

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)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Оптимизация самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга

Обучающийся

А.С. Антипова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

В бакалаврской работе рассмотрены особенности развития самооценки в подростковом периоде, а также эффективность применения психологического тренинга как средство формирования самооценки подростков.

Целью бакалаврской работы является проведение социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков, и экспериментальная проверка эффективности его применения.

Гипотеза исследования в рамках данной работы: социально-психологический тренинг является эффективным способом оптимизации самооценки подростков 12-13 лет, предполагающим развитие у них навыков коммуникации, формирование объективного оценивания своих способностей и повышение уверенности в себе.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы решаются следующие задачи: проводится анализ научной литературы по вопросу понятия самооценки и возрастных особенностей самооценки подростков; изучаются особенности психологического тренинга и возможности его применения в целях формирования самооценки подростков; проводится эмпирическое исследование самооценки у подростков 12-13 лет; проводится социально-психологический тренинг в целях оптимизации самооценки подростков 12-13 лет; проводится повторное исследование самооценки подростков, анализируются полученные результаты и формируется вывод об эффективности использования социально-психологического тренинга как средства оптимизации самооценки подростков.

Бакалаврская работа имеет теоретическое и практическое значения.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (37 источников), 9 таблиц, 7 рисунков, 1 приложения. Общее количество страниц в работе 63.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга.....	8
1.1 Понятие самооценки в психологической науке.....	8
1.2 Особенности самооценки в подростковый период.....	17
1.3 Социально-психологический тренинг как средство оптимизации самооценки подростков.....	24
Глава 2 Эмпирическое исследование оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе МБУ «Школа № 13».....	33
2.1 Организация исследования. Анализ результатов исследования самооценки подростков на констатирующем этапе.....	33
2.2 Разработка и реализация программы социально- психологического тренинга оптимизации самооценки подростков.....	43
2.3 Оценка эффективности проведенного социально- психологического тренинга по оптимизации самооценки подростков.....	50
Заключение.....	59
Список используемой литературы.....	62
Приложение А Программа социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков.....	65

Введение

В настоящее время люди все больше и больше стремятся занять определенный социальный статус в обществе, иметь финансовую независимость и хороший уровень доходов, быть успешными в профессиональной и личной сферах жизни, чувствовать себя удовлетворенными и счастливыми. Достижению желаемой успешности способствует не только развитие интеллектуальных способностей, но и большое значение имеет уровень психологического развития и субъективное понимание и ощущение нормы, успеха, удовлетворения, счастья. Значительное влияние оказывает также самооценка человеком собственных знаний, способностей, достижений, формирующая и его уверенность в себе. Самооценка тесным образом связана с самосознанием человека: развивая свое самосознание, человек влияет и на самооценку.

В отечественной науке изучением самооценки и разработкой наиболее полного представления о ней занимались Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, М.И. Лисина, А.Н. Леонтьев, И.И. Чеснокова, С.Л. Рубинштейн и другие. Среди зарубежных авторов изучению самооценки посвящены работы К. Роджерса, У. Джемса, Э. Эриксона, Дж. Марвела, Р. Бернса и других.

Подростковый возраст является важным в процессе развития самосознания и становления самооценки. В этот период на первый план выходят вопросы самопознания: подросток стремится к познанию своей сущности и окружающего мира, направлен на достижение сбалансированности между реальным представлением себя и идеальным образом. Достижению указанных задач способствует его взаимодействие с окружающими людьми, общение со сверстниками становится весьма значительным. Формирование адекватной самооценки позволяет подростку реалистично оценивать свои поступки, объективно оценивать свои недостатки и достоинства, регулировать свое поведение, адекватно

реагировать на оценки окружающих, ставить цели и видеть пути их достижения. Именно это отражает актуальность оптимизации самооценки именно в подростковом возрасте.

Исследование научной литературы показало, что психологический тренинг является успешным методом развития личности. Посредством тренинга человек может получить новые знания, овладеть новыми навыками поведения, развить навыки самопознания и рефлексии, сформировать позитивное представление о себе и окружающих людях. Применение разных форм деятельности в тренинге позволяет заинтересовать его участников и включить в активную работу. К достоинствам тренинга можно отнести групповой формат его проведения, который позволяет участникам получить поддержку, сопереживание, обратную связь от других людей, а также возможность посмотреть на себя со стороны.

Что же касается работы с подростками именно в форме социально-психологического тренинга, то данная тема в настоящее время недостаточно развита, также не были обнаружены целенаправленные исследования, доказывающие эффективность влияния групповой тренинговой работы с подростками на оптимизацию их самооценки.

Цель исследования: провести социально-психологический тренинг, направленный на оптимизацию самооценки подростков, и экспериментально проверить эффективность его применения.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: оптимизация самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга.

Гипотеза исследования: социально-психологический тренинг является эффективным способом оптимизации самооценки подростков 12-13 лет, предполагающим развитие у них навыков коммуникации, формирование объективного оценивания своих способностей и повышение уверенности в себе.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать научную литературу по вопросу понятия самооценки и возрастных особенностей самооценки подростков;
- изучить особенности психологического тренинга и возможности его применения в целях формирования самооценки подростков;
- подобрать методологический инструментарий и провести исследование самооценки у подростков 12-13 лет;
- разработать и реализовать программу социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков 12-13 лет;
- провести повторное исследование самооценки подростков, проанализировать полученные результаты и сделать вывод об эффективности использования социально-психологического тренинга как средства оптимизации самооценки подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют труды О.Н. Молчановой, Т.В. Галкиной, К.Т. Кузнечиковой, И.Н. Никулиной, И.Ю. Кулагиной и других, в которых рассматриваются возрастные особенности формирования самооценки подростков, а также труды Л.Ф. Анн, А.Г. Грецова, Н.Б. Казначеевой и других, освещающих особенности проведения тренинга и его применение в работе с подростками.

Методы исследования:

- теоретические: проведение анализа, сравнения и обобщения психологической научной литературы по теме исследования;
- эмпирические: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Определения уровня самооценки» С.В. Ковалева;
- методы математической статистики: U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №13

имени Бориса Борисовича Левицкого» (МБУ «Школа №13»). В качестве респондентов выступили учащиеся шестых классов в возрасте 12-13 лет в количестве 40 человек, соотношение мальчиков и девочек равное.

Научная новизна исследования состоит в том, что проведенное исследование подтверждает эффективность применения социально-психологического тренинга в качестве средства оптимизации самооценки подростков, а также была разработана программа тренинга, которая может применяться психологами в работе с подростками 12-13 лет.

Теоретическая значимость: анализ и систематизация теоретических знаний о самооценке подростков, рассмотрение социально-психологического тренинга как способа ее оптимизации. Среди исследований не выявлены направления исследования эффективности применения психологического тренинга для оптимизации самооценки подростков.

Практическая значимость: проведено исследование эффективности разработанной программы социально-психологического тренинга, которая может применяться психологами для работы с подростками в рамках школьных учреждений или частной практики.

Структура работы включает: введение, две главы, заключение, список используемой литературы (37 источников), 9 таблиц, 7 рисунков, 1 приложение.

Глава 1 Теоретические основы оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга

1.1 Понятие самооценки в психологической науке

В современном мире достаточно распространено такое понятие, как самооценка. Фактически каждый человек имеет представление, что это такое, при этом способен определить каким уровнем самооценки обладает он сам или другой человек. Довольно распространено мнение, что уровень самооценки человека влияет на все сферы деятельности человека, на то, что он думает, говорит, на его самоощущение. При этом низкая самооценка в большей или меньшей степени оказывает негативное влияние жизнь человека, вызывая в первую очередь трудности психологического и социального плана [20].

В настоящее время существует достаточно много различных направлений и подходов к трактовке понятия «самооценка», соотношения самооценки с самосознанием, этапов ее развития и методик исследования. Одни теории понимания самооценки имеют точки пересечения, проявляется некоторая схожесть в трактовке, другие же выделяют иные, новые, варианты трактовки [10].

Согласно определению, приведенному в Большом психологическом словаре, «самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [3]. Самооценка представляет собой центральное личностное образование, оказывающее влияние на развитие личности, выступает в роли регулятора его поведения и деятельности, а также способствует процессу социализации.

На протяжении всего времени изучению проблемы самооценки в психологии было посвящено много работ. Среди зарубежных авторов изучением самооценки занимались К. Роджерс, У. Джемс, Э. Эриксон, Дж. Марвел, Р. Бернс и другие. В отечественной науке разработкой наиболее

полного представления о самооценки занимались Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, М.И. Лисина, А.Н. Леонтьев, И.И. Чеснокова, С.Л. Рубинштейн и другие.

Рассматривая вопрос взаимоотношения самооценки и самосознания личности, можно сказать, что в отечественной и зарубежной литературе большинство исследователей рассматривает самооценку как структурную часть самосознания [21]. В связи с этим актуальным становится вопрос изучения подходов к исследованию самосознания, которые сформировались в психологии.

Среди всех концепций, посвященных проблематике «Я», которое так или иначе связывается с самооценкой, можно выделить основные из них, которые легли в основу исследований самооценки: теоретические положения У. Джеймса, психоаналитическое направление, теории интеракционизма и гуманистический подход [20].

Уильям Джеймс признает двойственность самосознания, в своей книге он писал: «я сознаю, ...что мое самосознание является как бы двойственным – частью познаваемым и частью познающим, частью объектом и частью субъектом; в нем надо различать две стороны» [12, с. 80]. В структуре «Я» выделяется «Я»-субъект – эта часть личности является активной, познающей, и выражается в формировании субъективного представления о себе, и «Я» – объект – та часть личности, на которую направлена познавательная деятельность человека, к ней относится эмпирический опыт человека (знания о себе, сформированные в процессе взаимодействия с другими людьми).

Появление термина «самооценка» связано именно с именем У. Джеймса, в 1890 г. он опубликовал свою книгу «Принципы психологии», в которой первым представил теорию самооценки. В структуре «Я» У. Джеймс выделил три компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий, что соответствует и современным представлениям о самосознании. Так, Р. Бернс связывает понятие самооценки с «Я-концепцией», которую представляет, как совокупность представлений о себе. В рамках «Я-

концепции» выделяют три личностных компонента: когнитивный – убеждения и представления человека о себе, которые могут не соответствовать реальности; эмоциональный – отражает отношение человека к тем убеждениям о себе, что у него сформированы; поведенческий компонент выражается внешними проявлениями, действиями, которые обусловлены первыми двумя компонентами [10]. Самооценка включается в эмоциональный компонент.

Также он представил свою формулу самооценки, в соответствии с которой самоуважение человека зависит от успеха и притязаний, предъявляемых к себе. Самочувствие человека тем лучше, чем больше он успешен, при этом влияние на самоуважение оказывает лишь успешность в значимой для человека сфере. Влиять на увеличение самооценки, согласно формуле У. Джеймса, можно также снижая уровень притязаний человека. Таким образом, на самооценку не влияют социальное окружение и его отношение, самооценка зависит только от успешности или неуспешности человека в важной для него стороне личности.

Согласно психоанализа З. Фрейда в структуре личности выделяется три составляющих: Оно, Я и Сверх-Я. Оно включает бессознательную структуру личности, отражает совокупность сексуальных и инстинктивных влечений. Сверх-Я формируется прижизненно, является идеалистическим образом, включает в себя усвоенные принципы, установки и нормы морали, которым человек стремиться соответствовать. Структура «Я» оказывается между Оно и Сверх-Я, представляет собой механизм урегулирования возникающих между ними конфликтов. З. Фрейд не говорил о самооценке как таковой, но рассматривал эмоции, которые испытывает человек при соответствии или несоответствии требованиям Сверх-Я (чувства гордости и самоуважения при соответствии выдвигаемым нормам и ценностям, и появление чувства вины как результата расхождения реальности и усвоенных норм). Таким образом, З. Фрейд представляет процесс самооценивания как результат соответствия со сформированным идеалом [20].

Психоаналитическое направление развивал А. Адлер, взгляды которого становятся ближе к Я-концепции и понятию самооценки. А. Адлер предложил теорию о том, что в каждом человеке с детства формируется чувство неполноценности, наличие которого становится стимулом для человека в его преодолении, таким образом, человек стремится к совершенствованию и достижению целей. Рассматривая формирование невроза, А. Адлер указывает, что личностная оценка реальности имеет большое значение в его формировании: невротик в стремлении достижения ощущения успешности прибегает к тактикам, предполагающим в некотором смысле насилие над другими, уничтожение их собственного чувства достоинства, что в итоге приводит к неадекватному восприятию самого себя и формированию комплекса неполноценности. Человек, у которого нет комплекса неполноценности, в своих стремлениях достичь совершенства способен соотносить свои действия с интересами окружающих и действовать, не ущемляя их [20].

Из числа современных авторов данного направления можно выделить Э. Эриксона, который, развивая концепцию З. Фрейда, рассматривал процесс развития идентичности в контексте социального и культурного окружения. Идентичность, согласно Э. Эриксону, является «процессом организации жизненного опыта в индивидуальное «Я» [20, с. 27]. В течение всей жизни человек накапливает личностный опыт, формирует собственное представление о жизни в целом и о себе, обретает ощущение своей исключительности, внутреннюю устойчивость, нахождение в социуме позволяет ему сформировать свои представления о нормах, которые не будут находиться в остром противоречии с общепринятыми стандартами, что в итоге определяет идентичность человека. Отличительной чертой представления идентичности от «Я-концепции» является ее динамичность, никогда идентичность не достигнет какой-то конечной формы. Развитие идентичности может иметь прогрессивное и регрессивное направление. В процессе своего развития идентичность проходит восемь стадий, переход к

следующей происходит через преодоление кризиса. Кризис идентичности рассматривается как конфликт между сформировавшейся на данный момент структуры личности с происходящими биологическими или социальными изменения. В результате преодоления кризиса человек интегрирует новые представления в сформированную структуру, а неактуальные должны быть реинтегрированы или отвергнуты.

Таким образом, психоаналитическому направлению характерно разделять «Я», выделяя при этом реалистичное представление о себе и другие части, выделяются бессознательные, неосознаваемые компоненты, а варианты развития самоотношения зависят от детского опыта, социального взаимодействия, успешности разрешения внутриличностных конфликтов и достижения поставленных целей.

В рамках интеракционистского направления формирование «Я» происходит через усвоение ролевого поведения в результате его социальной адаптации и контакта с окружающими людьми. Первым, кто выделил влияние социального окружение на становление «Я», является Ч. Кули. Именно он выделили три аспекта, оказывающих влияние на формирование «Я»: представление человека о том, как видят его другие, представления об оценке сформированного ими образа и их отношение к нему, а также личные эмоции человека на эти представления. Самоотношение человека зависти от того, каким его воспринимают окружающие люди и как они его оценивают. Важным фактором формирования самоотношения оказываются суждения значимых людей – родителей и других близких родственников, а также сверстников [20]. Д. Мид сформировал понятие «генерализованного Другого», как понимание социального общества в целом, взаимодействие с которым способствует появлению самопознания. Благодаря рассмотрению социального окружения, как целого, а не отдельных представителей, формируется представление об «обобщенном Я», характеризующему социальные отношения в целом. В дальнейшем это способствует появлению представлений об общей самооценке [20].

В гуманистическом подходе индивид представляется как целостный организм, главной ценностью выступает личность, наделенная врожденными талантами, потенциалами, и возможностями их развития. Темы самоактуализации личности, развитие творческого потенциала, свобода выбора пути своего развития являются основными в данном направлении. А. Маслоу выделяет потребность в самоуважении как основу сохранения человеком своего психического здоровья. Удовлетворение потребности в самоуважении ведет к реализации заложенных задатков, в результате человек становится тем, «кем он может быть» [20, с. 32]. Удовлетворение данной потребности способствует формированию у человека чувства «уверенности в себе, чувство собственной значимости, компетентности, силы, полезности» [20, с. 32]. Неудовлетворенность данной потребности приводит к тому, что человек чувствует себя униженным, слабым, беспомощным. Когда самооценка формируется на основе реальных способностей и умений человека, лишь тогда она будет здоровой и устойчивой [20]. Принятие себя рассматривается А. Маслоу как главный признак реализованного человека, который способен не отрицать и не игнорировать свои отрицательные качества. Человек, который смог принять себя, свободен от чувств вины и стыда.

К. Роджерс рассматривал стремление человека к самоактуализации, к реализации своих способностей, как побуждающий к действиям фактор. К. Роджерс считает Я-концепцию центральным образованием личности, в структуре которого выделяется ее содержание, отношение к тому содержанию и чувство, которое сопровождает личностную оценку (здесь формируются самоуважение, самопринятие). Я-концепция формируется в течении всей жизни человека в процессе взаимодействия с другими людьми, при том базовые компоненты личности остаются неизменными, что позволяет сохранять человеку свою идентичность. Вместе с развитием Я-концепции формируется и потребность в позитивном самоотношении, которое основывается на позитивном отношении со стороны окружающих. В

структуре «Я» выделяется также идеальное представление себя, называемое «Я-идеальное». На основании разницы, которая может возникнуть между позитивным самоотношением, основанным на оценках окружающих, и реальным опытом и между Я-концепцией и сформированным идеалом, у человека формируется внутриличностный конфликт. В попытках избежать этого конфликта человек использует механизмы защиты, способствующие сохранению сформированного представления о себе: «искажение восприятия и собственных переживаний и избегание осознания той части своего опыта, которая угрожает Я-концепции» [20, с. 34]. Данные защитные механизмы мешают здоровому развитию зрелой личности.

Согласно К. Рождерсу хорошо организованная Я-структура, обладающая достаточной устойчивостью и одновременно гибкостью, в которой нет большого разрыва между идеальным представлением и реальными возможностями человека, тогда формируется позитивное самоотношение [26].

В отечественной психологии нет единого подхода к структуре самосознания. Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев выделяли в самосознании две части личности: знания о себе и отношение к себе [21]. В.С. Мерлин представил четырехкомпонентную структуру самосознания: «сознание тождественности, сознание «Я» как активного начала, как субъекта деятельности, осознание своих психических свойств, социально-нравственную самооценку» [21, с. 10].

С.Л. Рубинштейн писал, что «без сознания и самосознания не существует личности» [20, с. 37], при этом понимание личности не сводится только лишь к сознанию и самосознанию, они являются частью личности. Человек не рождается с самосознанием, оно формируется в процессе развития и становления личности и его сознания. Развитие самосознания в детском возрасте происходит посредством общения со взрослым, начиная с подросткового возраста этот процесс приобретает внутренний характер, обуславливается это тем, что взрослеющий ребенок начинает самостоятельно

формировать свои цели, расставлять приоритеты, строить собственные жизненные планы. В результате взаимодействия с окружающим миром, с другими людьми, осознания изменений в отношениях с ними, человек способен сознательно идентифицировать себя как личность, что находит отражение в его самосознании [20].

В результате изучения научной литературы, посвященных самооценке, можно сделать вывод, что самооценка рассматривается с разных сторон: с одной стороны, самооценка – процесс формирования личностного представления о самом себе, а также нахождение фактов, подтверждающих адекватность самооценивания; а с другой стороны, самооценка представляет собой результат этого процесса, как некоторое конечное, сложившееся представление о себе. Двоякость феномена самооценки, приводящую к сложностям его изучения, отмечала А.В. Захарова: «Изучение специфики репрезентации в самооценке этих аспектов сопряжено с разными задачами: с задачей раскрытия путей, условий и способов ее порождения, развития и функционирования, и задачей выявления ее показателей как личностного образования, интегрирующего в определенные системы знания человека о себе и его отношении к себе» [21, с. 18].

Авторами самооценка трактуется как соотнесение реальных качеств и идеального представления (С.А. Будаси, В.Ф. Сафин), форма «отражения отношения к себе (А.И. Липкина), степень удовлетворенности собой (Р. Мейли), качество (свойство), позволяющее обогатить свое самосознание (Е.А. Сорокоумова), личностное суждение о собственной ценности (S. Coopersmith), позитивную или негативную установку на себя (M. Rosenberg)» [21, с. 19].

Далее кратко рассмотрим вопросы, раскрывающие структуру, виды и функции самооценки.

К. Роджерс в структуре самооценки выделял две части: реальное «Я», отражающее то, каким человек является в действительности, каким человек воспринимает себя, и идеальное «Я» – тот образ, которому человек хотел бы

соответствовать. В системном анализе самооценка представляется также состоящей из двух компонентов: когнитивный, отражающий знания человека о себе, сформированные при взаимодействии с окружающими, и эмоциональный компонент, в котором находит отражение отношение человека к знаниям о себе, удовлетворенность своими успехами и достижениями [21]. Ряд исследователей выделяет и третий компонент самооценки – поведенческий, которое является следствием первых двух компонентов.

Выделяют общую и частную самооценку. Частная самооценка отражает оценивание человеком своих отдельных черт личности, характера, способностей и достижений, общая же показывает оценку человеком себя как личности в целом, отражает его принятие или непринятие себя [21]. Соотношение частной и общей самооценки остается неоднозначным вопросом: общую самооценку представляют либо как совокупность частных самооценок, либо как самостоятельную единицу, не сводящуюся к сумме частных самооценок.

В зависимости от критерия классификации выделяют следующие виды самооценки [37]:

- по уровню: высокая, средняя, низкая;
- по адекватности восприятия: адекватная, неадекватная (завышенная или заниженная);
- по устойчивости (стабильность во времени): устойчивая, неустойчивая;
- по особенностям строения: конфликтная, бесконфликтная.

Основные функции, который выполняет самооценка – это регуляторная и защитная. Регуляторная функция самооценки состоит в проявлении человеком своих качеств в поведении при взаимодействии с социальным окружением. Защитная функция обеспечивает некоторую отдельность, независимость и стабильность личности.

Таким образом, самосознание позволяет человеку осознать свою личность, в нем отражается отношение человека к самому себе, самосознание связано с понятием самооценки. Рассмотрев подходы к изучению самосознания, можно сделать вывод, что самооценка рассматривается либо как структурная часть самосознания, либо выделяется как личностное образование. Самооценка начинает формироваться в детские годы и продолжает свое развитие в процессе всей жизни человека. Ближайшее окружение ребенка оказывает сильное влияние на ребенка, ведь именно их представления и оценки ложатся в ее основу. В процессе взросления самооценка человека становится зависимой от него самого, его активности, выбора жизненного пути, умения ставить и достигать цели. Самооценка оказывается регулятором поведения и деятельности человека.

1.2 Особенности самооценки в подростковый период

Подростковый возраст является переходным этапом от детства к юности. Четкое возрастное ограничение подросткового периода не выделено, к нему относят возраст с 10-11 лет до 14-15 лет или до 16-17 лет [28]. Данный период является одним из критических периодов становления личности, он связан с сильнейшими изменениями в самосознании человека, его деятельности и отношениями с окружающими. На становление психической стороны личности оказывают возрастные биологические изменения организма: активный рост, гормональные изменения, влекущие половое созревание подростка, появление сексуального влечения [36].

Однако подростковый период выделяется лишь в обществах, которые можно охарактеризовать как высоко развитые цивилизации. Согласно исследованиям М. Мид, Р. Бенедикта, в культурах с низким уровнем развития подростковый кризис отсутствует, как и связанные с ним внешние и внутренние конфликты личности [35]. Этим культурам свойственно постепенно и плавно обучать детей и переводить их в статус взрослого

посредством проведения специальной процедуры – инициации. В развитых обществах подростковый возраст особенно ярко проявляется, так как возникает значительное различие между ожиданиями и требованиями, предъявляемыми к детям и взрослым. Это вызывает контрастность между детством и взрослостью и подчеркивает значимость переходного периода подросткового возраста. Это позволяет не связывать напрямую сложности подросткового возраста только лишь с биологическими изменениями, происходящими в организме, а большее внимание следует направить на социальные факторы влияния.

Подростковому возрасту характерно наличие противоречия в социальном положении: подросток отходит детства, ощущает свое отличие от детей, и стремится быть похожим на взрослого. Эта похожесть сначала фокусируется на внешнем сходстве: носить одежду, которую носят взрослые, разговаривать как они, некоторые начинают курить. Взрослость формируется на тех примерах, что дают подросткам взрослые. В этом месте важно формировать культурные образцы для подражания, взрослым стоит обратить внимание на то, каким образом они демонстрируют подрастающему поколению, что значит быть взрослым – делиться своими переживаниями, достигнутыми успехами и полученными неудачами, вести более здоровый и привлекательный для подростка образ жизни [28].

Для обретения своей идентичности подросток, как считает Ф. Вейс, выбирает образцом для подражания того, кто вызывает у него чувство восхищения, желания быть похожим на него. При чем за качества, которыми подросток хочет обладать, могут быть выбраны внешние – тело, лицо, манера поведения, цвет волос. Однако подросткам свойственна быстрая смена идеалов [21].

Противоречия подросткового возраста приводят к возникновению положительных и отрицательных проявлений. Среди положительных можно выделить: стремление подростка к самостоятельности, взаимодействие с людьми становится многообразнее и содержательнее, появляется стремление

к познанию своего «Я», развивается критическое отношение к себе и окружающим, важное значение приобретает процесс сравнения себя и своих черт с другими людьми как механизм развития самооценки [21]. Стремление к большей самостоятельности иногда может рассматриваться также как проявление негативных черт, например, негативизма или замкнутости. Изменению подвергаются взаимоотношения со взрослыми, в которых ярко проявляется повышенная конфликтность подростков, обусловленная, с одной стороны, возникновением у них чувства взрослости и желания отстоять свои новые права, а с другой – наличием контроля со стороны взрослого по отношению к подростку.

Среди негативных проявлений можно выделить: дисгармоничность строения личности, протестующее поведение относительно взрослых [21], перепады настроения, проявление противоположных качеств (сентиментальность и грубость, робость и наглость), нестабильность самооценки, восприимчивость к оценкам окружающих [28].

Период подростничества является важным этапом становления самосознания личности. Л.С. Выготский писал: «То же, что принято обычно называть личностью, является не чем иным, как самосознанием человека, возникающим именно в эту пору [Л.С. Выготский имеет в виду подростковый возраст]: новое поведение человека становится поведением для себя, человек сам осознает себя как известное единство» [9, с. 158]. На данном этапе подростку характерно формирование собственного представления себя, ему свойственно искать ответы на такие вопросы, как «Кто я?», «Какой я?», «Чего хочу?», «Что я могу?», развитие самосознания направлено на постижение своего внутреннего мира. Подросток осознает себя как единое целое, состоящее из его частных проявлений (мыслей, чувств, действий), для него важно быть частью окружающего мира, но при этом быть своеобразной и отдельной личностью [20].

Подросток сталкивается с физическими изменениями своего тела, что приводит к необходимости формирования нового образа физического «Я»,

которое является составной частью «Я-концепции», претерпевают изменения реального и идеального представления о себе, требующего формирования согласованности между ними. Все выше указанные изменения в самосознании влекут за собой формирование его неотделимой части – самооценки.

Познание себя и своих возможностей происходит посредством наблюдения и анализа других людей, их поступков, манеры поведения, размышлений, отношения к себе, таким образом подросток познает не только себя, но и окружающих [33].

В начале подросткового периода на формирование самооценки все также значительное влияние оказывают оценки его окружения. Формированию адекватной, реалистичной самооценки у подростка способствует адекватное оценивание его окружающими, а также поддерживающее отношение с их стороны. Если подросток, его успехи, достижения, ошибки будут переоцениваться или, наоборот, недооцениваться, то у него будет развиваться неадекватная самооценка [16, 24].

И.И. Чеснокова писала: «В подростковом возрасте впервые в развитии личности акты самосознания – самопознание, самонаблюдение, самоотношение, саморегулирование поведения и деятельности – становятся одной из необходимых потребностей личности» [34, с. 67]. Из этих потребностей рождаются другие, которые подросток стремится удовлетворить – самовоспитание, самосовершенствование, то есть подросток направлен на изменения в целях соответствия сложившемуся образу, идеалу [29]. Самооценка, отражающая результаты доступного метода самопознания – самоанализа, способствует достижению желаемого самосовершенствования.

Самооценка подростка стремится в своем развитии достичь адекватного уровня, но на данном возрастном периоде она достаточно неустойчива, в течение короткого промежутка времени может произойти значительный скачок, случайно оброненная фраза в адрес подростка,

комплимент или насмешка могут оказать влияние на формирующийся образ «Я» [27]. Также самооценка подростка непоследовательна и может содержать противоречивые заключения – представления подростков о себе неясны, при оценивании своих качеств испытывают неуверенность и могут охарактеризовать себя абсолютно разными, порой противоречивыми категориями (оценивает себя то как общительного, то как замкнутого; может отнести себя к категории взрослых, а в другой момент назвать ребенком). В результате этой неустойчивости подростки очень чувствительны и восприимчивы к внешним оценкам окружающих, что вызывает также у них и переживания на этот счет.

Развитие самооценки идет плавно и к концу подросткового периода обретает большую стабильность, независимость от конкретной ситуативной оценки и становится обобщенной: оценивание себя перестает быть зависимым от отдельно взятой ситуации и достигает уровня оценивания всей своей личности в целом. Подросток осознает свою индивидуальность, исследует внутренний мир, что приводит к становлению собственной жизненной позиции, формированию личной системы ценностей [31].

Подростки, обладающие высокой самооценкой, имеют более высокую способность к адаптации, проявляют активность, испытывают удовлетворение собой, строят более близкие отношения с родителями и сверстниками [30].

По мнению Л.И. Божович, развитие самооценки подростка проходит два этапа: на первом этапе (12-15 лет) происходит трансформация прежних способов взаимодействия с собой и окружающим миром, развивается самосознание, происходит идентификация; на втором этапе (15-17 лет) в результате процессов первого этапа формируется личностная жизненная позиция подростка, с которой начинается его самостоятельная жизнь [2].

Ведущей деятельностью подросткового возраста является личностное общение со сверстниками. Взаимодействие с ровесниками позволяет подростку обрести опыт соотнесения своих поступков и действий с

поступками и действиями другого человека. В стремлении получить признание своей социальной значимости, подросток развивает и усиливает коммуницирование именно со сверстниками. Ведь в кругу себе равных ему легче предъявить себя, проявить независимость, отойти от контролирующих взрослых, получить внимание, у подростка формируется чувство принадлежности к группе [28]. В связи с этим большое значение на становление самооценки оказывает признание подростка сверстниками.

Одним из важных новообразований подросткового периода можно считать активное развитие саморегуляции [17]. На управление поведением оказывает влияние самосознание подростка посредством формирующейся самооценки (тогда как младшие школьники регулируют свое поведение в зависимости от оценки окружающих). Подросток все чаще ориентируется на требования, которые он самостоятельно выдвигает себе, и эти требования исходят из его самооценки [34].

Л.С. Выготский отмечает, что «наряду с первичными условиями индивидуального склада личности (задатки, наследственность) и вторичными условиями ее образования (окружающая среда, приобретенные признаки) здесь выступают третичные условия (рефлексия и самооформление» [9, с. 237]. На этапе подросткового возраста когнитивные способности достигают высокого уровня, что способствует развитию более сложных форм самосознания, в том числе и рефлексии. Рефлексия позволяет наполняться новыми знаниями, осмысливать их и встраивать в систему представлений о себе и мире, формирует адекватную реакцию на происходящее. Процесс рефлексии позволяет подростку контролировать свое поведение в разработанных самостоятельно нормах и усвоенных правилах.

Р.И. Цветкова, Л.И. Божович, А.М. Прихожан и другие авторы занимались исследованием адекватности самооценки подростков. В подростковом возрасте чаще, нежели в младшем школьном, встречаются неадекватные самооценки. При наличии у подростка завышенной самооценки в ситуации, в которой он испытывает неуспех, формируется

определенное отношение к реальности, способствующее подростку сохранить сформированный образ себя и защитить себя от травмирующих фактов реальности. Такое отношение к реальности было определено как аффект неадекватности, который по сути является защитным механизмом психики [21].

В своих исследованиях А.М. Прихожан по изучению взаимосвязи неадекватной самооценки и общения установила, что неуверенность и излишняя тревожность подростка способствует формированию у него конфликтного типа самооценки, а также что подросток, обладающий завышенной самооценкой, будет игнорировать, отрицать негативный характер общения со сверстниками за счет механизма аффективного отношения к неудаче [8, 25].

Нами были рассмотрены исследования гендерных особенностей самооценки. В исследованиях Л.В. Бороздиной, И.С. Кон установлено, что общая самооценка девочек ниже, чем у мальчиков, и дальше, по мере взросления эта разница прогрессирует [5, 14].

В более современных исследованиях получены иные результаты: В.В. Марюхиной было установлено, что низкая самооценка у мальчиков встречается чаще, чем у девочек, среди девочек чаще встречается средний уровень самооценки [19]; И.А. Вилковой также было установлено, что самооценка девочек, значительно выше, чем у мальчиков [7].

Таким образом, подростковый возраст является важным этапом формирования самооценки. Активное развитие самосознания проявляется в повышенном интересе к себе и своему внутреннему миру, развитию навыков самонаблюдения, рефлексии. Сформированная ранее «Я-концепция» претерпевает изменения, меняется реальное и идеальное представления о себе, подросток направлен на достижение согласованности между ними. Самооценка подростка характеризуется неустойчивостью и неадекватностью, зачастую носит ситуативный характер. Самооценка становится механизмом регуляции поведения подростка, он больше ориентируется на свои

внутренние нормы и правила, нежели на внешние оценки. К концу подросткового возраста самооценка становится более уравновешенной и стабильной, подростки начинают видеть свои реальные личностные черты, достоинства и недостатки.

1.3 Социально-психологический тренинг как средство оптимизации самооценки подростков

В настоящее время терминам «тренинг» и «социально-психологический тренинг» не дано единого определения, что порой вызывает неясности в их трактовке и применении. В широком понимании тренингом называют различные формы психологической работы в групповом формате, предполагающий обучение, тренировку каких-либо навыков его участников.

Согласно определению, данному в «Кратком психологическом словаре», тренинг – это «совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимопонимания людей в группе» [15, с. 384]. В «Большом толковом психологическом словаре», автором которого является А. Ребер, дано более полное определение: «Тренинг вообще – любая учебная программа или набор процедур, разработанных для того, чтобы в результате их осуществления был получен конечный продукт в виде организма, способного на некоторую определенную реакцию (реакции) или участие в некоторой сложной, требующей умений деятельности» [4, с. 428]. Согласно данным определениям, тренинг предстает как способ развития и отработки навыков и способностей, необходимых его участникам.

Социально-психологический тренинг представляет собой способ обучения и развития навыков поведения, а также развития личности (формирование навыков самопознания, самопонимания, рефлексии, формирования позитивного отношения к себе и другим, регуляции поведения) [32]. Л.Ф. Анн определяет, что социально-психологический

тренинг реализуется в группе с использованием активных методов психологического воздействия [1].

В тренинге происходит сочетание разных форм деятельности: беседа, игра, выполнение упражнений, общение, рефлексия, использование которых позволяет в интересной для участников форме получить новую информацию, применить ее на практике. Такое вовлечение участников тренинга позволяет включить их в процесс, таким образом участники самостоятельно движутся к желаемым изменениям. Групповой формат работы позволяет участникам посмотреть на себя со стороны, получить обратную связь от других, сопереживание, поддержку, понять, что они не одиноки в своих переживаниях [6].

В. Оклендер отмечает, что поведение подростков в группе, то, как они чувствуют друг друга, как взаимодействуют, как строят общение, показывает, как они строят межличностные контакты в своей жизни [22].

Именно находясь в группе, подросток имеет возможность увидеть и осознать каким образом он взаимодействует с другими, может научиться брать ответственность за свои поступки, а также попробовать на практике использовать новые способы поведения [22].

Цели, которые достигаются посредством социально-психологического тренинга, достаточно разнообразны. Общие цели были выделены и представлены Л.Ф. Анн:

- «исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении;
- улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- изучение психологических механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми;

- развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха» [1, с. 33-34].

Частные цели конкретного тренинга могут сводиться к определенной тематике: развитие умения вести деловую беседу, эффективное решение конфликтов, развитие навыков коммуникации, повышение самооценки, повышение эффективности труда сотрудников компании, развитие навыков преодоления стресса и так далее.

Психологический тренинг, как метод практической психологии, обладает определенными характерными чертами:

- соблюдение принципов групповой работы: принцип конфиденциальности, ненасильственность общения, активность участников и ведущего, наличие обратной связи (в детских группах следует следить за тем, чтобы участники не давали отрицательную обратную связь, поскольку большинству детей требуется поддержка и позитивная оценка, одобрение окружающих), высказывания в Я-формате и их персонификация (использование конструкторов типа «я считаю», «мне кажется», а также «я испугался» вместо «ты меня напугал», «я злюсь»), дружеские отношения (создаются через формирование атмосферы доверия), самораскрытие и занятие исследовательской позиции участниками;
- использование активных методов работы (сюжетно-ролевая игра, дискуссия, телесно-ориентированные практики, арт-терапия, упражнения и игры);
- интенсивное взаимодействие между участниками, позволяющий получить практический жизненный опыт;

организация пространства, удобного для взаимодействия участников (размещение участников в кругу), четкое определение и соблюдение правил тренинга и времени его проведения; создание доверительной и безопасной атмосферы в группе;

– постоянство участников группы – предполагается, что состав группы не меняется в период проведения тренинга, то есть является закрытой группой;

– направленность на оказание психологической помощи участникам: получение участниками новых знаний, формирование и развитие навыков, наличие личностного ощущения улучшения психического состояния, формирование интереса к дальнейшему самопознанию и развитию [11].

Для того, чтобы тренинг оказал благоприятное влияние на его участников, не вызвал негативных последствий у них, такие как эмоциональные срывы, невротизацию, обострение конфликтов внутри группы или между участниками и ведущим, ведущий должен быть достаточно компетентным в области психологии и методики проведения тренингов. Именно ведущий создает и поддерживает благоприятную атмосферу в группе: ощущение безопасности, доверительности, эмпатии, искренности, способствующие самораскрытию участников и созданию между ними более теплых отношений. Такая психологическая обстановка в группе оказывает развивающий и оздоравливающий эффект [1, 32].

Р. Кочюнас среди личностных качеств, которыми должен обладать эффективный психолог-ведущий тренинга, выделил: аутентичность, открытость собственному опыту, интерес к развитию самопознания, сила личности, сформированная личностная и профессиональная идентичность, устойчивость в ситуациях неопределенности, принятие личной ответственности за свои поступки, слова и действия, отсутствие оценочного отношения к людям, их чувствам и взглядам, умение ставить реалистичные цели, обладание способностью к сопереживанию [32].

При работе с подростками психолог, как ведущий тренинга в групповом формате, несет ответственность за:

- формирование в группе безопасной, доверительной и принимающей атмосферы, способствующей полному раскрытию подростками своих переживаний, эмоций и чувств;
- организацию и соблюдение участниками определенных правил в группе, выборе оптимального способа воздействия;
- формирование желания у подростков проявляться в группе, быть активными, эмоционально включенными, участвовать в обсуждении и анализе предложенных тем.

Рассмотрим базовые методы социально-психологического тренинга, которые могут быть использованы в работе с подростками.

Групповая дискуссия представляет собой совместное обсуждение участниками какого-либо вопроса, в процессе которого в формате непосредственного общения участники обмениваются своими мнениями, появляется возможность посмотреть на вопрос с разных сторон, сопоставить противоположные мнения, расширить собственное понимание проблемы и при необходимости выработать единое представление. В процессе групповой дискуссии подросток учиться конструктивно анализировать сложившуюся ситуацию, развивает умение слушать и слышать других людей, особенно имеющих мнение, отличное от его собственного, развивает навыки взаимодействия с другими. Групповая дискуссия позволяет участникам высказать свое мнение и найти единомышленников, что снижает напряженность в группе и формирует положительное отношение к группе [13].

Применение игровых методов способствует преодолению скованности и снижению физического и эмоционального напряжения у участников. Игровой формат позволяет легко и ненавязчиво выявить существующие сложности коммуникации как самими участниками, так и психологом. В игровой форме происходит тренировка и закрепление новых способов

взаимодействия и форм поведения, вырабатываются эффективные способы коммуникации с другими людьми [23].

Отдельно стоит отметить ролевые игры, предполагающие разыгрывание участниками предложенных ситуаций. Ролевые игры могут предполагать участие всей группы, некоторой ее части или рассчитаны на одного участника, характеризуются наличием сюжета и распределением ролей между участниками. В процессе такой игры подростки выражают чувства и мысли, совершают действия в рамках той роли, что они исполняют. Разыгрывание ролевых ситуаций позволяет подросткам выявить собственные ограничения, предпринять попытки по их преодолению, обнаружить и выразить скрытые чувства, справиться с накопленными переживаниями, опробовать разные способы поведения в конкретных ситуациях, развить навыки самоконтроля.

В работе с подростками эффективными оказываются проективные методы, например, рисование. Проективный рисунок является формой самовыражения, позволяет выявить личностные проблемы и трудности, выразить чувства и ощущения, которые по каким-либо причинам избегаются или не осознаются.

Методы, направленные на развитие социального восприятия, представляют собой специально разработанные упражнения, применение которых развивает умение адекватно воспринимать, понимать и оценивать себя и окружающих людей. Такие упражнения предполагают получение участниками информации о том, как их воспринимают остальные, появляется возможность оценить насколько реалистично их самовосприятие, также развиваются навыки рефлексии [13].

Структура тренингового занятия включает несколько обязательных этапов: разминка, содержательная часть, рефлексия [13]. На первом занятии центральное место занимает знакомство, которое не теряет своей актуальности при проведении тренинга в уже сформированном коллективе. Процесс знакомства позволяет включить участников в новый формат работы,

заинтересовать участников размышлениями о себе, своих способностях и ресурсах. Также на этапе знакомства у участников есть возможность поделиться своими личными целями участия в тренинге и выразить свои опасения и тревоги относительно участия в тренинге [18].

Каждое занятие психологического тренинга включает следующие этапы: приветствие – представляет собой ритуал, способствующий формированию интереса к предстоящему занятию, а также сплочению группы. Может быть проведено в традиционной форме или творческой, в форме игры или какого-либо упражнения.

Разминка позволяет снизить имеющееся эмоциональное напряжение у участников, формирует атмосферу доверия в группе. В качестве разминки можно использовать игры и упражнения, направленные на активизацию внимания, которые проходят оживленно и вызывают у участников положительные эмоции.

Основная часть занятия направлена на достижение поставленных целей с помощью применения специально подобранных психологических упражнений.

Рефлексия является важным этапом тренинга, поскольку направлена на осмысление участниками собственных мыслей, чувств и состояний, которые он испытал в течении занятия. Также рефлексия предполагает понимание и анализ своих поступков и их мотивов, способствует развитию самосознания участников. Рефлексия может проводиться сразу после каждого выполненного упражнения или в конце занятия.

Подведение итогов и прощание. Подведение итогов позволяет обобщить результаты занятия, акцентировать внимание на уже достигнутом, выявить личные цели, который хотят достигнуть участники на следующих занятиях. Прощание, как и приветствие, является ритуалом группы, способствующему сплочению группы и положительно настраивает на дальнейшую работу.

Социально-психологический тренинг позволяет организовать пространство, в котором подросток в полной мере может решить свои возрастные трудности. Групповой формат работы позволяет реализовать самопознание такими инструментами, как познание себя через отражение другими, через сравнение себя с ними, оценка результатов своей деятельности. Преимущества групповой формы работы заключаются в том, что группа моделирует общество, что позволяет получить опыт взаимодействия и перенести его в реальный мир, что помогает решению межличностных проблем; в группе подросток оказывается среди людей, имеющих сходные с ним переживания и трудности, что позволяет не чувствовать себя одиноким; возможность получения безоценочной обратной связи; возможность поставить себя на место другого, что способствует развитию навыков сопереживания и эмпатии; познание и открытие себя другим позволяют лучше понять себя и укрепить уверенность в себе [1].

Таким образом, самосознание отражает знание человека о себе, своих мыслях, чувствах, достоинствах и достижениях. Самооценка связана с самосознанием и рассматривается либо как его структурная часть, либо выделяется как самостоятельное личностное образование. Самооценка начинает формироваться в детские годы и продолжает свое развитие в процессе всей жизни человека. Социальное окружение ребенка оказывает сильное влияние на его самооценку, ведь именно их представления и оценки ложатся в ее основу. В процессе взросления человек в оценивании себя все больше опирается на собственные знания и представление.

Подростковый возраст характеризуется активным развитием самосознания, повышенным интересом к себе и своему внутреннему миру, развитию навыков самонаблюдения, рефлексии. Сформированная ранее «Я-концепция» претерпевает изменения, меняется реальное и идеальное представления о себе, подросток направлен на достижение согласованности между ними. Самооценка подростка характеризуется неустойчивостью и неадекватностью, зачастую носит ситуативный характер. Самооценка

становится механизмом регуляции поведения подростка, он больше ориентируется на свои внутренние нормы и правила, нежели на внешние оценки. К концу подросткового возраста самооценка становится более уравновешенной и стабильной, подростки начинают видеть свои реальные личностные черты, достоинства и недостатки.

Социально-психологический тренинг является эффективным методом работы с подростками, поскольку групповой формат его проведения обеспечивает возможность в формировании необходимых навыков и умений посредством взаимодействия с другими людьми, а именно сверстниками, общение с которыми имеет большое значение для подростка. Группа является отражением реального мира, в которой подросток показывает то, как он строит отношения со сверстниками и другими людьми, как он чувствует и проявляется рядом с ними, какие поступки совершает и какое отношение получает в ответ. Методы, применяемые в тренинге, позволяют это осознать и при необходимости изменить, попробовать новые способы взаимодействия и закрепить их. Также групповой формат позволяет получить обратную связь от других участников, что способствует более полному и реалистичному формированию представления о себе.

Глава 2 Эмпирическое исследование оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе МБУ «Школа № 13»

2.1 Организация исследования. Анализ результатов исследования самооценки подростков на констатирующем этапе

Основной целью нашего исследования является проведение психологического тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков, и исследование эффективности его применения. Перед нами были поставлены следующие практические задачи:

- определение возрастных особенностей самооценки подростков;
- эмпирическое выявление потребности в оптимизации самооценки у подростков средствами социально-психологического тренинга;
- разработка и реализация программы социально-психологического тренинга на базе МБУ «Школа №13» г.о. Тольятти.

Для решения поставленных нами задач, в рамках прохождения практики на базе МБУ «Школа №13», были определены референтные группы. В качестве респондентов выступили учащиеся шестых классов в возрасте 12-13 лет в количестве 40 человек, которые были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную. Экспериментальную группу составили учащиеся 6 класса «А», контрольную – учащиеся 6 класса «Б». На момент проведения исследования обе группы находились в относительно равных условиях, соотношение по гендерному распределению в обеих группах: 50% девочек, 50% мальчиков.

Эмпирическое исследование самооценки включает в себя следующие этапы:

На первом этапе нами была определена проблема, произведено теоретическое изучение психологической литературы по данной

проблематике, определена цель исследования, сформулированы задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе проводилось непосредственно эмпирическое исследование уровня самооценки подростков на базе МБУ «Школа №13». Были определены участники исследования, которые вошли в состав референтных групп. В проведении эмпирического исследования можно выделить констатирующий, формирующий и контрольный этапы. На констатирующем этапе были выбраны методики исследования уровня самооценки, с использованием которых была проведена первичная диагностика самооценки подростков. На формирующем этапе была разработана программа социально-психологического тренинга для оптимизации самооценки подростков, проведена работа в рамках разработанной программы с подростками, входящими в экспериментальную группу. На контрольном этапе была проведена повторная психодиагностика референтных групп, сформированных из обучающихся шестых классов МБУ «Школа №13», обработка полученных результатов, анализ данных методами математической статистики, формулировка выводов результативности проведенной программы тренинга.

На третьем этапе было проведено теоретическое осмысление результатов, полученных на предыдущем этапе, оформление проведенного анализа полученных результатов и выводов, сформулированных при проведении исследования.

При проведении исследования были использованы такие понятия, как низкий, средний и высокий уровень самооценки. Низкая самооценка является признаком неблагоприятного развития личности. Подросткам, обладающим низким уровнем самооценки, свойственно быть робкими, самокритичными, конфликтными. Такие дети испытывают неуверенность в себе, своих силах, отказываются от приложения усилий, столкнувшись с трудностями, также достаточно требовательны к себе и окружающему социуму. Средний уровень самооценки указывает на наличие адекватной самооценки. Подростки,

имеющие средний уровень самооценки, реально оценивают собственные способности, отличаются самоуважением и знанием своих сильных и слабых сторон, проявляют уверенность в себе и своих силах. Высокая самооценка свидетельствует об отклонениях в развитии личности: подросткам с таким уровнем самооценки свойственно неадекватно высоко оценивать себя, свои способности и умения, они ошибочно оценивают результаты своей деятельности, склонны сравнивать себя с другими.

В качестве первого психодиагностического инструментария нами была выбрана методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Перед началом исследования респондентов сразу разделили на две группы, каждому участнику группы был присвоен свой номер. Далее участникам исследования были предложены бланки с заданиями и озвучена инструкция для их выполнения.

Поскольку каждому человеку свойственно иметь свои особенности в понимании значений слов, с участниками было проведена небольшая беседа в целях формирования единого понимания смысловых значений шкал характеристики самооценки. Так по шкале «Авторитет» было сформировано понимание как «прислушиваются ли ко мне сверстники, могу ли я повлиять на их решение, могу ли высказать свое мнение или просто соглашусь с остальными, способен ли заговорить первым с незнакомыми ребятами», то есть оценка по данной шкале будет отражать коммуникативные способности.

Проанализировав данные, полученные в ходе проведения этой психодиагностической методики, мы получили результаты, приведенные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анализа уровней самооценки респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на констатирующем этапе

Уровень самооценки	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	чел.	%	чел.	%
Низкий уровень	11	55	12	60
Средний уровень	7	35	7	35
Высокий уровень	2	10	1	5
Всего	20	100	20	100

Для большей наглядности данные анализа самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн представлены на рисунке 1.

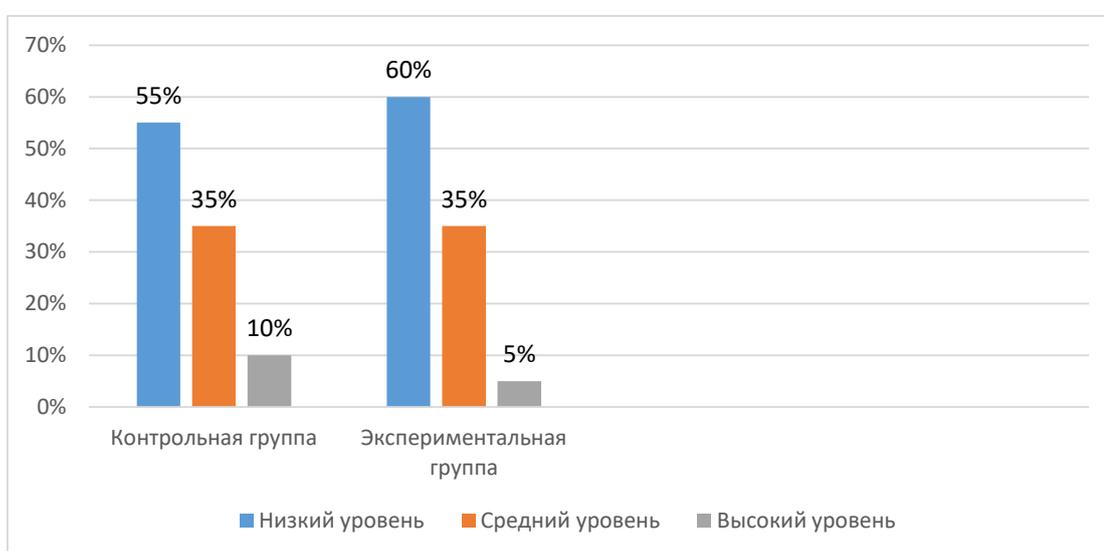


Рисунок 1 – Уровней самооценки у респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на констатирующем этапе

В таблице 1 и рисунке 1 представлены результаты анализа данных, полученных в ходе психодиагностического исследования уровня самооценки референтных групп при помощи методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). По результатам диагностики нам удалось выявить, что 55% контрольной группы и 60% респондентов экспериментальной группы характерен низкий уровень самооценки. У 35% исследуемых подростков в обеих группах выявлен средний уровень самооценки, то есть и в контрольной и в экспериментальной группе 7

человек обладают адекватной самооценкой. Высокой самооценкой обладают 10% респондентов контрольной группы и 5% экспериментальной.

Анализ уровня самооценки по гендерному распределению подростков в контрольной и экспериментальной группах представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты анализа гендерного распределения уровней самооценки респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на констатирующем этапе

Уровень самооценки	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Низкий уровень	7	70	4	40	7	70	5	50
Средний уровень	3	30	4	40	3	30	4	40
Высокий уровень	-	-	2	20	-	-	1	10
Всего	10	100	10	100	10	100	10	100

Распределение уровня самооценки по гендерной принадлежности в контрольной и экспериментальной группах наглядно демонстрирует рисунок 2.

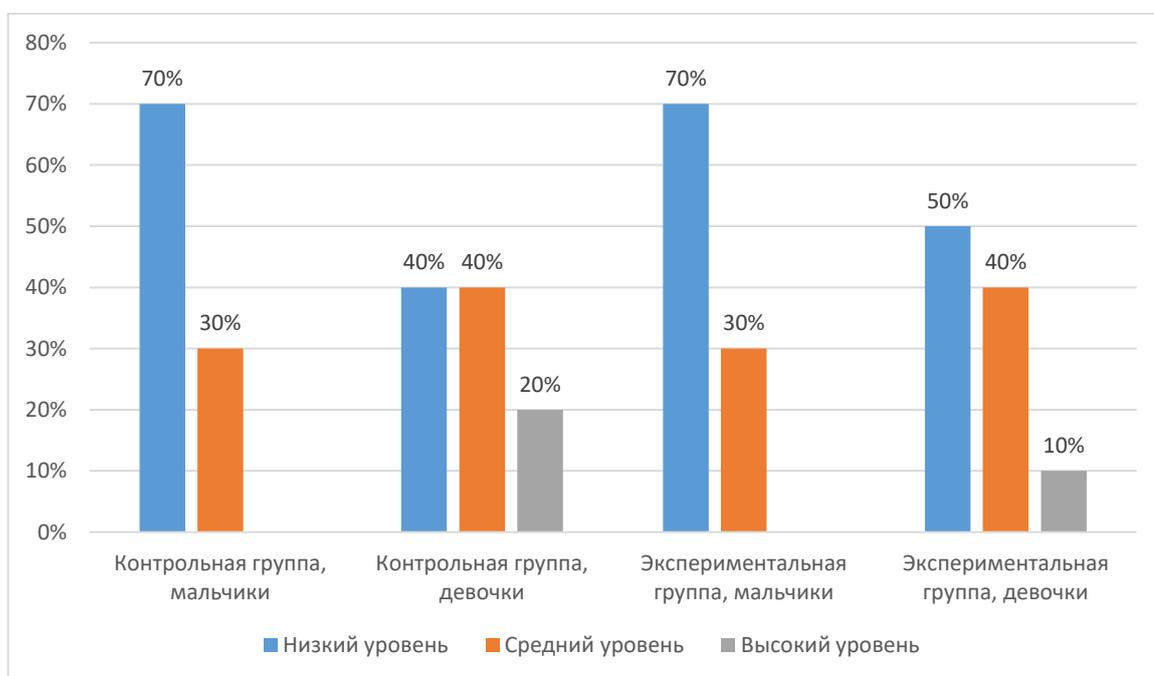


Рисунок 2 – Гендерное распределение уровней самооценки у респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на констатирующем этапе

Для девочек в референтных группах распределение выглядит следующим образом: высокий уровень самооценки преобладает у 20% девочек контрольной группы и 10% экспериментальной, средний уровень самооценки мы можем наблюдать у 40% девочек в обеих группах, а низким обладают 50% девочек экспериментальной и 40% контрольной группы. У мальчиков обеих групп в 70% случаев мы встречаем низкую самооценку, средняя встречается в 30% случаев и в контрольной, и в экспериментальной группах. В ходе анализа гендерного распределения уровней самооценки у респондентов обеих групп установлено, что подростки мужского пола обладают более низкой самооценкой нежели подростки женского пола. В результате статистического анализа выявлено, что достоверно значимые различия между группами мальчиков и девочек по уровню самооценки существуют ($U=122,0$ при $p<0,05$).

Для более глубокого изучения самооценки у исследуемых подростков был проведен анализ уровней самооценивания по отдельным шкалам, характеризующим личность. В целях проведения анализа уровня самооценки по характеристикам были рассчитаны средние показатели данных характеристик, полученных в результате проведения диагностики по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Уровни самооценки подростков по каждой характеристике контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 3.

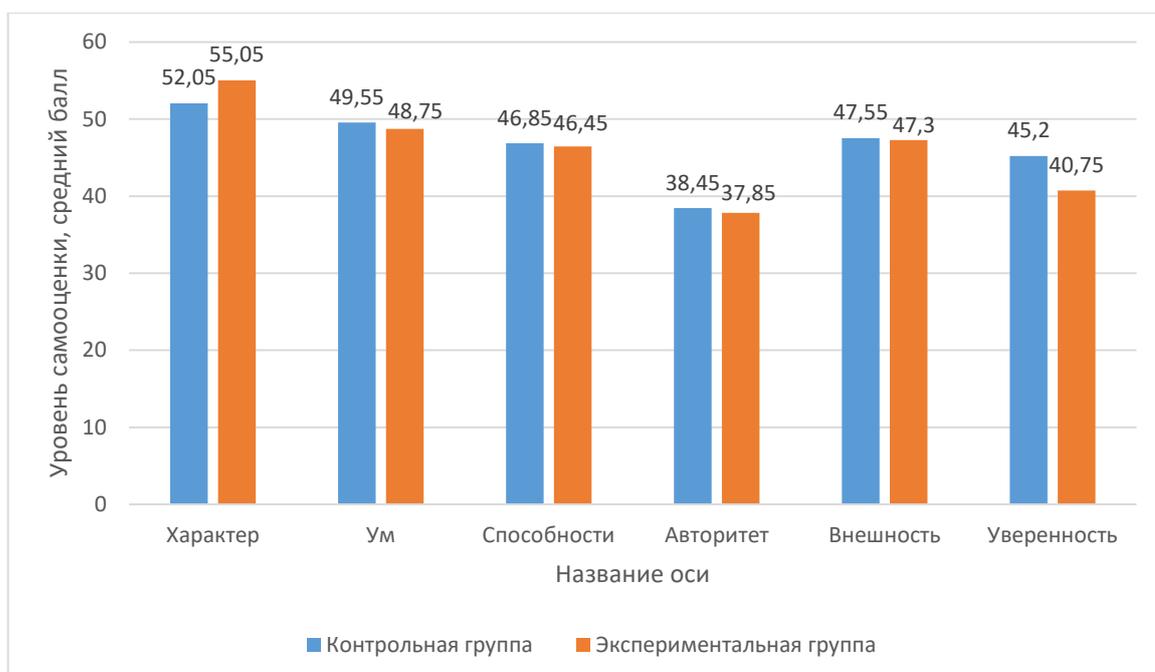


Рисунок 3 – Уровни самооценки респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на констатирующем этапе

Согласно данным, представленным на рисунке 3, выявлено, что наиболее низко подростки контрольной и экспериментальной групп оценивают себя по таким характеристикам личности, как авторитет (38,45 баллов в контрольной группе и 37,85 баллов в экспериментальной группе), уверенность (45,2 балла в контрольной группе и 40,75 баллов в экспериментальной группе) и способности (46,85 баллов в контрольной группе и 46,45 баллов в экспериментальной группе). Исходя из этого мы можем сделать вывод, что социально-психологический тренинг, который планируется проводить, должен быть направлен на повышение самооценивания подростками данных характеристик.

В результате проведения качественного анализа диагностических данных, полученных на констатирующем этапе исследования, выявлена преобладающая низкая самооценка у подростков контрольной (55% или 11 человек) и экспериментальной групп (60% или 12 человек), при этом характерна низкая самооценка представителям мужского пола (по 70% от числа мальчиков в контрольной и экспериментальной группах). При

рассмотрении оценивания себя подростками по конкретным характеристикам было установлено, что наиболее низко оцениваемыми являются такие как авторитет, уверенность и способности.

Второй психодиагностической методикой в нашем исследовании была использована методика «Определения уровня самооценки» С.В. Ковалева. Результаты анализа самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты анализа уровней самооценки респондентов по методике С.В. Ковалева на констатирующем этапе

Уровень самооценки	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
	всего		мальчики		девочки		всего		мальчики		девочки	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Низкий уровень	12	60	8	80	4	40	12	60	7	70	5	50
Средний уровень	7	35	2	20	5	50	8	40	3	30	5	50
Высокий уровень	1	5	-	-	1	10	-	-	-	-	-	-
Всего	20	100	10	100	10	100	20	100	10	100	10	100

На основании данных, представленных в таблице 3, мы можем говорить о том, что среди представителей контрольной и экспериментальной групп есть подростки со всеми уровнями самооценки: низкой (по 60% в каждой группе), средней (35% в контрольной группе и 40% в экспериментальной группе) и высокой (5% в контрольной группе), но преимущественно – низкой.

Результаты анализа гендерного распределения уровней самооценки, выявленных по методике С.В. Ковалева, представлены на рисунке 4.

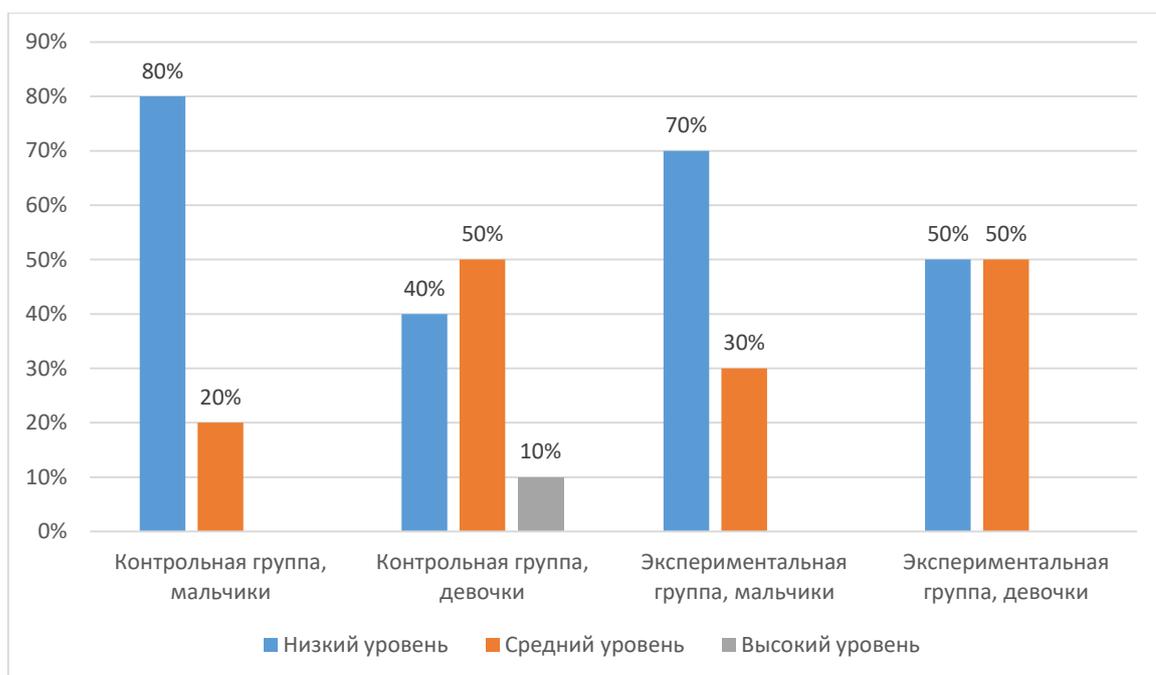


Рисунок 4 – Гендерное распределение уровней самооценки у респондентов по методике С.В. Ковалева на констатирующем этапе

В результате анализа распределения уровней самооценки по гендерному признаку при проведении диагностики подростков по методике С.В. Ковалева установлено, что у мальчиков преобладает низкая самооценка (80% в контрольной группе и 70% в экспериментальной группе), среди девочек распределение следующее: по 50% девочек из каждой группы обладает средним уровнем самооценки, 40% в контрольной группе и 50% в экспериментальной группе свойственна низкого уровня, и лишь 10% девочек в контрольной группе свойственно завышать свою самооценку. Достоверно значимых различий в уровне самооценки между группами мальчиков и девочек, выявленных методом С.В. Ковалева, при $p < 0$ не выявлено.

Для оценки различий в показателях уровня самооценки в контрольной и экспериментальной группах при использовании выбранных диагностических методик мы произвели математический анализ показателей выборок с применением U-критерия Манна-Уитни при $p < 0,05$. Математический анализ был произведен с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.0, результаты анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты обработки показателей самооценки подростков с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.0

Статистический критерий	Констатирующий этап исследовательской работы	
	Уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейн	Уровень самооценки по методике С.В. Ковалева
U-критерий Манна-Уитни	195,5	189,5
Асимптотическая значимость	0,903	0,776

Опираясь на показатели, приведенные в сформированной таблице 4, мы можем утверждать, что в результате статистической проверки достоверных различий по уровням самооценки нами в референтных группах не выявлено при $p < 0,05$, следовательно распределение на группы проведено правильно, что благоприятно влияет на дальнейшее исследование данных выборок в рамках нашего исследования.

В результате проведенного анализа данных о самооценке подростков, полученных с использованием методики определения уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) и методики С.В. Ковалева, установлено, что большинству подростков характерны низкий и средний уровень самооценки, при этом мальчикам свойственно оценивать себя ниже, чем девочкам. Также были выявлены личностные характеристики, по которым исследуемые подростки оценивают себя наиболее низко – это авторитет, уверенность и способности. Таким образом, следующий этап нашего исследования – проведение социально-психологического тренинга, должен быть направлен на формирование более высокой самооценки подростками себя по указанным характеристикам.

2.2 Разработка и реализация программы социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков

Основываясь на проведенном психодиагностическом исследовании контрольной и экспериментальной групп с использованием батареи методик, интерпретации и анализе полученных данных, появилась актуальность в разработке программы социально-психологического тренинга для оптимизации самооценки подростков.

Самооценка формируется в процессе онтогенеза индивида в результате влияния на него таких социальных факторов, как опыт раннего детства, отношения родителей к ребенку, опыта взаимодействия со сверстниками, друзьями и близкими, склонности к сравнению себя с другими людьми. Актуальность разработанного тренинга заключается в том, что подростковый возраст характеризуется активным становлением самосознания, формируются индивидуальные независимые нормы, в соответствии с которыми происходит самооценивание.

Ведущей деятельностью исследуемого возрастного периода является общение со сверстниками, и возникающие проблемы в общении, будут нести свое отражение и на формирование самооценки подростка. В результате проведения разработанного тренинга мы предполагаем повысить коммуникативные навыки подростков, тем самым разрешить проблемы, связанные со взаимодействием со сверстниками, так как считаем, что если данная потребность будет удовлетворена это положительно скажется и на уровне самооценки подростков, так как в процессе констатирующего этапа нашего исследования у респондентов преимущественно был выявлен низкий уровень самооценки, а по характеристике «Авторитет» подростки обеих референтных групп имеют наиболее низкую оценку.

Помимо развития навыков коммуникации и взаимодействия в коллективе программа социально-психологического тренинга направлена на расширение знаний подростков о себе, своих достоинствах, развитию навыка

распознавания своих эмоций и расширению способов реагирования, формирование позитивного отношения к себе.

Цель: формирование адекватной самооценки у подростков возраста 12-13 лет.

Задачи:

- создание доверительной атмосферы в группе, способствующей эффективному взаимодействию;
- развивать осознанное восприятие себя;
- формировать позитивное отношение к себе и к окружающим людям;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать навыки регуляции своего поведения;
- знакомить с формами реагирования в различных ситуациях.

Средства: беседа, игры, психологические упражнения, техники арт-терапии, самоанализ.

Форма работы групповая. Время реализации программы 7,5 недель, частота проведения занятий – 2 раза в неделю, длительность 2 часа.

Тематическое планирование программы социально-психологического тренинга по оптимизации подростков представлено ниже. Подробное описание упражнений, включенных в занятия, представлено в приложении А.

Занятие 1 «Новые знакомства».

Цель: знакомство, сплочение и формирование благоприятного психологического климата в группе. Содержание занятия:

- упражнение «Броуновское движение»;
- упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»;
- упражнение «Люблю-не люблю»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 2 «Мы» и «Я».

Цель: формирование доверительных отношений между участниками, формирование понятия личных границ. Содержание занятия:

- обсуждение на тему «Что такое личные границы и зачем они нужны»;

- упражнение «Молекулы»;
- упражнение «Визуализация границ»;
- игра «Белые медведи»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 3 «Давай поиграем!».

Цель: развитие навыков коммуникации и реагирования в стрессовых ситуациях. Содержание занятия:

- игры в парах;
- упражнение «Этюды жизни»;
- упражнение «Опора»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 4 «Кто Я?».

Цель: расширение знаний о себе, развитие способности позитивного отношения к себе. Содержание занятия:

- упражнение «Куст розы»;
- упражнение «Да, но..»;
- упражнение «Я люблю себя, даже когда...»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 5 «Эмоции внутри нас».

Цель: развитие эмоционального интеллекта, развитие навыков конструктивного выражения чувств. Содержание занятия:

- упражнение «Назови эмоцию»;
- упражнение «Плюсы и минусы моего чувства»;
- игра «Изобрази чувство»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 6 «Что ты думаешь обо мне?».

Цель: формирование адекватного представления о себе, развитие навыка распознавания и присвоения проекций. Содержание занятия:

- упражнение «Что он думает обо мне?»;
- упражнение «Интервью»;

– рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 7 «Я и другие».

Цель: формирование умения произвольного регулирования поведения, развитие навыка взаимодействия в коллективе. Содержание занятия:

- упражнение «Разные реакции»;
- упражнение «Групповой рисунок»;
- игра «Комплементы»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 8 «Поиск внутренних ресурсов».

Цель: развитие навыка распознавать свое эмоциональное состояние, формирование представления о себе посредством присвоения отвергаемых качеств, поиск внутренних ресурсов. Содержание занятия:

- упражнение «Как я звучу?»;
- упражнение «Мои ресурсы»;
- упражнение «Я и не Я»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 9 «Моя сила».

Цель: Определение своих сильных сторон, развитие навыка отслеживания небольших успехов. Содержание занятия:

- упражнение «Слабый и сильный»;
- упражнение «Зато ты...»;
- упражнение «Маленькие успехи»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 10 «Вместе».

Цель: развитие навыков коммуникации в совместной работе, формирование навыка распознавать свое эмоциональное состояние. Содержание занятия:

- упражнение «Мое самочувствие»;
- упражнение «Совместный проект»;
- упражнение «Я хочу с тобой дружить»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 11 «Мои достоинства».

Цель: развитие навыков самоконтроля, формирования позитивного «Я»-образа. Содержание занятия:

- игра «Делай наоборот»;
- упражнение «Мои достоинства»;
- упражнение «Я умею, я могу»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 12 «Влияние».

Цель: развитие навыка противостояния влиянию со стороны, умения отстаивать свои границы и интересы. Содержание занятия:

- упражнение «Мое приветствие»;
- упражнение «Просто скажи: «Нет»»;
- упражнение «Суфлеры»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 13 «Цель есть!».

Цель: развитие уверенности в управлении другими людьми, освоение навыков регуляции поведения. Содержание занятия:

- упражнение «Кочки»;
- упражнение «Иду к цели»;
- упражнение «Мои достижения»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 14 «Взаимодействие».

Цель: развитие навыка передавать и получать информацию, взаимодействовать с другими людьми. Содержание занятия:

- упражнение «Хлопки»;
- упражнение «Фигуры»;
- упражнение «Правда и ложь»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 15 «Завершение».

Цель: формирование представления о себе, подведение итогов тренинга.

Содержание занятия:

- упражнение «Автопортрет»;
- упражнение «Что я беру с собой»;
- упражнение «Рядом с тобой я...»;
- рефлексия по проведенным упражнениям.

Тренинг по разработанной программе проводился с участниками экспериментальной группы. В ее состав вошли ученики 6 класса «А» в количестве 20 человек. Для проведения тренинга участники экспериментальной группы были поделены на две подгруппы по 10 человек. Распределение на подгруппы носило добровольный характер, но с учетом того, чтобы участников с низкой самооценкой было одинаковое количество в обеих подгруппах.

Первое занятие было посвящено знакомству с группой, а также знакомству участников с предстоящим тренингом. В целях создания благоприятного психологического климата и формирования ощущения безопасности были разработаны правила, обязательные к применению, такие как сохранение конфиденциальности, запрет на физическое проявление агрессии на участников группы, возможность отказаться отвечать на вопросы, вызывающие тяжелые переживания, говорить по одному, не перебивать говорящего, правило «Я-высказывания» (говорить только о себе, своем состоянии, своих чувствах и реакциях). Формулирование правил происходило самими участниками групп, при затруднениях оказывалась помощь со стороны ведущего, чтобы правила не носили директивного характера. На первых занятиях подростки проявляли осторожность в высказываниях, на этапе рефлексии звучали больше односложные, краткие ответы, в действиях были заметны скованность и стеснение. Использование простых, но активных игр, позволяло снять мышечное напряжение у участников, стать им более уверенными в проявлениях и активными.

Упражнения, предполагающие контакт в паре, позволяли участникам более тесно взаимодействовать друг с другом.

Интересными были отзывы на игры, проведенные на третьем занятии: участники были поделены на пары, каждой паре предложена на выбор простая игра (крестики-нолики, «морской бой», домино и так далее), некоторые пары оставались без игры и им необходимо было придумать какую-либо свою игру. Не все участники умели играть в предложенные игры и их партнерам приходилось объяснять правила, те, кто придумывал самостоятельно игру, столкнулись с тем, что нужно придумать или договориться во что играть: «Он не знал, как играть в домино, и мне пришлось рассказать ему правила», – сообщила одна из участниц; «Мне понравилось складывать сердечки из бумаги, я и не знал, что это так просто и интересно», – поделился мальчик с группой; «Мы вообще не знали во что можно играть без ничего, растерялись... в итоге играли в ладушки и соревновались, кто выше прыгнет, это было даже весело».

При выполнении группового задания «Совместный проект», где необходимо было что-либо создать из глины в малых группах, было замечено, что некоторые участники оставались в стороне, не проявляли инициативы, у других же возникали конфликты, уладить которые помогал ведущий. На протяжении всего тренинга было предложено несколько групповых работ или игр, способствующих пониманию своей стратегии поведения в общении со сверстниками, а также появлялась возможность попробовать новое для себя действие. Хочется отметить серию упражнения на выражение участниками своего настроения, самочувствия через предложенные материалы (это была бумага, отрезки тканей, с помощью хлопков). Данные упражнения были необычными для участников, присутствовало стеснение в выражении себя, но все же они проявляли интерес. Многим запомнилась фраза ведущего: «Можно стесняться и делать», на последних занятиях на рефлексии участники делились, что,

вспоминая эти слова, они выполняли то, что вызывало смущение, пробовали поступить по-новому для себя.

На последних занятиях тренинга участники вели себя совершенно иначе, чем в его начале. Они активно делились своими переживаниями, рассказывали о своих сложностях при выполнении заданий, чаще отмечали то, что у них получалось, выражали поддержку и сочувствие другим участниками. В обсуждениях стали принимать участие и те, кто больше старался оставаться в стороне, проявлял себя робко и обходился краткими ответами. Другими участниками было отмечено, что им было интересно послушать «молчаливых». Завершающее занятие было посвящено подведению итогов и прощанию. На занятии участники делились своей грустью, связанной с окончанием тренинга, делились своими впечатлениями о нем.

Таким образом, в целях оптимизации самооценки подростков нами была разработана и реализована программа социально-психологического тренинга, направленного на повышение самооценки подростков посредством формирования у них более полного представления о себе, своих личностных характеристиках, присвоении достигнутых навыков, достоинств, успехов, расширении навыков коммуникации со сверстниками и освоении различных способов реагирования в стрессовых ситуациях.

2.3 Оценка эффективности проведенного социально-психологического тренинга по оптимизации самооценки подростков

По завершению реализации тренинговой программы нами была проведена психодиагностика референтных групп, с целью выявления эффективности проведенного тренинга по оптимизации самооценки подростков, обучающихся в МБУ «Школа № 13».

Для реализации контрольной диагностики мы использовали ту же батарею психодиагностических методик, которую применяли на констатирующем этапе.

Результаты сравнительного анализа уровней самооценки контрольной и экспериментальной групп, полученных с использованием методики Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на констатирующем и контрольном этапах, представлены на рисунке 5.

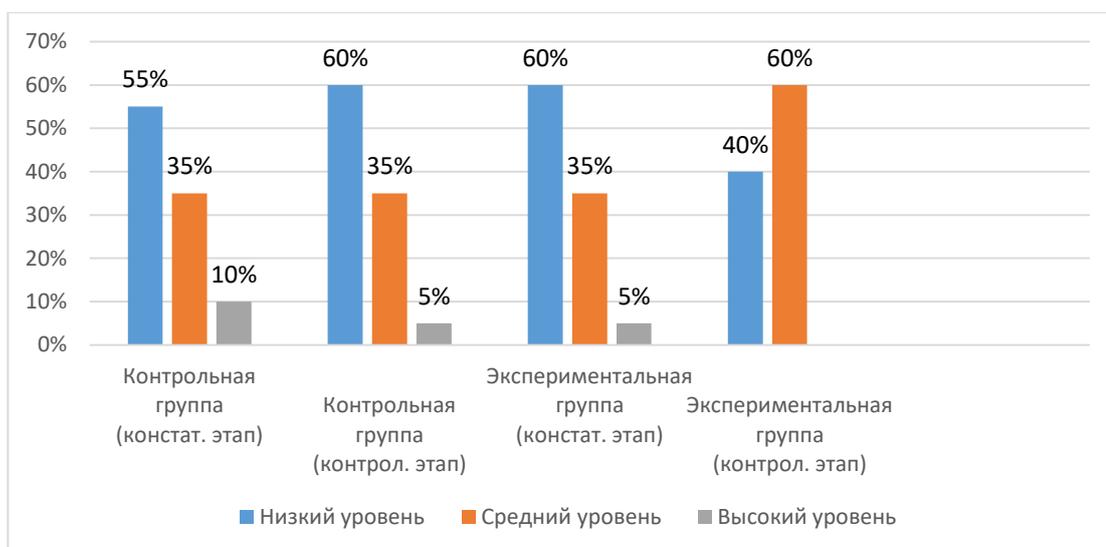


Рисунок 5 – Результаты анализа уровней самооценки у респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на контрольном этапе

На основании данных, представленных на рисунке 5, мы можем увидеть следующую динамику изменения уровней самооценки по группам: в контрольной группе увеличилось количество подростков, имеющих низкую самооценку (60% против 55%), сократилось число подростков с высокой самооценкой (5% против 10%), процент подростков, обладающих средней самооценкой в целом по группе не изменилось и на контрольном этапе составил 35%. В экспериментальной группе мы видим, что количество подростков, имеющих средний уровень самооценки, возросло (60% против 35%) за счет уменьшения количества подростков, обладающих низким и высоким уровнями самооценки. Согласно данным, полученным на

контрольном этапе, в контрольной группе подростков преобладающим уровнем самооценки является низкий (60%), а в экспериментальной группе – средний (60%).

Был проведен сравнительный анализ уровня самооценки по гендерному распределению среди подростков в контрольной и экспериментальной группах, результаты которого представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты сравнительного анализа гендерного распределения уровней самооценки респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на контрольном этапе

Уровень самооценки	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	констат. этап, %	контрол. этап, %	констат. этап, %	контрол. этап, %	констат. этап, %	контрол. этап, %	констат. этап, %	контрол. этап, %
Низкий уровень	70	70	40	50	70	60	50	20
Средний уровень	30	30	40	40	30	40	40	80
Высокий уровень	-	-	20	10	-	-	10	-
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100

По данным, приведенным в таблице 5, мы видим, что большинству мальчиков также свойственно оценивать себя низко (70% мальчиков в контрольной группе и 60% в экспериментальной группе), среднюю самооценку имеют 30% мальчиков в контрольной группе и 40% в экспериментальной. Распределение уровней самооценки у девочек контрольной группы имеет следующий вид: количество девочек, обладающих средней самооценкой, не изменилось и составило 40%, при этом число девочек, имеющих тенденцию оценивать себя низко, стало 50%. В экспериментальной группе преобладающим стало количество девочек, обладающих средней самооценкой (80%), также наблюдается сокращение числа девочек, имеющих низкую самооценку (20% против 50%). В результате статистического анализа выявлено, что достоверно значимые

различия между группами мальчиков и девочек по уровню самооценки существуют ($U=122,5$ при $p<0,05$).

После проведенного анализа динамики изменения самооценки по группам нами были проанализированы изменения каждой характеристики самооценки. Для осуществления данного анализа нами были рассчитаны средние показатели по каждой характеристике самооценки в референтных группах, а также разница между средними, полученными на контрольном и констатирующем этапах. Результаты сравнительного анализа самооценки по каждой характеристике представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты сравнительного анализа самооценки по характеристикам по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на контрольном этапе

Характеристика самооценки	Контрольная группа, балл			Экспериментальная группа, балл		
	констат этап	контрол. этап	разница	констат. этап	контрол. этап	разница
Характер	52,05	52,25	0,2	55,05	55,45	0,4
Ум	49,55	49,65	0,1	48,75	49,3	0,55
Способности	46,85	46,7	-0,15	46,45	47,85	1,4
Авторитет	38,45	38,4	-0,05	37,85	39,1	1,25
Внешность	47,55	46,95	-0,6	47,3	47,85	0,55
Уверенность	45,2	44,65	-0,55	40,75	42,35	1,6

По данным, представленным в таблице 6, мы наблюдаем, что в контрольной группе положительные изменения произошли по характеристикам «Характер» и «Ум». По остальным характеристикам наблюдаются отрицательные изменения. В экспериментальной группе наибольшие положительные изменения произошли в оценивании подростками своих уверенности, способностей и авторитета (увеличение на 1,6 балла, 1,4 балла и 1,25 балла соответственно).

Показатели изменений характеристик самооценки подростков в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 6. На рисунке 6 наглядно наблюдается разница в динамике изменения уровня самооценивания подростками референтных групп по каждой шкале

самооценки. Наименьшая разница между изменениями в контрольной и экспериментальной группах наблюдается по шкале оценивания характера, наибольшие изменения видны по шкалам самооценивания способностей и уверенности.

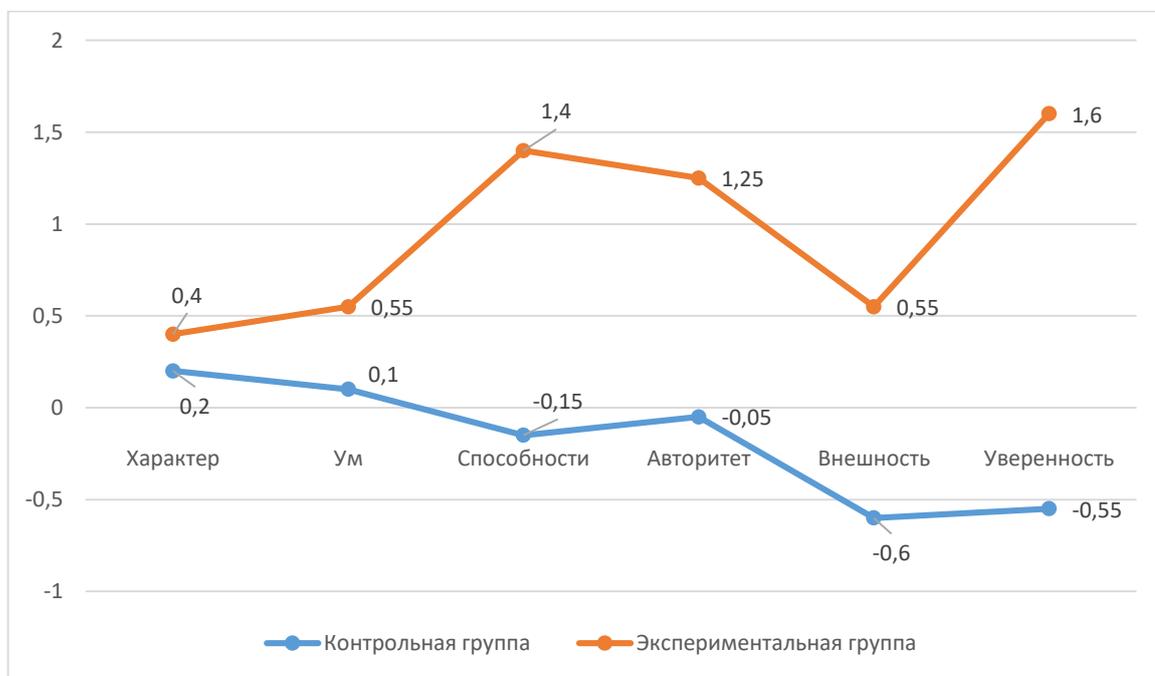


Рисунок 6 – Изменение показателей самооценки респондентов по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на контрольном этапе

Исследование достоверности различий в изменениях по отдельным характеристикам самооценки подростков в контрольной и экспериментальной группах было произведено статистическим методом сравнения независимых выборок с применением U-критерия Манна-Уитни. Математический анализ был произведен с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.0, результаты анализа представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Анализ достоверности изменений показателей самооценки подростков с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.0

Статистический критерий	Изменение показателей самооценки в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе
U-критерий Манна-Уитни	0,000

Асимптоматическая значимость	0,004
---------------------------------	-------

Полученные расчеты U-критерия Манна-Уитни позволяют оценить достоверность различий между изменениями по характеристикам самооценки в референтных группах, полученных на контрольном этапе исследования. Согласно полученным данным между изменениями контрольной и экспериментальной групп, выявленными при сравнительном анализе результатов диагностики на констатирующем и контрольном этапе, существует статистически значимые различия (при $p < 0,05$). Следовательно, мы можем утверждать, что изменения самооценки подростков экспериментальной группы в результате проведенного социально-психологического тренинга являются значительными, и свидетельствуют о повышении оценивания подростками своих уверенности, способностей, авторитета и коммуникативных качеств.

Далее была проведена повторная диагностика по методике «Определения уровня самооценки» С.В. Ковалева. Результаты анализа показателей, полученных на контрольном этапе с использованием данной методики, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты анализа уровней самооценки респондентов по методике С.В. Ковалева на контрольном этапе

Уровень самооценки	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
	всего		мальчики		девочки		всего		мальчики		девочки	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Низкий уровень	13	65	8	80	5	50	6	30	4	40	2	20
Средний уровень	6	30	2	20	4	40	14	70	6	60	8	80
Высокий уровень	1	5	-	-	1	10	-	-	-	-	-	-
Всего	20	100	10	100	10	100	20	100	10	100	10	100

Полученные данные анализа показателей самооценки, установленных с использованием методики С.В. Ковалева на контрольном этапе, показывают, что в контрольной группе преобладающее количество подростков обладают низким уровнем самооценки (65%), из числа мальчиков свойственно

оценивать себя низко 80%, а из числа девочек – 50%. В экспериментальной группе большинство подростков имеют средний уровень самооценки (70% от общего числа, 60% из числа мальчиков и 80% из числа девочек). В результате статистического анализа установлено существование достоверно значимых различий между группами мальчиков и девочек по уровню самооценки ($U=116,5$ при $p<0,05$).

Сравнительный анализ уровня самооценки референтных групп, установленного с помощью методики С.В. Ковалева на констатирующем и контрольном этапах, представлен на рисунке 7.

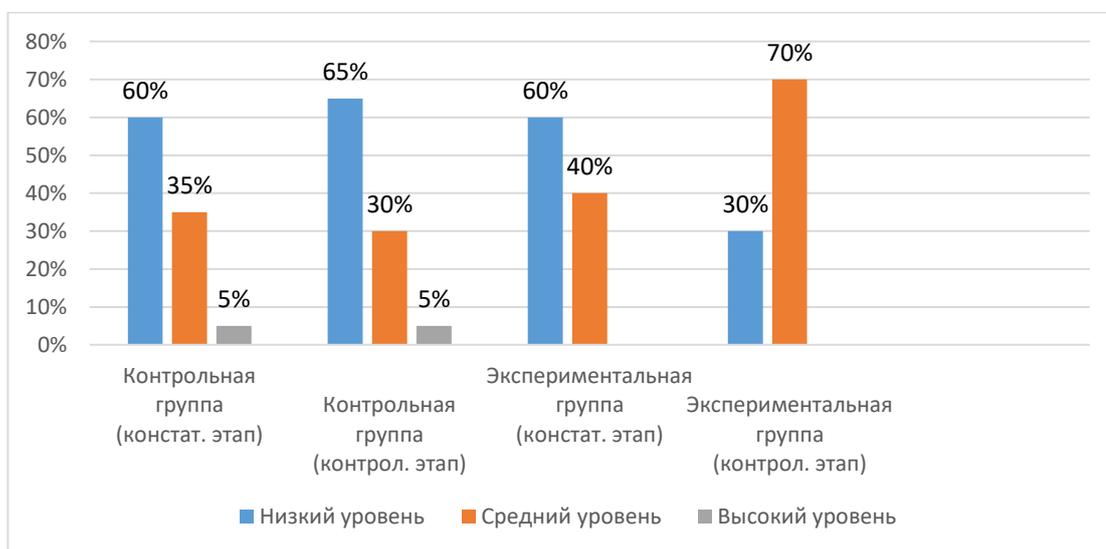


Рисунок 7 – Результаты анализа уровней самооценки у респондентов по методике С.В. Ковалева на контрольном этапе

На рисунке 7 наглядно представлены изменения уровней самооценки в контрольной и экспериментальной группе: в контрольной группе наблюдается увеличение числа подростков с низкой самооценкой (65% против 60%), а также уменьшение количества подростков со средней самооценкой (30% против 35%). В экспериментальной группе наблюдается увеличение числа подростков, имеющих средний уровень самооценки (70% против 40%), и уменьшение числа подростков с низкой самооценкой (30% против 60%). Для оценки эффективности проведенного социально-

психологического тренинга был проведен статистический анализ данных, полученных на констатирующем и контрольном этапах в экспериментальной группе, с применением Т-критерия Вилкоксона. Математический анализ был произведен с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.0, результаты анализа представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Анализ эффективности социально-психологического тренинга с использованием программы IBM SPSS Statistics 26.0

Статистический критерий	Контрольный этап исследовательской работы	
	Уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейн	Уровень самооценки по методике С.В. Ковалева
Z	-2,597	-3,038
Асимптоматическая значимость	0,009	0,002

Полученные расчеты Т-критерия Вилкоксона позволяют оценить выраженность изменений уровня самооценки подростков в экспериментальной группе после проведенного социально-психологического тренинга. Согласно данным, представленным в таблице 9, различия в уровнях самооценки подростков в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах статистически значимы при $p < 0,05$. Проведенный статистический анализ изменений самооценки в экспериментальной группе, позволяет сделать вывод, что проведенный социально-психологический тренинг оказал влияние на уровень самооценки участников группы. Таким образом, проведенное исследование состояло из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе была проведена диагностика самооценки подростков возраста 12-13 лет, учащихся sixth классов МБУ «Школа №13». В результате анализа полученных данных установлено, что большинству подростков характерны низкий и средний уровень самооценки, при этом мальчикам свойственно оценивать себя ниже, чем девочкам. Также были выявлены личностные характеристики, по которым исследуемые

подростки оценивают себя наиболее низко – это авторитет, уверенность и способности.

На формирующем этапе была разработана и реализована программа социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков. Основным направлением тренинга стало развитие коммуникативных способностей, поскольку общение со сверстниками является ведущей деятельностью подростков. В программу были включены упражнения и игры, также способствующие расширению знаний о себе, развитию навыка замечать свои достоинства и успехи, навыка распознавания своих эмоций и самопредъявления.

Контрольный этап включал в себя проведение повторной психодиагностики самооценки подростков, обработку и анализ полученных данных, проведение сравнительного анализа и статистического анализа данных. На данном этапе наблюдаются изменения в распределении уровней самооценки в экспериментальной группе: преобладающим уровнем самооценки среди подростков стал средний, то есть большей части подростков стало свойственно оценивать себя адекватно, им характерна реалистичная оценка собственных способностей, они отличаются самоуважением и знанием своих сильных и слабых сторон. Проведенный статистический анализ показал, что различия в изменениях показателей самооценки в контрольной и экспериментальной группах значимы, что свидетельствует о повышении оценивания подростками своих уверенности, способностей, авторитета и коммуникативных качеств в результате проведенного тренинга. Также было установлено, что различия в уровнях самооценки подростков в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах являются статистически значимыми, что свидетельствует об эффективности применения тренинга. В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что разработанный социально-психологический тренинг оказывает положительное влияние на уровень самооценки подростков возраста 12-13 лет.

Заключение

В процессе проведенного исследования было установлено, что самооценка и самосознание личности тесно связаны между собой. Самооценку рассматривают либо как структурную часть самосознания, либо как самостоятельное личностное образование, но в обоих случаях самооценка берет свое начало в самосознании человека. Подростковый период является важным этапом становления самооценки, поскольку именно в данный период активно развивается самопознание, ранее опиравшаяся исключительно на внешние оценки и нормы самооценка становится обращенной более на внутренние параметры оценивания себя, окружающих людей, формируются собственные нормы и эталоны, которым человек стремится соответствовать.

Социально-психологический тренинг был рассмотрен как метод оптимизации самооценки подростков. Большое значение для подростка имеет его общение со сверстниками, характер их взаимоотношений, его положение среди них. На формирование самооценки продолжает оказывать влияние окружающих людей: их мнения, отношение, признание. Тренинг предполагает групповой формат работы, что позволяет воссоздать все необходимое для формирования адекватной самооценки у подростка. Группа является отражением реального мира, в ней каждый участник проявляется так, как он обычно взаимодействует с окружающими, что позволяет увидеть проблемные места, а также на практике опробовать новые способы взаимодействия и реагирования. На тренинге самопознание происходит с помощью отражения другими, то как они видят и воспринимают конкретного участника, сравнения себя с ними, через оценку результатов своей деятельности. В группе подросток получает возможность получить поддержку, понять, что его переживания схожи с переживаниями остальных, и он не одинок в этом, поставить себя на место другого человека, что развивает способность сопереживать и эмпатичность. Познание себя и

других, развитие навыков рефлексии укрепляет самооценку и уверенность в себе. На основании особенностей тренингов и с учетом принципов их проведения была разработана программа социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков. Разработанный тренинг направлен на развитие навыков самопознания подростков, расширение знаний и представлений о себе, формирование позитивного отношения к себе и другим людям, а также развитие коммуникативных навыков и способностей саморегуляции собственного поведения. Для достижения поставленной цели эмпирическое исследование было организовано в три этапа.

На констатирующем этапе была проведена диагностика самооценки подростков возраста 12-13 лет, учащихся шестых классов МБУ «Школа №13». После проведенной диагностики были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Для диагностики уровня самооценки подростков были применены следующие методики: диагностика уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан); методика «Определения уровня самооценки» С.В. Ковалева. В результате анализа данных, полученных на констатирующем этапе, установлено, что большинству подростков характерны низкий и средний уровень самооценки, при этом мальчикам свойственно оценивать себя ниже, чем девочкам. Также были выявлены личностные характеристики, по которым исследуемые подростки оценивают себя наиболее низко – это авторитет, уверенность и способности.

На формирующем этапе был разработан и реализован социально-психологический тренинг, направленный на оптимизацию самооценки подростков. Основным направлением тренинга стало развитие коммуникативных способностей, поскольку общение со сверстниками является ведущей деятельностью подростков. В программу были включены упражнения и игры, также способствующие расширению знаний о себе, развитию навыка замечать свои достоинства и успехи, навыка распознавания

своих эмоций и самопредъявления. В каждое занятие включен обязательный элемент – рефлексия, способствующая развитию самопознания подростка посредством осмысления своих чувств, мыслей, состояний, которые он испытывал при выполнении заданий, а также через осознание и анализ своих поступков и мотивов их совершения.

На контрольном этапе были проведены повторная психодиагностика самооценки подростков, обработка полученных данных и их сравнительный и статистический анализ. На данном этапе установлены изменения в распределении уровней самооценки в экспериментальной группе: преобладающим уровнем самооценки среди подростков стал средний, то есть большей части подростков стало свойственно оценивать себя адекватно, им характерна реалистичная оценка собственных способностей, они отличаются самоуважением и знанием своих сильных и слабых сторон.

Статистический анализ различий между изменениями показателей самооценки в контрольной и экспериментальной группах, полученных на констатирующем и контрольном этапах исследования, показал, что различия значимы, что свидетельствует о повышении оценивания подростками своих уверенности, способностей, авторитета и коммуникативных качеств в результате проведенного тренинга.

В целях оценки эффективности реализованного психологического тренинга был проведен статистический анализ показателей самооценки подростков в экспериментальной группе, полученных на констатирующем и контрольном этапах, в результате которого установлено, что различия в уровнях самооценки подростков в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах являются статистически значимыми.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что социально-психологический тренинг оказывает положительное влияние на уровень самооценки подростков возраста 12-13 лет, и может использоваться в качестве средства оптимизации самооценки подростков.

Список используемой литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб. : Питер, 2007. 271 с.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности ; под ред. Д. И. Фельдштейна. М. : Институт практической психологии ; Воронеж: НПО МОДЭК, 1995. 325 с.
3. Большой психологический словарь [Электронный ресурс] : под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. URL: <https://psychological.slovaronline.com/> (дата обращения 04.09.2023).
4. Большой толковый психологический словарь : в 2-х т. справочное издание / сост. А. Ребер. М. : Вече : АСТ, 2000. 592 с.
5. Бороздина Л. В. Исследование уровня притязаний : учебное пособие. М. : Психология, 2000. 181 с.
6. Василенко М. А. Основы социально-психологического тренинга : пособие. Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. 125 с.
7. Вилкова И. А. Влияние гендерных различий на уровень самооценки подростков, отстающих в обучении // Международный научно-исследовательский журнал. 2019. №5(83). С. 49-54. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-gendernyh-razlichiy-na-uroven-samoootsenki-podrostkov-otstayuschih-v-obuchenii> (дата обращения 06.09.2023).
8. Возрастные особенности психического развития детей : сборник научных трудов ; под ред. И. В. Дубровина, М. И. Лисина. М. : АПН СССР, 1982. С. 137–168.
9. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4 / Детская психология ; под ред. Д. Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. 432 с.
10. Галкина, Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. 399 с.
11. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. СПб. : Питер, 2011. 298 с.

12. Джемс У. Психология. : под ред. Л. А. Петровской. М. : Педагогика, 1991. 368 с.
13. Казначеева Н. Б. Социально-психологический тренинг : учебное пособие / Н. Б. Казначеева, Н. Б. Карагачева. СПб. : ПГУПС, 2021. 48 с.
14. Кон И. С. Мужчина в меняющемся мире. М. : Время, 2009. 496 с.
15. Краткий психологический словарь : под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1985. 431 с.
16. Кузнечикова К. Т. Особенности психического развития подростка: Возрастная и педагогическая психология. М. : Просвещение, 1984. 256 с.
17. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет : учебное пособие. М. : Издательство УРАО, 1998. 176 с.
18. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-Центр, 2019. 251 с.
19. Марюхина В. В. Гендерные особенности самооценки у подростков и ее влияние на общение // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. 2021. № 1(75). С. 62-75. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-samootsenki-u-podrostkov-i-ee-vliyanie-na-obschenie> (дата обращения 10.09.2023).
20. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования : учебное пособие. М. : ФЛИНТА, 2021. 392 с.
21. Никулина И. Н. Развитие самооценки школьников с нарушениями зрения : учебно методическое пособие. СПб. : КАРО, 2022. 192 с.
22. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М. : Класс, 2015. 408 с.
23. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек). М. : Академический проект, 2020. 249 с.
24. Пономарев Я. А. Психология творчества: общая, дифференциальная, прикладная. М. : Наука, 1990. 224 с.

25. Прихожан А. М. К анализу генеза самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте. М. : Просвещение, 1983. 674 с.
26. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2018. 241 с.
27. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. : АСТ, 2020. 960 с.
28. Рыбакова Л. А. Возрастная психология : учебно-методическое пособие. Нижний Тагил : НТГСПИ, 2019. 104 с.
29. Сапожникова Л. С. Самовоспитание как фактор развития личности. М. : Политиздат, 1969. 389 с.
30. Семья и формирование личности : сборник научных трудов; под ред. А. А. Бодалева. М. : НИИОП, 1987. 210 с.
31. Сорокоумова, Е. А. Подростки в дистантных семьях: становление самосознания. М. : МПГУ, 2019. 192 с.
32. Фатыхова Р. М. Социально-психологический (адаптационный) тренинг : учебное пособие. Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. 235 с.
33. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М. : Международная педагогическая академия, 1995. 368 с.
34. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М. : Наука, 1977. 144 с.
35. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М. : Гардарики, 2005. 349 с.
36. Шуванов И. Б. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / И. Б. Шуванов, С. С. Новикова, Я. В. Церекидзе. Сочи : СГУ, 2022. 88 с.
37. Яковлев Б. П. Основы общей психологии. СПб. : Лань, 2023. 376 с.

Приложение А

Программа социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков

Занятие 1. «Новые знакомства»

Цель: знакомство, сплочение и формирование благоприятного психологического климата в группе.

Упражнение «Броуновское движение» – участники свободно перемещаются и, когда подается сигнал (например, хлопок), останавливаются и образуют пары с рядом оказавшимся человеком. В паре необходимо сообщить другому участнику какую-либо информацию о себе: «Я бы хотел, что бы ты знал обо мне...», «Я бы не хотел, чтобы ты знал обо мне...». В процессе выполнения задания участники отслеживают с кем было проще поделиться, а с кем трудно, как они чувствовали себя рядом с другим.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» – участники поровну делятся на два круга: внутренний и внешний, и встают лицом друг к другу. Задача участникам внешнего круга говорить стоящему напротив, чем они похожи, начиная фразу с «Мы с тобой похожи тем, что...». Например, «...похожи тем, что мы оба хорошо учимся», «...мы оба в рубашках». Те, кто стоят во внутреннем круге, начинают фразу со слов: «Мы с тобой различаемся тем, что...», например, «...у нас разный цвет волос», «...у нас разный рост». Обменявшись фразами, внешний круг сдвигается по часовой стрелке на одного человека и задание выполняется в новой паре. Упражнение заканчивается, когда первые пары снова встретятся.

Упражнение «Люблю-не люблю» – первый участник говорит, что он любит, и поднимает одну руку (например, «Я люблю малину, варенье, гулять, кататься на велосипеде»), поднимая вторую руку он говорит: «Я не люблю...».

Продолжение Приложения А

Следующий участник, у которого совпадает то, что он любит или не любит, повторяет фразу первого и встает рядом, держась за соответствующую руку, а для своей свободной руки называет уже свое (например, второй участник взялся за руку «Я люблю...», то он добавляет «Я не люблю...»). Игра заканчивается, когда все участники объединятся в одну цепочку.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 2. «Мы» и «Я»

Цель: формирование доверительных отношений между участниками, формирование понятия личных границ.

Обсуждение на тему «Что такое личные границы и зачем они нужны».

Упражнение «Молекулы» – участникам даются команды «Объединиться по 5, по 10, по 4... человека», при этом каждый раз нужно уменьшать число объединившихся, не обязательно по порядку. Те участники, которые не смогли присоединиться к остальным, выбывают. Игра завершается, когда остается два человека.

Упражнение «Визуализация границ» – участники располагаются удобно на своих местах и закрывают глаза. Их задача слушать и представлять услышанное: «Представьте себя в тихом, спокойном лесу. Вы слышите, как поют птицы, как шуршат листья деревьев от ветра. Вы выходите на поляну, освещенную солнцем. Почувствуйте прикосновение к вам солнечных лучей, щекотание трав. Обратите внимание в какой части поля вы стоите. Теперь вокруг вас появляется граница. Какая она? Из чего сделана? Твердая или мягкая? Прозрачная или нет? Какой высоты, цвета? Представьте, что на поле появляются ваши родители, брат и сестры, родственники, друзья. Что вы чувствуете? Где они находятся: далеко или близко, внутри или снаружи границы? Открывайте глаза».

Продолжение Приложения А

После этого участникам предлагается нарисовать все, что они представляли, и поделиться с остальными участниками. На рефлексию выносятся вопросы: какая граница, какое чувство вызвало ее появление, другие люди, мешает ли взаимодействию граница, хочется ли ее изменить и как?

Игра «Белые медведи» – два-три участника образуют цепочку, держась за руки – это «белые медведи». Остальные участники – «пингвины». Цель «белых медведей» ловить «пингвинов», замыкая вокруг них цепочку. Допускается одновременно ловить нескольких «пингвинов», которые, после того как их поймали, становятся «медведями».

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 3. «Давай поиграем!»

Цель: развитие навыков коммуникации и реагирования в стрессовых ситуациях.

Игры в парах – необходимо заранее подготовить несколько простых игр: крестики-нолики, игральные карты, домино, игра в резиночку, небольшая игра-ходилка, мяч, бумага для поделок, карандаши и фломастеры, морской бой, игра в монетки. Все участники делятся на пары, каждая из которых получает свою игру. Одна пара может остаться без заготовленной игры, ее задачей станет придумать во что играть. Засекается время, например, 10 минут, после чего пары и игры сменяются.

Упражнение «Этюды жизни» – упражнение выполняется в парах или тройках. Участникам необходимо разыграть ситуацию, указанную в выбранной карточке. Далее они меняются ролями и снова проигрывают эту же ситуацию. Карточки с заданиями подготавливаются заранее. Возможные варианты ситуаций: Родители хвалят за победу в соревновании; Родители ругают за потерянную вещь; Учитель ругает за невыученное стихотворение; Учитель хвалит за отличное выполнение контрольной работы;

Продолжение Приложения А

Друг (подруга) благодарит за помощь (в учебе, например); Женщина в автобусе отчитывает за то, что не уступил (-ла) место; Женщина благодарит за то, что помог (-ла) собрать выпавшие вещи из пакета. На обсуждение выносятся, как чувствовали себя участники в ролях, как кажется, правильно или нет поступаю взрослые, как дети себя чувствуют в подобных ситуациях, как можно себя повести.

Упражнение «Опора» – выполняется в парах. Дается первое задание: один из партнеров опирается на второго. Второй держит его и сам решает сколько по времени. Затем они меняются. Вторая часть задания: оба партнера опираются друг на друга равномерно, образуя собой букву «Л». При этом они выбирают как им удобнее встать, ближе или дальше друг от друга, насколько наклониться. На обсуждение выносятся ощущения в первом задании и во втором.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 4. «Кто Я?»

Цель: расширение знаний о себе, развитие способности позитивного отношения к себе.

Упражнение «Куст розы» – участникам предлагается представить себя кустом роз: «Какой ты куст – большой или маленький? Какие у тебя ветки? Длинные, короткие, прямые или извилистые? Листья? Есть ли цветы? Какие они? Какого цвета? Какие у тебя корни? Есть ли они? Где ты растешь: в клумбе, на окне в горшке, в парке, в каком-то другом месте? Кто-то есть рядом из людей? А птицы, звери, насекомые? Кто-нибудь ухаживает за тобой? Если нет, то как ты справляешься? Какая погода сейчас?». Затем предлагается нарисовать представленный куст и местность, где он находится.

Упражнение «Да, но..» – направлено на формирования навыка не принимать все сказанное другим человеком на себя, при этом формируя представление о своих достоинствах.

Продолжение Приложения А

Участники называют друг друга какими-либо словами-существительными, но необходимыми (например, «Ты – лампа», «Ты – кошка», «Ты – стул»). Тот, к кому обратились отвечает: «Да, но...», добавляя в конце свое достоинство. Оно может относиться как к самому участнику, как и к тому предмету, которым его назвали, например, «Да, я – лампа, но я умею ярко светить», «Да, я – кошка, но я ласковая».

Упражнение «Я люблю себя, даже когда...» – участникам дается задание нарисовать в центре листа себя и рядом написать то, что им нравится в себе. На обратной стороне листа нужно написать то, что им не нравится в себе. Записи делаются по очереди, по одной на каждой стороне. Когда все записи были сделаны, на стороне с нелюбимыми качествами сверху делается надпись: «Я люблю себя, даже когда...». Участники делятся тем, что они написали, анализируется написанное (то, что не нравится, может относиться к действиям, поступкам, а не к ним самим), легко ли им было сделать надпись, изменилось ли самоощущение.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 5. «Эмоции внутри нас»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, развитие навыков конструктивного выражения чувств.

Упражнение «Назови эмоцию» – заранее необходимо подготовить карточки с изображением лиц, выражающими разные эмоции. Участникам показываются карточки, они называют эмоцию. Обсуждается, что помогает нам определить, какая это эмоция, что характерно в мимике лица каждой из них.

Упражнение «Плюсы и минусы моего чувства» – участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа берет для себя одну-две эмоции и выделяет ее положительные и отрицательные стороны. На это дается 10-15 минут. Далее идет обсуждение в общей группе.

Продолжение Приложения А

Игра «Изобрази чувство» – участники встают в круг. Первый задумывает эмоцию и показывает ее. Использовать можно мимику, тело, движения, издавать звуки (но говорить нельзя). Стоящий справа участник должен угадать ее, затем он загадывает другую эмоцию и показывает следующему.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 6. «Что ты думаешь обо мне?»

Цель: формирование адекватного представления о себе, развитие навыка распознавания и присвоения проекций.

Упражнение «Что он думает обо мне?» – участникам предлагается выбрать одного или нескольких человек, которые, как им кажется, что-либо думают о них. Затем необходимо повторить выражение лица, взгляд, позу другого человека. Задается вопрос: «Как думаете, что он (она) хочет сказать тебе таким выражением лица, взглядом?»; «Попробуйте произнести эту фразу сами». Далее идет обсуждение, что мы не можем точно знать так ли это на самом деле. Участникам задается вопрос: «Бывает ли, что так говорит тебе твой внутренний голос?».

Упражнение «Интервью» – участники делятся на пары. Один рассказывает о себе, второй слушает, проявляет интерес, задает вопросы. Затем меняются ролями. В каждую сторону дается по 15 минут. Далее каждый участник рисует на листе бумаги свое впечатление и созданный образ того, кого слушал. В общем круге участники делятся своими работами и впечатлениями о рассказчике.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 7. «Я и другие»

Цель: формирование умения произвольного регулирования поведения, развитие навыка взаимодействия в коллективе.

Продолжение Приложения А

Упражнение «Разные реакции» – участникам предлагается выбрать карточку с описанием ситуации, в которой может оказаться каждый из них. Задание: отреагировать на данную ситуацию в трех вариантах: покорно (из чувства страха, стыда), уверенно и агрессивно. Примеры ситуаций: 1. Сосед по парте отвлекает от выполнения заданий, задает вопросы, мешает сосредоточиться. 2. В переполненном автобусе вам необходимо пройти к выходу. 3. Ребята во дворе стараются заставить вас сделать то, чего не хотите, при это говорят «ты трус, забоялся» и смеются. 4. Родитель повышает голос и ругает вас при ваших друзьях. 5. На улице делают замечание, что вы намусорили на площадке. На рефлексии выносятся вопросы: как вы чувствовали себя отвечая в каждом из вариантов? какие ответы обеспечивают безопасность вам и отношениям? какие ответы могут привести к нежелательным последствиям?

Упражнение «Групповой рисунок» – участники делятся на команды. Каждой команде выдается ватман, карандаши, фломастеры, краски. Участники малых групп рисуют что-то свое на одном пространстве. На обсуждение выносятся вопросы: каково было делить общее пространство? были ли ситуации, когда другой участник вторгнулся в ваше пространство? Как себя чувствовали, что делали?

Игра «Комплементы» – все участники образуют большой круг. По очереди каждый говорит комплимент другому участнику.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 8. «Поиск внутренних ресурсов»

Цель: развитие навыка распознавать свое эмоциональное состояние, формирование представления о себе посредством присвоения отвергаемых качеств, поиск внутренних ресурсов.

Упражнение «Как я звучу?» – участникам предлагается обозначить свое настроение и состояние с помощью звуков, мелодии (не слов).

Продолжение Приложения А

Остальные могут дать обратную связь: что слышат? какие чувства вызывает? как себя чувствует участник, издавший звук?

Упражнение «Мои ресурсы» – участники на листе бумаги прописывают заголовок «Мои ресурсы» и перечисляют все, что могут к ним отнести (личные качества, способности, помощь близких, друзья и т.д.). После этого записывают те качества, что им мешают. Записанное выносится на обсуждение: действительно ли все отрицательные качества мешают им? бывают ли ситуации, когда они помогают?

Упражнение «Я и не Я» – каждому участнику необходимо нарисовать на листе с помощью геометрических фигур себя, про что они могут назвать «Это я». На другом листе, так же с помощью геометрических фигур, они рисуют образ «Не я». Затем дается задание: разместить каждый рисунок в помещении, куда хочется (повесить на стену, положить на пол, именно в центр или угол помещения). Участники рассказывают про себя на рисунках.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 9. «Моя сила»

Цель: определение своих сильных сторон, развитие навыка отслеживания небольших успехов.

Упражнение «Слабый и сильный» – вначале участникам необходимо закрыть глаза и представить себя как слабое существо, используя для этого цвета, линии, формы. Инструкция: «Представьте себя слабым. Для каждого у этого слова будет свое значение, следуйте своему. Если бы вам нужно было нарисовать себя на бумаге как слабое существо, то какие цвета вы будете использовать? Чем будете рисовать? Заполните ли вы весь лист бумаги или только часть его? Какие линии вы будете рисовать? Легко ли вам будет рисовать или нужно преодолеть препятствие, приложить усилие? Если ничего не приходит в голову, то просто начните. Обязательно что-нибудь получится. Следуйте за своей рукой.

Продолжение Приложения А

Как будете готовы, приступите к рисованию». По завершению рисования, приступаем ко второй части задания: аналогично нужно нарисовать себя очень сильными.

Упражнение «Зато ты...» – каждый участник на листе бумаги сверху записывает свой недостаток. Далее лист передается по часовой стрелке в кругу, остальные участники должны написать на листе «зато ты (у тебя)...» и написать положительное качество владельца листа. Упражнение завершается, когда каждый листок вернется к своему хозяину.

Упражнение «Маленькие успехи» – участники делятся на подгруппы по 5-6 человек. Каждый участник вспоминает и озвучивает внутри своей подгруппы любые свои успехи, которых он достиг в ближайшие три дня. Успехи берутся во внимание даже самые незначительные. В общей группе от каждой подгруппы представляются самые яркие успехи, но обязательно от каждого участника должно быть хотя бы одно достижение. Участникам предлагается похвалить друг друга, а также придумать, как они могут себя наградить. Осуществление награждения выполняется как домашнее задание.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 10. «Вместе»

Цель: развитие навыков коммуникации в совместной работе, формирование навыка распознавать свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Мое самочувствие» – каждый участник получает по одному листу бумаги. Его задача выразить свое состояние и настроение с помощью листа (смять, порвать, бросить, совершить какие-то движения им в воздухе и т.д.). Остальные участники дают обратную связь: каким кажется, как себя чувствует участник? какие ассоциации вызывает у них совершенное действие?

Упражнение «Совместный проект» – участники делятся на малые группы по 4-5 человек.

Продолжение Приложения А

Каждой группе предоставляется глина, из которой необходимо что-то слепить. Проект совместный, соответственно и результат предоставляется каждой группой. Рекомендуется также подготовить вспомогательные материалы: шпажки, камешки, палочки, ракушки и тому прочее.

Упражнение «Я хочу с тобой дружить» – участники встают в большой круг. Один участник выходит в центр и произносит фразу «Я хочу дружить..» и описывает одного из участников группы. Когда участник догадается, что описывают именно его, выходит в центр, жмет руку первому и продолжает игру.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 11. «Мои достоинства»

Цель: развитие навыков самоконтроля, формирования позитивного «Я»-образа.

Игра «Делай наоборот» – участники делятся на пары. Можно включить негромко музыку. Один из пары показывает движения, а второй, стараясь не отзеркаливать, совершает противоположные движения. Затем в паре происходит смена.

Упражнение «Мои достоинства» – участники становятся в круг и перекидывают мяч. Тот, у кого оказался мяч в руках, называет свои три достоинства, положительных качества, что вызывает у него гордость, и далее передает мяч. Упражнение можно закончить, когда мяч побывает у всех участников. Можно же продолжить игру: участник возвращает мяч тому, от кого в первой части упражнения его получал, и произносит те его достоинства, которые тот называл. Если участник не может вспомнить, то ему могут помочь другие участники.

Продолжение Приложения А

Упражнение «Я умею, я могу» – участникам предлагаются материалы (цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага, мелки, краски, вырезки из журналов и т.п.), с помощью которых они отражают на листе формата А3 свои достижения и успехи.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 12. «Влияние»

Цель: Развитие навыка противостояния влиянию со стороны, умения отстаивать свои границы и интересы.

Упражнение «Мое приветствие» – участникам предлагаются на выбор несколько отрезков ткани (разных материалов и цветов). С помощью одного из них каждому участнику необходимо поприветствовать остальных.

Упражнение «Просто скажи: «Нет» – участники образуют два круга: внутренний и внешний, встают напротив друг друга (лицом). Стоящие во внешнем круге обращаются с какой-либо просьбой к тому, кто стоит во внутреннем круге. Тот, к кому обращена просьба, должен отказать («Нет, я не хочу», «Извини, я занят» и т.п.). Оправдываться не нужно. Затем один из кругов сдвигается на одного человека, и упражнение повторяется в новых парах.

Упражнение «Суфлеры» – одному из участников завязывают глаза. В помещении прячется небольшой предмет, который ему необходимо найти. Двое других участников выступают в роли суфлеров: один подсказывает, где действительно спрятан предмет, а второй – наоборот, сбивает, подсказывая ложное направление. Остальные участники наблюдают за участником с завязанными глазами: как он ведет себя? кому верит? как он выбирает кому из суфлеров верить?

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Продолжение Приложения А

Занятие 13. «Цель есть!»

Цель: развитие уверенности в управлении другими людьми, освоение навыков регуляции поведения.

Упражнение «Кочки» – каждый участник на отдельном листе пишет свое имя – это его «кочка». Все участники делятся на команды по 4-5 человек и берутся за руки. Цепочкой они перемещаются по помещению, задача каждого участника привести свою команду хоть раз на свою «кочку».

Упражнение «Иду к цели» – участники делятся на команды по 5-6 человек. Одному участнику завязывают глаза, его задача дойти до отмеченной линии как можно ближе. Остальные следят, чтобы участник с завязанными глазами не врезался в других людей или предметы. Рекомендуется, чтобы каждый участник попробовал дойти до линии как минимум два раза.

Упражнение «Мои достижения» – участникам проговаривается, что имеющиеся на данный момент наши достижения помогают нам двигаться дальше. Не стоит о них забывать и стесняться, говорить вслух. Каждому участнику предлагается подумать, какими своими достижениями он готов поделиться сегодня. А затем это сделать. На обсуждение выносятся: трудно ли было похвалиться? испытывали ли смущение (стыд)? почувствовали ли гордость за себя?

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 14. «Взаимодействие»

Цель: развитие навыка передавать и получать информацию, взаимодействовать с другими людьми.

Упражнение «Хлопки» – участникам предлагается показать свое настроение и состояние с помощью хлопков (получится какой-то ритм).

Продолжение Приложения А

Упражнение «Фигуры» – участники делятся на пары. Один из партнеров говорит второму, что нужно нарисовать, второй рисует. При необходимости второй участник уточняет, спрашивает где именно и как нарисовать, первый же – объясняет. Затем они меняются ролями. При рефлексии участники рассказывают, как им было в каждой роли, что было проще делать (объяснять или рисовать).

Упражнение «Правда и ложь» – каждый участник придумывает о себе три факта: два из них будут правдивыми, а один – ложью. Далее эти факты озвучивают по очереди, остальные участники должны угадать, что из этого правда, а что ложь.

Рефлексия по проведенным упражнениям.

Занятие 15. «Завершение»

Цель: формирование представления о себе, подведение итогов тренинга.

Упражнение «Автопортрет» – участники получают по одному листу формата А3, краски, мелки, цветные карандаши, фломастеры. Задача: нарисовать свой автопортрет, на котором можно отразить себя, свои интересы, увлечения, хобби. Затем участники показывают остальным свои работы и рассказывают о себе.

Упражнение «Что я беру с собой» – участники на листках бумаги записывают все, что они узнали о себе за время тренинга, чему научились, что они берут себе в дальнейшую жизнь.

Упражнение «Рядом с тобой я...» – участникам раздают небольшие листочки бумаги (примерный размер 12х4 см), на которых они пишут послания другим, начиная фразу со слов «Рядом с тобой я...». Смысл в том, чтобы выделить как именно чувствует себя участник рядом с ним, какие свои ценности ощущаются.

Продолжение Приложения А

Например, «Рядом с тобой я чувствую себя задорным и веселым», «Рядом с тобой моя ценность нежности возрастает». Затем эти послания передаются конкретному участнику, которому оно писалось.

Рефлексия по проведенным упражнениям.