

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Развитие позитивной Я-концепции у подростков

Обучающийся А.М. Хусаинова (Инициалы Фамилия) _____ (личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент А.Ю. Козлова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Актуальность темы исследования базируется на том, что деятельность психологического характера, ориентированная на формирование позитивной Я-концепции подростков, на сегодняшний день является необходимой ввиду потребности в воспитании психологически здорового, гармоничного, самодостаточного поколения.

Цель исследования: изучить условия, обеспечивающие формирование позитивной Я-концепции подростков.

Для достижения данной цели в исследовании решаются следующие задачи: рассмотреть историю развития Я-концепции, а также подходы к ее определению и структуре; изучить психологические особенности подросткового возраста и особенности развития Я-концепции в подростковом возрасте; проанализировать психологические методы развития позитивной Я-концепции у подростка; подобрать методики исследования и организовать его проведение; выполнить анализ результатов проведенного исследования.

Исследование имеет теоретическую и практическую значимости.

Структура работы: введение, 2 главы, заключение, список используемой литературы (41 источник), 2 приложения. В тексте работы представлены 10 рисунков. Общий объем работы: 55 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое обоснование возможностей развития позитивной Я-концепции у подростков.....	7
1.1 Я-концепция как психологический феномен: история развития представлений, подходы к определению и структуре.....	7
1.2 Психологические особенности подросткового возраста. Особенности развития Я-концепции в подростковом возрасте.....	14
1.3 Психологические методы развития позитивной Я-концепции у подростка.....	20
Глава 2 Экспериментальное исследование развития позитивной Я-концепции у подростков.....	25
2.1 Организация и методики экспериментального исследования...	25
2.2 Анализ результатов экспериментального исследования на констатирующем этапе.....	31
2.3 Реализация программы развития позитивной Я-концепции у подростков.....	36
2.4 Анализ результатов экспериментального исследования на контрольном этапе.....	40
Заключение.....	49
Список используемой литературы.....	52
Приложение А Шкала самоуважения Розенберга.....	56
Приложение Б План занятий.....	57

Введение

Именно подростковый период в жизни каждого человека с уверенностью охарактеризован как наиболее сложный возрастной отрезок, имеющий место от рождения до достижения взрослого возраста. Отчасти это обусловлено тем, что в данный период происходит становление личности. Данный период характеризуется, прежде всего, тем, что в это время личность человека подвержена многочисленным изменениям, которые по своему характеру являются фундаментальными. Эти изменения, в частности, имеют место в области самосознания человека. Важно принимать во внимание то обстоятельство, что перемены такого рода оказывают существенное влияние на дальнейшее развитие и становление личности [9].

Б.Г. Ананьев в своих трудах указывал на то, что с течением времени сознание человека проходит через множество объектов отношений и в конечном итоге оно само становится объектом самосознания. Завершая структуру характера человека, сознание способствует целостности самосознания. Также оно обеспечивает образование и стабилизацию человеческой личности [1].

Именно в подростковом возрасте происходят такие важные для личности процессы, как формирование самосознания, индивидуальной системы эталонов самооценивания, а также – самоотношения. Также в этот период активно развивается способность проникновения в собственный внутренний мир и изучения такового. Именно в подростковом возрасте человек начинает осознавать собственную уникальность. Все это способствует формированию индивидуальной Я-концепции, от которой зависит гармоничное развитие личности в последующее время.

Актуальность темы исследования базируется на том, что деятельность психологического характера, ориентированная на формирование позитивной Я-концепции подростков, на сегодняшний день является необходимой ввиду

потребности в воспитании психологически здорового, гармоничного, самодостаточного поколения.

Цель исследования: изучить условия, обеспечивающие формирование позитивной Я-концепции подростков.

Объект исследования: Я-концепция подростков старшего возраста.

Предмет исследования: психологические аспекты развития Я-концепции у подростков.

Гипотеза исследования: в результате целенаправленной работы с подростками в формате психологического тренинга, у них проявится положительная динамика развития Я-концепции, выраженная в:

- пониманию себя;
- принятию себя;
- адекватной самооценке;
- способности к адекватному самоанализу;
- устойчивом позитивном психоэмоциональном состоянии.

Задачи исследования:

- рассмотреть историю развития Я-концепции, а также – подходы к ее определению и структуре;
- изучить психологические особенности подросткового возраста и особенности развития Я-концепции в подростковом возрасте;
- проанализировать психологические методы развития позитивной Я-концепции у подростка;
- подобрать методики исследования и организовать его проведение;
- выполнить анализ результатов проведенного исследования.

Теоретико-методологическая база исследования: в качестве таковой послужили работы таких научных деятелей, ранее занимавшихся исследованиями в обозначенной области, как: Ю. М. Горская, Б. Г. Ананьев, Р. Б. Бернс, Б. С. Волков, А. А. Гудзовская, М. С. Мышкина, У. Джеймс, Ж. А. Леснянская, Л. Ф. Обухова, А. М. Прихожан, А. О. Прохоров, А. Г. Спиркин, Л. Хугаева, Т. С. Блохина, В. В. Дорохов, Г. Л. Драндров,

Е. Г. Богослова, Д. И. Дубровский, А. А. Золотарева, Е. Ю. Зуева,
И. Б. Лебедев, А. К. Журавлева, Ю. М. Николайчик, Е. Г. Огольцова,
Н. Н. Потапова, Л. С. Выготский, К. Роджерс, Д. П. Сидоренко, О. С. Фомина,
Ю. С. Белоусова, А. В. Вервайн, О. И. Мотков, Е. Яковлева.

Методы исследования: анализ, анкетирование, наблюдение, метод эксперимента, метод математической обработки данных, метод сравнения.

Экспериментальная база: для проведения эксперимента были отобраны 20 подростков в возрасте от 14 до 15 лет – учащихся 7 и 8 классов, проходящие обучение в школах Ташкента.

Теоретическая значимость исследования заключается в возможности анализа формирования Я-концепции в рамках старшей подростковой группы от 14 до 15 лет.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных результатов для дальнейшего более глубокого изучения проблематики формирования позитивной Я-концепции в контексте подросткового возраста, как практическими психологами, так и специалистами смежных направлений, работающих в области подростковой психологии, а также школьного образования.

Структура бакалаврской работы. Данная работа включает в свой состав введение, 2 главы, каждая из которых поделена на параграфы, а также сопровождается соответствующими выводами, заключение, список используемой литературы (41 источник). В работе содержится 10 рисунков, 2 приложения. Общий объем работы составляет 55 страниц.

Глава 1 Теоретическое обоснование возможностей развития позитивной Я-концепции у подростков

1.1 Я-концепция как психологический феномен: история развития представлений, подходы к определению и структуре

Под понятием «Я-концепции» следует понимать систему представлений человека о самом себе. Я-концепция в данном контексте характеризуется как та часть личности, которая имеет осознаваемый и рефлексивный характер. Синонимичными для данного понятия также являются такие, как «Я-образ» и «Образ Я». Подобного рода представления о личности имеют осознанный и в той или иной степени устойчивый характер. Также данные представления характеризуются различной степенью, зафиксированной в устной форме.

В конечном итоге эта концепция может быть охарактеризована как итоговый результат познания и оценки собственной личности. Данный процесс, в свою очередь, выполняется посредством отдельных образов, которые дополняют друг друга (рисунок 1). Эти образы могут иметь как реальный, так и вымышленный характер. Кроме того, базой для формирования образа служит самостоятельное сравнение человека с окружающими и их мнение о нем [1].



Рисунок 1 – Я-концепция

Я-концепция может иметь как адекватный, так и неадекватный, необъективный характер. Во втором случае индивидуум сам создает свой образ, в который искренне верит. Однако наличие образа, не соответствующего действительности в повседневной жизни, может становиться причиной конфликтов с реальностью в целом и с окружающими, в частности. И, напротив, если концепция имеет реальный характер, она во многом помогает человеку адаптироваться к окружающей реальности и социуму [2].

История развития Я-концепции началась в конце позапрошлого – начале прошлого столетия. Именно тогда рассматриваемое понятие начали использовать в контексте научного языка [18]. Во многом его появление обусловлено развитием такого направления, как исследования о дуальности человеческой природы [38, 39]. В данном случае подразумевалось, что человек является и познающим субъектом, и познаваемым объектом.

Американский научный деятель У. Джеймс впервые выдвинул на суд общественности идею Я-концепции [11]. Кроме того, он лично приложил немало усилий и для непосредственной разработки таковой. Активное развитие рассматриваемая концепция получила в середине прошлого столетия. Происходило это главным образом в контексте таких направлений, как феноменологическая психология и гуманистическое направление. Представители данных школ стремились изучить целостное «Я» человека в качестве ключевого фактора развития и поведения индивидуума.

На сегодняшний день самое широкое распространение получили представления о Я-концепции, выдвинутые Р. Бернсом [4]. Предложенные представления базировались на самооценке индивидуума. Также широкую известность получила концепция К. Роджерса базирующаяся на самоактуализации [31].

Нередко термин «Я-концепция» применяют как понятие синонимичное понятию «самопознание» [40]. Однако Я-концепция имеет более конкретизированное значение, а кроме того, она также включает в свой

состав оценочную составляющую самопознания. Я-концепция характеризует не только и не столько общее представление о человеке, сколько то, что он думает о себе самом, своем деятельном начале, а также – потенциальной возможности развития.

Основная проблематика определения рассматриваемой концепции состоит в обобщенном характере. Данная проблема ранее неоднократно рассматривалась множеством специалистов, которые понимали сложность, порождаемую обобщенным характером того, что называется «Я». По мнению научных деятелей, даже самые простые объекты могут определяться по-разному. В каждом конкретном случае определение зависит от того, в каком теоретическом или практическом контексте производится рассмотрение этого объекта. И тем более сложно определить такие многогранные понятия, как «Я», «личность», «сознание» и так далее [12]. Ситуация в данном случае осложняется не только и не столько ввиду отсутствия терминологической строгости, сколько ввиду того, что разные научные деятели в своих работах уделяли и продолжают уделять внимание разным аспектам личности и проблемам таковой [31–34]. К примеру, А. Г. Спиркин рассматривает «Я» с позиции носителя самосознания и в то же время элемента такового [35]. Д. И. Дубровский рассматривает «Я» как центральный интегрирующий и вместе с тем – активизирующий фактор реальности человека [14]. Некоторые психологи также позиционируют «Я» как некое ядро человеческой личности. Также «Я» нередко рассматривается и в качестве сознательного начала личности, ступка индивидуального самосознания, а кроме того, индивидуальной системы представлений человека о себе самом [5].

Согласно Бернсу, Я-концепция находится в тесной связи с понятием самооценки. В своих работах данный деятель рассматривает данную концепцию как совокупность установок человека на себя самого. То есть, она олицетворяет представление человека о себе самом. Высказывая такое мнение, Бернс базируется на выделении составляющих описательного и оценочного характера. При этом оценочную составляющую он же

характеризует как образ «Я» или, иначе говоря, картину такового. В качестве самооценки автор рассматривает отношение человека к самому себе, принятие себя или отсутствие такового. Также в данном контексте человек может определенным образом (как позитивно, так и негативно) относиться к отдельным качествам собственной личности. Данный автор в своих работах высказывал мнение о том, что сама по себе «Я-концепция» характеризует не то, что человек представляет собой, а то, что он думает о себе сам. В случае именно с подростками Бернс подчеркивал такой факт, как существование противоречий, связанных с Я-концепцией. Он обращал внимание, в частности, на то, что с одной стороны таковая приобретает все более стабильный характер. Однако одновременно с этим она подвержена весьма интенсивным и масштабным изменениям ввиду влияния ряда факторов.

В данном контексте следует принимать во внимание изменения, которым подвергаются подростки, как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Во многом эти изменения связаны с половым созреванием. Вполне естественно, что таковое не может не оказывать как прямого, так и косвенного влияния на то, как человек воспринимает себя, в том числе и с позиции оценки внешних данных. Кроме того, в подростковом возрасте имеет место активное развитие и расширение возможностей человека – как когнитивных, так и умственных. Это, в свою очередь, становится причиной усложнения и дифференциации такого аспекта, как Я-концепция. Именно в подростковом возрасте, по мнению автора, человек становится способен реально охарактеризовать, оценить и различить имеющиеся возможности и предположительные способности собственной личности. Кроме того, в рамках указанного возрастного периода происходит изменение социальных ролей подростка, социум начинает требовать от него выполнения новых задач. При этом социум, то есть родители, друзья, педагоги, в своих требованиях могут в значительной степени противоречить друг другу. В конечном итоге подросток просто не знает, чьи требования использовать в качестве ориентиров.

Именно в этот период подросток также сталкивается и с таким, по сути, сложным явлением, как смена и (или получение) новых социальных ролей. Появляется необходимость самостоятельного принятия важных решений. В большинстве случаев решения такого рода связаны с:

- выбором профессии;
- ценностями;
- ценностными ориентирами;
- образом жизни или отдельными аспектами такового.

Все это в конечном итоге становится причиной возникновения как ролевого конфликта, так и неопределенности в разрезе статуса. Разумеется, это не может не влиять на формирование Я-концепции в рассматриваемом возрасте [4]. Далее в работе особенности Я-концепции в подростковом возрасте будут рассмотрены более подробно.

В конечном итоге становится ясно, что значение понятия Я-концепции может иметь кардинально разный характер в зависимости от того, как именно характеризуется рассматриваемый вопрос или проблема, какой подход или комплекс таковых рассматривается для ее решения и какова итоговая цель этого решения. Аналогичным образом дело обстоит и со связанными сопутствующими понятиями.

К текущему времени накоплено немало информации о содержании Я-образа, а также структуре такового. В контексте большого числа исследований произведен анализ возрастных особенностей представлений о содержании индивидуального Я-образа. В рамках психологии анализу также подвергается проблематика уровней развития Я-образа. Освоение каждого из этих уровней в контексте различных возрастных групп свидетельствует не только и не столько о том, что человек осведомлен об особенностях собственного Я, сколько о готовности это «Я» реализовать. В своих работах многие научные деятели базируются прежде всего на изучении тех изменений, которые имеют место в контексте представлений человека о самом себе. В данном случае осуществляется переход от объективных

характеристик (как правило – физического типа) к характеристикам субъективным. В роли такого типа характеристик вступают:

- качества личности,
- личностные идеи,
- внутренние установки.

Если же рассматривать более подробно такой аспект, как структура Я-концепции, то нужно уточнить, что в качестве основного предмета самооценки и самовосприятия личности обычно рассматриваются такие личностные составляющие, как:

- тело,
- индивидуальные способности,
- личные достижения,
- прочие проявления личности.

По мнению У. Джеймса, глобальное «Я» или, иначе говоря, личность человека включает в свой состав два ключевых аспекта, а именно:

- эмпирический объект;
- субъективное сознание [23].

Посредством второго производится субъективная оценка первого компонента.

Если «Я» рассматривается в качестве объекта, то в данном случае оно включает в свой состав такие аспекты, как:

- «Я» духовное;
- материальное;
- телесное;
- социальное.

В совокупности данные аспекты формируют индивидуальный и, по сути, уникальный образ. Данный образ может быть охарактеризован как некий комплекс представлений о самом себе как об отдельной личности. На базе Я-концепции человек формирует свои взаимоотношения не только с окружающими его людьми, но и с самим собой.

На сегодняшний день выделяют нижеследующие составляющие рассматриваемой концепции:

- когнитивная;
- оценочная;
- поведенческая [36].

Под когнитивным компонентом в данном случае следует понимать личное представление человека о себе, о том, какими характеристиками, по его мнению, он обладает. При этом данное представление может отличаться разной степенью реалистичности. Если рассматривать когнитивную составляющую более подробно, то за счет таковой индивидум склонен думать, что обладает теми или иными качествами и характеристиками. При этом таковые не могут быть сведены к конкретному текущему моменту жизни. То есть, если человек считает себя сильным, не означает, что он поднимает нечто тяжелое прямо сейчас. Кроме того, по объективным параметрам этот же человек может быть слабым с физической точки зрения, но, несмотря на это, он может быть противоположного мнения о себе. Убеждения человека о самом себе могут существенно различаться по значимости (в контексте его собственного восприятия). Это значит, что он может прежде всего считать себя смелым, а только потом сильным. Иерархия такого рода убеждений может в значительной степени меняться с течением времени, а также в зависимости от конкретной текущей ситуации. В конечном итоге комплекс и иерархия характеристик в значительной степени влияют на личностные установки человека, а также его ожидания относительно себя самого.

Под оценочным компонентом следует понимать оценку, применяемую человеком относительно указанных выше характеристик, его личное отношение к таковым.

Под поведенческим компонентом следует понимать, в свою очередь, реальные поступки человека в разрезе различных ситуаций.

Ввиду обозначенной темы, далее в работе будут проанализированы особенности подросткового возраста, а также развития Я-концепции в этот период.

1.2 Психологические особенности подросткового возраста. Особенности развития Я-концепции в подростковом возрасте

Выше уже упоминалось о некоторых особенностях формирования Я-концепции в подростковом возрасте. Однако, их стоит рассмотреть более подробно.

В период подросткового возраста личность человека подвергается существенным изменениям. Это касается если не всех, то большинства областей его жизни. Речь идет как об изменениях физиологического характера, так и об отношениях с другими людьми. Подросток обнаруживает в себе новые склонности и способности. Помимо прочего, меняется и его отношение к самому себе. Также в этот период происходит активное формирование нового уровня самосознания [41]. Последнее явление имеет место ввиду того, что человек активно развивается в контексте пубертатного, когнитивного, а также социального развития. Пересматривая собственное физическое «Я», подросток изменяет специфику и уровень самооценки. Активно меняется и его самоотношение. Развитие когнитивной составляющей обеспечивает развитие полного самонаблюдения. Также подросток обретает способность к рефлексии. Одновременно с этим мышление развивается до того уровня, при котором становится реальным осуществление операций формального типа (согласно теории развития интеллекта Ж. Пиаже) [19; 25].

Именно в этот период человек достигает уровня, при котором является возможным выполнение умозаключений абстрактного характера. Данное явление, в свою очередь, может выступать в качестве своего рода базы для формирования склонности к выполнению самоанализа, а также – излишней

самокритики. Ввиду этого Я-концепция в подростковом возрасте в значительной степени изменяется. К тому же подросток становится весьма зависимым от окружающей его группы сверстников и склонен производить переоценку Я в соответствии с критериями и ожиданиями этой группы. Исходя из этого, в определённом возрасте дети стремятся быть «крутыми», дерзкими, нестандартными [7].

Научные деятели, специализирующиеся на особенностях подросткового возраста, а также – Я-образа в указанный период, сходятся во мнении о том, что в контексте формирования Я-концепции в подростковом возрасте имеют место такие характерные черты, как:

- ситуативность;
- отсутствие устойчивости;
- подверженность чужому мнению, а также – иным внешним факторам;
- стремление охватить многие сферы деятельности, часть из которых может не соответствовать возможностям подростка [41].

С течением времени, по мере развития такого аспекта, как самопознание, подростки начинают уделять все больше внимания внутренним аспектам личности, в то время как ранее они были сосредоточены главным образом на внешних. Также они начинают оценивать свой характер в целом, а не отдельно взятые черты такового. Подобные изменения базируются прежде всего на осознании собственной индивидуальности. Тем не менее, таковая нередко является преувеличенной. В это время подросток осуществляет переход к оценке в том числе и духовых составляющих личности. Постепенно подросток перестает видеть себя как совокупность отдельно взятых составляющих. Нечеткое, фрагментарное видение собственной личности заменяется полным и сравнительно цельным. Основной задачей на этапе подросткового возраста следует считать формирование целостной по своей природе самоидентичности,

самоотождествленности и восприятия себя независимо от окружающей текущей ситуации.

Важно понимать, что самооценка подростка формируется в том числе и за счет его знаний о себе самом. Однако приобретение этих знаний происходит из внешней среды – за счет общения с окружающими людьми. Также на самооценку внушительное влияние оказывает личное отношение человека к этим знаниям. Оно может быть как положительным, так и отрицательным. Также оно может иметь разную степень значимости. Ввиду сказанного становится очевидно, что уровень самооценки и характер процесса формирования Я-образа напрямую зависят от того, на каком уровне находится психологическое и когнитивное развитие [28].

На отрезке 11–15 лет жизни меняется когнитивная составляющая личности. Изменения такого рода выражаются в том, что мышление человека принимает более абстрактный и формальный характер. Л. С. Выготский в своих работах высказывал мнение о том, что повышение уровня интеллектуализации процессов познавательного характера в контексте формирования личности проявляется весьма неоднозначно [26]. В частности, проявления такого рода могут быть охарактеризованы и как некое универсальное, по своему характеру, средство произвольной саморегуляции поведения, и как возможность для безграничного, по своим масштабам, познания собственной личности.

О. Конт характеризует психическое Я базируясь на механизмах взаимодействия и взаимного общения [32]. Другой научный деятель Г. Спенсер характеризует самоотношение как ключевой тип отношений. Данный деятель говорил, что отношение человека к самому себе, помимо прочего, включает сознание человека, точнее ту его часть, которая позволяет личности заглянуть внутрь себя. Также оно включает отношение человека к себе, переживание такового, а также – переживание человеком отношения к социальной среде [28].

В контексте социального развития в подростковом возрасте нужно сказать, что таковое происходит по двум ключевым векторам. А именно: сепарация от опеки со стороны родителей, а также формирование новых связей и взаимоотношений со сверстниками. При этом подросток познает себя в новой роли относительно общества. На данном этапе возникает потребность в самоутверждении в контексте социума. У подростка формируется новое мнение и представление о своей личности. При этом он также стремится стать взрослым, войти во взрослый мир. Все это в конечном итоге можно считать основой для формирования личности на данном возрастном отрезке [24].

Важно принимать во внимание то обстоятельство, что в подростковый период значение родителей для ребенка нередко минимизируется по сравнению с друзьями, а также иными социальными группами. С течением времени список этих групп может расширяться, поскольку теперь уже бывший ребенок открывает для себя новые типы взаимоотношений между людьми. К примеру, такие, как любовь, дружба и так далее. В это время подросток начинает стремиться к независимости, в том числе и эмоциональной. Зачастую именно это становится причиной конфликтов между родителями и детьми в рассматриваемом возрасте, который также называют переходным. Ввиду воздействия ключевой, по значимости, социальной группы, у подростка формируется собственная система ценностей и норм, которая может не соответствовать родительской. Ввиду возникающих противоречий подросток начинает делать все возможное для того, чтобы освободиться от контроля и давления со стороны родителей. Они пытаются принимать собственные решения, всеми возможными и невозможными методами борясь за это право. При этом их решения могут быть весьма иррациональными. При принятии решения он ориентируется главным образом на друзей и руководствуется теми правилами поведения, общения и внешнего вида, которые приняты в этой социальной группе. Аналогичным образом дело обстоит с хобби и увлечениями [33].

В рассматриваемом возрасте важное значение приобретает деление людей по принципу «свой» и «чужой». Также повышается степень важности принадлежности к той или иной группе, а кроме того – активное участие в жизни таковой. За счет повышения важности данных аспектов происходит самоопределение личности. В данном контексте активность выражается и в том, что человек разрешает собственный внутренний конфликт, который возникает между такими позициями, как «Я в глазах собственных» и «Я предполагаемое, Я в глазах других людей», а также:

- потенциальное Я и наличное;
- Я на различных возрастных отрезках;
- уникальное и заурядное;
- экзистенциальное и рациональное;
- подлинное и отчужденное.

Именно в рассматриваемый период человек активно обретает навыки межличностных коммуникаций. Кроме этого, он обретает навык занятия определённого положения в контексте отдельно взятой социальной группы [8]. Наибольшую роль на данном этапе жизни играет именно функциональная значимость Я-концепции человека.

В данный период обостряется значимость такой функции Я-концепции, как обеспечение внутренней согласованности личности. Именно она приобретает первостепенное значение. Речь идет, в частности, о согласованности личности в контексте устойчивости поведения таковой. Однако здесь многое зависит от того опыта, который получает человек. В ситуациях, когда этот новый опыт характеризуется как согласующийся с его собственными представлениями о своей личности, то он входит в Я-концепцию без каких-либо лишних затруднений. А вот в ситуациях, когда этот опыт противоречит представлениям человека о самом себе, в действие приходят механизмы, обеспечивающие защиту психики. С их помощью человек получает возможность для осуществления тенденциозной

интерпретации негативного опыта. Также он получает и альтернативную возможность для отрицания такого рода опыта [16].

Подобного рода защита в рассматриваемом возрасте является необходимой ввиду того, что включение защитных механизмов позволяет обеспечивать равновесие в контексте состояния Я-концепции. При этом равновесие обеспечивается даже в тех случаях, когда внешняя реальность угрожает ему. Р. Бернс считал, что включение механизмов, обеспечивающих защиту Я-концепции, может считаться ключевым мотивом любого поведения личности, если таковое характеризуется как нормальное [4].

Также к ключевым функциям Я-концепции следует отнести определение специфики интерпретации человеком его личного опыта. При этом основная роль такого рода концепции состоит в некой фильтрации. За счет таковой обеспечивается корректное восприятие личностью различного рода ситуациях. Благодаря наличию такого психологического фильтра человек получает возможность для более или менее глубокого осмысления ситуации, надления ее тем или иным значением в соответствии с индивидуальными представлениями о себе самом [34].

И, наконец, еще одной функцией Я-концепции можно считать определение персональных ожиданий личности или, иначе говоря, его представлений о развитии будущих событий. К примеру, люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и те, кто их окружает, будут относиться к ним с учетом этой значимости. Если же человек сомневается в таковой, он по умолчанию будет считать, что никому не может нравиться просто так. Ввиду этого он стремится минимизировать общение с другими людьми [29].

В конечном итоге можно, сказать, что Я-концепция обеспечивает внутреннее согласование личностного типа. Она определяет то, каким образом будет интерпретирован опыт, а также – каковы будут ожидания человека. Это значит, что само по себе развитие личности человека, ее

поведение и деятельность в существенной степени зависят от воздействия Я-концепции.

1.3 Психологические методы развития позитивной Я-концепции у подростка

На сегодняшний день существует немалое количество методов психологического характера, которые с успехом используются для развития позитивной Я-концепции у подростков. Практика показывает, что таковые дают максимальные результаты, если они используются в совокупности. Таким образом, из отдельных методов и упражнений формируются целые комплексные программы, ориентированные на получение долгосрочных результатов [21].

На сегодняшний день в практике психологии применяется широкий спектр методов, ориентированных на формирование позитивной Я-концепции у подростков [6]. Основные из них приведены ниже.

Самоанализ. Данный метод подростки могут применять самостоятельно или с сопровождением наставника-психолога. Применяя данный метод, подросток (и специалист) может отслеживать и проводить анализ:

- эмоций;
- мыслей;
- поведения (как в целом, так и в контексте отдельных аспектов);

При необходимости, в данном случае может быть выполнено обращение:

- к достижениям подростка;
- к его целям;
- к потребностям.

Это позволит подростку лучше разобраться в себе, понять себя и убедиться в своей уникальности.

Метод развития позитивного мышления. Данный метод, подкрепленный помощью специалиста, способствует тому, что подросток может сконцентрироваться на сильных сторонах собственной личности. Также он будет больше принимать во внимание собственные возможности и достижения. При этом даже осознаваемые им недостатки и неудачи постепенно отойдут на второй план, поскольку уровень их значимости в значительной степени снизится. В рамках данного метода на сегодняшний день принято применять различные методики. В том числе специалист может помочь подростку развить умение выделять позитивные составляющие, если не во всех ситуациях, то в большинстве таковых. Также работа в данном направлении может помочь подростку развить признательность за то, что в его жизни уже имеется.

Использование аффирмаций. Современные специалисты считают, что систематическое применение положительных утверждений о своей личности в конечном итоге способствует развитию уверенности как в себе в целом, так и в своих способностях, в частности. Это, в свою очередь, обеспечивает формирование позитивной Я-концепции.

Метод позитивного саморазговора. Подросток может разговаривать сам со собой (со своим внутренним Я) как вслух, так и мысленно. При этом также нередко используются позитивные утверждения и фразы (как в случае с аффирмациями). Посредством применения данного метода можно укрепить веру в себя и собственные способности, без которых формирование позитивной Я-концепции является просто невозможным.

Метод целеполагания. Применение данного метода делает возможными разработку (постановку) целей, которые являются осуществимыми на практике и далее – реальное достижение таковых. С течением времени постепенное достижение все более и более существенных целей обеспечит развитие и укрепление позитивной Я-концепции. Подросток таким образом научится видеть и принимать во внимание собственные успехи. Также

подобный метод обеспечит развитие способности видеть не только и не столько сложности, сколько возможности для роста.

Говоря о развитии позитивной Я-концепции, важно понимать, что не все подростки могут осознанно справиться с данной задачей самостоятельно. Ввиду этого важно сформировать для них положительные условия, в рамках которых они могут получить поддержку. Необходимой составной частью этих условий является возможность позитивного общения с:

- друзьями;
- родителями и иными членами семьи;
- психологом;
- педагогом или наставником иного рода.

Общаясь, подросток получает возможность для развития положительной Я-концепции через такие составные аспекты коммуникаций, как:

- поддержку;
- похвалу;
- хорошее отношение.

Также на сегодняшний день для выполнения вышеуказанной задачи успешно применяются такие методы, как гештальт-терапия, игровая терапия, сказкотерапия и другие [13]. Важно понимать, что при профессиональном применении эти методики являются универсальными независимо от возраста человека.

Приведённые выше методы обеспечивают развитие позитивной Я-концепции в подростковом возрасте, а также – развитие и укрепление сопутствующих аспектов, таких, как:

- самооценка;
- самопринятие;
- улучшение взаимоотношений с собой;
- повышение качества коммуникаций с окружающими.

Выводы по первой главе

Под понятием «Я-концепции» следует понимать систему представлений человека о самом себе. Я-концепция – это та часть личности, которая имеет осознаваемый и рефлексивный характер. Синонимичными для данного понятия также являются такие, как «Я-образ» и «Образ Я». Подобного рода представления о личности имеют осознанный и в той или иной степени устойчивый характер. Также данные представления характеризуются различной степенью, зафиксированной в устной форме.

Данная концепция – итоговый результат познания и оценки собственной личности.

История развития Я-концепции началась в конце позапрошлого – начале прошлого столетия. Именно тогда рассматриваемое понятие начали использовать в контексте научного языка. Во многом его появление обусловлено развитием такого направления, как исследования о дуальности человеческой природы. В данном случае подразумевалось, что человек является и познающим субъектом, и объектом познания.

По мере развития самопознания подростки начинают уделять все больше внимания внутренним аспектам личности, в то время как ранее они были сосредоточены главным образом на внешних. Также они начинают оценивать свой характер в целом, а не отдельно взятые черты такового. Подобные изменения базируются, прежде всего, на осознании собственной индивидуальности. Тем не менее, таковая нередко является преувеличенной. В это время подросток осуществляет переход к оценке, в том числе, и духовых составляющих личности. Постепенно подросток перестает видеть себя как совокупность отдельно взятых составляющих. Нечеткое, фрагментарное видение собственной личности заменяется полным и сравнительно цельным. Основной задачей на этапе подросткового возраста следует считать формирование целостной по своей природе

самоидентичности, самоотождествленности и восприятия себя независимо от окружающей текущей ситуации.

Важно понимать, что самооценка подростка формируется, в том числе, и за счет его знаний о себе самом. Однако приобретение этих знаний происходит из внешней среды – за счет общения с окружающими людьми [31]. Также на самооценку внушительное влияние оказывает личное отношение человека к этим знаниям. Оно может быть как положительным, так и отрицательным.

Основные методы развития позитивной Я-концепции:

- самоанализ;
- метод развития позитивного мышления;
- использование аффирмаций;
- метод позитивного саморазговора;
- метод целеполагания.

В следующей части работы выполнено экспериментальное исследование, ориентированное на развитие позитивной Я-концепции у подростков.

Глава 2 Экспериментальное исследование развития позитивной Я-концепции у подростков

2.1 Организация и методики экспериментального исследования

Все исследование включало 3 основных этапа, а именно:

- 1 этап: март-апрель 2024 года. В течение данной стадии производился отбор методик, наиболее целесообразных для использования. На этом же этапе производилась организация анализа первичного типа. Также в рамках данного этапа был произведен поиск и последующее изучение литературных источников по исследуемой теме;
- 2 этап: апрель 2024 года. В течение данной стадии производилась реализация программы тренинга, которая была составлена на предыдущем этапе работы;
- 3 этап: май 2024 года. В рамках данной стадии работы была произведена повторная диагностическая работа, а кроме того – проведены обработка и анализ полученной информации.

Описание выборки: исследование, представленное в данной работе, было выполнено на базе Республиканского научного центра экстренной медицинской помощи (РНЦЭМП). Данное учреждение расположено в Ташкенте (Узбекистан).

Для проведения эксперимента были отобраны подростки в возрасте от 14 до 15 лет. Всего в группу для проведения тренинга было включено 20 человек.

Выбранные диагностические методики.

Для выполнения первичной диагностики касательно уровня сформированности отдельно взятых составляющих Я-концепции в контексте обозначенной группы испытуемых для работы были отобраны методики, представленные ниже в работе:

- Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга» [15];

- Шкала Шварцландера «Уровень притязаний» [3];
- «Тест двадцати утверждений на самоотношение», разработанный М. Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А.М. Прихожан [22].

Как уже упоминалось выше в данной работе, на рассматриваемом отрезке жизни личность подростка подвергается многочисленным изменениям. В том числе – и внутриличностного характера. Наиболее важным из этих изменений можно считать активное развитие и перестройку самосознания. Именно от этой области зависит все последующее развитие личности, а также – становление таковой.

В рассматриваемый возрастной период сознание человека трансформируется в объект самосознания, поскольку предварительно проходит через множество объектов отношений. Становясь самосознанием, сознание становится завершающим компонентом в структуре характера. Именно оно обеспечивает целостную природу последнего.

В это же время происходит активное формирование Я-концепции, основой которой является самосознание человека. От нее, в свою очередь, напрямую зависит то, насколько полным и оперативным образом подросток адаптируется к окружающему его социуму и жизни в целом. Также именно за счет Я-концепции производится регулирование и контроль, как поведения человека, так и всей его деятельности в целом.

Практика психологии на сегодняшний день позволяет сделать вывод о том, что формирование Я-концепции позитивного типа в подростковый период может считаться обязательным условием для последующего гармоничного развития личности человека, а также его успешной адаптации в условиях социальной реальности.

Если в контексте личности подростка имеет место негативная Я-концепция, таковая приводит к снижению уровня самоуважения, а также может стать причиной того, что подросток будет просто неспособен адаптироваться в обществе.

В ходе данного исследования была разработана и использована комплексная программа тренинга, ориентированного на рост и развитие личности.

В целях психологической диагностики процессов самопознания, а также Я-концепции, формированию которой способствует развитие такового, в ходе работы были применены отчеты стандартизированного характера. Нужно уточнить, что к данной категории методик причисляют в первую очередь различного типа тест-опросники. В частности, речь идет об опросниках такого рода, ответы в рамках которых представляют собой утверждения разной степени развёрнутости. Эти утверждения могут быть связаны с различными аспектами. В частности, такими, как:

- непосредственно личность человека (респондента);
- его отношение к себе самому в контексте разного рода сфер жизни;
- чувства;
- мысли;
- проявления поведения;
- взаимоотношения с окружающими.

С целью оценки самооотношения в выбранной группе испытуемых, в контексте данного исследования был подобран и использован на практике тест-опросник под названием «Шкала самоуважения Розенберга». Нужно уточнить, что указанный инструмент диагностики, используемый в исследовании, был сформирован и использован именно как ориентированный на выявление одного показателя. При этом выполненный впоследствии анализ факторного характера в конечном итоге позволил определить не один, а два фактора, каждый из которых имел вполне самостоятельный характер. Речь идет, в частности, о таких факторах, как:

- самоуважение;
- самоунижение.

Первый из представленных выше факторов может иметь место как в совокупности с самоунижением, так и при полном отсутствии такового. Если

же оба фактора имеют место в параллели, то этом случае самоуважение нередко обретает характер защитного механизма.

Выбранный для проведения данного этапа исследований опросник характеризуется такими качествами, как:

- высокая степень надежности полученной информации;
- конструктивная валидность.

Показатели, которые могут быть выявлены благодаря применению данного опросника, связаны с такими аспектами личности, ее поведения и состояния, как:

- депрессивные состояния;
- тревожность;
- психосоматические нарушения и зачатки таковых;
- уровень и специфика активности в контексте межличностных коммуникаций;
- лидерские качества и проявления таковых;
- чувство собственной безопасности в ходе коммуникаций;
- специфика отношений между испытуемым и его родителями.

Всего в рассматриваемый опросник включено 10 утверждений, на каждое из которых предусмотрено 4 типа ответов. Испытуемый может:

- согласиться с утверждением полностью;
- согласиться;
- не согласиться;
- абсолютно не согласится.

Далее, согласно градации ответа, определяется показатель самоуважения для каждого из утверждений в отдельности (Приложение А, таблица А.1).

С целью определения текущего уровня самооценки, у выбранной группы испытуемых в ходе данного исследования была применена упомянутая выше шкала под названием «Уровень притязаний». Автором данной оценочной психологической шкалы является Шварцландер.

Показатель, характеризующий уровень притязаний в подростковом возрасте, в целом позволяет получить достаточно точное представление об уровне сложности целей, которые ставит перед собой клиент (в нашем случае – группа испытуемых), которые он стремится реализовать в своей жизни, достижение которых в силу тех или иных причин привлекает его. Разумеется, эти цели должны быть для него осуществимыми или, во всяком случае, вполне реальными в достижении. В данном случае имеет место взаимозависимость или, иначе говоря, – корреляция между самооценкой и целями. Чем более объективной и адекватной является самооценка, тем более адекватные цели человек ставит перед собой, а, значит, тем большей степенью адекватности характеризуется и его уровень притязаний.

Если уровень самооценки человека характеризуется как завышенный, человек зачастую склонен ставить перед собой цели, которые не являются достижимыми в целом или же их достижение представляет колоссальные сложности. Причина тому – чрезмерно высокий уровень притязаний, неспособность адекватно оценить собственные возможности. Завышая последние, такие люди пытаются решить задачи, которые фактически являются для них непосильными. Разумеется, подобные попытки очень часто становятся причиной неудач.

Нередко в практике психологии встречаются и ситуации, в которых индивид имеет довольно высокий уровень притязаний и при этом ставит перед собой цели, сводящиеся к улучшению собственных способностей, а также – расширению уже имеющихся возможностей. С течением времени такой человек берется за все более и более сложные задачи, но, невзирая на трудность, вполне успешно решает их.

Также в практике нередко встречаются и личности с так называемым умеренным уровнем притязаний. Они выбирают для себя не слишком сложные задачи, с течением жизни выбирая схожие по трудности достижения цели, стабильно реализуя их. При этом они не уделяют внимания развитию

своих способностей, расширению спектра возможностей, а также – и более значимым достижениям и сложным задачам.

Однако не являются редкостью и ситуации, при которых для человека является характерным чрезмерно низкий уровень притязаний. При этом реальные его возможности могут быть гораздо выше тех, которые он себе приписывает. Как правило, такие индивидуумы склонны ставить перед собой незначительные, легкие в достижении цели. Также для них является характерной чрезмерно заниженная самооценка. Люди такого типа не уверены в себе и не верят в собственные силы. Нередко в таких случаях также имеет место комплекс неполноценности.

Ввиду того, что сама по себе Я-концепция тем или иным образом может выражаться через практически любое самописание развернутого типа (письма, нестандартные ответы в анкетах), в данном случае существует возможность для полноценного применения метода, именуемого «Тест двадцати утверждений на самоотношение». Его авторами являются такие научные деятели как М. Кун и Т. Марк-Портленд [10]. Практическое применение данного инструмента с точки зрения описания процесса состоит в том, что человека просят за четверть часа ответить на вопрос «Кто я?» в двадцати разных вариациях. Ответы необходимо записать именно в той очередности, в которой таковые приходят человеку на ум. Уровень грамотности, логика и упорядоченность в данном случае отходят на второй план. Если опираться на адаптированную вариацию теста, созданную А.М. Прихожан [27], в данном контексте предусматривается ранжирование ответов в соответствии с нижеследующими параметрами:

- положительное отношение к ответу;
- отрицательное отношение к ответу;
- совокупное число ответов.

Далее в работе будут проанализированы результаты исследований.

Нужно также уточнить, что весь эксперимент, в частности, включает в свой состав такие составные этапы, как:

- констатирующий эксперимент;
- формирующий эксперимент;
- контрольный эксперимент.

2.2 Анализ результатов экспериментального исследования на констатирующем этапе

Далее в данной работе описаны результаты первичной диагностики испытуемых по каждой из заранее определенных методик.

Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга».

Прежде всего в контексте данного параграфа была выполнена оценка результатов, полученных на первичной стадии исследования. Далее приведено описание результатов первичного применения описанного выше в данной работе инструмента-опросника «Шкала самоуважения Розенберга».

Данные, полученные на этом этапе работы, свидетельствуют о том, что для 60 % испытуемых (12 человек) является характерным усредненный уровень показателя самоуважения. В то же время для 40 % (8 чел.) является характерным заниженный уровень такового, что, помимо прочего, свидетельствует о низкой самооценке (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты первичного опроса по опроснику «Шкала самоуважения Розенберга»

На основании указанных данных, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод о том, что большинство подростков имеют усредненный уровень самоуважения. Это может означать, что они имеют здоровую самооценку и уверенность в себе, но при этом не склонны к высокомерию, а часто – и недооценке своих способностей.

С учетом этого требовалось провести дальнейшие исследования для выявления возможных факторов, влияющих на уровень самоуважения подростков. Также важно обратить внимание на психологическое сопровождение и поддержку данной группы, чтобы помочь им развивать и укреплять свою самооценку.

Для повышения уровня самоуважения подростков могут быть предложены следующие рекомендации:

- поощрять их достижения и успехи, подчеркивая их ценность и значимость;
- обучать стратегиям саморефлексии и самоанализа, чтобы они могли лучше понимать свои сильные стороны и недостатки;
- поддерживать положительное общение и взаимодействие с окружающими, чтобы они чувствовали себя принятыми и уважаемыми;
- поощрять занятия спортом или другими видами физической активности, что поможет им укрепить самодисциплину и самоконтроль;
- предлагать психологическую поддержку и консультации для работы над негативными убеждениями и страхами, которые могут мешать развитию положительного самоотношения.

В целом, уровень самоуважения играет важную роль в формировании личности и социальной адаптации подростков, поэтому необходимо уделить достаточно внимания и усилий для его поддержания и повышения.

Для категории с заниженным уровнем самоуважения рекомендовано проведение занятий, ориентированных на то, чтобы развить навыки самовыражения, уверенности в себе и позитивного мышления. Также важно

проводить групповые тренинги и мастер-классы по развитию эмоционального интеллекта и укреплению самооценки.

Для успешного улучшения самооценки подростков также необходимо включить их родителей в процесс работы, провести совместные семейные консультации и тренинги по построению позитивных отношений, поддержке и взаимопониманию.

Шкала Шварцландера «Уровень притязаний».

Что касается первичной диагностики уровня притязаний, то полученные при помощи шкалы Шварцландера изначально результаты были следующими:

- 50 % испытуемых (10 чел.) – низкий уровень притязаний;
- 40 % (8 чел.) – средний уровень притязаний;
- 10 % (2 чел.) – нереалистично низкий уровень притязаний (рисунок 3).



Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики по шкале Шварцландера

Исходя из данных, полученных с помощью Шкалы Шварцландера «Уровень притязаний», можно сделать вывод о низком уровне притязаний у

половины испытуемых. Низкий уровень притязаний может быть связан с неуверенностью в своих способностях, страхом провала и негативным самооценкой.

Средний уровень притязаний говорит о том, что у испытуемых есть четкие цели и стремления, но они не являются слишком высокими или недостижимыми. Это может быть положительным знаком, поскольку реалистичные притязания могут способствовать достижению успеха и улучшению самооценки.

Однако, важно учитывать, что уровень притязаний может быть подвержен влиянию со стороны других факторов, например таких, как: уровень стресса, уровень уверенности в своих способностях и личностные особенности.

В ряде случаев рекомендуется проводить консультации с психологом или психотерапевтом для более детального изучения индивидуальных особенностей, поиска путей улучшения самосознания и достижения поставленных целей. Стоит уделить внимание и изучению личных мотивов учащихся.

Нереалистично низкий уровень притязаний может указывать на недостаток уверенности в себе, неоправданное самоограничение, страх неудачи или низкую самооценку.

Для исправления этой ситуации может быть полезно проведение психологической коррекции и работы над самооценкой. Важно помочь испытуемым осознать свои сильные стороны, достижения и потенциал, а также научиться устанавливать реалистичные, но стимулирующие цели. Психологические тренинги, техники работы с установками и позитивное мышление могут помочь исправить негативные установки и повысить уровень самоэффективности.

Кроме того, важно создать поддерживающую и позитивную атмосферу вокруг испытуемых, поощрять их усилия и достижения, а также обеспечивать адекватную обратную связь. Работа над укреплением самооценки и

развитием позитивного мировоззрения может значительно улучшить качество жизни и помочь испытуемым достигать своих целей.

«Тест двадцати утверждений на самоотношение», разработанный М. Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А.М. Прихожан.

Далее в работе был использован упомянутый выше «Тест двадцати утверждений на самоотношение».

При проведении первичной диагностики респонденты показали следующие результаты.

На вопрос «Кто я?» было дано в среднем 16 ответов. Из них:

- 65 % – положительные;
- 35 % – отрицательные (рисунок 4).

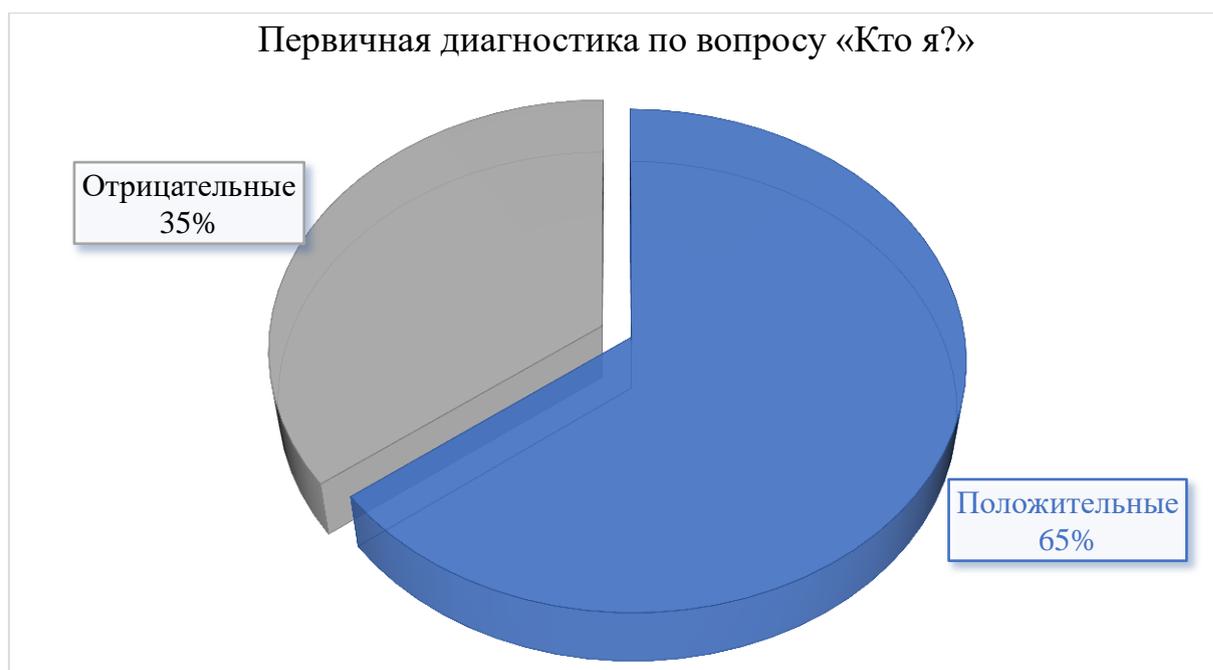


Рисунок 4 – Результаты первичной диагностики по «Тесту двадцати утверждений на самоотношение» – ответы на вопрос «Кто я?»

Исходя из данных теста «Тест двадцати утверждений на самоотношение», можно сделать вывод, что большинство испытуемых имеют преимущественно положительное самоотношение, в то время как 35 % испытуемых имеют отрицательное самоотношение. Таким образом, можно

сказать, что большинству опрошенных свойственно позитивное отношение к себе, что может способствовать их психологическому благополучию и уверенности в себе. В то же время, отрицательное самоотношение у менее значительного количества испытуемых может быть причиной низкой самооценки и неуверенности, как и в случае с предыдущими методами тестирования.

2.3 Реализация программы развития позитивной Я-концепции у подростков

Сформированная в ходе работы программа тренинговых занятий ориентирована на занятия с подростками в рамках деятельности психолога.

Цель тренинга: развитие позитивной Я-концепции у подростков старшего возраста. Как показывает практика, именно этот возраст является наиболее значимым в жизни человека. Не зря подростковый возраст нередко называют «трудным возрастом».

Задачи тренинга:

- обеспечить подростков адекватной системой понятий, которые требуются для самоанализа личности с позиции психологии, а также
- анализа различного рода ситуаций социально-психологического типа;
- обеспечить условия (среду), при которых подростки могли бы наиболее полным образом включиться в такие процессы, как самосовершенствование, самопознание и принятие себя;
- развитие у подростков адекватного понимания себя, своей личности;
- развитие адекватной самооценки;
- формирование позитивных психоэмоциональных состояний, имеющих устойчивый характер.

Разработанная программа может быть использована в будущем для совместной работы между специалистом (психологом) и подростками в

возрасте 14–15 лет. Хотя в целом программа позволяет охватить и иные возрастные категории, например, младших подростков.

Общая продолжительность программы – 25 часов.

Длительность занятий – 1 месяц.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Ключевая цель предложенной тренинговой программы: обеспечение условий для развития позитивной Я-концепции у подростков.

Промежуточные задачи программы.

Обеспечение участников программы комплексной, доступной для их понимания системой понятий. Данная система, в частности, является необходимой для самостоятельного выполнения в дальнейшем действий, связанных с самостоятельным психологическим анализом личности, а также анализом ситуаций в обществе (с выраженным психологическим контекстом).

Обеспечение формирования благоприятной среды для того, чтобы подростки, являющиеся членами тренинговой группы, смогли полностью включиться в сами процессы:

- самопознания;
- самопринятия;
- самосовершенствования.

Обеспечение условий для формирования адекватной самооценки.

Обеспечение формирования адекватного, объективного формирования самого себя.

Формирование устойчивых психологически-эмоциональных состояний позитивного характера.

В приложении Б (таблица Б.1) приведен план занятий с указанием темы каждого из них.

Далее в работе представлены:

- цели;
- задачи;
- содержание каждого отдельного занятия.

Занятие 1. Знакомство.

Цель занятия: формирование условий для максимально полного включения личности подростка в процесс, ориентированный на самораскрытие.

Задачи занятия:

- ознакомление с процессом работы в контексте группы;
- ознакомление с планом занятий;
- знакомство с каждым членом группы и психологом.

Занятие 2. Путешествие к центру собственного «Я».

Цель занятия: формирование условий для максимально полного включения личности подростка в процесс, ориентированный на самопознание.

Задачи занятия:

- осознание своего реального «Я»;
- осознание своего идеального «Я»;
- осознание самоотношения;
- осознание сильных и слабых сторон своей личности;
- формирование установки, ориентированной на взаимопонимание;
- развитие навыков обратной связи;
- развитие навыков рефлексии.

Занятие 3. Я глазами окружающих.

Цель занятия: донесение до членов группы системы понятий и представлений, которые являются необходимыми для того, чтобы уметь в полной мере выполнять психологический анализ собственной личности, а также ситуации социально-психологического характера.

Задачи занятия:

- формирование благоприятной среды, в условиях которой подросток может увидеть и оценить себя со стороны – глазами других людей;
- выработка основных навыков и знаний в области анализа и оценки собственного поведения;

- обеспечение включения подростка в процесс самосовершенствования.

Занятие 4. Принятие себя.

Цель занятия: помочь подросткам осознать самих себя именно в качестве уникальной личности.

Задачи занятия:

- помочь подросткам осознать собственные уникальные особенности;
- помочь подростку принять самого себя.

Занятие 5. Уголки моей души.

Цель занятия: помочь каждому подростку осознать собственные негативные качества и черты.

Задачи занятия:

- развитие умения принимать себя;
- развитие умения принимать окружающих;
- развитие навыка доверия в контексте группы.

Занятие 6. Размышление о себе.

Цель занятия: осознание итоговых изменений.

Задачи занятия:

- анализ произошедших изменения личностного типа.

Занятие 7. Завершение.

Цель занятия: выполнение анализа деятельности, проделанной в рамках тренинга в персональном порядке.

Задачи занятия:

- анализ результатов, полученных по итогу прохождения тренинга;
- фидбек относительно занятия;
- выражение признательности специалисту и членам группы.

Таким образом, в ходе данного этапа исследования была разработана и реализована комплексная программа тренинга, ориентированного на рост и развитие личности подростка.

2.4 Анализ результатов экспериментального исследования на контрольном этапе

При проведении повторного анализа в рамках применения «Шкалы самоуважения Розенберга» было установлено, что 80 % (16 человек) респондентов имеют высокий уровень самоуважения, что в значительной степени отличается от результатов первичной диагностики. Еще 20 % респондентов показали результаты, свидетельствующие о повышении уровня самоуважения до среднего уровня, что также свидетельствует об эффективности предложенной программы (рисунок 5).

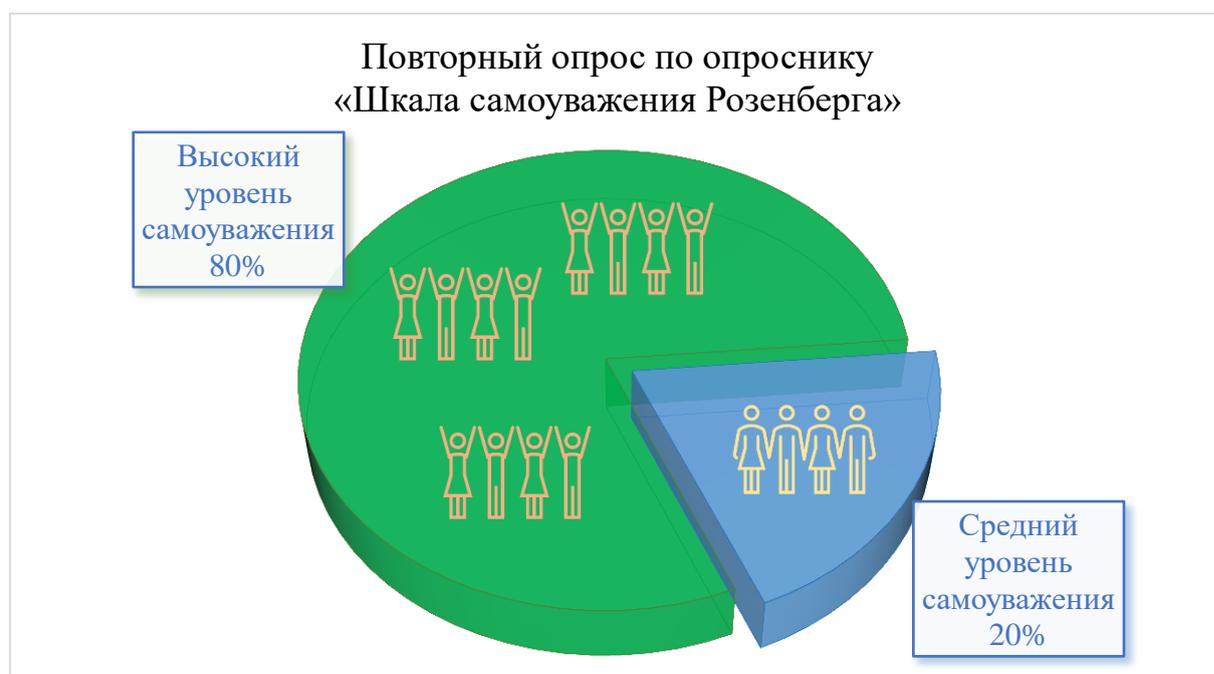


Рисунок 5 – Результаты повторного опроса по опроснику «Шкала самоуважения Розенберга»

Исходя из данных исследования, можно сделать вывод о том, что большинство подростков обладает высоким уровнем самоуважения. Это может свидетельствовать об уверенности в себе, позитивном отношении к себе и своим способностям. Высокий уровень самоуважения может способствовать успешной социализации, уверенному поведению в обществе

и достижению поставленных целей. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого подростка и проводить дополнительные исследования для более точной оценки их психологического состояния.

Средний уровень самоуважения может свидетельствовать об уверенности в себе и своих способностях у значительной части группы испытуемых.

Что касается изменения уровня притязаний по шкале Шварцландера после реализации тренинговой программы, то полученные в конечном итоге результаты выглядели нижеследующим образом:

- 50 % (10 человек) – высокий уровень притязаний.
- 40 % (8 человек) – умеренный уровень притязаний;
- 10 % (2 человека) – низкий уровень притязаний.

Для респондентов с высоким уровнем притязаний можно сделать вывод о склонности к амбициозным целям и стремлению к высоким результатам в различных сферах жизни. Это может быть как положительным фактором, мотивирующим на достижение успеха, так и негативным, если притязания становятся излишне напряженными и вызывают стресс.

Рекомендации психолога в данном случае могут быть следующими.

Самоанализ. Рекомендуется испытуемым осознать свои высокие притязания и оценить, насколько они соответствуют их текущим возможностям и ресурсам. Это поможет избежать излишнего напряжения и стресса.

Планирование. Важно разрабатывать реалистичные планы и цели, которые достижимы в рамках собственных способностей и временных ресурсов.

Самостоятельная мотивация. Психолог может помочь испытуемым развивать внутреннюю мотивацию и уверенность в своих силах, чтобы не зависеть исключительно от внешних факторов.

Психологическая поддержка. Использование методов психологической коррекции, тренингов по саморазвитию и управлению стрессом поможет испытуемым эффективно управлять своими высокими притязаниями.

В целом, высокие притязания могут быть полезными, если они сбалансированы и мотивируют на развитие и достижение целей. Однако важно не допускать перегрузок и стресса, уделять внимание психологическому самочувствию и развитию здоровых стратегий достижения целей.

Относительно респондентов с низким уровнем притязаний нужно сказать следующее: в данном случае можно обратиться к когнитивно-поведенческой терапии для помощи в изменении негативных убеждений и установлении реалистичных целей. Также рекомендуется провести работу над укреплением самооценки и повышением уверенности в своих собственных силах.

Важно понимать, что низкий уровень притязаний может влиять на качество жизни испытуемых и их возможности достичь поставленных целей. Психологическая поддержка и работа над изменением данного показателя могут быть ключом к улучшению благополучия и достижению успеха.

В целом, позитивная динамика отмечается у 100 % респондентов (в сравнении с результатами, полученными на предыдущем этапе) (рисунок 6).



Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики по шкале Шварцландера

Также нужно отметить отсутствие респондентов с чрезмерно низким уровнем притязаний, что также свидетельствует о положительном результате.

При повторном применении «Теста двадцати утверждений на самоотношение» были получены следующие результаты:

На вопрос «Кто я?» было получены следующие усредненные показатели:

- по 20 ответов от 100 % респондентов;
- 85 % ответов имели положительный характер;
- 15 % ответов имели отрицательный характер (рисунок 7).

Подобные результаты свидетельствуют о том, что после проведения предложенной в данной работе программы, подростки научились лучше понимать и осознать себя. Ранее среднее число ответов на вопрос «Кто я» составляло 16. После занятий это число увеличилось до 20, что на 25 % больше. Кроме того, большая часть ответов имеет положительный характер, что также свидетельствует о значительной положительной динамике. Это свидетельствует о наличии значительной позитивной динамики.

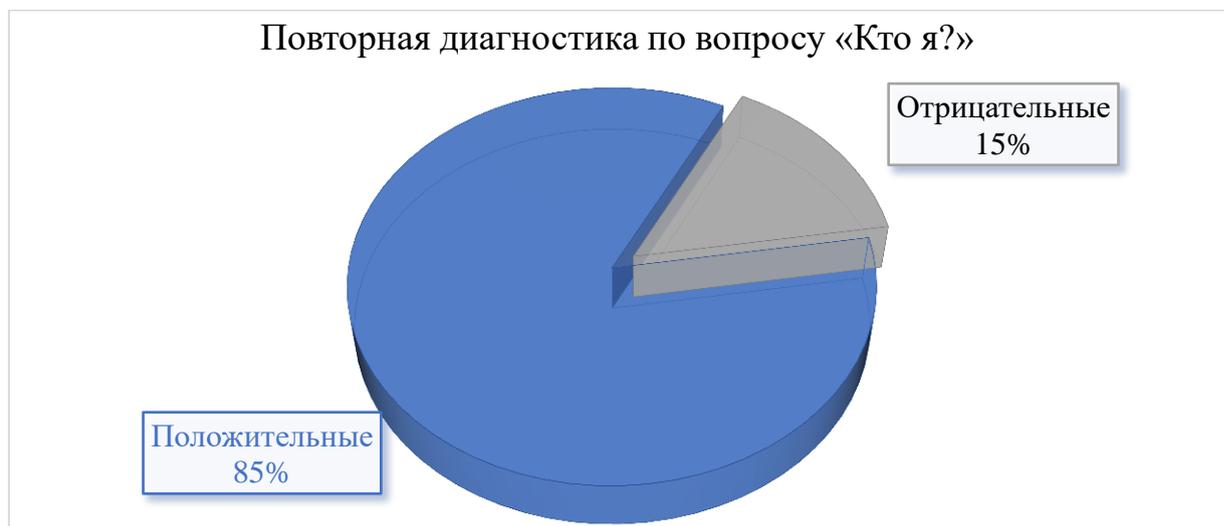


Рисунок 7 – Результаты повторной диагностики по «Тесту двадцати утверждений на самоотношение» – ответы на вопрос «Кто я?»

На стадии контрольного эксперимента на вопрос «Кто я?» все респонденты дали по 20 ответов. Примечательно, что большая часть из них (85 %) имела положительный характер, что свидетельствует о принятии себя, развитии позитивного самоотношения и в целом – о развитии позитивной Я-концепции. Далее данная стадия работы описана более подробно.

По итогам проделанной работы необходимо сказать следующее.

Предложенная программа является достаточно эффективной и может быть использована на практике. Однако, с некоторыми респондентами требуется дополнительная проработка относительно:

- формирования позитивного самоотношения;
- уровня притязаний.

Тем не менее, уровень самоуважения даже у этих респондентов находится в норме, что означает необходимость более глубокой, индивидуальной работы с ними.

При проведении итогового анализа полученных данных можно заключить, что до того, как предложенная программа тренинга была реализована на 100 %, у 60 % испытуемых (12 человек) был зафиксирован средний уровень самоуважения. Еще у 40 % (8 человек) был выявлен уровень самоуважения, характеризуемый как низкий.

После полной реализации разработанной программы, ориентированной на повышение уровня самооценки, данные показатели кардинально изменились. В частности:

- 80 % респондентов продемонстрировали высокий уровень самоуважения;
- 20 % респондентов показали средний уровень самоуважения.

Низкого уровня самоуважения в конечном итоге зафиксировано не было, хотя на первичном этапе исследований показатель такового составлял 40 %, что достаточно существенно в контексте совокупной (небольшой численности респондентов) (рисунок 8).

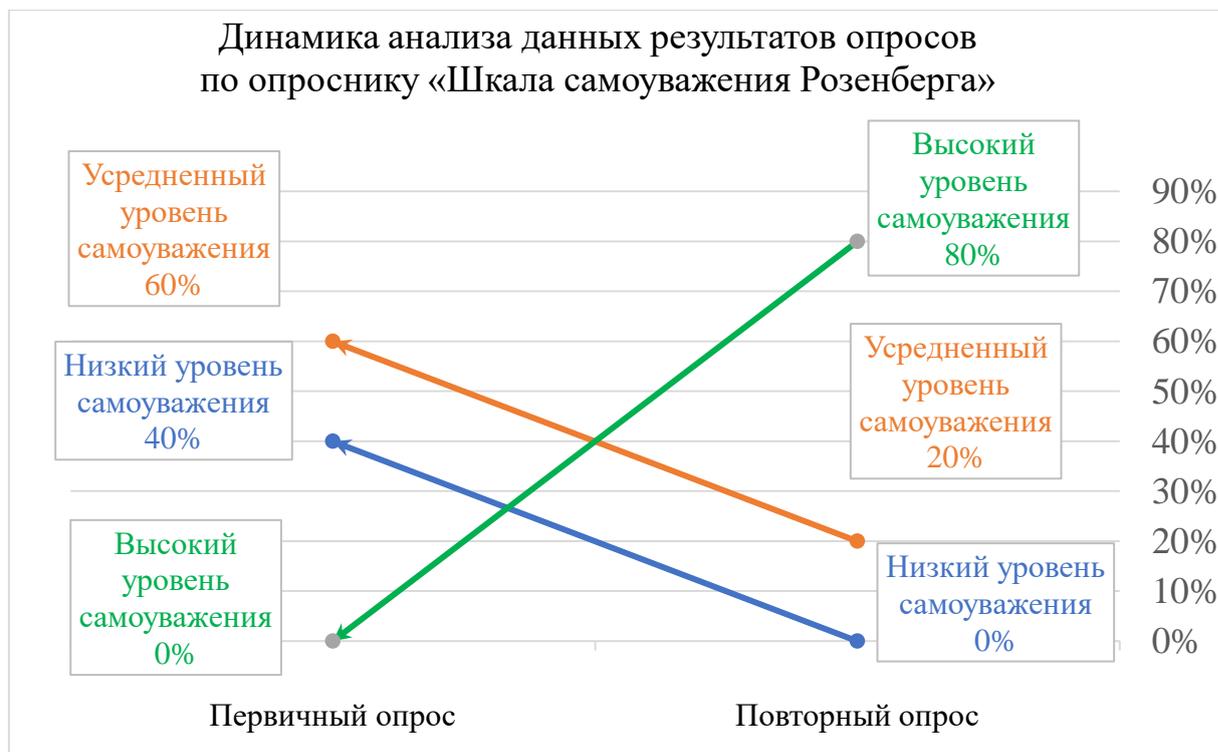


Рисунок 8 – Динамика результатов опроса по опроснику «Шкала самоуважения Розенберга»

Что касается первичной диагностики уровня притязаний, то полученные при помощи шкалы Шварцландера изначально результаты были следующими:

- 50 % испытуемых (10 человек) – низкий уровень притязаний;
- 40 % (8 человек) – средний уровень притязаний;
- 10 % (2 человека) – нереалистично низкий уровень притязаний.

На повторной диагностике результаты оказались следующими:

- 50 % (10 человек) – высокий уровень притязаний.
- 40 % (8 человек) – умеренный уровень притязаний;
- 10 % (2 человека) – низкий уровень притязаний.

В целом, позитивная динамика отмечается у 100 % респондентов (в сравнении с результатами, полученными на предыдущем этапе (рисунок 9)).

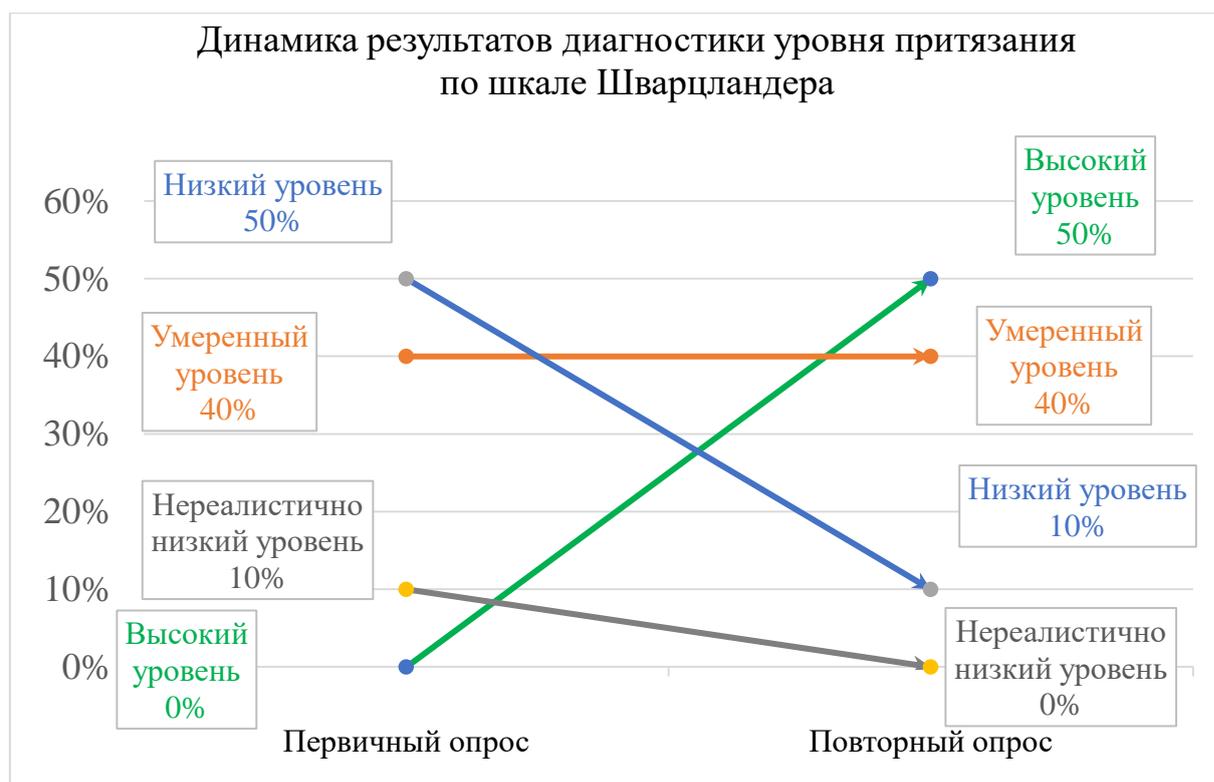


Рисунок 9 – Динамика уровня притязания по результатам прохождения теста по шкале Шварцландера

Далее в работе был использован упомянутый выше «Тест двадцати утверждений на самоотношение».

При проведении первичной диагностики респонденты показали следующие результаты. На вопрос «Кто я» было дано в среднем 16 ответов. Из них:

- 65 % – положительные;
- 35 % – отрицательные.

При повторном применении «Теста двадцати утверждений на самоотношение» были получены следующие результаты. На вопрос «Кто я?» было получены следующие усредненные показатели:

- по 20 ответов от 100 % респондентов;
- 85 % ответов имели положительный характер;
- 15 % ответов имели отрицательный характер (рисунок 10).

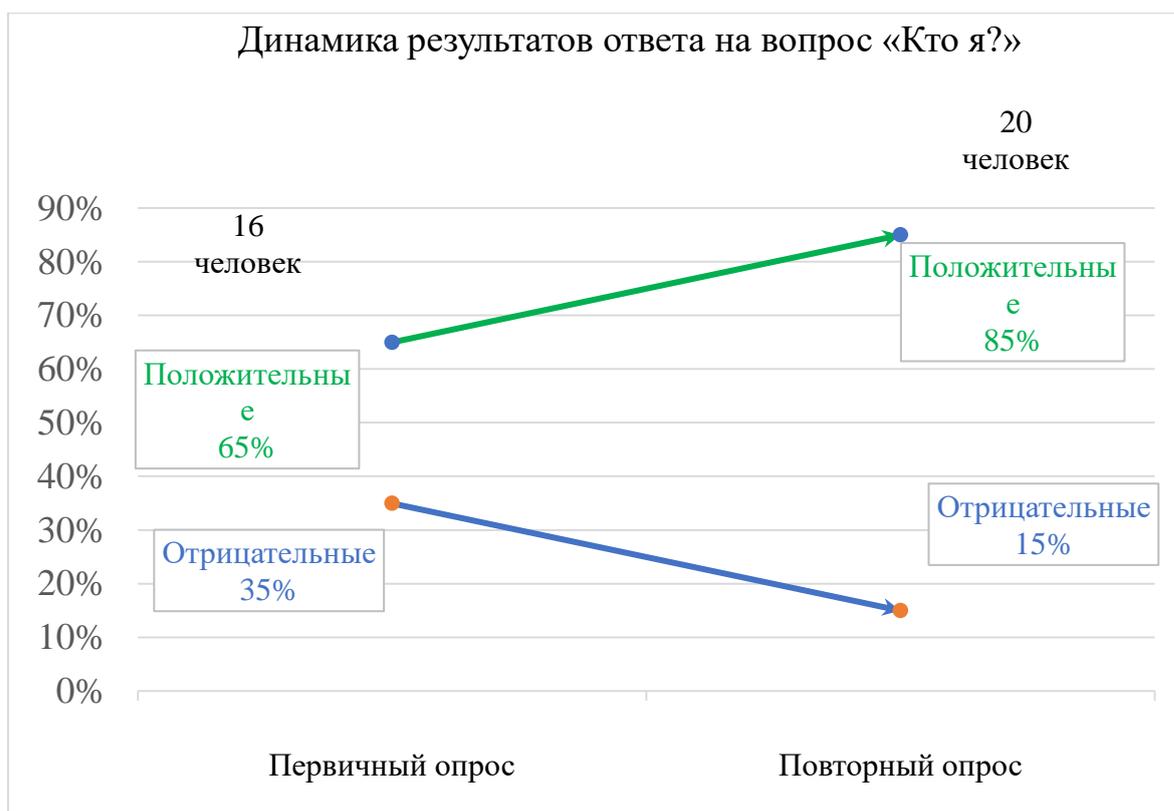


Рисунок 10 – Динамика по «Тесту двадцати утверждений на самоотношение» – ответы на вопрос «Кто я?»

Это свидетельствует о наличии значительной позитивной динамики. По результатам в целом, также отмечаются значительные улучшения в контексте всех аспектов развития Я-концепции.

Выводы по второй главе

В ходе выполнения данного исследования была сформирована комплексная программа-тренинг, ориентированная на развитие позитивной Я-концепции у подростков. Первичная диагностика позволила сделать выводы о сравнительно низком уровне, как самоуважения, так и личных притязаний. Также подростки, в соответствии с усреднёнными показателями, высказывались о себе во многом негативно, что также говорит о низкой самооценке и не только.

Проведение на практике специально разработанной тренинговой программы позволило обеспечить:

- повышение уровня самооценки респондентов;
- улучшение отношения к самому себе;
- адекватный рост уровня притязаний.

Всего в программу было включено 8 занятий общей длительностью 25 часов.

Необходимо уточнить, что проведенное исследование в данном случае наглядно показывает необходимость формирования адекватной Я-концепции в подростковом возрасте, ввиду того что таковая во многом связана и с такой важной составляющей личности человека, как самооценка, которая в свою очередь может в дальнейшем оказывать влияние на жизнь человека в будущем в разрезе таких аспектов, как например:

- его успешность;
- уровень социальной адаптации;
- положение в обществе;
- взаимоотношения с окружающими.

Заключение

В ходе данного исследования были решены задачи относительно теоретического обоснования и эмпирической проверки возможностей развития позитивной Я-концепции у подростков.

Решение первой задачи – рассмотреть историю развития Я-концепции, а также подходы к ее определению и структуре – позволило определить следующее. Под понятием «Я-концепции» следует понимать систему представлений человека о самом себе. Я-концепция – это та часть личности, которая имеет осознаваемый и рефлексивный характер. Синонимичными для данного понятия также являются такие, как «Я-образ» и «Образ Я». Подобного рода представления о личности имеют осознанный и в той или иной степени устойчивый характер. Также данные представления характеризуются различной степенью, зафиксированной в устной форме. Данная концепция – итоговый результат познания и оценки собственной личности.

История развития Я-концепции началась в конце позапрошлого – начале прошлого столетия. Именно тогда рассматриваемое понятие начали использовать в контексте научного языка. Во многом его появление обусловлено развитием такого направления, как исследования о дуальности человеческой природы. В данном случае подразумевалось, что человек является и познающим субъектом, и объектом познания.

По мере развития самопознания подростки начинают уделять все больше внимания внутренним аспектам личности, в то время как ранее они были сосредоточены главным образом на внешних. Также они начинают оценивать свой характер в целом, а не отдельно взятые черты такового. Подобные изменения базируются, прежде всего, на осознании собственной индивидуальности. Тем не менее, таковая нередко является преувеличенной. В это время подросток осуществляет переход к оценке, в том числе, и духовых составляющих личности. Постепенно подросток перестает видеть

себя как совокупность отдельно взятых составляющих. Нечеткое, фрагментарное видение собственной личности заменяется полным и сравнительно цельным. Основной задачей на этапе подросткового возраста следует считать формирование целостной, по своей природе, самоидентичности, самоотождествленности и восприятия себя независимо от окружающей текущей ситуации.

Важно понимать, что самооценка подростка формируется, в том числе, и за счет его знаний о себе самом. Однако приобретение этих знаний происходит из внешней среды – за счет общения с окружающими людьми. Также на самооценку внушительное влияние оказывает личное отношение человека к этим знаниям. Оно может быть как положительным, так и отрицательным.

Основные методы развития позитивной Я-концепции:

- самоанализ;
- метод развития позитивного мышления;
- использование аффирмаций;
- метод позитивного саморазговора;
- метод целеполагания.

В ходе выполнения данного исследования была сформирована комплексная программа-тренинг, ориентированная на развитие позитивной Я-концепции у подростков. Первичная диагностика позволила сделать выводы о сравнительно низком уровне, как самоуважения, так и личных притязаний. Также подростки в соответствии с усреднёнными показателями высказывались о себе во многом негативно, что также говорит о низкой самооценке и не только.

Проведение на практике специально разработанной тренинговой программы позволило обеспечить:

- повышение уровня самооценки респондентов;
- улучшение отношения к самому себе;
- адекватный рост уровня притязаний.

Более подробный анализ динамики результатов представлен в пункте 2.4 данного исследования.

Необходимо уточнить, что проведенное исследование в данном случае наглядно показывает необходимость формирования адекватной Я-концепции в подростковом возрасте, ввиду того что таковая во многом также связана и с такой важной составляющей личности человека, как самооценка, которая в свою очередь может в дальнейшем оказывать влияние на жизнь человека в будущем в разрезе таких аспектов, как например:

- его успешность;
- уровень социальной адаптации;
- положение в обществе;
- взаимоотношения с окружающими.

Таким образом, подобную работу рекомендовано производить во всех учебных и профильных заведениях страны, поскольку таким образом может быть в перспективе заложена основа для формирования психотически здорового, всесторонне развитого поколения.

Список используемой литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2016. 288 с.
2. Белобрыкина О. А. Развитие самосознания в детском возрасте: Монография. Новосибирск : Изд. НГПУ, 2003. 215 с.
3. Белоусова Ю. С. Моторная проба для оценки уровня притязаний // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/03/23/motornaya-proba-dlya-otsenki-urovnya-prityazaniy> (дата обращения: 17.05.2024).
4. Бернс Р. Б. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 422 с.
5. Блохина Т. С. Соотношение понятий «Я-концепция» и «образ Я» // Акмеология. 2017. №3 (63). С. 23–28.
6. Богослова Е. Г. Педагогические условия формирования позитивной Я-концепции у подростков средствами художественной литературы // КПЖ. 2015. № 6–2.
7. Вервайн А. В. Подростковый возраст и его особенности // Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. URL: <http://cdc.minobr.ru/2017/03/podrostok/> (дата обращения: 19.05.2024).
8. Волков Б. С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2013. 511 с.
9. Горская Ю. М. Особенности развития личности в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2020. № 43 (333). С. 71–73.
10. Гудзовская А. А., Мышкина М. С. Диагностика идентичности: «Тест двадцати высказываний» (ТДВ): учебное пособие. Самара : Издательство Самарского университета, 2023. 148 с.
11. Джеймс У. Психология. М. : Педагогика, 1991. 368 с.
12. Дорохов В. В. Я-концепция в работах зарубежных исследователей // Ski-Artice. 2018. № 54.

13. Драндров Г. Л., Богослова Е. Г. Формирование позитивной Я-концепции подростков средствами художественной литературы // Фундаментальные исследования. 2015. № 2–8. С. 1761–1767.
14. Дубровский Д. И. Проблема «Сознание и мозг»: Теоретическое решение. М. : Канон+, 2015. С. 9–65.
15. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2020. № 2. С. 52–57.
16. Зуева Е. Ю. Психологические аспекты Я-концепции личности // Вопросы науки и образования. 2018. №1 (13). С. 176–180.
17. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Уч. пос. для вузов. Академический Проект, 2020. 222 с.
18. Лебедев И. Б., Журавлева А. К. Я-концепция и психологические механизмы ее формирования // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. №4. С. 74–80.
19. Леснянская Ж. А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособие по курсу «Психология подросткового возраста». Чита : ЗабГУ, 2018. 148 с.
20. Макерова В. В., Боднар Э. Л., Любякин А. А. [и др.] Социальная психология: современная теория и практика : учебное пособие. 2-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. 228 с.
21. Мотков О. И. Методика «Самоанализ личности» // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/08/03/metodika-samoanaliz-lichnosti-o-i-motkov> (дата обращения: 17.05.2024).
22. Николайчик Ю. М. Дифференциальные особенности восприятия своего Я-образа подростками // Инженерно-педагогическое образование в XXI веке : материалы II Республиканской научно-практической конференции молодых ученых и студентов БНТУ (62-й студенческой научно-технической конференции БНТУ), 27-28 апреля 2006 г. Минск : БНТУ, 2006. С. 319–322.

23. Образ Я, Я-концепция // Психологос. URL: <https://psychologos.ru/articles/view/obraz-yazpt-ya-konceptsiya> (дата обращения: 17.05.2024).
24. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. М. : Издательство Юрайт, 2015. 460 с.
25. Огольцова Е. Г., Анисимова И. В. Теория интеллекта Ж. Пиаже // Молодой ученый. 2022. № 50 (445). С. 491–492.
26. Потапова Н. Н. Социальное воспитание и развитие в контексте учения Л. С. Выготского // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2017. № 2 (42). С. 160–165.
27. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО «ПЭБ», 2007. 56 с.
28. Проблемы формирования самооценки как основы личностного становления ребенка // Знанио. URL: <https://znanio.ru/medianar/230> (дата обращения: 19.05.2024).
29. Прохоров А. О. Психология состояний : Учебное пособие. М. : Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.
30. Республиканский научный центр экстренной медицинской помощи. URL: <https://emerge-centre.uz/> (дата обращения: 18.05.2024).
31. Роджерс К. Измерение изменений в «Я» // Психология самосознания. Хрестоматия. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. С. 447–459.
32. Сидоренко Д. П. Возрастные особенности Я-концепции подростков // Акмеология. 2015. № 2 (54). С. 257–261.
33. Сидоренко Д. П. Особенности представлений старшеклассников о себе в межличностных отношениях // Акмеология. 2016. №1 (57). С. 70–74.
34. Социальная психология. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине социальная психология для специальности 1–030472 «Практическая психология». Сост. Н. В. Корсак. Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, 2017. 118 с.

35. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. М.: Изд-во политической литературы, 1972. 304 с.

36. Тема 15. Взаимодействие психолога с администрацией и педколлективом образовательного учреждения // Toraighyrov university. URL: <https://textbook.tou.edu.kz/books/137/3.15.html> (дата обращения: 20.05.2024).

37. Фомина О. С. Психологические особенности образа Я // Молодой ученый. 2020. № 22 (312). С. 497–500.

38. Хугаева Л. Теория психической энергии вместо Социологии и Психологии. Тождество народного и научного суверенитета. М.: Издательские решения, 2020. 350 с.

39. Шейнин Д. Дуальность природы человека // Дмитрий Шейнин. URL: <https://dmitrysheynin.ru/dualnost-cheloveka/> (дата обращения: 11.05.2024)

40. Этический кодекс психолога // Российское психологическое общество. URL: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 20.05.2024).

41. Яковлева Е. В. Формирование самоидентичности современных подростков // Институт изучения общественных явлений. URL: <http://socialphenomena.org/ru/blog/2021/04/07/yakovleva/> (дата обращения: 19.05.2024).

Приложение А
Шкала самоуважения Розенберга

Таблица А.1 – Шкала самоуважения Розенберга

Утверждения	Ответы	Баллы	Уровень
Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее, чем другие	а) полностью согласен	4	высокий
	б) согласен	3	средний
	в) не согласен	2	низкий
	г) абсолютно не согласен	1	низкий
Я всегда склонен чувствовать себя неудачником	а) полностью согласен	1	низкий
	б) согласен	2	низкий
	в) не согласен	3	средний
	г) абсолютно не согласен	4	высокий
Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств	а) полностью согласен	4	высокий
	б) согласен	3	средний
	в) не согласен	2	низкий
	г) абсолютно не согласен	1	низкий
Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство	а) полностью согласен	4	высокий
	б) согласен	3	средний
	в) не согласен	2	низкий
	г) абсолютно не согласен	1	низкий
Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться	а) полностью согласен	1	низкий
	б) согласен	2	низкий
	в) не согласен	3	средний
	г) абсолютно не согласен	4	высокий
Я к себе хорошо отношусь	а) полностью согласен	4	высокий
	б) согласен	3	средний
	в) не согласен	2	низкий
	г) абсолютно не согласен	1	низкий
В целом я удовлетворен собой	а) полностью согласен	4	высокий
	б) согласен	3	средний
	в) не согласен	2	низкий
	г) абсолютно не согласен	1	низкий
Мне бы хотелось больше уважать себя	а) полностью согласен	1	низкий
	б) согласен	2	средний
	в) не согласен	3	высокий
	г) абсолютно не согласен	4	высокий
Иногда я ясно чувствую свою бесполезность	а) полностью согласен	1	низкий
	б) согласен	2	низкий
	в) не согласен	3	средний
	г) абсолютно не согласен	4	высокий
Иногда я думаю, что я во всем нехорош	а) полностью согласен	1	низкий
	б) согласен	2	низкий
	в) не согласен	3	средний
	г) абсолютно не согласен	4	высокий

Приложение Б

План занятий

Таблица Б.1 – План занятий

Занятие	Тема	Количество часов
1	Знакомство	4
2	Путешествие к центру своего Я	4
3	Я глазами других	3
4	Принятие себя	3
5	Уголки моей души	3
6	Размышление о себе	4
7	Завершение	4
	Итого:	25