

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОМЛЕНOK КРИСТИНА СЕРГЕЕВНА


МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ**


Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Прикладная психология развития

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:


Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 25.11.2019

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 25.11.2019

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 25.11.2019

Дата защиты

24.12.2019

Обучающийся

Комленок К.С.

 25.11.2019

Оценка _____

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТА «САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ».....	7
1.1. Самооценка личности как психологический феномен.....	7
1.2. Самооценка как центральное образование Я-концепции личности подростка.....	22
1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития личности подростка.....	34
Выводы по главе 1.....	46
ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА «САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ».....	47
2.1. Паспорт проекта «Саморазвитие личности».....	47
2.2. Содержание проекта «Саморазвитие личности».....	52
2.3. Оценка результативности проекта «Саморазвитие личности».....	85
Выводы по главе 2.....	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	88
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что подростковый период – важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека.

Современное научное знание демонстрирует всевозрастающий интерес к проблеме самосознания личности. Вступление ребёнка в подростковый период знаменуется качественным сдвигом в развитии самосознания. Подросток вступает в новые формы отношений к окружающей действительности, осознаёт себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Подросток интенсивно усваивает из мира взрослых моральные ценности, нормы и способы поведения, которые составляют новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственному, в критерии оценки и самооценки.

Надёжной основой для исследования самосознания личности на уровне психологического анализа является понимание сознания как двуединой ориентации человека в окружающем мире и в самом себе. Исходя из такого понимания, самосознание можно определить, как сознание, объектом которого является сам субъект. В результате человек приобретает способность к оценке своего знания, нравственного облика, интересов, идеалов и мотивов поведения, к целостной оценке себя.

У подростков появляется отношение к собственному движению вперёд, контроль за этим, огорчения по поводу невыполнения задач, планов, иными словами развивается самооценка. Важнейшим новым моментом развития личности в подростковый период является то, что предметом деятельности подростка становится он сам – в одном он себя сдерживает, другое ломает, третье создаёт заново. Все это возможно благодаря формирующимся навыкам самооценивания.

Развитие и становление самооценки, без которой невозможно формирование личности является сложным и длительным процессом,

характеризующим психическое развитие в целом. Оно протекает под непосредственным воздействием со стороны социума и определяется многими факторами. Несмотря на то, что исследованию особенностей самооценки подростков посвящено большое количество исследований отечественных и зарубежных психологов (Р. Бернс, И.С. Кон, К. Роджерс, А.Г. Спикрин, В.В. Столин, и др.), эта проблема требует дополнительного вмешательства. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов развития данного феномена. Это определяет противоречие и обуславливает актуальность настоящей работы, постановку цели, объекта и предмета исследования.

Целью исследования является выявить возможности социально-психологического тренинга как средства развития самооценки подростков.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

- изучить и систематизировать теоретические источники и опыт практической деятельности по проблеме исследования;
- определить уровень развития самооценки подростков;
- составить и внедрить в практику работы программу социально-психологического тренинга, направленного на развитие самооценки (проект «Саморазвитие личности»);
- проверить эффективность разработанной программы социально-психологического тренинга, направленного на развитие самооценки подростков (проекта «Саморазвитие личности»).

Объектом исследования является самооценка подростков.

Предметом исследования является социально-психологический тренинг как средство развития самооценки подростков.

Для проведения исследования нами были выбраны следующие методы:

- теоретический метод, включающий в себя анализ научных источников по проблеме исследования;

- эмпирические методы, включающие в себя опрос и тестирование;
- метод количественной и качественной обработки данных.

Для проведения диагностики исследования были применены следующие методики:

- «Шкала самооценки» (С.В. Ковалев);
- «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан).

Теоретико-методологическая основа исследования представлена следующими принципами:

- принцип личностного подхода (А.Г. Асмолов, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин);
- принцип развития (Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, А.В. Запорожец);
- принцип единства сознания и деятельности (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.).

В качестве теоретической основы исследования выступили общетеоретические исследования отечественных и зарубежных ученых по проблемам:

- развития личности (К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский и др.);
- самосознания и самооценки личности (Б.Г. Ананьев, А.В. Захарова, И.С. Кон, Э. Эриксон и др.);
- психологических особенностей подросткового возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн и др.);
- самооценки подростков (Л.И. Божович, Ю.П. Ветров, И.С. Кон, И.И. Чеснокова и др.).

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования результатов исследования в деятельности школьной психологической службы с целью гармонизации самооценки подростков. Результаты могут быть полезны педагогам-предметникам в рамках выбора

средств, методов и форм взаимодействия и общения с учащимися и классным руководителям в рамках организации индивидуальных и групповых консультаций для родителей.

Проектная идея заключается в следующем. Организация социально-психологического тренинга с подростками, включающего игры, упражнения ориентированные на развитие самоуважения, эмоционально-положительного отношения к себе, уверенности в себе, осознанности своих эмоций; а также развитие навыков эффективной коммуникации и конструктивного выражения своих чувств и эмоций – будут способствовать развитию адекватной самооценки подростков.

Тип работы: исследование проектного типа.

Апробация и внедрение проекта исследования проводилось на базе школы Березовского района, Красноярского края. Экспериментальную выборку составили учащиеся 7–8-х классов, в количестве 43 человек.

Структура выпускной квалификационной работы соответствует целям и задачам исследования, практической целесообразности изложения материала. Работа состоит из введения, трех глав с обзором литературы, описанием методов исследования и результатов исследования, заключения и списка использованной литературы. Текст работы изложен на 94 страницах печатного текста, иллюстрирован 2 таблицами, 4 рисунками. Список использованных источников включает 53 источника, в том числе 2 зарубежных.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТА «САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»

1.1. Самооценка личности как психологический феномен

Психологический облик человека очень многообразен и определяется как врожденными свойствами, так и приобретенными в процессе воспитания, обучения, овладения материальной и духовной культурой общества. Через индивидуальность раскрываются: своеобразие личности, её способности и предпочтительная сфера деятельности [1]. Наше умение разбираться в своем сложном психическом мире поможет нам легче решать трудные жизненные проблемы, вступать в общение с людьми. Любой человек, зная о своих положительных и отрицательных свойствах, может использовать плюсы и нивелировать минусы, прогнозировать и регулировать свое поведение, а также более сознательно проанализировать поведение и психологические свойства другого человека. В индивидуальности личности выделяются базовые свойства – её самооценка, темперамент, характер, способности человека.

Именно базовые свойства, которые представляют сплав ее врожденных и приобретенных в процессе воспитания и социализации черт, формируют определенный стиль поведения и деятельности личности. Самооценка – это нравственная оценка своих собственных поступков, моральных качеств, убеждений, мотивов, а также одно из проявлений нравственного самосознания и совести личности. Способность к самооценке формируется в человеке в процессе его социализации, по мере сознательного усвоения им тех моральных принципов, которые вырабатываются обществом, и выявления своего личного отношения к собственным поступкам на основе оценок, даваемых этим поступкам окружающими. Поэтому в аспекте самооценки человек судит о моральном значении своей деятельности не просто от своего имени, а как бы со стороны, от лица других людей, от имени группы, к которой он принадлежит и субъективно относит себя. В морали

самооценка и оценка со стороны других неразрывно связаны между собой. Можно сказать, что самооценка есть оценки других, принятые личностью в качестве масштаба собственного поведения или собственная оценка личности, которую она считает необходимой возвести во всеобщий масштаб.

Благодаря способности к самооценке человек обретает возможность в значительной мере самостоятельно направлять и контролировать свои действия и даже воспитывать себя. Известный автор книг по психологии Т.А. Рытченко приводит такое определение самооценки: «На основе самопознания у человека вырабатывается определенное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое выражается в самооценке. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психологических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, а также своего места среди других людей». Жизнь доказывает, что правильная самооценка, основанная на чувстве согласия с собой, имеет в основном неосознанный характер. Обстоятельства, сопровождающие нашу жизнь, на самом деле определяются фундаментальными убеждениями человека о себе [2].

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств. По мнению А.А. Реан, самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру.

Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Традиционно принято различать общую и частную самооценку. Частная самооценка формируется на основе общей, благодаря оформлению и развитию в ее структуре таких элементов, как Я-идеальное, рефлексия, целеобразование. Я-идеальное субъекта, являясь одним из компонентов психологической структуры самооценки, служит источником формирования ценностных ориентаций. Несовпадение реальных и идеальных качеств рассматривается в психологии как своеобразное противопоставление Я-идеального и Я-реального. В случае же их относительного сближения говорят об отсутствии цели для

саморазвития. Следует различать самоуважение – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-то реальными достоинствами или недостатками, и самопринятие – непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли в человеке какие-то черты, объясняющие это отношение, или нет. Не менее важными характеристиками самоотношения является также степень его целостности, интегрированности, автономности, независимости от внешних оценок. Самоотношение, таким образом, является механизмом обратной связи [11].

В советской психологической науке самооценку рассматривали в качестве компонента самосознания, функционирующего как ее часть (Г.В. Бороздина, А.В. Захарова, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова). Самосознание – это осознанное отношение человека к самому себе, выражающееся в самооценивании данного отношения и регуляции на его основе действий и поведения. Самосознание включает три главных компонента: самопознание, самооценку и саморегуляцию [3]. Наиболее полно временная динамика самосознания проявляется в самооценке – одном из ключевых личностных образований самосознания.

В процессе формирования самосознания, как отмечает Б.И. Додонов, особой интенсивности и глубины достигает эмоционально-ценностное отношение человека к себе. Многообразные чувства, эмоциональные состояния, пережитые в разное время в разных ситуациях жизни, образуют эмоциональный «фонд» самосознания. Это составляет основу самооценки, процесс становления которой не имеет предела во времени. Самооценка определяет и направляет весь процесс саморегулирования. Результат этого процесса прямо соотнесен с адекватностью, устойчивостью и глубиной самооценки, динамикой ее развития.

Самосознание – как высший уровень развития сознания является основой формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях. Коротко самосознание можно определить как образ себя и отношение к себе [4]. Самосознание личности

обнаруживается в том, что она определяет свое отношение к другим людям, тем самым самоопределяется в системе производства и осознает свою самостоятельность. Формирование самосознания в онтогенезе проходит определенные стадии, связанные с возрастными этапами психического и физического развития человека.

Каждая стадия имеет свой уровень познания себя, способности к самооценке и саморегуляции поведения и деятельности. Онтогенетические уровни самосознания детерминированы степенью развития сознания и психики в целом [5]. По мнению И.И. Чесноковой, исследователи психологии детского самосознания считают, что развитие психических функций – интеллектуальных, волевых, эмоциональных, к концу дошкольного возраста поднимает самопознание ребенка на такой уровень, при котором становится возможным появление собственной, достаточно устойчивой самооценки. Содержание самооценки ребенка в этот период составляет осознание практических умений, поступков, его моральных свойств, которые он обнаруживает в себе, соотнося свои поступки с требованиями взрослых. Все в большей степени самооценка включается в процесс регуляции поведения и деятельности ребенка.

Между тем, многие исследования показывают, что оценка себя – достаточно позднее образование, начинающее функционировать в подростковом возрасте (Л.И. Божович, Г.В. Бороздина, О.Н. Молчанова). Самосознание вплетено в психическую жизнь личности, оно неразрывно со всеми другими психическими процессами: познавательными, аффективными, волевыми [5]. Жизненно важная функция самосознания заключается в самоуправлении поведением личности. Указываются и другие функции самосознания: усовершенствование себя, познание себя, поиск смысла жизни. Самосознание также рассматривается как один из главных факторов формирования личности [6].

По мнению Г.В. Бороздиной, внутри самосознания имеются некоторые образования, подструктуры, которые не следует смешивать: образ себя,

самооценка и отношение к себе – это разные элементы, имеющие свою самостоятельную природу и сущность. В целом самосознание есть отражение в сознании персоны его носителя, данного субъекта [7].

Самосознание принадлежит целостному субъекту и служит ему для организации его собственной деятельности, его взаимоотношений с окружающими и его общения с ними.

Самосознание в психической деятельности человека выступает, как сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – «собственное Я» [8].

Образование отношений формирующегося человека к самому себе является наиболее поздним по сравнению с другими свойствами. Во всех видах деятельности и поведения эти отношения следуют за отношением к ситуации, предмету и средствам деятельности, к другим людям. Лишь пройдя через многие объекты отношений, сознание становится само объектом самосознания. Требуется накопление опыта множества подобных осознаний себя субъектом поведения для того, чтобы отношения к себе превратились в свойство, называемое рефлексивностью. Однако именно эти свойства завершают структуру личности и обеспечивают ее целостность. Они наиболее тесно связаны с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями, установками; выполняя функцию самопознания, самоконтроля, саморегуляции и самоорганизации личности.

Самосознание, в свою очередь, основывается на самораскрытии. Вы можете правильно понимать самих себя только в такой степени, в какой способны раскрыться или поделиться о себе с еще, по крайней мере, одним человеком. Соответствующее самораскрытие означает, что вы можете рассказать кому-то еще, кому вы полностью доверяете, то, что вы думаете и чувствуете, не опасаясь неодобрения или неприятия.

Развитие самосознания и самооценки осуществляется на основе самопознания. Самопознание является сложным многоуровневым процессом, индивидуализировано развернутым во времени. Выделим две стадии самопознания:

- познание своих особенностей через познание особенностей другого, сличение и дифференциации;
- самоанализ.

Человек познает окружающий мир, а вместе с тем и себя через активное взаимодействие с миром. Выделяют стадии формирования самопознания, связывая каждую из этих стадий с новой возможностью для субъекта отделения себя от других предметов, людей; с возможностью стать более самостоятельным и воздействовать на окружающий мир (у ребенка это связано с первыми манипуляциями с предметами, после – с ходьбой, затем – с появлением речи). На начальных этапах также особенно важны механизмы интериоризации знаний о себе и других. Так, ребенок усваивает и использует в самопознании такие параметры как:

- ценности, параметры оценок и самооценок, нормы;
- образ самого себя;
- отношение к себе и оценку себя родителями;
- чужую самооценку;
- способы регуляции поведения;
- уровень ожиданий и притязаний.

Самопознание – процесс динамический и никогда не завершающийся, так как, во-первых, происходит постоянное развитие самих познавательных способностей, во-вторых, изменяется и сам объект познания – личность и, в-третьих, всякое знание о себе самом уже фактом своего получения меняет субъекта – узнав что-то о себе, человек становится другим. Самопознание идет параллельно с постоянной проверкой на адекватность и коррекцией.

Рассматривая самопознание как один из аспектов самосознания. По мнению И.И. Чесноковой, познавая особенности других людей, свои внешние проявления в деятельности и поведении, отношение к себе других, человек начинает соотносить эти отдельные аспекты познания объективного и в результате сопоставительно-оценочной работы составляет оценку самого себя. Самооценка выступает как своеобразный итог самопознания и отражает его уровень.

С самопознанием тесно связана способность к рефлексии. То есть способность осознавать не только «что я мыслю, ощущаю, вспоминаю», но и «что это именно я мыслю, ощущаю и вспоминаю», «Я» условно разделяется на Я-действующее и Я-рефлексирующее.

Итоговый продукт самопознания Я-образ или Я-концепция.

В психологической науке принято следующее определение «Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный образ «Я». Образ «Я» – это не просто представление или понятие личности о самой себе, а социальная установка, отношение личности к себе. Поэтому в образе «Я» можно выделить три компонента.

1. Познавательный (когнитивный) – знание себя, самосознание.
2. Эмоционально-оценочный – самооценка, ценностное отношение к себе.
3. Поведенческий – особенности регуляции поведения, саморегуляция.

Образ «Я» – не статичное, а чрезвычайно динамичное образование личности. Образ «Я» может возникать, как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемого в психологии как «реальное Я». Одновременно образ «Я» является идеальным, т.е. каким он бы должен стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Это то, к чему стремится человек, кем он хочет стать в будущем. Также возможно существование «фантастического Я», в этом случае человек смотрит на себя

сквозь призму собственных желаний, не учитывая своих реальных возможностей. Все «Я» уживаются в человеке одновременно. При перевесе в структуре личности фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, происходит дезорганизация деятельности и самосознания человека [8].

Образ «Я» и самооценка различные образования самосознания, но имеющие определенные соотношения друг с другом – знание о себе служит необходимым материалом для самооценки, а оценка себя позволяет соотнести отдельные стороны образа «Я» с определенной системой ценностей. Кроме того, самооценка служит источником пополнения знаний человека о себе, знаний особых, прошедших оценку, поэтому имеющих более высокий порядок [7].

Знание о себе накапливается в процессе самопознания и фиксируется в виде Я-концепции. Во многих психологических исследованиях Я-концепция рассматривается как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой [9].

Существует точка зрения, которая предполагает, что Я-образ и Я-концепция – два разных компонента самосознания. В самосознании, согласно этим представлениям, различают образный и понятийный компоненты. Говоря об Я-образе и Я-концепции выделяют образ себя и знания о себе. По мнению В.В. Столина, Я-концепция – это для себя, а Я-образ – это для других.

Согласно определению Р. Бернса Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе самом, сопряженная с их оценкой. При изучении Я-концепции традиционно выделяют несколько компонентов:

- Я-реальное и Я-идеальное (К. Левин, К. Роджерс, З. Фрейд);
- Я-материальное и Я-социальное, образ тела, «социальное Я», «когнитивное Я» и самооценка;
- Я-настоящее, Я-динамическое, Я-фактическое, Я-вероятное.

Степень рассогласованности отдельных компонентов обуславливает психическое здоровье, устойчивость, мотивацию, связано с процессами саморегуляции [9].

По мнению Я.Л. Коломинского и А.А. Реана, Я-концепция – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Несмотря на очевидную близость, психологические понятия самооценки и Я-концепции имеют отличия. Я-концепция представляет набор скорее описательных, чем оценочных представлений о себе. Понятие самооценки, наоборот, непосредственно связано с тем, как человек оценивает свои собственные качества. Одни и те же качества могут интерпретироваться одним человеком в позитивном плане, а другим – в негативном. В целом понятие Я-концепция шире понятия «самооценка» [10].

Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые мы приписываем собственной личности, далеко не всегда объективны, и с ними не всегда готовы согласиться другие люди. Даже такие на первый взгляд объективные показатели, как рост или возраст, могут для разных людей иметь разное значение, обусловленное общей структурой их Я-концепции.

Самооценка – результат интегративной работы в сфере самопознания с одной стороны, и в сфере эмоционально-ценностных самоотношений, с другой. Самооценка – непостоянный конструкт, она постоянно видоизменяется, совершенствуясь. Самооценка обусловлена сочетанием знания о себе и мировоззрения, норм и ценностей, присущих человеку. Именно самооценка выполняет функцию регуляции поведения и деятельности, так как она может соотносить потребности и притязания человека и его возможности.

Самооценка является «стержнем» саморегуляции на всех этапах ее осуществления, включается в структуру мотивации, определяет направленность саморегулирования, выбор средств и влияет на интерпретацию достигнутого эффекта поведения.

Достаточно высокий уровень развития саморегулирования поведения, который объективно выражается в тонкости, дифференцированности и адекватности всех осознанных поведенческих реакций, поступков, вербальных проявлений, соответствует зрелому состоянию развития самосознания в целом: адекватной самооценке, а также ориентации на самооценку, а не на оценку другими. Самооценка – на начальных этапах результат интериоризации оценки себя другими – впоследствии эмансипируется от оценок окружающих и все более приобретает значение внутреннего регулятора поведения.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», проявляющийся в степени трудности цели, которую человек ставит перед собой. Психолог У. Джеймс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний, а именно самооценка равна отношению притязания к успеху.

Формула свидетельствует, что стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе – соответственно, снижается. Уровень притязаний личности в конкретной деятельности может быть определен довольно точно.

Поведение тех людей, которые стремятся к успеху, и тех, кто старается избегать неудач, существенно различается. Люди, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой определенные положительные цели, достижение которых однозначно расценивается как успех. Они изо всех сил стараются

добиться успеха. Человек активно включается в деятельность, выбирает соответствующие средства и способы для того, чтобы кратчайшим путем достигнуть цели.

Противоположную позицию занимают люди, мотивированные на избежание неудач. Цель их деятельности не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Все их действия в первую очередь направлены именно на реализацию этой цели. Для таких людей характерны неуверенность в себе, неверие в возможность достичь успеха, боязнь критики.

Еще одна важная психологическая особенность, которая влияет на достижение человеком успеха – это требования, предъявляемые им к самому себе. Тот, кто предъявляет к самому себе повышенные требования, в большей мере старается добиться успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки.

Очень много для достижения успеха значит и представление человека о своих способностях, необходимых для решения задачи. Установлено, что люди, имеющие высокое мнение о наличии у них таких способностей, в случае неудачи переживают меньше, чем те, кто считает, что соответствующие способности у них развиты слабо.

Психологи пришли к выводу, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чрезмерно трудными и чрезмерно легкими задачами и целями – так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но и прежде всего учетом и оценкой прошлых успехов и неудач. Однако, в целом для людей характерно некоторое завышение своих способностей, приписывание себе уникальности, непохожести на других. Опрос взрослых людей показал, что большинство считают себя более умными, чем средний человек – каждый водитель говорит, что он аккуратнее и осторожнее, чем остальные, в свою очередь

женщины полагают, что они красивее большинства своих знакомых и т.п. [12].

Традиционно выделяют такие параметры самооценки как адекватность, высота, устойчивость [13]. Также самооценка может различаться по степени самостоятельности и критичности. Высота считается очень важным параметром для самооценки. Самооценка может быть заниженной, завышенной и нормальной. В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым по-разному будут воздействовать на развитие событий. У большинства людей проявляется тенденция оценивать себя чуть выше среднего. Это позволяет сделать вывод, что человеку свойственна потребность в достаточно высокой самооценке, то есть каждому хочется уважать себя. Самоуважение – один из истоков психологической устойчивости, хорошего настроения. Допустим, человек совершил ошибку, сделал что-то не так. Если этот человек обладает достаточно высоким уровнем самооценки, он может успокоить себя: «Ничего страшного, ведь в целом я отнюдь не глупец и подобное для меня не характерно», то есть срабатывает психологическая защита и человек успокаивается.

На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих, он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жестким, агрессивным, неуживчивым.

Явно заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, робости, застенчивости, невозможности реализовывать свои задатки и способности. Такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе. Человек с низкой самооценкой очень раним. Все это приводит к возникновению комплекса

неполноценности, отражается на его внешнем виде – глаза отводит в сторону, хмур, не улыбочив.

Причины подобной самооценки могут скрываться в чрезмерно властном, заботливом или потакающем родительском воспитании, что будет с ранних лет запрограммировано в подсознании человека, рождать чувство неполноценности, а оно, в свою очередь, формирует основу для низкой самооценки.

Низкая самооценка имеет много форм проявлений. Это жалобы и обвинения, поиск виновного, потребность во внимании и одобрении, что как бы компенсирует в глазах такого человека чувство самоотрицания, чувство собственного достоинства. Частая причина депрессий и разводов – низкая самооценка одного или обоих партнеров.

Адекватная самооценка своих способностей и возможностей обычно обеспечивает соответствующий уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Такой человек более энергичен, активен и оптимистичен. Исходя из этого можно сделать вывод, что нужно стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Формирование и развитие позитивной самооценки – это фундамент, на котором должна строиться вся жизнь, в противном случае, позволяя негативным схемам мышления доминировать в нашей жизни, мы формируем у себя привычку ожидания негативных факторов.

Свою жизнь можно усовершенствовать только тогда, когда мы сами, а не случай программируем свое подсознание и мышление. Таким образом, формирование позитивной самооценки – главная жизненная установка для каждого человека [8].

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Адекватная самооценка позволяет человеку относиться к себе критически, предполагает равное признание своих достоинств и недостатков. В основе такой самооценки лежит необходимый опыт и знания. Неадекватная самооценка

свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе в таком случае, расходится с мнением о нем окружающих. Различают неадекватную завышенную и заниженную самооценку [4].

По мнению А.В. Захаровой, завышенная оценка себя выполняет функцию защиты через образование эмоциональных барьеров, блокирующих восприятие внешних воздействий или ведущих к искажению и игнорированию опыта [5].

Неадекватно заниженная самооценка – недооценка себя субъектом. Люди с заниженной самооценкой ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивают значение своих неудач. При заниженной самооценке человек чрезмерно неуверен в себе, что является устойчивым качеством личности и ведет к формированию таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности» [4]. В своих работах А.Р. Ратинов отмечает, что неадекватная, завышенная самооценка, связанная с социальной дезадаптацией личности, создает достаточно широкую зону конфликтных ситуаций и при определенных условиях способствует проявлению делинквентного поведения.

В результате проведенного исследования Г.В. Бороздиной был выявлен элемент неадекватности завышенной самооценки у мужчин и неадекватности заниженной самооценки у женщин [5]. Как пишет И.С. Кон, мужчины и в старости остаются менее самокритичными, чем женщины. Однако, по комплексу полученных результатов не только не исключена, но и вполне вероятно в каждой из субвыборок частичная неадекватность обратного знака – завышение самооценки у женщин и занижение у мужчин. Эти данные указывают на выраженную индивидуальную дифференциацию самооценки, что может означать ее зависимость от многих факторов – личностных особенностей человека, общего стиля его жизни, воспитания и др. [8].

Установлено, что субъекты с промежуточными показателями оценки себя характеризуются более оптимальными, устойчивыми психическими состояниями, чем лица с высокими и низкими ее значениями.

Также существует и другая классификация представленная В.Ф. Сафиним. Самооценивание – постоянный, непрекращающийся процесс, проявление оценочно-ценностной функции сознания, где объектом выступают сам субъект и его отдельные свойства. Самооценка же – результат самопознания через частные, а затем – обобщенные самооценивания.

По предмету отражения внутренней реальности и их функциям в противовес многочисленным Я-образам, рассмотренным зарубежными психологами, В.Ф. Сафин при исследовании самоопределения выделил следующие основные виды самооценки:

- самооценка, включающая в себя стремления, намерения, жизненные цели субъекта – хочу (интенции);

- самооценка, включающая в себя познавательные и интеллектуальные возможности – могу (потенции);

- самооценка, включающая в себя устойчивые физические, психофизиологические, закрепившиеся характерологические свойства субъекта (неизменные, устойчивые наличные свойства, тождественность себе самому) – имею (посиденции). Эти три вида самооценки считают соответствующими структуре самосознания в самоопределении.

Первый вид самооценки, в основном, играет побуждающую роль, обеспечивает субъект энергетическим напряжением. Второй вид отвечает за планирование и развёртывание программы, за информационное обеспечение деятельности. Третий вид чаще всего отвечает за исполнительскую и регулятивную сторону деятельности субъекта. Эти образования, хотя и являются результатом самооценивания – проявлением самосознания, всю функцию самосознания не исчерпывают. Самосознание также играет важную роль в соотнесении, согласовании названных образований, а в исполнительском плане – в преодолении препятствий с учётом требований среды, в достижении программных целей.

Из изложенного следует, что выделенные виды самооценки относительно самостоятельны, но взаимосвязаны, взаимообусловлены, по

отношению друг к другу и могут выступать как причина, либо как следствие. В процессе самоопределения в практической деятельности, тем более в самоопределении в жизнедеятельности, они «предстают» в самосознании то одной, то другой стороной. Кроме того, в самосознании более четко «представляется» та самооценка из трех, которая более значима в данный момент деятельности. Тесная взаимосвязь между этими тремя образованиями обуславливает то, что они кажутся «представленными» друг в друге. Например, наличное «Я», включающее осознание и самооценку субъектом своих устойчивых физических, психофизиологических, характерологических качеств, может выступать как мотив, вместо образования «хочу», которое включает намерения, цели, умыслы, стремления [9].

1.2. Самооценка как центральное образование Я-концепции личности подростка

Понятие «самооценка» в психологии сформировалось не сразу. Ученые постепенно углубляли и расширяли это понятие. Одним из первых исследователей, занимавшихся изучением проблемы «Я» в психологии и основателем разработки проблемы самооценки, был Уильям Джеймс (1890). В понимании Уильяма Джеймса самооценка является эмоциональным образованием, он видит в самооценке неудовлетворенность или удовлетворенность субъекта собой. У. Джеймс под самооценкой понимал самоотношение [2].

Психоаналитическое направление, раскрывая структурный компонент собственной теории личности, специально изучением самооценки не занималось. Однако в работах К. Хорни (2004) имеются указания двоякого рода, выходящие на тему самооценки. Во-первых, источником тяжелых переживаний, а именно тревожности и страхов, по её убеждению, является постоянная необходимость сравнения себя с другими, притязания, с одной стороны, и реальные оценки возможности своего неуспеха или успеха

других, с другой [11]. Во-вторых, обсуждается идеализированная самооценка как своего рода невротический конфликт. Идеализированная оценка ведет к искаженному образу «Я», не дает возможности невротика реально понять и принять себя. Причины подобных конфликтов автор видит в неудачном развитии взаимоотношений в детском возрасте.

Известный своей разработкой «терапии, центрированной на клиенте» Карл Роджерс, утверждал, что основной проблемой в жизни каждого человека является понимание и принятие самого себя.

По мнению К. Роджерса, в процессе «терапии, центрированной на клиенте», происходит уменьшение различий между Я-реальным (то, чем «Я» являюсь сейчас) и Я-идеальным (то, чем «Я» хотел бы стать). После терапии происходит снижение внутренней напряженности, многие эмоциональные проблемы разрешаются, представление о себе обладает большим внутренним спокойствием, самопринятием, самопониманием, большей ответственностью за свои поступки [12].

Новый взгляд на индивида был предложен представителями символического интеракционизма Д. Мид и Ч. Кули. Индивида они рассматривали в рамках социального взаимодействия. Первый кто указал на значение субъективно интерпретируемой обратной связи, получаемой нами от других людей как главного источника данных о «собственном Я», был Ч. Кули. «Я – каким – меня – видят – другие» и «Я – каким – я сам – себя – вижу» достаточно сходны по своему содержанию. Представление индивида о том, как его оценивают другие, существенно влияет на его Я-концепцию. В этом суть теории «зеркального Я», которую Ч. Кули предложил в 1912 г. Согласно позиции Д. Мид, индивид воспринимает себя в соответствии с теми характеристиками и ценностями, которые приписывают ему другие. При этом именно общество обуславливает форму и содержание процесса формирования Я-концепции [7].

Оценки окружающих выступают в качестве существенных факторов, влияющих на самооценку человека, но не определяют её.

Изучением проблемы самооценки занималась и школа К. Левина. В данном направлении исследовались мотивы, потребности, уровень притязаний и их динамические соотношения. Данные, полученные в школе Левина, стали началом большого количества клинических и диагностических исследований, направленных на изучение личности: ее самооценки, уровня притязаний. В данном направлении признается связь оценки себя и уровня притязаний, а также рассматривается расхождение высоты самооценки и уровня притязаний как один из источников эмоционального напряжения, своего рода внутриличностный конфликт [3].

Итак, первым серьезным теоретиком проблемы самооценки был Уильям Джеймс. В начале XX века изучение этой проблемы переместилось из психологии в область социологии. Новый взгляд был предложен представителями символического интеракционизма (Ч. Кули, Д. Мид). Психоаналитическое направление, раскрывая структурный компонент собственной теории – «эго» или «Я», отождествляемого с сознанием, специально изучением самооценки не занималось, однако в работах К. Хорни имеются указания двоякого рода, выходящие на тему самооценки. Теоретические разработки в изучении Я-концепции индивида в работах представителя гуманистической психологии К. Роджерса в значительной степени повлияли на современное состояние проблемы самооценки [6].

Развитию современного понятия самооценки посвящены работы Г.В. Бороздиной, А.В. Захаровой, А.И. Липкиной, О.Н. Молчановой, Р.Н. Сафина, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и др.

В работах А.И. Липкиной и Л.А. Рыбака рассматривается самооценка в учебной деятельности. Немного позднее, в 1975 году Р.Н. Сафин исследует устойчивость самооценки и механизм ее сохранения. Разумеется, в каждом из этих экспериментальных исследований ставятся и решаются также вопросы теории самооценки [5].

Но есть исследования и собственно теоретического плана, хотя их гораздо меньше – в них разрабатываются вопросы социально-

психологической природы и нравственной основы самооценки, ее структуры и роли в психической жизни личности (Б.Г. Ананьев, Г.В. Бороздина, С.Л. Рубинштейн, П.И. Сидоров и др.)

Необходимо обратить внимание на отсутствие единого определения самооценки как в зарубежной, так и в отечественной психологии, зачастую авторы используют различные термины для обозначения одного и того же феномена: self-respect (самоуважение), self-regard (самоотношение), self-acceptance (самопринятие), self-esteem (самоуважение, обобщенная самооценка), self-attitude (самоотношение, установка на себя), self-evaluation (декларируемая, публичная самооценка) и др. Очень часто подразумеваются под одним термином различные психологические образования, но, не предлагаются при этом развернутые определения [13].

Известно, что человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения с другими людьми. Именно деятельность и общение дают ему некоторые важные ориентиры для поведения. Проведенные исследования показали, что именно в семье маленький человек учится оценивать себя, но пока своим, доступным ребенку способом.

Как отмечает Ю.Б. Гиппенрейтер: «В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. В этом смысле у ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие, более того, положительное отношение к себе является основой психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него» [4].

В работах Г.В. Бороздиной и О.Н. Молчановой приведены результаты многочисленных исследований, которые уточняют, что принятие оценок зависит от ряда факторов, таких например, как высокая компетентность и статус значимых других, привлекательность группы, степень соответствия между желаемой и реальной самооценками, степень доверия к «источнику» оценки и т.д. [6].

Характер самооценки проявляется не только отношением к другим людям, но и отношением к самому себе. Каждый из нас, намеренно или сам того не осознавая, нередко сравнивает себя с окружающими, и в итоге вырабатывает довольно устойчивое мнение о своем интеллекте, внешности, здоровье, положении в обществе, т.е. формирует «набор самооценок». В частности, Карл Роджерс пришел к выводу, что «большинство людей, которых он знал, презирают себя, считая, что они ни на что не способны и их нельзя любить». В своих рассуждениях Джон Пауэлл пошел еще дальше: «У всех нас есть комплексы неполноценности, – писал он, – те, у кого, кажется, нет такого комплекса, только притворяются». «Душевная копилка ребенка работает непрерывно, и чем он младше, тем неизгладимее влияние того, что мы в нее бросаем. Порой мы перестаем заботиться о том, что же накапливается в «сокровищнице» самооценки» [11].

Влияние других, на формирование самооценки, приобретает еще большее значение, если саму природу коммуникативной потребности человека мы будем рассматривать, как «стремление познать себя с помощью партнера». Такое видение имеет поддержку и сегодня. Исследователями изучается не только природа самооценки, но и ее проявления. В частности, Морис Розенберг, наблюдая за юношами школьного возраста, показал, что те из них, кто страдает заниженной самооценкой, особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Молодых людей с заниженной самооценкой беспокоит мнение окружающих, в общении они чувствуют себя неловко, они заранее уверены, что все о них плохого мнения [12].

Лонгитюдные исследования С. Куперсмит, в которых в течение восьми лет прослеживались последствия высокой, средней и низкой самооценок у группы мальчиков, начиная от подросткового возраста до вступления во взрослый период жизни продемонстрировали: мальчики с высокой самооценкой характеризовались как активные, экспрессивные, в целом успешные в учении и в социальных отношениях, лидеры в дискуссиях, не

отягощенные чувством тревоги и т.д. Они не были поглощены внутренними проблемами и гораздо реже страдали психосоматическими расстройствами. По мнению С. Куперсмит, взаимоотношения с родителями и стиль воспитания у мальчиков с высокой самооценкой сильно отличается от отношений в семье и воспитания у мальчиков с низкой самооценкой [13].

Была сделана попытка разработать структурно-динамическую модель самооценки. Самооценка, по ее мнению, функционирует в двух основных формах как общая и как частная (парциальная, или конкретная). Частные самооценки отражают оценку субъекта своих конкретных проявлений и качеств. Общую самооценку автор понимает как иерархизированную систему частных самооценок, находящихся в динамическом взаимодействии между собой [14].

Известно, что самооценка выступает как важнейшее средство саморегуляции. Формируясь в процессе деятельности, самооценка адресуется к разным ее этапам. Самооценка, отражающая этап ориентировки в своих возможностях в предстоящей деятельности, направлена на будущее и называется «прогностической». Самооценка, проявляющаяся по ходу деятельности и направленная на ее коррекцию, называется «процессуальной». Самооценка на завершающем этапе деятельности, содержание которой составляет оценка результатов деятельности, называется «ретроспективной». Все три вида самооценки тесно связаны между собой, постоянно наблюдаются их взаимопереходы и взаимопроникновения, трансформации одной в другую.

По мнению И.И. Чесноковой, самооценка является достаточно сложным образованием человеческой психики. Она указывает на наличие в структуре самооценки когнитивных аспектов, связанным с оцениванием, сопоставлением собственных личностных качеств, и ценностно-ориентировочной составляющей результата становления личности человека и его представлений о значимости тех или иных качеств личности, их ценности для достижения успехов их моральной оценки обществом. Содержание

самооценки многоаспектно, так же как сложна и многоаспектна сама личность. Оно охватывает мир ее нравственных ценностей, отношений, возможностей. Единая целостная самооценка личности формируется на основе самооценок отдельных сторон ее психического мира. Каждый из компонентов самооценки имеет свою линию развития, а также различные уровни осознанности. Формы взаимодействия самооценок разнообразны и нередко находятся в конфликтных отношениях, что выражается в постоянных поисках личностью себя, внимания на своем внутреннем мире [5].

Наиболее впечатляющим следствием активности освоения темы самооценки в западной культуре стало ее устойчивое восприятие как важнейшего психологического ресурса человека или даже как его достоинства, что неизбежно привело западное общество к формированию массовой потребности в достижении высокого уровня самооценки к движению за самоуважение. По мнению Н. Эмлер, люди стали стремиться к достижению высокой самооценки, подобно тому, как они стремятся к благополучию, хорошему физическому здоровью или свободе мысли. В результате, в 1986 году в США, в штате Калифорния, была предусмотрена специальная бюджетная статья, предусматривающая финансирование мер по подъему уровня самооценки.

Существование одновременно нескольких теорий, описывающих самооценку, является движущей силой в понимании самого предмета. Это главное условие усовершенствования теоретических построений, попыток создания целостной теории [15].

На начальных этапах формирования, как это установлено экспериментально, самооценивание носит неоднозначный характер – субъект оценивает свои парциальные качества более объективно, а себя как целостность менее. Это объясняется тем, что в первом случае, в связи с предметной деятельностью, он использует конкретные эталоны, и самооценивание носит когнитивный характер, а во втором случае, когда

самооценивание ещё не опирается на конкретный эталон, оно носит больше эмоционально-ценностный характер. Правда, с возрастом оценивание себя как целостности принимает когнитивные черты. Как бы то ни было, самооценивание так же, как и оценка, возникает в практической деятельности и в общении, обслуживает её, выступая способом, средством саморегуляции.

При самооценивании субъект не может оценивать себя вне деятельности и конкретной ситуации. Это обуславливается тем, что сознание субъекта вне осознания и оценки актуальной ситуации только к себе самому не направляется. По этой причине отделение самосознания от сознания, самооценивания от самосознания в принципе неверно. Но тем не менее рассматривая сам процесс самооценивания ряд советских (Л.И. Божович, А.В. Захарова, А.И. Липкина) и зарубежных (Р. Виклунд, Ш. Дюваль) психологов выделяют несколько условных фаз её протекания:

- сосредоточение сознания на себе;
- собственный процесс оценивания;
- аффективно-регулирующая реакция, возникающая в ходе осознания соответствия или несоответствия результата оценивания с требуемыми для действия или деятельности качествами;
- действия или деятельность из-за соответствия или расхождения результатов сличения качеств у субъекта и требуемых от него.

Эти фазы самооценивания едины, выступают как целостность, как форма проявления самосознания, но любой вид самооценивания не равняется самосознанию субъекта. Рассмотренные фазы могут быть осознаны и выявлены лишь тогда, когда они становятся специальной целью сознания субъекта, но попытки исследовать наличие у каждого субъекта этих фаз и последовательность их протекания дают неоднозначные результаты. Это объясняется подвижностью и интегральностью самосознания.

Исследованиями ряда психологов (Н.Г. Адамишвили, В.А. Горбачёва, Н.Н. Ибрагимова, З.Н. Мануйленко) показано, что дошкольники в состоянии

довольно адекватно оценить свои физические качества, отдельные умения, навыки, необходимые и проявляющиеся в игровой деятельности. В старшем дошкольном возрасте дети верно осознают и оценивают свои обобщённые моральные качества, проявляющиеся в процессе групповой игры.

Одновременно этими авторами указывается наличие субъективизма и ситуативности в самооценках дошкольников, а также подчёркивается, что оценки, даваемые дошкольниками своим сверстникам, более обоснованы, чем их самооценки. В самооценке своих физических и некоторых морально-волевых качеств нередко обнаруживается печать «зеркальности» – оценки их окружающими. Представляют интерес установленные факты относительно того, что адекватность самооценки в поведении дошкольников играет меньшую роль, чем статус ребёнка.

В связи с тем, что у младших школьников ведущей формой деятельности становится учебная, установлено, что самооценка характеризуется расширением объёма оцениваемых качеств, необходимых для учебной деятельности и взаимоотношений в группе. Установлено, что расширение знаний и усвоение моральных понятий делают самооценку более точной, обращённой к субъекту в целом. Более детально исследована самооценка деловых качеств, что непосредственно касается субъекта в целом, и своих знаний по отдельным предметам. В самооценках интеллектуальных качеств младшие школьники не отличают их от учебных успехов, старательности. Проявляя адекватность в самооценке своих физических качеств, по сравнению со старшими дошкольниками, они более осторожны в самооценке своих моральных качеств. Это обусловлено возросшей самокритичностью испытуемых этого возраста по сравнению с дошкольниками.

Самооценка у подростков начинает определяться их потребностями организации своего поведения и общественно полезной деятельности соответственно требованиям сверстников референтной группы. В этом возрасте начинают осознавать необходимость подчинения своего поведения

не только требованиям учителей, сверстников, родителей, но и общества. Но тем не менее самооценка основывается на анализе своих действий, поступком по сравнению себя с другими. Велика роль самооценки сверстников и их оценки конкретного подростка. Эталонами самооценки нередко служат нормы, принятые в группе, идеалы, сформированные в процессе учебной, общественно-трудовой и повседневно-практической деятельности. Но эти эталоны весьма изменчивы, поэтому об устойчивости самооценки весьма трудно судить.

Эксперименты, поставленные в целях изучения динамики самооценки в зависимости от эталона, показали, что испытуемые свои парциальные качества с помощью эталона оценивают адекватно и устойчиво; заметны сдвиги в сторону объективности в самооценках подростками своих интеллектуальных качеств; в оценках сверстников и взрослых они ориентированы на свои самооценки как на эталоны; в целях сохранения устойчивости самооценки прибегают к известным в психологии компенсирующим механизмам. Их самооценка, сопротивляясь заниженной оценке, одновременно изменяется в сторону повышения под влиянием завышенной оценки окружающих. Эти особенности самооценки были экспериментально выявлены также множеством авторов (Т.В. Говорун, М.Г. Козак, И.М. Краснобаев, И.И. Купцов, Л.Г. Подоляк, Т.В. Рубцова, Л.С. Сапожникова, Е.А. Серебрякова, С.М. Юлдашева).

Верную обобщённую характеристику самооценкам подростков дала Г.А. Собиева, по данным которой, они оценивают у себя прежде всего качества, связанные с определёнными видами деятельности (учебной и общественно полезной, трудовой) – 41%, затем черты, связанные со взаимоотношениями с другими людьми – 35%, а самооценка черт, характеризующих личность как целостность, занимает всего лишь около 20%. По данным многих авторов, самооценка подростками себя с точки зрения их общественной значимости чаще наблюдается у тех, кто активно и постоянно ведёт общественную работу, а оценка себя, исходя из

жизненных целей, встречается весьма редко, несмотря на то, что в связи с выбором профессии часть подростков весьма адекватно осознаёт предъявляемые профессией к их личности требования.

Особую группу составляют исследования, посвящённые рассмотрению осознания и самооценки детьми своей мотивационно-потребностной сферы. Так, Л.С. Славина доказала, что цель, поставленная на основе верной самооценки способ и путей её достижения, если она служит преодолению конфликтов разнонаправленных тенденций, становится мотивом поведения. Младшие школьники это могут сделать лишь с помощью взрослых, а подростки уже в состоянии сознательно поставить промежуточные цели, которые выступают как осознанные намерения, что обеспечивается оценкой своих возможностей, желаний и наличных характеристических качеств в достижении цели. По данным Е.И. Савонько, подростки, ориентированные на собственную самооценку, могут поставить более обоснованную цель, которая, как правило, подавляет их частные потребности, характеризующиеся противоположной направленностью относительно этой цели. Устойчивая адекватная самооценка, на основе которой определяются цели деятельности, выступает условием формирования устойчивых черт личности (В.Э. Чудновский). Как видим, хоть прямо этими авторами не указывается на способность подростков к осознанию и самооценке мотивов своего поведения, подчёркивается их способность к самостоятельной постановке цели действий, определённых видов деятельности, способность управлять частными потребностями. Одновременно ими предполагается возможность у подростков соотносить свои интересы, склонности, умения и навыки с предстоящими целями деятельности. Одним словом, речь идёт скорее о субъектных и индивидуальных качествах, чем о личностных. Вот почему о целостной, охватывающей личностные свойства, самооценке у подростков трудно говорить, она таковой становится впоследствии, в связи с осознанием необходимости выбора жизненного пути, профессии, спутника жизни.

Как вытекает из краткого анализа экспериментальных работ, только у подростков можно наблюдать относительно самостоятельные виды самооценки; первый из них можно назвать самооценкой сферы интеллектуальных возможностей, второй – самооценкой сферы мотивационно-потребностных сил, третий – самооценкой относительно устойчивых, закрепившихся наличных свойств (физических, психофизиологических, характерологических). Самооценка во всех случаях является эмоционально-когнитивно-ценностным отношением к себе как активному субъекту деятельности. Большинство авторов самооценку считают всегда целостной, с чем трудно согласиться, особенно, когда речь идёт о самооценках младших школьников и подростков.

Формирование самооценки как целостности связано с тем местом ребёнка, которое он начинает занимать в системе общественных отношений (учёба, общественно полезная работа, производительный труд), когда ребёнок к самооценке в той или иной степени подходит с точки зрения общественной необходимости; даже осознание и адекватная оценка своих возможностей, способностей, намерений, по учебной деятельности не могут быть целостными, если ребёнок не осознаёт общественную необходимость учёбы, если такая самооценка не связывается с будущей профессией. Всё это обуславливает необходимость хотя бы краткого рассмотрения особенностей и условий формирования целостной самооценки [9].

1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития личности подростка

Понятие «тренинг» достаточно давно вошло в научный оборот и происходит от английского «тренировать, тренироваться».

В работах отечественных и зарубежных ученых тренинг чаще всего рассматривается как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека [5].

Первым, кто разработал и применил технику тренинга, был Курт Левин. Им и его учениками были созданы первые тренинговые группы, названные впоследствии Т-группами. Они организовывались на принципах добровольности, постоянности, взаимной активности и заинтересованности в перспективном использовании приобретенных знаний и умений. В центре внимания находились сущность и специфика отношений, возникающих между участниками Т-группы. Основной целью встреч являлось сосредоточение на системе межличностных отношений, ее преобразование и усовершенствование на основе понимания, принятия и профессиональной идентификации. В основе организации этих встреч лежала мысль К. Левина о том, что «большинство эффективных изменений в установках и поведении людей происходит в процессе групповой деятельности. Для того, чтобы обнаружить и изменить свои установки, выработать новые формы поведения, человеку необходимо научиться видеть себя так, как его видят другие» [5].

Успешность этой нового психологического метода привела к созданию в США Национальной лаборатории тренинга, где проходило обучение эффективному межличностному взаимодействию, умению руководить, разрешать конфликты, укреплять групповую сплоченность. Позже были созданы группы, направленные на определение жизненных целей, ориентаций и ценностей личности – группы сенситивности. Затем традиция ведения тренингов была продолжена психологом-гуманистом Карлом Роджерсом и его последователями [29].

В современной психологии под тренинговыми группами понимаются специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего включаются в опыт интенсивного общения и взаимодействия, ориентированный на решение разнообразных психологических проблем участников, их самосовершенствование, а также на развитие группы и решения общегрупповых проблем [31].

В 70-е годы Д. Маккеем было введено понятие социально-психологического тренинга, который был предназначен для выработки коммуникативных качеств посредством групповой дискуссии и ролевой игры [45].

В отечественной психологии под социально-психологическим тренингом, или тренингом общения, понимаются те виды тренинга, объектом воздействия в которых являются качества, свойства, умения, способности и установки, проявляющиеся в общении [39].

Социально-психологический тренинг является прикладным разделом социальной психологии, представляющим собой совокупность групповых методов формирования умений и навыков самопознания, общения и взаимодействия людей в группе [39].

Многие отечественные психологи рассматривают социально-психологический тренинг как активный метод обучения, вводя понятие «обучающая лаборатория», опираясь на специфику тренингового метода, связанную с его дидактическим потенциалом и возможностями самостоятельного получения знаний, а также уточнения и проверки теоретических знаний или предыдущего опыта на практике [43].

Обучение в рамках тренинга происходит через реализацию следующих механизмов. Самопрезентация, как раскрытие себя, обеспечивает эффективность понимания друг друга, желание раскрыться определяет уровень безопасности и доверия.

Обратная связь обеспечивается через эмоциональные, вербальные, поведенческие ответные реакции на слова, эмоции, поступки других

членов группы. Эффективная обратная связь дается непосредственно и незамедлительно, раскрывая отношение человека к поведению без критики и оценки самой личности.

Экспериментирование – практическая отработка, испытание новых способов и стратегий поведения [43].

В ряде исследований тренинг определяется как особая форма обучения, опирающаяся на реальное знание и дающей возможность пережить на собственном опыте то, о чем другие формы обучения дают лишь теоретические представления [5].

Непосредственно переживаемый опыт обеспечивает внимание и вовлеченность в происходящее и переживаемое в данный момент. Поэтому в сочетании с обучением многие авторы выделяют понятие «опыт». Так, И.В. Вачков называет тренинговую форму «ядром обучающего опыта», отмечая широкие возможности для анализа и переоценки ограничивающих личность установок и убеждений [5].

Некоторые психологи относят групповой психологический тренинг к психологическим методам воздействия и определяют его через понятие развития.

Однако правильнее было бы, вслед за В. Ромеком, назвать социально-психологический тренинг методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия [34].

Социально-психологический тренинг применяется как в целях формирования общей компетентности, так и для выработки специфических коммуникативных навыков у представителей профессий, для которых коммуникативная готовность является обязательной составляющей профессионализма. В тренинге создается возможность незамедлительного соотнесения полученной информации и деятельности, что позволяет объединить теоретические знания и практические навыки в стройную

систему профессионального знания. Эмоциональное проживание новых моделей поведения и получение непосредственной обратной позволяют обнаружить возможные дефициты умений или навыков, недостатки в теоретических знаниях, неадекватность установок, стереотипов и выработать более эффективную стратегию профессиональной деятельности [40].

В настоящее время выделяется четыре основных категории групп, различающихся между собой целями, которые ставят перед собой их участники.

1. Группа организационного развития, или группа решения проблем.
2. Группа обучения руководителей и развития навыков межличностного общения.
3. Группа личностного развития.
4. Терапевтическая группа [45].

Руководитель тренинговой группы (тренер) является основной фигурой тренинга. Он служит для членов группы своего рода экраном, на который они проецируют свои личностные особенности. В целом же руководитель является эталонным участником группы, поведению которого подражают другие. Активность руководителя в группе может варьироваться от высокой и постоянной (в поведенческих тренингах) до малозаметной, эпизодической (в группах встреч).

К основным функциям руководителя группы относят:

- побуждение членов группы к активности, обсуждению проблем, предоставлению обратной связи другим участникам;
- создание атмосферы взаимного доверия, доброжелательности, психологической безопасности в группе, содействующих реализации целей тренинга, личностному росту и изменению поведения участников группы;
- структурирование хода занятий и их интерпретацию, прояснение для участников целей и содержания каждого занятия;
- сбор психологической информации о членах группы, отслеживание индивидуальных изменений, поддержку личностного роста участников.

В обязанности руководителя входит непосредственная организация работы группы и обеспечение места проведения занятий, отвечающего требованию конфиденциальности. Кроме того, руководитель разрабатывает программу тренинга в целом и каждого конкретного занятия в отдельности, планирует и контролирует ход занятий. Поскольку руководитель является центральной и значимой фигурой тренинга, по отношению к нему можно наблюдать групповые психологические эффекты. Для начального этапа развития группы характерны поиск помощи и поддержки со стороны руководителя, стремление понравиться ему и добиться его одобрения, и даже восхищение руководителем. Затем, на втором этапе развития группы, начинается борьба с руководителем, противодействие ему, отстаивание участниками своей независимости. Далее между членами группы и ее руководителем постепенно складываются гармоничные партнерские отношения сотрудничества и уважения.

Однако независимо от конкретных стоящих перед участниками группы задач, тренинг как психологическая практика или особая форма психологической помощи направлен на реализацию следующих целей:

- эмоциональная поддержка и внимание к переживаниям участника;
- повышение психологической компетентности участников и расширение их сознания;
- изменение отношения к проблеме, ее переформулировка;
- повышение стрессовой и кризисной толерантности;
- развитие реалистичности и плюрализма мировоззрения;
- повышение ответственности участника перед самим собой и выработка у него готовности к творческому освоению мира [45].

Достижение вышеобозначенных целей осуществляется при помощи следующих видов деятельности:

- сопереживание, работа с переживаниями участников и со своими собственными переживаниями;

– активное психологическое обучение, направленное на формирование психологической компетентности;

– формирование новых стратегий поведения;

– культурное сораствление участников и ведущего [45].

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами:

– содержанием тренинга;

– особенностями группы;

– особенностями ситуации;

– возможностями ведущего [45].

Все тренинговые группы вырабатывают свои собственные правила и нормы поведения, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны. Ведущий должен осознавать необходимость норм для эффективного развития группы и способствовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы. Часто механический перенос норм, принятых в социальных общностях внешнего мира, в тренинговую группу является не только непродуктивным, но и причиняющим вред. То же самое в большинстве случаев происходит и при попытках перенести нормы тренинговой группы в реальную жизнь.

Эффективность работы в рамках социально-психологического тренинга обеспечивается за счет построения занятий на основе специфических принципов, которые подразделяются на несколько основных групп.

Рассмотрим принципы создания тренинговой среды.

1. Принцип системной детерминации предполагает учет влияния внешних обстоятельств (предыдущий опыт, особенности среды) на поведение участников. Прогностическое значение данного принципа связано с приобретением возможности реализации полученных навыков в широком социуме.

2. Принцип реалистичности предполагает создание изоморфной среды тренинговых занятий.

3. Принцип избыточности указывает на необходимость создания среды безопасной, но при этом сохраняющей уровень новизны и проблематичности. Среда должна постоянно сохранять возможность выбора для своих участников.

В следующем абзаце рассмотрим принципы поведения участников тренинга.

1. Принцип активности, основанный на том, что лучше всего человек усваивает ту или иную информацию в процессе непосредственной деятельности, которая должна проявляться в специально разработанных для тренинга действиях – проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме и т.д. Активность можно повысить путем установки на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент времени. Наибольшая эффективность характерна для упражнений, в которых имеют возможность проявлять активность сразу все участники тренинга.

2. Принцип исследовательской творческой позиции, который заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, психологические закономерности, свои личные ресурсы и особенности. Задача ведущего – смоделировать ситуации, в которых могло бы произойти такое осознание, а также была бы возможность для формирования новых стратегий поведения. Поэтому тренинговая среда требует креативности, проблемности, неопределенности, принятия и безоценочности. Еще один аспект реализации данного принципа – это готовность участников вне тренинга, а так же после его завершения экспериментировать и относиться творчески к себе, к профессии и к миру.

3. Принцип объективации поведения, который характеризуется переводом поведения участников группы с импульсивного на осознанный

уровень, что достигается благодаря наличию обратной связи или видеозаписи в качестве дополнительного средства.

4. Принцип субъект-субъектного общения, который заключается в учитывании интересов, чувств, эмоций, переживаний партнеров по общению. Принцип реализуется через взаимовлияние и взаимоответственность в общении с учетом признания личности других участников тренинга, что создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

5. Принцип искренности, согласно которому каждый участник сам определяет для себя меру раскрытия.

6. Принцип «здесь и теперь», обеспечивающий отвлечение от постоянной тенденции убежать от настоящего.

Далее представлены организационные принципы.

1. Физическая активность, постоянный состав, обязательное посещение.

2. Комплектование групп в сочетании гомогенности и гетерогенности (гомогенность – для профессии, должности, возраста, гетерогенность – для пола и психологических особенностей).

3. Пространственно-временная организация, которая исключает затягивание занятий, но при этом обеспечивает предоставление каждому участнику времени для индивидуальной активности.

Также рассмотрим этические принципы.

1. Принцип конфиденциальности, обеспечивающий обязательное соблюдение в тайне происходящего на тренинге.

2. Принцип соответствия заявленной цели его содержанию, позволяющий сохранять содержательную направленность и отказаться переключения с обсуждаемой темы.

3. Принцип ненанесения ущерба, соблюдение которого гарантирует профессионализм ведущего.

Это основные принципы тренинговой организации, которые обеспечивают успешность достижения участников группы. Они дополняют друг друга и переходят друг в друга, определяя специфику тренингового метода [45].

Несмотря на то, что методика групповой работы зависит от исходной теоретической ориентации, вида тренинга, существуют определенные общие этапы, выделяемые внутри каждого тренингового занятия.

Этапы тренингового занятия в группе по И.В. Вачкову представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы тренингового занятия в группе (И.В. Вачков)

Этап занятия	Содержание	Задания и упражнения	Продолжительность
1. Разминка, разогрев	Включение участников группы в атмосферу тренинга.	Ритуал встречи. Упражнения на групповое сплочение, создание ценностно-ориентационного единства группы.	10–20 минут.
2. Основная часть	Обсуждение проблемы, отработка коммуникативных умений согласно программе тренинга.	Задания и техники, специфичные для проводимого тренинга.	От 40 минут до 1,5 ч.
3. Заключительный	Подведение итогов, обмен мнениями, анализ занятия, домашнее задание.	Ритуал прощания.	10–15 минут.

Задания и упражнения, которые используются в различных направлениях тренинга, должны отвечать требованиям простоты выполнения, создания доброжелательного настроения в группе, поддержания мотивации и активизации участников.

Одним из важных моментов является ролевая характеристика тренинга. Многие социальные психологи описывают групповую динамику в тренинге прежде всего как смену ролей участниками и скрытую борьбу за то, чтобы занять те или иные «ролевые ниши». Основная задача ведущего в этом ключе трактуется как сознательное (иногда откровенно провокационное) «расшатывание» сложившихся ролевых взаимоотношений и изменение ролей, задающее энергетику групповым процессам. При этом следует разделять понятия «социальная роль» и «игровая роль». При этом социальная роль – единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия. Игровая роль – единица анализа свободных, но временных общностей. Самым важным критерием, различающим социальную и игровую роль, является отсутствие свободы выбора. В процессе своей жизнедеятельности люди вынуждены встраиваться в ту систему социальных ролей, которая и структурирует тот или иной человеческий конгломерат. Чтобы адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает маску той социальной роли, которая ему задается извне, «добропорядочного гражданина», «примерного семьянина», «лидера» или «отверженного». На первых этапах развития тренинговой группы функционирование участников задается стереотипными внутренними установками на исполнение той или иной социальной роли, привычной им во внешнем мире. Заметим, что ситуация психологического тренинга такова, что необходима гибкость поведения участников. То есть, важным является умение, способность отказаться от шаблонных ролей и принять новые, порой нестандартные игровые роли. Достаточно часто роли участников в группе служат предметом общего

обсуждения или репрезентируются в обратной связи. Такие процедуры способствуют развитию самосознания и самооценки [40].

Социально-психологический тренинг позволяет работать с трудно поддающимися коррекции личностными структурами, в том числе и самооценкой, часто недоступными воздействию с помощью других методов. При этом важной особенностью тренинга является то, что личность, реагируя на создаваемые ведущим ситуации, самостоятельно осознает и изменяет свое поведение и мироощущение. То есть, в результате тренинга личность способна к адекватной самооценке и как следствие этого, оптимальной жизнедеятельности.

Основными тренинговыми процедурами являются:

– описывание поведения представляет собой констатацию факта, процесс максимально объективного, нейтрального, не критичного описания слов, поступков, событий, связанных с активностью участников группы;

– передавание чувств представляет собой точную регистрацию своего внутреннего состояния и сообщения о нем;

– активное слушание представляет собой ответственное осмысленное восприятие того, что говорится к другим;

– эмпатическое понимание представляет собой сочетание наблюдаемых форм поведения и ощущение понятности и доступности эмоционального состояния собеседника [5].

По мнению ряда исследователей, важной положительной чертой социально-психологического тренинга является то, что данный вид тренинга не просто позволяет выработать и проанализировать новый опыт, но и ориентирует человека на осознание самого себя, помогает актуализировать подсознательную информацию о том, что нравится, а что нет, что хочется в настоящий момент, а что нежелательно, что приятно, а что не очень.

Таким образом, социально-психологический тренинг активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному самооцениванию и

самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом.

Выводы по главе 1

Подростковый возраст – сложный период полового созревания и психологического взросления, характеризующийся бурным физическим ростом и психологическими изменениями организма: появляется чувство взрослости, формируется образ физического «Я», самосознание, самоутверждение. Важным новообразованием подросткового возраста выступает самооценка личности. Именно самооценка обуславливает успешность деятельности, социальную адаптацию и социальный статус.

Самооценка выступает компонентом самосознания личности, включающим наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. К особенностям самооценки подростков следует отнести ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором её поведения и деятельности.

Социально-психологический тренинг является методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия. Он активизирует стремление участников к самопознанию, адекватному самооцениванию и самосовершенствованию, позволяет каждому из них осознать и принять личную ответственность за то, кто он есть, и за свою жизнь в целом.

ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА «САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»

2.1. Паспорт проекта «Саморазвитие личности»

Областью практики является проект «Саморазвитие личности» проходил в школе Березовского района, Красноярского края. Проектные мероприятия проводились с целью формирования адекватной самооценки у подростков.

Адресной направленностью проекта является программа тренинга, предназначенная для групповой работы с обучающимися подросткового возраста.

Характеристика целевой группы: программа тренинга проводилась с обучающимися 7–8-х классов, 43 подростка.

Место реализации данного проекта – школа Березовского района, Красноярского края.

Ресурсное обеспечение проекта предполагает различные группы ресурсов.

Информационные ресурсы проекта:

- формирование банка данных по реализации проекта;
- организация мероприятий по информированию администрации, родителей о ходе реализации проекта.

Материальные ресурсы проекта:

- база исследования – общеобразовательное учреждение;
- приобретение технических и дидактических средств для реализации проекта.

Методические ресурсы проекта:

- психологическая литература по теме исследования;
- методические разработки.

Методологическую основу исследования составили базовые принципы отечественной психологии, такие как:

- принцип личностного подхода (А.Г. Асмолов, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин);
- принцип развития (Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, А.В. Запорожец);
- принцип единства сознания и деятельности (А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.).

В качестве теоретической основы исследования выступили общетеоретические исследования отечественных и зарубежных ученых по проблемам:

- развития личности (К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский и др.);
- самосознания и самооценки личности (Б.Г. Ананьев, А.В. Захарова, И.С. Кон, Э. Эриксон и др.);
- психологических особенностей подросткового возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн и др.);
- самооценки подростков (Л.И. Божович, Ю.П. Ветров, И.С. Кон, И.И. Чеснокова и др.).

Ожидаемыми результатами проекта являются:

- развитие у подростков умения адекватно анализировать результаты своей деятельности, конструктивно выражать чувства и эмоции;
- формирование навыков межличностного общения, эффективной коммуникации;
- развитие уверенности в себе, самоуважения, эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию.

Методами измерения или описания технологии являются:

- теоретический анализ научных источников по проблеме исследования, выполненных в рамках общей психологии, психологии

личности, истории психологии, психологии развития, социальной и педагогической психологии;

– эмпирические методы: наблюдение, тестирование (методика «Шкала самооценки», методика «Дембо-Рубинштейн»);

– методы качественной и количественной (математико-статистической) обработки эмпирических результатов (простые статистики).

Программа социально-психологического тренинга включает 3 этапа.

I этап – ориентировочный.

Целью данного этапа является эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап – развивающий.

Целью данного этапа является активизация процесса саморазвития. Повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

III этап – закрепляющий.

Целью данного этапа является повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и песочная терапия.

Календарный план реализации проекта состоит из пяти занятий, включающих ряд тренинговых упражнений, подобранных в соответствии с определенными нами целями проекта и направленных на развитие адекватной самооценки подростков.

Календарный план реализации проекта представлен в таблице 2.

Таблица 2

Календарный план реализации проекта «Саморазвитие личности»

Дата	№ занятия	Цель	Упражнения
1	2	3	4
Ноябрь 2018	Занятие 1. Куда же нам плыть?	Создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.	«Знакомство»; «Беседа о психологии»; «Самоопределение»; «Здравствуй, я рад познакомиться»; Правила нашей группы; «Ассоциации»; «Ритуал прощания».
Декабрь 2018	Занятие 2. Моя индивидуальность.	Способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.	«Ритуал приветствия»; «Ассоциация»; «Легкие пути ведут в тупик»; «Здравствуй, Я, мой любимый»; «Мой портрет в лучах солнца»; «Все мы»; «Записки»; «Ритуал прощания».
Январь – февраль 2019	Занятие 3. Уверенное и неуверенное поведение.	Обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.	«Ритуал приветствия»; «Воспроизведение»; «Мое поведение»; «Сила слова»; «Зеркало»; «Город уверенности»; «Круг уверенности»; «Я – хозяин»; «Ритуал прощания».

1	2	3	4
Март 2019	Занятие 4. Я в своих глазах и в глазах других людей.	Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.	«Ритуал приветствия»; «Подарок»; «Футболка с надписью»; «Послание самому себе»; «Части моего Я»; «Ассоциация»; «Приятный разговор»; «Листок за спиной»; «Ритуал прощания».
Апрель – май 2019	Занятие 5. Эффективные приемы общения.	Знакомство с приемами общения; расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения; развитие базовых коммуникативных умений.	«Ритуал приветствия»; «Испорченный телефон»; «Какой я в общении»; «Умение вести разговор – это талант»; «Общение – это»; «Как укреплять свою коммуникабельность»; «Успех в общении»; «Как слово наше отзовется»; «Гость»; «Найди свою пару»; «Ритуал прощания».

В данном параграфе был представлен паспорт проекта «Саморазвитие личности», в котором указаны область практики, адресная направленность, характеристика целевой группы, место реализации проекта, ресурсное обеспечение, методологическая основа исследования, ожидаемые результаты, методы измерения или описания технологии, календарный план реализации проекта.

2.2. Содержание проекта «Саморазвитие личности»

Особенности самооценки подростков выявлялись посредством применения диагностических методик «Шкала самооценки», методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан с последующим применением количественной и качественной обработки результатов.

Методика «Шкала самооценки» включает в себя 32 суждения, на которые необходимо дать ответ. Подросткам предлагают возможные варианты ответов: очень часто – 4 балла; часто – 3 балла; иногда – 2 балла; редко – 1 балл; никогда – 0 баллов.

Методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан, направлена на выявление уровня самооценки личности, по заранее заданным качествам. Выбор тех или иных качеств личности обусловлен целями исследования (например, установленных с помощью других методов трудностей в общении, для получения дополнительной информации можно предложить для оценки такое качество как общительность) [5]. Исходя из этого, подсчитывается средний балл самооценки. Результаты оформляются таким образом: низкий уровень – 0–2,5 балла; средний уровень – 2,5–3,8 балла; высокий уровень – 4–5 баллов. Полученные данные представлены графически на рисунках 1 и 2.

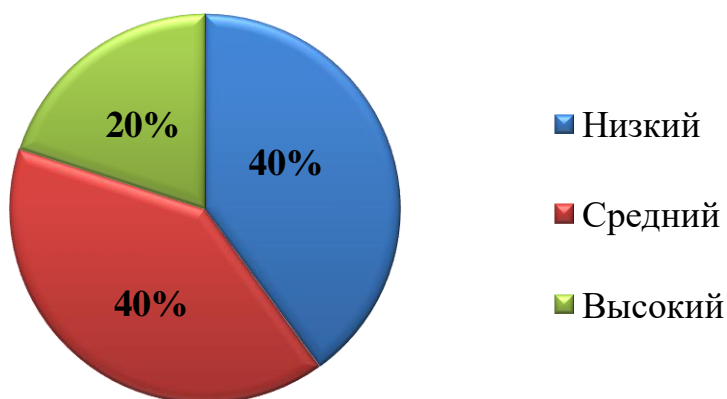


Рисунок 1. Уровень развития самооценки подростков по методике «Шкала самооценки»

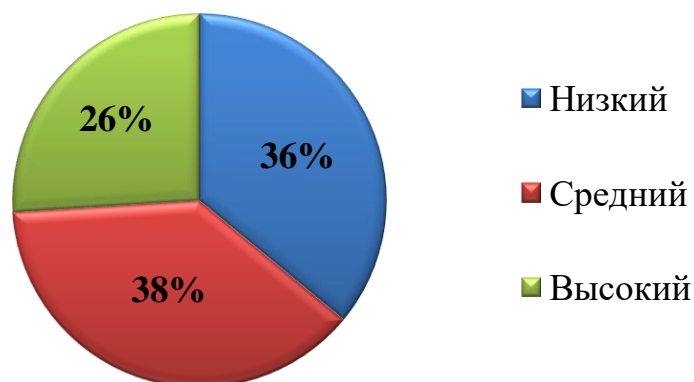


Рисунок 2. Уровень развития самооценки подростков по методике «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан)

Полученные в ходе проведения диагностики данные соотносились с результатами наблюдения и беседы с классными руководителями и учителями-предметниками.

Первую группу составили подростки, имеющие «высокий» уровень самооценки. Согласно информации, полученной в ходе беседы, эти подростки из семей, имеющих достаточно высокое материальное положение. Они достаточно ярко и модно одеты, имеют все необходимые для данного возраста атрибуты (дорогой сотовый телефон, МП-3 плеер, стильную сумку и т.д.). Рассматривая статусное положение данных подростков в классе, можно констатировать, что они являются лидерами, однако не в силу своих личностных качеств, а по причине внешних атрибутов.

Во вторую группу вошли подростки, имеющие «средний» (адекватный) уровень самооценки. По результатам наблюдения у данных подростков высоко развиты такие личностные качества как: общительность, открытость и целеустремленность, то есть те качества, которые импонируют подросткам. Если рассматривать статусное положение, то эти подростки могут быть «предпочитаемыми». Так, они занимают достаточно высокий уровень в структуре класса. Они достаточно успешны в обучении и как правило, имеют увлечения, привлекающие к себе внимание сверстников (спортивные и танцевальные секции).

В третью группу («низкий уровень» самооценки) вошли подростки, имеющие в семьях трудности материального характера, высокий уровень самокритичности (недовольство своей внешностью), проблемы со здоровьем, негативные личностные характеристики (замкнутость, не дружелюбность и т.д.). Рассматривая статусы в классах, этих подростков можно отнести к категории «пренебрегаемые».

Таким образом, количественный и качественный анализ полученных данных подтверждает необходимость в коррекционно-развивающей работе, направленной на повышение самооценки подростков.

По нашему мнению, наиболее оптимальным средством развития самооценки подростков является социально-психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг позволит работать с трудно поддающимися коррекции личностными структурами, в том числе и самооценкой, часто недоступными воздействию с помощью других методов. При этом важной особенностью тренинга является то, что личность, реагируя на создаваемые ведущим ситуации, самостоятельно осознает и изменяет свое поведение и мироощущение. То есть, в результате тренинга личность способна к адекватной самооценке и как следствие этого, оптимальной жизнедеятельности.

Целью нашей программы является формирование адекватной самооценки у подростков.

Задачами проекта являются:

- снижение эмоционального напряжения;
- воспитание уверенности в себе;
- сплочение группы;
- позитивация «образа Я».

Занятия проводятся один раз в неделю по 1,5 часа. Группа набирается по результатам диагностики, в количестве 15–25 человек с низким уровнем самооценки.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Занятие № 1 «Куда же нам плыть?».

Целями занятия являются:

- создание благоприятных условий для работы в группе;
- ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга;
- первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Упражнение № 1 «Знакомство».

Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Начнем: имя, хобби реальное и хобби желаемое.

Упражнение № 2 «Беседа о психологии».

Беседа включает в себя следующий текст.

«Я люблю психологию – науку о душе, потому что мне бесконечно интересно устройство души, мне бесконечно интереснее устройства космоса, компьютера, цветка. Поэтому я выбрала психологию своей профессией.

Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна. Психологами

являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать Вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами профессии.

Правило первое. «Не лезь в душу, если тебя не приглашают». Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого-либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно.

Правило второе. На некоторые вопросы я буду отвечать только с глаза на глаз. Я гарантирую, что сообщенная информация останется в тайне. Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

Мне интересны все разделы психологии, но это не значит, что все так же интересно и моим обучающимся. Поэтому будем все время договариваться с группой, чем нам стоит заниматься вместе.

Психолог работает по следующим направлениям.

1. Психолог стремится узнать: как устроена душа? Что такое эмоции, воля, память, воображение, мышление, внимание, интуиция, склонности, способности? Зачем мне дарованы все эти свойства? Что бы было, если бы у меня не было, к примеру, эмоций? Чем мое воображение или воля отличаются от воли и воображения другого человека?

2. Психолог любит измерять все душевные качества: свои и других людей: определять, какой именно у человека характер, темперамент, тип личности, способ обучения, стиль общения. Для измерения всех психологических качеств психологи создают особые измерительные приборы, которые называются тестами. Умение пользоваться тестами и проводить тестирование – одно из многих профессиональных умений психологов.

3. Психолог надеется и верит в возможность помочь себе и другим людям в решении их личных проблем, например таких:

- как достичь взаимопонимания;
- как найти и сохранить друзей и любимых;

- как сохранить или восстановить душевное равновесие;
- как достичь своих высших возможностей.

4. Психолог учится сам и учит других навыкам общения, понимания, владения собой, запоминания, концентрации внимания, т.е. всем полезным навыкам, которые необходимы для того, чтобы хорошо выполнять любую деятельность, лучше учиться, более успешно строить свои отношения с другими людьми.

5. Психолог изучает, как происходит развитие и изменение душевной жизни, различных психологических качеств у людей разных возрастов. Чем, например, подростки отличаются от детей и взрослых? Как условия жизни влияют на становление характера человека? Какой бы я была, если бы родилась в XX веке в Италии? Какой я могу стать, если уеду жить в США? Можно ли повлиять на развитие психических качеств: сделать человека умнее и добрее? Может ли человек это сделать сам».

Упражнение № 3 «Самоопределение».

Инструкция к проведению упражнения приведена ниже.

Написать на бланке свое имя, далее нужно высказать пожелания по каждому пункту возможной программы занятий, обведя в бланке цифры (число цифр в одной графе не ограничивается), соответствующие определенному желанию.

Бланк.

Имя: _____

1. Хочу ли я изучать устройство души?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

2. Хочу ли знакомиться с тестами?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

3. Хочу ли я научиться помогать другим людям в решении их личных проблем?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

4. Хочу ли я учиться навыкам общения, сосредоточения и другой психотехнике?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

5. Хочу ли я изучать законы развития психики в разные возрастные периоды и в разных условиях жизни?

2	1	0	-1	-2
очень хочу	хочу	не возражаю	не хочу	очень не хочу

Обработка.

Высчитывается общий балл группы.

Упражнение № 4 «Здравствуй, я рад познакомиться!».

По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т.е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предоставляется полная свобода выбора.

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Зачем вам нужно прикрепить свою визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитки и подготовились к знакомству. Затем вам дается 10 минут, чтобы поприветствовать возможно большее количество участников, начав диалог словами: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться и т.д.» (далее следует назвать имя человека, которого вы приветствуете, согласно его визитной карточке).

Во время взаимных приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, я рад с тобой познакомиться. Меня зовут Саша. Больше всего я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять программы для них».

Все внимательно слушают друг друга, чтобы запомнить индивидуальные качества собеседников. Затем, когда приветствия завершатся и, каждый участник группы по кругу называет всех своих новых знакомых, т.е. тех участников, с которыми ему удалось познакомиться. При этом нужно вспомнить индивидуальность каждого из них.

Упражнение № 5 «Беседа о правилах нашей группы».

После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

Правило 1. Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

Правило 2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать – себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что

волнует каждого, о том, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

Правило 3. Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что и т.д.» на подобное: «Я считаю, что и т.д.»; «Некоторые из нас думают и т.д.» на «Я думаю и т.д.» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

Правило 4. Искренность в общении.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

Правило 5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Правило 6. Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

Правило 7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания подобные «Ты мне не нравишься», а говорим «Мне не нравится твоя манера общения». Мы не говорим «Ты плохой человек», а просто подчеркнем – «Ты плохо поступил».

Правило 8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правило 9. Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Правило 10. Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Упражнение № 6 «Ассоциации».

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают». Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы это человек был деревом, то каким?». Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.п.) и т.д.».

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т. д. В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

Упражнение № 7 «Ритуал прощания».

Данное упражнение идентично в структуре всех занятий и проводится в конце каждого занятия. Упражнение включает в себя беседу всех участников. Каждый участник может при этом рассказать о произошедшей рефлексии. Затем участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие № 2 «Моя индивидуальность».

Целями занятия являются:

- способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия;
- учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Упражнение № 1 «Ритуал приветствия».

Данное упражнение идентично в структуре всех занятий и проводится в начале каждого занятия. Упражнение включает в себя беседу-приветствие всех участников. Каждый участник может при этом рассказать о рефлексии по пройденному ранее материалу.

Упражнение № 2 «Ассоциация».

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга.

Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Думаю, что и вы, встретившись в третий раз, радостно улыбнетесь друг другу и скажите: «Привет, индивидуальность!» Но сегодня к тому, что мы говорили при встречах, добавим еще одно – свои ассоциации с яркими личностями, например с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Значит, кроме обычных слов приветствия вы должны сказать каждому члену группы, например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова», – «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления.

А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки?

Упражнение № 3 «Легкие пути ведут в тупик».

В самом начале занятия мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность», то, что вы запомнили в каждом человеке, т.е. суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели широким

кругом. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

Упражнение № 4 «Здравствуй, Я, мой любимый».

Упражнение включает в себя следующий текст.

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога, поставь ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо и т.д.». Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая. взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу.

И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть опустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого и т.д. Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их.

Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать – так много жизни вокруг них. До я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, Чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо. Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, и день за днем. выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой

благодарности. Спасибо вам, мои ноги. И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело – только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это то, что умеет плакать. А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа. Как она умеет летать, парить. Как она умеет быть милой. Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, – спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза – и окажетесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно. и возвращаетесь потихоньку сюда.

Упражнение № 5 «Мой портрет в лучах солнца».

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Упражнение № 6 «Все мы».

«Все мы» – это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал и т.д.» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение № 7 «Записки».

Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. Это упражнение можно повторить несколько раз за время занятий. В последний день бутылка вскрывается записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

Упражнение № 8 «Ритуал прощания».

Занятие № 3 «Уверенное и неуверенное поведение».

Целями занятия являются:

- обучение тому, как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного;
- дальнейшая отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Упражнение № 1 «Ритуал приветствия».

Упражнение № 2 «Воспроизведение».

Дети садятся в круг.

Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение № 3 «Мое поведение».

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

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т.д.

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

Упражнение № 4 «Сила слова».

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

Упражнение № 5 «Зеркало».

Обучающиеся образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз. После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

Упражнение № 6 «Город уверенности».

Обучающиеся сидят в кругу.

Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

Упражнение № 7 «Круг уверенности».

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см. на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда Вы были «на гребне успеха».

В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Упражнение № 8 «Я – хозяин».

Каково ваше представление о хозяине? Возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими.

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Упражнение № 9 «Ритуал прощания».

Занятие № 4 «Я в своих глазах и в глазах других людей».

Целями занятия являются:

- активизация процесса рефлексии;
- дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции;
- раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

Упражнение № 1 «Ритуал приветствия».

Упражнение № 2 «Подарок».

Пусть каждый из Вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Упражнение № 3 «Футболка с надписью».

Обсуждение «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ. Каким образом изменились надписи за время занятий. Какие произошли изменения за это время?

Упражнение № 4 «Послание самому себе».

Изготовление «надписей на футболке» только для себя, надписи больше никто прочесть не может.

Упражнение № 5 «Части моего Я».

Материал, необходимый для проведения упражнения: бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания дети и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Упражнение № 6 «Ассоциация».

Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?» и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры.

Вопросы для обсуждения.

1. Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или?
2. Кто-нибудь другой?
3. С чем это связано?
4. Различие между тем, какими мы представляемся самим себе и какими другие люди?

Упражнение № 7 «Приятный разговор».

Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Дети группы встают (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересекаются на стул, стоящий

справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете Вы.

Примеры ситуации «встреча» приведены ниже.

1. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые». Время на весь разговор, то есть на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2–3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

2. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

3. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

4. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами».

Упражнение № 8 «Листок за спиной».

Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают Вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти?

Готовы ли вы быть искренними? Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока Вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга: какие Вы?

Вперед, вы можете двигаться!

Многим из вас это кажется странным – ходить и смотреть друг на друга. Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

Далее проводится обсуждение.

Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

Упражнение № 9 «Ритуал прощания».

Занятие № 5 «Эффективные приемы общения».

Целями занятия являются:

- знакомство с приемами общения;
- расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения;
- развитие базовых коммуникативных умений.

Упражнение № 1 «Ритуал приветствия».

Упражнение № 2 «Испорченный телефон».

Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет,

волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

Условия выполнения задания: все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

Упражнение № 3 «Какой я в общении?»

Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что-то новое. Для более продуктивной работы во время занятия вам необходимо в самом начале получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности, общительности.

Мы это сделаем с помощью небольшого теста «Какой я в общении?»

Внимательно прочтите предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «да и нет», «нет». Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не думайте над каждым вопросом. Еще раз обращаю ваше внимание на необходимость отвечать откровенно, так как это нужно прежде всего Вам.

Предлагается ответить на следующие вопросы.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли ты можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?

6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?

7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?

8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?

9. Можешь ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?

10. Способен ли пойти в общении на компромисс?

11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?

12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?

13. Если узнал о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Спасибо за искренность и откровенность!

Обработка результатов.

За каждый положительный ответ, то есть ответ «да», поставьте себе 3 очка. За каждый ответ «да и нет» – 2 очка. За каждый отрицательный ответ «нет» – 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

Интерпретация результатов.

От 30 до 39 очков. Ты человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей, иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

От 20 до 29 очков. Ты в меру общительный человек, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь

несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 очков. Ты человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Но, если тебе хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует преодолеть свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Упражнение № 4 «Умение вести разговор – это талант».

Если хочешь заинтересовать другого человека разговором, старайся расположить его к себе с первой же минуты, с первых же слов. Непременное условие взаимопонимания в общении – участливое, доброе отношение к собеседнику. Мне кажется, что добрый человек – это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что чувствует другой. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми, например в компании друзей, знакомых?

Сейчас многие этого не умеют. Наверное, ты можешь припомнить такую ситуацию: пришли в гости к знакомым или собрались где-то компанией, думали дружески поговорить, обсудить самые разнообразные интересные всем проблемы. А разговор не получился. Почему? Все говорят одновременно (и ты тоже!), шумно, с увлечением, каждый – о своем, и друг друга не слушают. И в результате удовольствия от встречи нет. А это так обидно. Воспитанный человек умеет разговаривать в компании, он уважает собеседника или собеседников, а поэтому с интересом выслушивает их, не торопится с собственными высказываниями. К. Морли остроумно заметил,

что «существует только один способ стать хорошим собеседником – уметь слушать». И еще, обрати внимание на то, что беседу, разговор оживляет не столько ум, сколько взаимное доверие. Это доверие означает уверенность в себе и своем собеседнике, в мотивах своих и его поступков, благожелательное отношение друг к другу и окружающим. Доверие основано на искренности собеседника. Никакое общение, сотрудничество не может основываться на недоверии и подозрительности.

Развивай у себя чувство доверия к людям. Хороший человек обычно доверчив. В своих отношениях с людьми он исходит из представления, что каждый добр, честен, порядочен, и очень удивляется, огорчается, расстраивается, когда в ком-то этих качеств не обнаруживает. Плохой человек подозрителен, он в каждом видит жулика («Так уж и ничего он с этого не имеет?»), карьериста («Что это он так старается, ему что, больше всех надо?»), любую удачу другого человека объясняет тем, что «кто-то его толкает, кто-то за ним стоит», или тем, что тот использовал недозволенные средства – хитрость, лесть, обман; и его очень трудно убедить в порядочности этого человека. Среди твоих знакомых тоже, наверное, есть и плохие, и хорошие люди. А ты?

Вероятно, тебе, как и каждому, есть над чем задуматься. Ты должен научиться культурно спорить. При этом помни, что в споре может родиться истина и он имеет какой-то смысл только в том случае, если идет обсуждение того или иного факта, явления, ситуации, если выслушиваются аргументы «за» и «против», сопоставляются мнения. Самое трудное в споре – иметь четкое представление о своей точке зрения. О позиции, которую ты защищаешь. Быть может, и с тобой так бывало, когда ты просто навязывал свое мнение, делал это упорно, не заботясь о доказательствах, не слушая возражений и, главное, не интересуясь ими. А ты никогда не воспринимал возражения как личную обиду?

Тут уж забывается предмет спора, да и не спор это. Между тем культура поведения в споре предполагает необходимость внимательно

выслушивать и другую сторону, с уважением относиться к другой точке зрения. Народная поговорка предупреждает: «Говори, но не спорь, а хоть спорь, да не вздор».

Упражнение № 5 «Общение – это».

Упражнение включает несколько блоков.

Блок № 1 Невербальное общение – «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди, каждый без слов, передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие.

Вопросы для обсуждения.

1. Легко или трудно было передавать предмет?
2. Кому легко?
3. А в чем были трудности?
4. Легко или трудно было отгадывать предмет?
5. Кому было легко?
6. А в чем заключались трудности?

Блок № 2 Наблюдательность в общении – «Что помню?».

Один из детей (по желанию) садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется. Смена водящего происходит еще несколько раз.

Вопросы для обсуждения.

1. Легко или трудно было описывать внешность?
2. В чем были трудности?
3. Почему?

4. Что легче всего вспоминается?
5. Что труднее?
6. Кому было легко выполнять это упражнение?
7. Почему?

Блок № 3 Умение слушать другого – «Спина к спине».

Двое детей (по желанию) садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 35 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Вопросы для обсуждения.

1. Легко ли было вести разговор?
2. В чем были трудности?
3. Есть ли удовлетворение от разговора?

Зрители высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

Блок № 4 Точная передача информации – «Пересказ текста».

Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника.

Затем выполняется упражнение, согласно инструкции.

Текст подбирается психологом произвольно. Желательно, чтобы он был малознакомым. Хорошо подходят газетные заметки из рубрики «Информация».

Необходимо, чтобы было два-три героя и определенная протяженность действия. Объем текста около 50 строк. (Психологу следует иметь запасной вариант текста, на случай повтора упражнения.).

Вопросы для обсуждения.

1. За счет чего произошло искажение информации?
 2. Что «своего» каждый внес в рассказ?
 3. Бывает ли так в жизни?
 4. Что надо делать, чтобы искажения были минимальными?
- Упражнение № 6 «Как укреплять свою коммуникабельность».

Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

Далее приведены рекомендации по развитию коммуникабельности.

1. Ответственно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Идите навстречу людям с открытым сердцем.
4. Улыбайтесь до того, как начнете говорить.
5. Спрашивайте других об их интересах.
6. Сначала представляйтесь сами, называя свое имя.
7. Задавайте человеку вопросы.
8. Сами говорите меньше.
9. Отвечайте на каждый заданный вам вопрос.
10. Помогайте другим преодолевать трудности.
11. Проявляйте сердечность.
12. Будьте спокойны и невозмутимы.
13. Будьте терпимы и оптимистичны.
14. Говорите четко и членораздельно мелодичным голосом.
15. Смотрите на человека заинтересованно.
16. Проявляйте понимание.
17. Внимательно слушайте собеседника.
18. Запоминайте то, что говорил собеседник.
19. Держите себя спокойно и уверенно.
20. Крайне осторожно высказывайте свою точку зрения.

Упражнение № 7 «Успех в общении».

Чем же определяется успех в общении? Обычный ответ – знаниями, эмоциональностью, техникой разговора, умением найти «общий язык», правильно слушать собеседника и многим другим. Все это правильно. И вместе с тем этого недостаточно. Нужно помнить: главное в общении – это сам человек.

Общаясь, мы прежде всего используем самого себя. Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой нужной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами – человеческими личностями. Для этого надо совсем немного. Суметь открыть себя другому. (Под открытостью, естественно, понимается вовсе не обрушивание на другого интимных подробностей своей жизни.). Сюда входят прежде всего умение открыто выразить свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого – желание выглядеть лучше или хуже, чем есть на самом деле, способность подпустить другого как можно ближе к себе. Для общения у нас все уже есть – наша неповторимая личность. Поэтому выражение «научиться общаться» в принципе не совсем верно. Как раз общаться-то мы на самом деле всегда умеем.

Наша же проблема совсем в другом. В жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. «Закрываемся» сами и «закрываем» этим других. Значит, надо «научиться» убирать все возможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

Упражнение № 8 «Как слово наше отзовется».

Помни, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства тоже твоё поведение. Такое поведение психологи называют вербальным (словесным).

Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто подходя – к автобусной толпе, на перемене в школе, дома маме. Однако наши слова,

содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в таких точных народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова – да навек ссора». Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом – значит, ты унижил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Попробовать объясниться? А поверит ли он (она) мне? Господи, как стыдно!» Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека, убедить его в чем-то, привлечь внимание к какому-либо явлению, пробудить благодарные чувства.

Вспомни такие привычные и простые «спасибо» и «пожалуйста» – насколько с ними приятнее и легче жить. Не случайно в детских сказках «пожалуйста» – волшебное слово, открывающее человеческие сердца. А «здравствуйте»? Попробуй произнести его не торопливо, не как бездумное «здрасьте», а медленно, с чувством: «Здравствуйте!» и посмотри при этом тому, кого ты приветствуешь, в глаза, улыбнись ему (или ей, или им). Поверь, что и у тебя, и у него (у нее, у них) целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в самих словах, но и в тоне, каким эти слова произносятся.

Упражнение № 9 «Гость».

Группе предъявляется иллюстрация.

Детям предлагается угадать, каким будет задание, в данном упражнении. Раздавая материалы, психолог просит детей представить, что они беседуют с гостем. Им может быть кто-то, кого они знают, или же некто, с кем им хотелось бы познакомиться. Дети рисуют себя, своего гостя и

угощение. В пространстве для слов над столом они записывают воображаемую беседу.

Обсуждение. Дети рассказывают, почему они выбрали именно этого гостя к обеду. Психолог помогает им сфокусироваться на том, чем интересен для них данный человек. Дети описывают обед, зачитывают текст беседы и подробно излагают ее.

Психолог поощряет остальных к тому, чтобы больше и подробнее расспрашивать о госте, угощении и о беседе.

Упражнение № 10 «Найди свою пару».

Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

Упражнение № 11 «Ритуал прощания».

Таким образом, в данном параграфе было рассмотрено содержание проекта «Саморазвитие личности», включающее программу социально-психологического тренинга как средства развития самооценки подростков.

2.3. Оценка результативности проекта «Саморазвитие личности»

После проведения социально-психологического тренинга была проведена диагностика, которая позволила выявить уровень развития самооценки подростков после проведения тренинга. Представим сравнительную характеристику уровней развития самооценки до и после проведения тренинга.

В ходе проведения диагностической методики «Шкала самооценки» получены следующие результаты: самооценка 37% подростков соответствует высокому уровню, 45% – среднему, а 18% учащихся все же склонны преуменьшать свои возможности.

На рисунке 3 видно, что число подростков с низкой самооценкой снизилось на 22% (с 40% на этапе констатации до 18% на этапе контрольного среза), со средним уровнем самооценки – повысилось на 5% (с 40% до 45%); с высоким – повысились на 17% (с 20% до 37%).

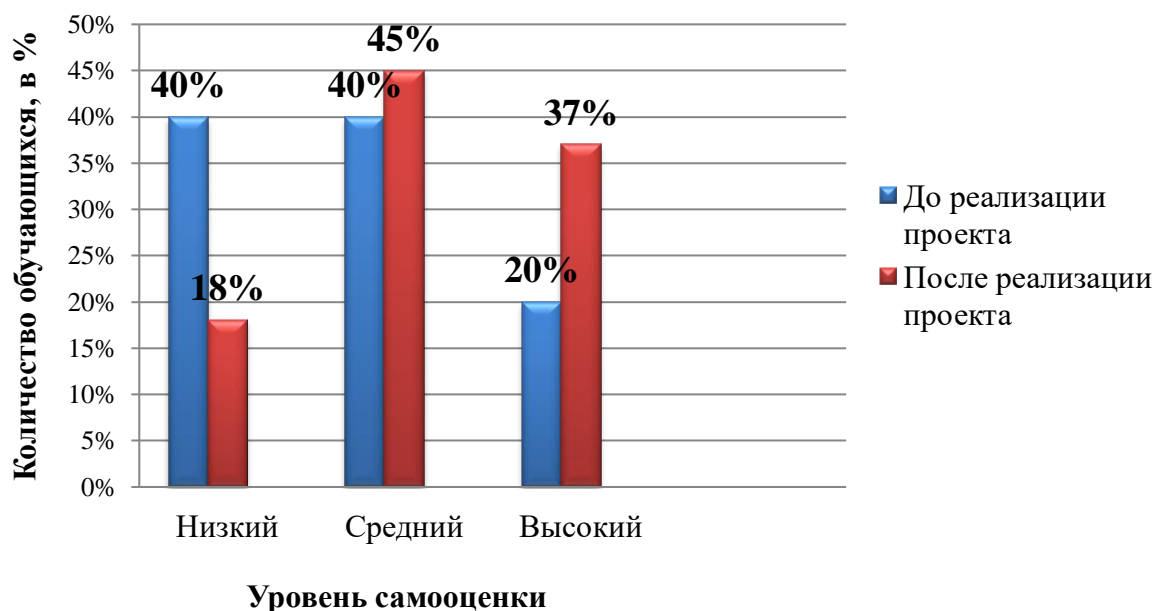


Рисунок 3. Уровень развития самооценки подростков по методике «Шкала самооценки» после реализации проекта

Повторное проведение методики «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан» показало, что 45%

подростков присуща реалистическая (адекватную) самооценка, 33% обучающихся демонстрируют завышенную самооценку, 24% подростков характеризуются динамикой к заниженной самооценке, что свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности.

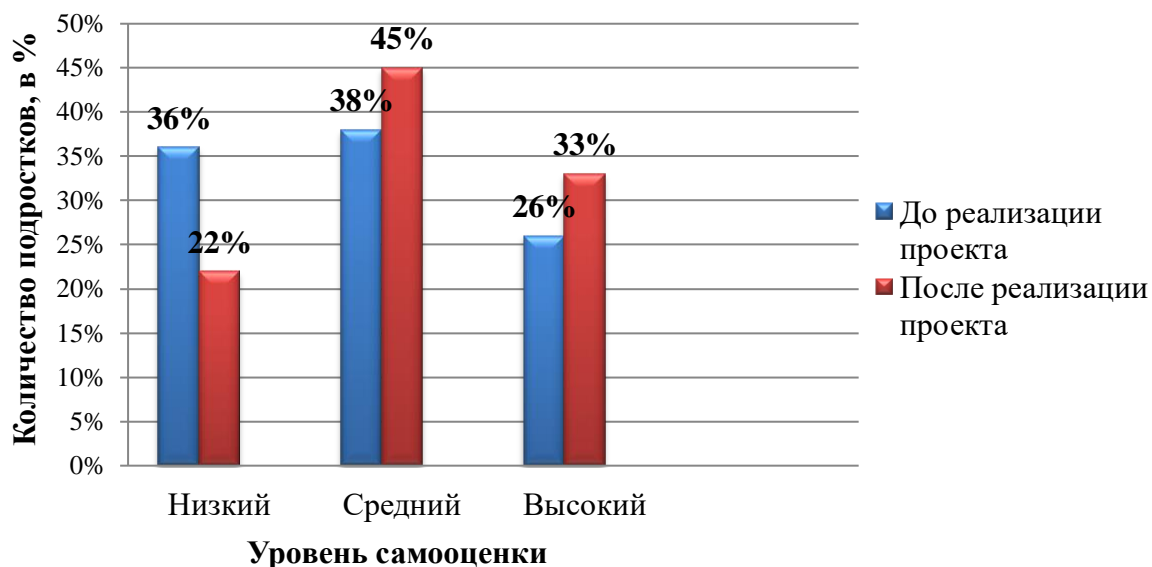


Рисунок 4. Уровень развития самооценки подростков по методике «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификация А.М. Прихожан»

На рисунке 4 видно, что число подростков с низкой самооценкой снизилось на 12% (с 36% на этапе констатации до 22% на этапе контрольного среза); со средней – повысилось на 7% (с 38% до 45%); с высокой – увеличилось на 7% (с 26% до 33%).

Полученные в ходе контрольного этапа диагностики результаты засвидетельствовали положительную динамику показателей самооценки подростков, тем не менее считаем необходимым продолжение работы по формированию положительного отношения к себе.

Таким образом, реализация социально-психологического тренинга по формированию позитивной самооценки на базе МБОУ «Ермолаевская СОШ» показала повышение параметров самооценки подростков.

Выводы по главе 2

Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать в обеих выборках наличие обучающихся с «высоким», «средним» и «низким» уровнем развития самооценки.

Анализ результатов исследования до внедрения проекта позволил констатировать выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценки подростков:

- методика «Шкала самооценки» – 40% обучающихся;
- методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан – 38% обучающихся.

Анализ результатов исследования после внедрения проекта позволил констатировать выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценка подростков:

- методика «Шкала самооценки» – 45% обучающихся;
- методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан – 45% обучающихся.

Специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических источников и опыта практической деятельности позволяет сделать вывод о многообразии исследований самооценки как психологического феномена.

Особое значение представляет исследование особенностей самооценки подростков, поскольку именно подростковый период является ступенью перехода из детства во взрослость. Подростковый возраст важнейший этап жизни личности, который знаменуется качественным сдвигом в развитии самосознания. Подросток вступает в новые формы отношений к окружающей действительности, осознаёт себя личностью, которая обладает, подобно всем взрослым людям, правом на уважение, самостоятельность и доверие. Подросток интенсивно усваивает из мира взрослых моральные ценности, нормы и способы поведения, которые составляют новое содержание сознания и превращаются в требования к поведению другого человека и собственному, в критерии оценки и самооценки.

Надёжной основой для исследования самосознания личности на уровне психологического анализа является понимание сознания как двуединой ориентации человека в окружающем мире и в самом себе. Исходя из такого понимания, самосознание можно определить, как сознание, объектом которого является сам субъект. В результате человек приобретает способность к оценке своего знания, нравственного облика, интересов, идеалов и мотивов поведения, к целостной оценке себя.

У подростков появляется отношение к собственному движению вперёд, контроль за этим, огорчения по поводу невыполнения задач, планов, иными словами развивается самооценка. Важнейшим новым моментом развития личности в подростковый период является то, что предметом деятельности подростка становится он сам: в одном он себя сдерживает, другое ломает, третье создаёт заново. Все это возможно благодаря формирующимся навыкам самооценивания.

Развитие и становление самооценки, без которой невозможно формирование личности является сложным и длительным процессом, характеризующим психическое развитие в целом. Оно протекает под непосредственным воздействием со стороны социума и определяется многими факторами. Несмотря на то, что исследованию особенностей самооценки подростков посвящено не мало исследований отечественных и зарубежных психологов (Р. Бернс, И.С. Кон, А.Г. Спиркин, В.В. Столин, К. Роджерс и др.), эта проблема требует дополнительного вмешательства. В частности, в теории и практике недостаточно освещены вопросы, касающиеся условий и способов развития данного феномена.

В результате изучения и анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования была выдвинута гипотеза о том, что специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков. Подобран диагностический инструментарий, составлена и внедрена в практику коррекционно-развивающая программа.

Результаты экспериментального исследования выглядят следующим образом.

1. Количественный анализ экспериментальных данных позволил констатировать в обеих выборках наличие обучающихся с «высоким», «средним» и «низким» уровнем развития самооценки.

2. По результатам исследования до внедрения проекта определилась выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценки подростков:

– методика «Шкала самооценки» – 40% обучающихся;

– методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан – 38% обучающихся.

3. По результатам исследования после внедрения проекта определилась выраженность «среднего» уровня (адекватная) самооценка подростков:

– методика «Шкала самооценки» – 45% обучающихся;

– методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан – 45% обучающихся.

4. Специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков.

Таким образом, можно считать, что проектная идея нашла свое подтверждение о том, что специально подобранные тренинговые упражнения являются эффективным средством развития самооценки подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности в социальной психологии. Психология личности и образ жизни. М.: Просвещение, 1987. С. 10–14.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Просвещение, 1998. С. 47–53.
3. Берис Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Просвещение, 1986. С. 12–328.
4. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979. № 2. С. 12–20.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М: Ось – 89, 1999. 176 с.
6. Веренинина И.М. Учебная деятельность подростка // Советская педагогика. 1990. № 3. С. 29–33.
7. Вульф К. Ребячий лидер – кто он? // Воспитание школьников. 1991. № 1. С.32–34.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология: учеб. пособие. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 536 с.
9. Гомезо М.В. Возрастная психология. М.: Просвещение, 1999. 345 с.
10. Даль В. Толковый словарь живого русского языка. М.: Инновационных и национальных словарей, 1981. Т.2. 807 с.
11. Десятникова Ю.М. Психологическое состояние старшеклассника при изменении социального окружения // Вопросы психологии. 1995. № 5. С. 18–20.
12. Дубровина И.В. Психология: учебник для сред. пед. учеб. Заведений. М.: Академия, 2001. 464 с.
13. Дусавиукий А.К. Развитие личности в учебной деятельности: учеб. пособие. М.: Дом педагогики, 1996. 208 с.
14. Казнова Г.В. Взаимосвязь общественно полезной деятельности и общения подростков // Вопросы психологии. 1983. № 3. С. 40–45.

15. Кон И.С. Психология старшеклассника: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1982. 207 с.
16. Кондратьев М.Ю. Подросток в замкнутом круге общения. М.: Просвещение, 1997. С. 90–96.
17. Королев Ф.Ф. Системный подход и возможности его применения в педагогических исследованиях // Сов. Педагогика, 1970. № 8. С. 1–3.
18. Краковский А.П. О подростках: учеб. пособие. М.: Педагогика, 1970. 272 с.
19. Кричевский Р.Л. О функции и идентификации во внутригрупповом межличностном общении: материалы книги // Психология межличностного познания / Под ред. А.А. Бодалёва. М.: Просвещение, 1981. С. 37–42.
20. Кузнецова Г.И., Харченко В.Д. Психологические особенности недисциплинированности подростков // Вопросы психологии. 1981, № 6, С. 138–144.
21. Куракин А.Т. Школьный ученический коллектив: проблемы, упражнения. М.: Знание, 1982. 126 с.
22. Липкина А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности. Москва: Просвещение, 1968. С. 23–28.
23. Липкина А.И. Самооценка школьника. М.: Просвещение, 1976. С. 10–19.
24. Лозоцева В.Н. Роль учителя в преодолении конфликтов между подростками-одноклассниками // Вопросы психологии, 1986, № 1, С. 79–87.
25. Матвеев В.Ф., Лебедев А.В. Особенности отношения дезадаптированных подростков к личностным качествам людей // Вопросы психологии. 1984. № 3. С. 73–78.
26. Михайлова Е.И. Социально-психологическая типология ответственности старших подростков и юношей // Мир психологии. 1996. № 3. С. 121–123.
27. Мотков А.А. Изучение личности подростков в учебной деятельности // Психологическая наука и образование. 2003. № 1. С. 8–14.

28. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Просвещение, 1997. С. 43–49.
29. Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. М.: Изд-во МГУ, 1982. 168 с.
30. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящёвой. СПб.: Речь, Институт тренинга, 2002. 256 с.
31. Психологический словарь. М.: Педагогика, 1996. 444 с.
32. Психология подростка / Под ред. А.А. Реана. СПб.: прайм ЕВРОЗНАК, 2003. 432 с.
33. Резниченко М.А. Особенности самооценки старших школьников при овладении способами учебной работы // Вопросы психологии. 1986. № 3. С. 35–44.
34. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 175 с.
35. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 424 с.
36. Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста // Вопросы психологии. 1969. № 4. С. 38–134.
37. Сафин В.С. Устойчивость самооценки и механизм её сохранения // Вопросы психологии. 1975. № 3. С. 34–40.
38. Сачкова М.Е. Среднестатусный подросток в системе межличностных отношений школьного коллектива: учебно-метод. пособие. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2002. 128 с.
39. Ситников А.П. Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психологии. М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. 428 с.
40. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе. СПб.: Речь, 1999. 254 с.
41. Снегирева Т.В. Восприятие сверстников и взрослых подростками и старшеклассниками // Вопросы психологии. 1985. № 5. С.61–71
42. Соколова Е.Т., Чеснова И.Г. Зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей // Вопросы психологии. 1986. № 2. С.110–117.

43. Степанов С.Ю., Костенчук И.А. О рефлексивной организации тренинга развития коммуникативной компетенции педагогов // Модели рефлексии. Новосибирск. 1995. С. 117–135.
44. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 544 с.
45. Торн К, Маккей Д. Тренинг. Настольная Книга Тренера / Пер. С.А. Маслов. СПб.: Питер, 2002. 208 с.
46. Фельдштейн Д.И. Психология воспитания подростка. М.: Знание, 1978. 47 с.
47. Фельдштейн Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка // Вопросы психологии. 1983. № 1. С. 17–28.
48. Философский словарь / Под. ред. М.М. Розенталя. М.: Политиздат, 1975. 496 с.
49. Шахова И.П. Развитие интересов в старшем подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1986. № 6. С. 23–28.
50. Шеффер Д. Дети и подростки: Психология развития: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2003. 976 с.
51. Шумилин Е.А. Психологическая характеристика личности старшеклассника // Вопросы психологии. 1982. № 5. С. 72–77.
52. Blunberg A. Learning and change in groups. Harmondsworth, 1976. 365 p.
53. Hyman H.H. The Psychology of Status. N.Y., 1942. 269 p.

Лист нормоконтроля

Выпускная квалификационная работа выполнена мной, Комленок Кристиной Сергеевной самостоятельно, оригинальность текста соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода работам и подтверждается справкой об оригинальности текста, сформированной системой проверки «Антиплагиат».

Тема ВКР: Социально-психологический тренинг как средство развития самооценки подростков.

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер

Евдокимов 12.12.2019 *Мегаломия В.Н.*

(подпись, дата)

(расшифровка подписи)

Реферат магистерской диссертации

Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, собственных качеств, достоинств, недостатков и места среди других людей. Самооценка определяет взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека, на развитие его личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, целей, которые человек перед собой ставит. Проблеме формирования особенностей самооценки посвящены исследования многих ученых Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.И. Липкиной, Д.Я. Райгородского и др. Подростки, изучая себя, представляют, что и другие люди тоже постоянно наблюдают за ними, оценивают их. Для подростка важно не только знать, какой он на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом благодаря влиянию семьи и сверстников. Вот почему формирование адекватной самооценки является важнейшим фактором в общей социализации подростка. Учитывая всю значимость данной проблемы, в практической части работы было проведено исследование.

Целью исследования является выявление возможности социально-психологического тренинга как средства развития самооценки подростков.

Объектом исследования является самооценка подростков.

Предметом исследования является социально-психологический тренинг как средство развития самооценки подростков.

В исследовании применялись следующие методы и методики:

– теоретический анализ научных источников по проблеме исследования, выполненных в рамках общей психологии, психологии личности, истории психологии, психологии развития, социальной и педагогической психологии;

– эмпирические методы, включающие в себя наблюдение, тестирование (методика «Шкала самооценки», методика «Дембо-Рубинштейн»);

– методы количественной и качественной (математико-статистической) обработки эмпирических результатов (простые статистики).

Научная новизна данной работы состоит в том, что в исследовании подтверждено влияние межличностных отношений современного подростка со сверстниками на развитие у него адекватной самооценки; конкретизированы психологические условия развития личности подростков под влиянием однородности отношений со сверстниками и их принятием подростком. На теоретическом и практическом уровне обоснована возможность развития личности и адекватной самооценки на основе позитивных межличностных отношений подростка со сверстниками. Разработана модель и апробирована программа развития самооценки подростка на основе совершенствования его отношений со сверстниками.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования результатов в деятельности школьной психологической службы с целью гармонизации самооценки подростков. Результаты могут быть полезны педагогам-предметникам в рамках выбора средств, методов и форм взаимодействия и общения с учащимися и классным руководителям в рамках организации индивидуальных и групповых консультаций для родителей.

Апробация результатов. Внедрение программы социально-психологического тренинга как средства развития самооценки подростков проводилось на базе школы Березовского района, Красноярского края.

Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях:

– I Международная научно-практическая конференция «Гуманитарное и социально-научное знание: теоретические исследования и практические

разработки» статья «Введение в проблему изучения самопознания и самооценки подростков» (г. Нижний Новгород, 2019 г.);

– публикация статьи в сборнике материалов Международной научно-практической конференции «Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты» статья «Развитие самооценки младших подростков» (г. Белгород, 2019 г.).

Объем магистерской диссертации по теме: «Социально-психологический тренинг как средство развития самооценки подростков» составляет – 94 страницы, количество таблиц – 2, количество иллюстраций (рисунков) – 4, количество источников в списке использованных источников – 53, в том числе 2 зарубежных.

Abstract of the master's thesis

Self-esteem is an assessment by a person of himself, his abilities, his own qualities, advantages, disadvantages and place among other people. Self-esteem determines the relationship of a person with others, his criticality, self-discipline, attitude to success and failure. Thus, self-esteem affects the effectiveness of human activity, the development of his personality. Self-esteem is closely related to the level of claims, goals that a person sets for himself. The problem of the formation of features of self-esteem is devoted to the research of many scientists L.I. Bozhovich, L.S. Vygotsky, A.I. Lipkina, D.Ya. Raygorodsky and others. Teens, studying themselves, imagine that other people also constantly watch them, evaluate them. It is important for a teenager not only to know what he really is, but also how significant his individual characteristics are. Assessment of one's qualities depends on the value system that has developed mainly due to the influence of family and peers. That is why the formation of an adequate self-esteem is the most important factor in the general socialization of a teenager. Given the importance of this problem, a study was carried out in the practical part of the work.

The aim of the study is to identify the possibility of socio-psychological training as a means of developing self-esteem of adolescents.

The object of the study is the self-esteem of adolescents.

The subject of the study is socio-psychological training as a means of developing self-esteem of adolescents.

The study used the following methods and techniques:

– theoretical analysis of scientific sources on the research problem, performed in the framework of general psychology, personality psychology, history of psychology, developmental psychology, social and pedagogical psychology;

– empirical methods, including observation, testing (methodology «Self-assessment scale», methodology «Dembo-Rubinstein»);

– methods of quantitative and qualitative (mathematical-statistical) processing of empirical results (simple statistics).

The scientific novelty of this work is that the study confirms the influence of interpersonal relationships of a modern teenager with peers on the development of an adequate self-esteem in him. The psychological conditions for the development of the personality of adolescents are concretized under the influence of homogeneity of relations with peers and their adoption by a teenager. At the theoretical and practical level, the possibility of personality development and adequate self-esteem based on the positive interpersonal relationships of a teenager with peers is substantiated. A model has been developed and a program has been tested for the development of a teenager's self-esteem based on improving his relationships with peers.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results in the activities of the school psychological service in order to harmonize the self-esteem of adolescents. The results may be useful to subject teachers in the choice of means, methods and forms of interaction and communication with students and class teachers in the framework of organizing individual and group consultations for parents.

Testing the results. The implementation of the program of socio-psychological training as a means of developing self-esteem of adolescents was carried out on the basis of a school in the Berezovsky district, Krasnoyarsk Territory.

The main results of the dissertation research were presented at scientific conferences:

– I International Scientific and Practical Conference «Humanitarian and Socio-Scientific Knowledge: Theoretical Research and Practical Developments» article «Introduction to the Problem of Studying Self-Knowledge and Self-Assessment of Teenagers» (Nizhny Novgorod, 2019);

– publication of an article in the collection of materials of the International scientific and practical conference «Modern social and humanitarian research:

theoretical, methodological and applied aspects» article «Development of self-esteem of younger adolescents» (Belgorod, 2019).

The volume of the master's thesis on this topic: «Socio-psychological training as a means of developing self-esteem of adolescents» is 94 pages, tables – 2, the number of illustrations (drawings) – 4, number of sources in the list of sources used – 53, including 2 foreign ones.