79	80-100

Таблица 1.2 – Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
12-14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-10	11-25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0-9	10-23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0-12	13-25	более 25
15-16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-8	9-26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0-11	12-26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0-11	12-25	более 25

Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него - один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат

может находиться в интервале от -10 до $+10$. Результат от -10 до -4 – свидетельствует о низкой самооценке; от -3 до $+3$ – об адекватной самооценке; от $+4$ до $+10$ – о высокой самооценке.

Текст опросника.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе)
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым
10. Я делаю много такого, о чем 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 для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Методика «Самооценка личности старшеклассника» Т.А. Ратановой.

Описание:

Направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Обработка: Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Обработка и интерпретация результатов. Подсчитав общее количество баллов по всем суждениям: 0-25 баллов –

высокий уровень самооценки; 26-45 баллов – средний уровень самооценки; 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

Инструкция: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. «Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Таблица 1.3 – Раздаточный материал

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах. 2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении. 3. Со мной большинство ребят советуются (считаются). 4. У меня отсутствует уверенность в себе. 5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе). 6. Временами я чувствую себя никому не нужным. 7. Я все делаю хорошо (любое дело). 8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы). 9. В любом деле я считаю себя правым. 10. Я делаю много такого, о чем 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 для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть. 15. Я редко жалею о том, что уже сделал. 16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам. 17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим. 18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные. 19. Мне чаще везет, чем не везет. 20. Я всегда чего-то боюсь.
---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки старших подростков

Таблица 2.1 – Данные первичной обработки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»

№	Баллы	Уровень самооценки
1	60	Средний
2	80	Высокий
3	56	Средний
4	79	Высокий
5	68	Средний
6	30	Низкий
7	90	Высокий
8	70	Средний
9	41	Низкий
10	73	Средний
11	68	Средний
12	64	Средний
13	71	Средний
14	57	Средний
15	48	Средний
16	88	Высокий
17	44	Низкий
18	98	Высокий
19	79	Высокий
20	37	Низкий
21	46	Средний
22	40	Низкий
23	76	Высокий
24	86	Высокий
25	60	Средний
26	58	Средний
27	49	Средний
28	77	Высокий
29	50	Средний
30	66	Средний
31	72	Средний
32	93	Высокий

Низкий уровень самооценки – 15,6 % (5 чел.)

Средний уровень самооценки – 53,1 % (17 чел.)

Высокий уровень самооценки – 31,3 % (10 чел.)

Таблица 2.2 – Данные первичной обработки диагностики «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой

№	Баллы	Уровень самооценки
1	+3	Средний
2	-5	Низкий
3	+8	Высокий
4	+3	Средний
5	-4	Низкий
6	+8	Высокий
7	-5	Низкий
8	+3	Средний
9	+4	Высокий
10	+2	Средний
11	+8	Высокий
12	+5	Высокий
13	+3	Средний
14	+2	Средний
15	+2	Средний
16	-5	Низкий
17	+4	Высокий
18	+3	Средний
19	-4	Низкий
20	+3	Средний
21	+2	Средний
22	+6	Высокий
23	+4	Высокий
24	+2	Средний
25	+5	Высокий
26	+3	Средний
27	+2	Средний
28	+6	Высокий
29	-4	Низкий
30	+2	Средний
31	+3	Средний
32	+4	Высокий

Низкий уровень самооценки – 18,8 % (6 чел.)

Средний уровень самооценки – 46,9 % (15 чел.)

Высокий уровень самооценки – 34,3 % (11 чел.)

Таблица 2.3 – Данные первичной обработки диагностики «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой

№	Баллы	Уровень самооценки
1	30	Средний
2	22	Высокий
3	36	Средний
4	19	Высокий
5	29	Средний
6	66	Низкий
7	17	Высокий
8	28	Средний
9	50	Низкий
10	17	Высокий
11	70	Низкий
12	40	Средний
13	25	Высокий
14	45	Средний
15	44	Средний
16	16	Высокий
17	87	Низкий
18	18	Высокий
19	20	Высокий
20	100	Низкий
21	69	Низкий
22	110	Низкий
23	15	Высокий
24	16	Высокий
25	37	Средний
26	30	Средний
27	26	Средний
28	20	Высокий
29	45	Средний
30	35	Средний
31	28	Средний
32	24	Высокий

Низкий уровень самооценки – 21,9 % (7 чел.)

Средний уровень самооценки – 40,6 % (13 чел.)

Высокий уровень самооценки – 37,5 % (12 чел.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга

Занятие 1.

Цель: способствование формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

2. «Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

3. «Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дожидаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

4. «Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

Занятие 1.

Цель: способствование формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы.

Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы.

Упражнение 1. «Я и сосед».

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и на первую букву своего имени город, блюдо и своё качество. Следующему необходимо повторить всё, что сказал про себя предыдущий человек. После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

Упражнение 2. «Мои достоинства».

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности.

Ход упражнения: Дети на отдельных листах записывают список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Упражнение 3. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа».

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа.

Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё имя на листе написано, какую-либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику.

Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

Занятие 2.

Цель: определение внутреннего состояния и самоотношения.

Упражнение 1. Рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем».

Цель: Выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самоотношения, самооценки, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта и наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Инструкция: На листе бумаги, разделённом на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты будешь в будущем, когда вырастешь.

Рефлексия:

- как ты себя чувствуешь сейчас?
- какие эмоции ты испытывал в процессе?
- как ты относишься к своим образам в разное время?

Далее психолог предлагает побеседовать на тему самооценки, определить, что же это такое и что влияет на нашу самооценку?

Примерные вопросы и задания:

– приведите, пожалуйста, примеры ситуаций, в которых ваша самооценка растёт, а когда наоборот падает.

- какие люди и как влияют на нашу самооценку?
- что вы чувствует, когда вашей самооценке нанесён «удар»?
- как вы думаете, почему самооценка – важный регулятор поведения?

Приведите, пожалуйста, свой пример к этому высказыванию. В конце беседы психолог подводит итог: итак, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Занятие 3.

Цель: формирования навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Подиум».

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

Ход упражнения: Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров.

Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не 20 исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации учащихся. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение. В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?
- Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?

- Какой вариант больше нравился окружающим?
- Как вы думаете почему?
- Что зависит от нашей походки?
- Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?
- Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

Упражнение 2. «Боязнь сцены».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов.

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?
- Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?
- Как его можно преодолеть?
- Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

- Второй раз выполнять упражнение было легче?
- Как вы думаете почему?
- Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

Занятие 4-5.

Цель – акцентирование внимания на своих достоинствах, ресурсах.

Упражнение 1. «Мои сильные стороны».

Задание: «У каждого из нас есть достоинства, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Другое название этого упражнения – «Точка опоры»: в трудной жизненной ситуации нам помогает выстоять наша внутренняя опора: наши сильные стороны, привычки, интересные дела. Такая опора есть у каждого из нас! В течение 5 минут составьте такой список. Не умаляйте своих хороших качеств. А теперь объединитесь в группы по 3-4 чел.

и обсудите свои записи. Каждый прочитает свой список и прокомментирует его. Участники могут задавать вопросы или просить разъяснения, а также дополнять ваш список другими замеченными ими достоинствами. Запрещается критиковать! Вы не обязаны объяснять, почему считаете что-либо своим достоинством, точкой опоры – достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Обсуждение:

- Как повлияло данное упражнение на вашу самооценку?
- Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали и выслушивали обратную связь?

Упражнение 2. «Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания»
Один доброволец усаживается на «горячий стул», остальные дети располагаются полукругом.

Задание: 1. Ведущий просит участников внимательно посмотреть на сидящего на стуле. Ребята должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребенок, сидящий на стуле, в более раннем детстве. (ассоциации – свободные, конкретный вариант не обязателен):

- 1) как он выглядел внешне
- 2) какая была любимая одежда
- 3) какая была любимая еда
- 4) чем любил заниматься
- 5) какие игрушки были любимыми
- 6) какой был характер
- 7) кто любимые сказочные герои
- 8) на свое усмотрение все, что считаете возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы, и.т.д.)

2. Пока участники высказываются, ребенок, сидящий на «горячем стуле», молчит. После того как выскажутся все, ведущий задает вопрос ребенку: «Что из того, о чем говорили дети, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»

3. После того как все дети побывают на «горячем» стуле, проводится обсуждение:

- Понравилось ли тебе быть на горячем стуле?
- Если понравилось, то что именно?
- Что не понравилось?
- Где ты себя лучше чувствовал: на горячем стуле или в группе?

1. Рисунок на тему «Мои любимые детские воспоминания».

Упражнение 3. «Мне в тебе нравится...».

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

Задание:

1. Участники вместе с ведущим садятся в круг. Ведущий просит передать клубок соседу, сидящему с лева (по часовой стрелке), соседу словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нудно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т.д. Начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передая клубок оставляет часть нити у себя. В результате, когда кубок возвращается ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Ведущий обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила.

2. Через несколько секунд (8–10 сек.) ведущий возвращает кубок соседу, сидящему с права (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая кубок, наматывает свою часть нити на кубок. В результате кубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему.

3. Не выходя из круга, следует обсудить с участниками, что они чувствовали, когда:

- получили кубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- что было для них труднее, а что проще;
- что они чувствовали, когда нить объединила их.

Лучше, если участник, который захочет высказываться, будет держать в руках клубок.

Упражнение 4. «Хвасталки»

Для работы понадобится лист бумаги для рисования, фломастеры или цветные мелки.

Задание:

1. Участники садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем ведущий просит поделить лист на три части и представить эти три качества (поступки) в виде небольших рисунков

2. После того как рисунки будут выполнены, участники по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах,

которыми они гордятся, группе. Все внимательно слушают, и в конце рассказа каждый участник говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

Упражнение 5. «Копилка хороших поступков».

Цель – научит детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которые им удалось добиться, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Задание: 1. Попросите участников подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день, за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошлой неделе

2. Далее необходимо каждому участнику взять лист бумаги и фломастерами написать три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные.

3. После того, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина ты на самом деле здорово это сделала». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

Занятие 6.

Цель: формирование осознанного отношения, доверия к себе и окружающим.

Упражнение 1. «Мои достижения»

Цель упражнения: укрепление самооценки старшего подростка, формирование доверия к себе и окружающим.

Тренер предлагает написать участникам группы свои достижения на листочке. Особое внимание стоит уделить тому, что качество достижений не учитывается. (Можно оформить в виде «Карты достижений» и повесить дома в качестве напоминания подростку о его успехах). Затем добровольцы делятся своим списком перед группой, делая некую самопрезентацию. В конце упражнения проводится рефлексия.

Упражнение 2. «Волшебная лавка».

Цель: формирование осознанного отношения к собственной личности.

Задание: Ведущий просит участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Напомним, что с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении и бланк с их перечнем всё ещё висит на доске. Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Высказывается один из участников.

Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но отмечены «0» в колонке А опросника этого участника, т.е. слабо выражены у него). Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

Упражнение 3. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на чёрный день».

Цель: развитие способности к самоанализу.

Задание: Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой приём, когда психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придаёт бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы. «Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону. «Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области. «Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться. Ведущий на своё усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки. Заполненные памятки остаются у участников.

Занятие 7.

Цель: Возможность усилить позитивное отношение к себе, укрепляя тем самым фундамент самооценки старшего подростка.

Начало работы: Обмен чувствами, вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 1 «Зато я».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие,

по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я...».

Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

Упражнение 2 «Остров мечты» (релаксация).

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнце, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Занятие 8.

«Я люблю».

Цель: Тренировка навыков выражать свои ощущения и высказывать окружающим свою точку зрения.

Упражнение 1. Игра «Слушай хлопки». Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Упражнение 2. «Что я люблю – чего я не люблю». Прописывание и рисование того, что я люблю и что я не люблю. У участников есть возможность спокойно и открыто говорить о том, что детям нравится, и что им не нравится.

Упражнение 3. «Есть такое мнение».

Цель: научить подростков свободно высказывать своё мнение и слушать мнения других.

Ход игры:

В помещении расставляют стулья по трём секторам: слева — плакат с надписью «НЕТ», справа — плакат с надписью «ДА», посередине — плакат с надписью «МОЖЕТ БЫТЬ».

У ведущего карточки с вопросами/утверждениями. После заданного вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу: либо «ДА», либо

«НЕТ», либо «МОЖЕТ БЫТЬ». Ведущий спрашивает, кто хотел бы ответить, почему он встал именно под этот плакат. Желаящий поднимает руку, ведущий даёт ему микрофон. По каждому вопросу выслушиваются не менее 2–3 мнений из каждого сектора. В процессе высказывания своих позиций участники могут менять своё мнение и переходить из одного сектора в другой.

Занятие 9.

Цель: осознание принципов достижения целей.

Упражнение «Что я могу» Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов связанных с самооценкой.

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один даётся задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа № 2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа № 3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение.

Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки. Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

Занятие 10.

Цель: Тренировка навыков оценки проблемной ситуации.

Упражнение1 «Оценка ситуации».

Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда- либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к

консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

Упражнение 2 «Остановись и подумай».

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления никотина, алкоголя и других психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

Занятие 11 «Модель достижения цели».

Цель: закрепить навык достижения целей.

Упражнение 1 «Лестница достижений».

Ход упражнения:

Участникам предлагают подумать о какой-либо цели, которую хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать её. Затем на листе бумаги рисуют лесенку из 6 ступенек: Нижняя ступенька — формулирование цели. Вторая ступенька — зачем это нужно. Третья ступенька — как узнать о достижении цели: что увидеть, услышать, почувствовать, о чём подумать. Четвёртая ступенька — что нужно делать для достижения цели: написать 3–4 конкретных шага. Пятая ступенька — какие черты характера помогут в достижении цели: написать 3–5 сильных сторон. Также нужно определить, что может помешать достижению цели и как это можно изменить.

Упражнение 2 «Карта моих целей».

Ход упражнения:

Участникам раздают копии рисунка «Карта моих целей». Объясняют, что карта помогает составить план достижения целей: цель — это место, куда стремятся, а «остановки» на карте — это те места, которые нужно посетить на пути к цели. Участников разбивают на пары и просят обсудить, что бы они хотели получить в результате изменения своего поведения. Каждый записывает это вверху рисунка рядом со словом «цель». Собирают группу участников и спрашивают каждого, какую цель он выбрал. Помогают определить, какие остановки необходимо сделать на пути к главной

цели. Просят нанести эти остановки на карту целей и обсуждают способы, которыми будут отмечать своё продвижение к финишу.

Занятие 12.

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Дюжина».

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ход упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Рефлексия:

- Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?
- С каждым разом у вас улучшались показатели?
- С чем связаны заминки в игре?
- Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?
- Что можно посоветовать тем, кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение продлевается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

Упражнение 2. «Интонация».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: На маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?
- Что помешало?

– Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...»

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? Почему?
- Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?
- Какие качества можно использовать в данном случае?
- Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

Занятие 13.

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Вот какой Я».

Цель упражнения: формирование умения оценивать свое «Я» в обществе.

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета). Затем ведущий просит разорвать салфетку на столько частей, сколько каждый участник посчитает нужным. Каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы для рефлексии:

- Сложно ли вам было говорить о себе?
- Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

Упражнение 2. «Маски».

Цель упражнения: самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

Упражнение «Маски».

Необходимо сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они воспринимают вас, вне зависимости так ли это на самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например, любовь к рисованию — на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность — на щеке изображены часы; любовь к путешествиям — на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности — волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д. Обсудить, каким образом пытался передать информацию о себе. Почему именно таким образом.

Упражнение 3. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил. В конце занятия проводится рефлексия:

- Приятно ли было получать подарки?
- Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?
- Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Занятие 14.

Цель – отслеживание эффективности работы.

1. Обсуждение результатов работы. Подведение итогов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки старших подростков средствами социально-психологического тренинга

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний» после реализации программы

№	Баллы	Уровень самооценки
1	70	Средний
2	81	Высокий
3	68	Средний
4	80	Высокий
5	76	Средний
6	70	Средний
7	78	Средний
8	78	Средний
9	69	Средний
10	79	Высокий
11	78	Средний
12	77	Средний
13	79	Высокий
14	69	Средний
15	50	Низкий
16	89	Высокий
17	50	Низкий
18	99	Высокий
19	77	Средний
20	50	Низкий
21	51	Низкий
22	48	Низкий
23	78	Средний
24	88	Высокий
25	76	Средний
26	75	Средний
27	50	Низкий
28	79	Высокий
29	51	Низкий
30	74	Средний
31	78	Средний
32	95	Высокий

Низкий уровень – 9,38 % (3 человека).

Средний уровень – 62,5 % (20 человек).

Высокий уровень – 28,12 % (9 человек).

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по диагностике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой после реализации программы

№	Баллы	Уровень самооценки
1	+3	Средний
2	-5	Низкий
3	+8	Высокий
4	+3	Средний
5	-4	Низкий
6	+8	Высокий
7	-5	Низкий
8	+3	Средний
9	+4	Высокий
10	+2	Средний
11	+8	Высокий
12	+5	Высокий
13	+3	Средний
14	+2	Средний
15	+2	Средний
16	-5	Низкий
17	+3	Средний
18	+3	Средний
19	-4	Низкий
20	+3	Средний
21	+2	Средний
22	+6	Высокий
23	+4	Высокий
24	+2	Средний
25	+5	Высокий
26	+3	Средний
27	+2	Средний
28	+6	Высокий
29	-4	Низкий
30	+2	Средний
31	+3	Средний
32	+3	Средний

Низкий уровень – 18,8 % (6 человек).

Средний уровень – 53,1 % (17 человек).

Высокий уровень – 28,1 % (9 человек).

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по диагностике «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой после реализации программы

№	Баллы	Уровень самооценки
1	30	Средний
2	32	Средний
3	36	Средний
4	19	Высокий
5	29	Средний
6	66	Низкий
7	17	Высокий
8	28	Средний
9	50	Низкий
10	17	Высокий
11	70	Низкий
12	40	Средний
13	25	Высокий
14	45	Средний
15	44	Средний
16	16	Высокий
17	87	Низкий
18	18	Высокий
19	20	Высокий
20	100	Низкий
21	44	Средний
22	36	Средний
23	15	Высокий
24	16	Высокий
25	37	Средний
26	30	Средний
27	26	Средний
28	20	Высокий
29	45	Средний
30	35	Средний
31	28	Средний
32	24	Высокий

Низкий уровень – 15,6 % (5 человек).

Средний уровень – 50 % (16 человек).

Высокий уровень – 34,4 % (11 человек).

Таблица 4.4 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»

№	«До»	«После»	Сдвиг (тпосле-тдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	60	70	10	10	22.5
2	80	81	1	1	3.5
3	56	68	12	12	25
4	79	80	1	1	3.5
5	68	76	8	8	19
6	30	70	40	40	32
7	90	78	-12	12	25
8	70	78	8	8	19
9	41	69	28	28	31
10	73	79	6	6	15
11	68	78	10	10	22.5
12	64	77	13	13	27.5
13	71	79	8	8	19
14	57	69	12	12	25
15	48	50	2	2	9.5
16	88	89	1	1	3.5
17	44	50	6	6	15
18	98	99	1	1	3.5
19	79	77	-2	2	9.5
20	37	50	13	13	27.5
21	46	51	5	5	13
22	40	48	8	8	19
23	76	78	2	2	9.5
24	86	88	2	2	9.5
25	60	76	16	16	29
26	58	75	17	17	30
27	49	50	1	1	3.5
28	77	79	2	2	9.5
29	50	51	1	1	3.5
30	66	74	8	8	19
31	72	78	6	6	15
32	93	95	2	2	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					34,5

Результат: Тэмп = 34,5

Критические значения Т при n=32.

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Критические значения

n	ТКр	
	0.01	0.05
32	140	175

Таблица 4.6 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой

№	«До»	«После»	Сдвиг (tпосле-tдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	3	3	0	0	15.5
2	5	5	0	0	15.5
3	8	8	0	0	15.5
4	3	3	0	0	15.5
5	4	4	0	0	15.5
6	8	8	0	0	15.5
7	5	5	0	0	15.5
8	3	3	0	0	15.5
9	4	4	0	0	15.5
10	2	2	0	0	15.5
11	8	8	0	0	15.5
12	5	5	0	0	15.5
13	3	3	0	0	15.5
14	2	2	0	0	15.5
15	2	2	0	0	15.5
16	5	5	0	0	15.5
17	4	3	-1	1	31.5
18	3	3	0	0	15.5
19	4	4	0	0	15.5
20	3	3	0	0	15.5
21	2	2	0	0	15.5
22	6	6	0	0	15.5
23	4	4	0	0	15.5
24	2	2	0	0	15.5
25	5	5	0	0	15.5
26	3	3	0	0	15.5
27	2	2	0	0	15.5
28	6	6	0	0	15.5
29	4	4	0	0	15.5
30	2	2	0	0	15.5
31	3	3	0	0	15.5
32	4	3	-1	1	31.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					63

Результат: ТЭмп =63

Критические значения Т при n=32.

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

Таблица 4.7 – Критические значения

n	ТКр	
	0.01	0.05
32	140	175

Таблица 4.8 – Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике «Изучение самооценки личности старшеклассника» Т.А. Ратановой

№	«До»	«После»	Сдвиг (tпосле-tдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	30	30	0	0	15
2	22	32	10	10	30
3	36	36	0	0	15
4	19	19	0	0	15
5	29	29	0	0	15
6	66	66	0	0	15
7	17	17	0	0	15
8	28	28	0	0	15
9	50	50	0	0	15
10	17	17	0	0	15
11	70	70	0	0	15
12	40	40	0	0	15
13	25	25	0	0	15
14	45	45	0	0	15
15	44	44	0	0	15
16	16	16	0	0	15
17	87	87	0	0	15
18	18	18	0	0	15
19	20	20	0	0	15
20	100	100	0	0	15
21	69	44	-25	25	31
22	110	36	-74	74	32
23	15	15	0	0	15
24	16	16	0	0	15
25	37	37	0	0	15
26	30	30	0	0	15
27	26	26	0	0	15
28	20	20	0	0	15
29	45	45	0	0	15
30	35	35	0	0	15
31	28	28	0	0	15
32	24	24	0	0	15
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					30

Результат: ТЭмп = 30

Критические значения Т при n=32.

Полученное эмпирическое значение ТЭмп находится в зоне значимости.

Таблица 4.9 – Критические значения

n	TKp	
	0.01	0.05
32	140	175