

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

**КОНДРАТОВА ВАЛЕНТИНА АНДРЕЕВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

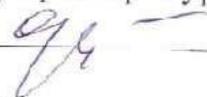
Развитие Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Психология и  
социальная педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

\_\_\_\_\_ 

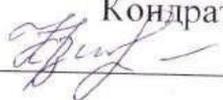
Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент Черкасова Ю.А.

Дата защиты

\_\_\_\_\_ 24.06.2021г. \_\_\_\_\_

Обучающийся

Кондратова В.А.

\_\_\_\_\_ 

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения Я-концепции подростков.....	6
1.1. Я-концепция личности как психолого-педагогическая проблема.....	6
1.2. Особенности развития Я-концепции личности в подростковом возрасте.....	17
1.3. Психолого-педагогические условия по развитию Я-концепции личности в подростковом возрасте.....	23
Выводы по 1 главе.....	29
Глава 2. Организация психолого-педагогической работы по развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе.....	30
2.1. Диагностика актуального состояния Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе.....	30
2.2. Опыт организации психолого-педагогической работы по развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе.....	33
2.3. Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы.....	52
Выводы по 2 главе .....	70
Заключение.....	72
Список использованных источников.....	75
Приложения.....	79

## Введение

**Актуальность проблемы.** В подростковом возрасте важнейшей потребностью выступает потребность в межличностном общении со сверстниками, выражающаяся в желании быть включенным в групповые взаимодействия, иметь близких друзей, реализовывать общественно полезную деятельность в коллективе. Такие виды групповых взаимодействий позволяют подростку соотносить свои представления о себе с мнением окружающих и изменять их, чтобы чувствовать уверенность в себе.

Данный возрастной период является сенситивным и фундаментальным с точки зрения становления Я-концепции и самости подростков. Я-концепция представляет собой совокупность всех представлений человека о различных сторонах его личности и организма и выполняет 3 важные функции: обеспечивает внутреннюю согласованность личности, относительную устойчивость ее поведения; определяет характер интерпретации индивидом его опыта; определяет ожидания индивида.

Зачастую у современных подростков возникают затруднения в процессе самопознания и саморазвития, которые приводят к ряду последствий: представления о себе становятся поверхностными и ограниченными, либо искаженными, появляется неуверенность в себе или, наоборот, излишняя самоуверенность, подростки выбирают неадекватные и социально неприемлемые способы самоутверждения.

Наличие вышеуказанных трудностей обуславливает возникновение противоречивой ситуации, когда самопознание и саморазвитие присущи только психологически зрелой личности, а для того, чтобы ею стать, необходимо заниматься самовоспитанием, быть субъектом саморазвития. В этой связи педагогический процесс должен быть ориентирован не только на передачу знаний и интеллектуальное развитие, но и на создание специальных условий для самопознания и саморазвития подростков. Противоречие между потребностью личности в специальных условиях, способствующих развитию Я-концепции личности подростка, и отсутствием в

образовательном процессе школы таких условий обусловило проблему исследования: каковы условия развития Я-концепции подростков? и позволило конкретизировать тему.

**Объект исследования:** процесс психолого-педагогической работы общеобразовательной школы.

**Предмет исследования:** психолого-педагогические условия развития Я-концепции подростков.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и апробировать в процессе психолого-педагогической работы общеобразовательной школы условия развития Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе, и определить их результативность.

**Задачи исследования:** 1) изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования;

2) провести диагностику актуального уровня развития Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе;

3) разработать и апробировать психолого-педагогические условия, направленные на развитие Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе;

4) проанализировать и интерпретировать данные, полученные в ходе экспериментальной работы.

**Гипотеза:** развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе, будут способствовать следующие психолого-педагогические условия:

- выявление актуального состояния развития Я-концепции подростков;
- организация и проведение групповых занятий с элементами социально-психологического тренинга для развития компонентов самосознания и самооценки;
- применение игровых форм работы: викторины и деловой игры, направленных на формирование умений уверенного социального поведения.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы по проблеме исследования, метод констатирующего эксперимента, методы математической обработки данных экспериментальной работы.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №91». В исследовании приняли участие подростки, обучающиеся в 6 классе в количестве 17 человек.

**Практическая значимость исследования:**

Определены условия, способствующие развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе;

Разработана и апробирована программа по развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ

### 1.1. Я-концепция личности как психолого-педагогическая проблема

Понятие «Я-концепция»твёрдо закрепилось в научной литературе относительно недавно, но это не означает, что ранее Я-концепция не была исследована различными научными школами. В XX веке, а именно в 50-х годах, внимание западной научной общественности к проблематике человеческого Я и его уникальности стало значительно возрастать. Эти проблемы стали центральными в рамках гуманистического направления западной психологии. Основополагающими здесь принято считать работы Р.Бернса, У. Джеймса, А. Маслоу, К. Роджерса, З. Фрейда, Э. Фромма, В. Франкла. и других[2, с.2].

В литературе, где освещается тема Я-концепции, можно увидеть два ее подробных определения. Одна из точек зрения такова: Я-концепция складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида, представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром, ценностных представлений, связанных с объектами и действиями, и представлений о целях или идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность (Карл Роджерс). Во втором определении, принадлежащем Дж.Стейнсу, Я-концепция формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести [5].

Как уже упоминалось выше, Я-концепцию можно определить как совокупность представлений о самом себе, систему установок относительно собственной личности. В своей книге «Развитие Я-концепции и воспитание» Р. Бернс пишет, что в большинстве определений установки подчеркиваются три главных элемента:

1. Убеждение (когнитивная составляющая установки);
2. Эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);
3. Реакция, которая может выражаться в поведении (поведенческая составляющая) [5].

Применительно к Я-концепции Р. Бернс конкретизирует эти три элемента установки следующим образом:

1. Образ Я – представление индивида о самом себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть то конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой [5].

Предметом самовосприятия и самооценки человека может выступать его тело, его способности, социальные отношения и многие другие личностные проявления.

Обратимся к составляющим Я-концепции по Р. Бернсу. Начнём с когнитивной составляющей. Часто наши представления о себе, собственной личности кажутся нам убедительными, соответствующими действительности, но далеко не всегда таковыми являются.

Когда мы хотим охарактеризовать какого-то конкретного человека, то чаще всего используем различные прилагательные: «добрый», «умный», «внимательный» и т. д. Эти абстрактные характеристики отражают наши устойчивые тенденции в поведении и избирательность нашего восприятия. Если мы описываем самих себя, то в словах мы так же будем пытаться выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия. Какие-то из этих характеристик для нас более значимы, другие – менее, но их значимость может измениться под влиянием жизненного опыта или же просто момента [5].

Следующая составляющая Я-концепции – оценочная. Как уже упоминалось ранее, качества, которые мы приписываем собственной личности, далеко не всегда основаны на объективном знании. По большей части в попытках себя охарактеризовать, присутствует явно выраженный субъективный момент. Другими словами, Я-концепция – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний (Р. Бернс). Даже таким объективным показателям, как рост, вес, возраст, разные люди придают разное значение, это зависит от общей структуры нашей Я-концепции. Например, один и тот же показатель роста или веса одни люди считают приемлемым, другие – нет. Такие оценки возникают под влиянием стереотипов, принятых в том или ином социальном окружении [5].

Как отмечает Р. Бернс, скрытый оценочный смысл содержится во всех характеристиках относительно нашей личности, а его источник – это наша интерпретация реакций окружающих на данные характеристики, а также то обстоятельство, что мы воспринимаем их как на фоне объективно существующих стандартов, так и в зависимости от наших ценностных представлений [5].

Усвоение новых оценок может изменить значение усвоенных ранее. Р. Бернс приводит такой пример: школьник, успешно сдающий экзамены, считает себя способным учеником. Он гордится собой, так как это вызывает признание со стороны других. Но данная позитивная самооценка может быть подорвана в результате неудачи на экзаменах или если в кругу сверстников ценность успеваемости будет снижена. А также по мере взросления школьник может понять, что успехи в учёбе сами по себе не являются гарантией успеха в других жизненных ситуациях. В таком случае общая самооценка может снизиться, но в целом оставаться позитивной [5].

Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Чтобы выделить наличие второй, оценочной составляющей Я-концепции, большинство авторов используют термин «самооценка». Одно из определений звучит так: самооценка – это отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный

характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самооценности, значимости (С. Куперсмит) [5].

Важную роль в формировании самооценки играет соотнесение образа Я-реального с образом Я-идеального, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть. От степени их совпадения зависит состояние психического здоровья человека. В классической концепции У. Джеймса самооценка определяется как математическое отношение – реальных достижений индивида к его притязаниям. Обобщив, можно сказать, что человек, который достигает в реальности характеристик, составляющих для него образ Я-идеального, должен иметь высокую самооценку. Если же индивид чувствует несовпадение между этими характеристиками и Я-реальным, его самооценка, вероятно, будет низкой [5].

Следующий фактор, важный для формирования самооценки, связан с интериоризацией социальных реакций на данного человека, т.е. индивид склонен оценивать себя так, как ему кажется, его оценивают другие люди. Такой взгляд на сущность самооценки был сформулирован и развит Ч. Кули и Д. Мидом [5].

Наконец, ещё один взгляд Р. Бернс объясняет так: человек оценивает успешность своих действий и проявлений через свою идентичность. Человек испытывает чувство удовлетворённости не от того, что он просто делает что-то хорошо, а от того, что он сам выбрал определённое дело и именно его делает хорошо [5].

Третья составляющая Я-концепции – поведенческая, рассмотрим её особенности. Как отмечает Р. Бернс в своём труде «Развитие Я-концепции и воспитание», поведение людей не всегда соответствует их убеждениям. Очень часто прямое выражение установки в поведении изменяется, либо вовсе сдерживается, так как считается социально неприемлемым. К примеру, подросток, считающий себя суровым человеком, не может проявлять данные качества по отношению к своему учителю [5].

Я-концепция имеет тройное значение: способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий [5].

Как известно, человек всегда стремится к максимальной внутренней согласованности. Как утверждает Р. Бернс, представления чувства или идеи, которые противоречат другим представлениями, чувствами или идеями индивида, создают ситуацию психологического дискомфорта, так называемому «когнитивному диссонансу» Так как человек испытывает потребность в достижении внутренней гармонии, он готов активно действовать, чтобы восстановить утраченное равновесие [5].

П. Леки был одним из первых, кто связал эту точку зрения с Я-концепцией. Он считает, что индивид – это целостная система, и он стремится к гармонии с окружающей средой. В этом случае индивид может пойти двумя путями: либо отказаться видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, и верить людям, сообщающим ему что-то о нем самом, либо стремиться изменить себя или окружающих [5].

Р. Бернс отмечает, что если новый опыт, полученный индивидом, соотносится с существующими представлениями о себе, он легко согласовывается с Я-концепцией. Если же новый опыт противоречит уже имеющейся Я-концепции, то срабатывают механизмы психологической защиты [5].

Существуют защитно-психологические механизмы, благодаря которым Я-концепция остаётся в уравновешенном состоянии, даже если реальные факты ставят ее под угрозу, один из них – рационализация [5].

У.Джеймс определил самооценку с помощью следующей формулы:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \text{УСПЕХ} / \text{ПРИТЯЗАНИЯ}$$

Таким образом, он выделил два способа повышения самооценки: человек может улучшить представление о себе, либо увеличивая числитель этой дроби, либо уменьшая ее знаменатель, поскольку для самооценки важно лишь соотношение этих показателей. Каждый человек выбирает стандарты и ценности,

относительно которых он будет оценивать, насколько успешны его достижения [5].

Я-концепция определяет характер индивидуальной интерпретации опыта – это её вторая функция. Люди, попавшие в одну и ту же ситуацию, воспримут её по-разному. В книге «Развитие Я-концепции и воспитание» автор приводит следующий наглядный пример: когда в общественном транспорте молодой человек уступает место женщине, она может воспринять это как проявление доброты и воспитанности, может увидеть намек на свой возраст, а может заподозрить в этом попытку флирта. То, какая из данных интерпретаций будет выбрана, тесно связано с Я-концепцией человека [5].

Наконец, третья функция Я-концепции заключается в том, что она определяет ожидания индивида или по-другому его представления о том, что может или должно произойти. Каждому человеку свойственны какие-то ожидания, характер его действий. Дети, которым кажется, что они никому не могут нравиться, могут либо выстраивать своё поведение исходя из этого убеждения, либо интерпретировать таким образом реакции окружающих людей [5].

Перейдём к теоретическим основам Я-концепции. Первым начал разрабатывать проблематику Я-концепции Уильям Джеймс. Глобальное, личностное Я (Self) он определял как совокупность Я-сознающего (I) и Я-как-объекта (Me). Одна из них представляет собой – чистый опыт (Я-сознающее), а другая - содержание этого опыта (Я-как-объект) [5].

По мнению Уильяма Джеймса, Я-как-объект – это всё, что человек может назвать своим. Так У. Джеймс выделил четыре составляющие и расположил их от наиболее значимой к менее значимой: духовное Я, материальное Я, социальное Я и физическое Я [5].

Уильям Джеймс отмечает, что самооценка напрямую зависит от притязаний: она повышается, если они реализуются, и наоборот. Например, когда человек, считающий себя успешным в какой-либо деятельности, терпит ряд неудач, он может: а) прибегнуть к рационализации, т.е. каким-либо образом

объяснить свои поражения; б) снизить уровень своих притязаний; в) сменить вид деятельности, в которой велика вероятность стать успешным. По итогу мы сами определяем свои притязания и связываем их с определённым уровнем личностного развития. То, что для одного человека есть успех, для другого – неудача [5].

В начале нашего века изучение Я-концепции временно сдвинулось в область социологии. Здесь главными стали такие представители символического интеракционизма, как Ч. Кули и Д. Мид. Они предложили новый взгляд на индивида – рассмотреть его в контексте социального взаимодействия [5].

Символический интеракционизм опирается на три основных постулата. Во-первых, реакция человека на явления окружающей действительности зависит от тех значений, которые он придаёт элементам своего окружения. Во-вторых, эти значения – результат социального взаимодействия. И в-третьих, эти социокультурные значения могут изменяться в результате индивидуального восприятия в рамках такого взаимодействия. «Я» и «другие» – это единое целое, так как общество, представляющее собой совокупность поведений его членов, накладывает социальные ограничения на поведение индивида [5].

Сперва взгляд Ч. Кули заключался в том, что индивид первичен по отношению к обществу. Но позже он изменил свою точку зрения и в большей степени акцентировал роль общества, утверждая при этом, что личность и общество имеют общий генезис. Действия индивидов и социальное давление оказывают взаимное модифицирующее влияние [5].

В 1912 году Ч. Кули была выдвинута теория «зеркального Я», в рамках которой было обозначено, что представления индивида о том, как его оценивают другие, оказывают значительное влияние на его Я-концепцию [5].

Д. Мид выдвинул предположение, что усваивая культуру, человек способен предугадывать не только поведение другого человека, но и то, как этот другой человек предсказывает наше собственное поведение. Он считал, что самоопределение человека как обладателя той или иной роли осуществляется путём осознания и принятия тех представлений, которые существуют у других

людей относительно этого человека. В результате в сознании человека возникает то, что Д. Мид называл термином *Me* – обобщенная оценка индивида другими людьми, то есть то, как выглядит в глазах других «Я-как-объект» [5].

*I*, по мнению Д. Мида, – это неупорядоченная тенденция психической жизни индивида, здесь можно провести аналогию с фрейдовским бессознательным. Любое поведение начинается в качестве импульсивно реагирующего *I*, а далее развивается и заканчивается как *Me*, поскольку оказывается под влиянием социокультурных факторов. *I* дает импульс к движению психической жизни; *Me* направляет его в определенные рамки [5].

Феноменалистический (гуманистический) подход в психологии в понимании человека исходит из того, как индивид воспринимает самого себя, какое влияние на поведение индивида оказывают его потребности, чувства, ценности. Исходя из данного подхода можно говорить о том, что человек не в силах контролировать сами события, но может изменить свое восприятие этих событий, отношение к ним и их интерпретацию [5].

Главным понятием в данном подходе является восприятие. По сути, речь идет об индивидуальных значениях, которые человек придает определённым вещам или событиям, а они, в свою очередь, определяют его поведение. Восприятие избирательно и под влиянием искажений, обусловленных внутренними мотивами, целями, установками и защитными механизмами, часто бывает достаточно искажённым [5].

Обобщая, можно сказать, что центральный принцип феноменалистического подхода заключается в том, что поведение – это результат восприятия человеком ситуации в данный момент. Восприятие может значительно отличаться от того, что происходит в реальности. Но то, что человек воспринимает – для него единственная реальность, исходя из которой он управляет своим поведением [5].

Главная проблема в подходе к пониманию Я-концепции связана с использованием индивидом механизмов психологической защиты, необходимых для того, чтобы преодолеть диссонанс между непосредственным его опытом и Я-концепцией. Поведение рассматривается К. Роджерсом как попытка достичь

согласованности Я-концепции. Реагируя на состояние такого диссонанса как на угрозу из-за переживаний, противоречащих Я-концепции, индивид использует один из двух защитных механизмов – искажение или отрицание. Первый используется для изменения личностной значимости переживания; второй устраняет сам факт наличия переживания (К. Роджерс)[5].

Категория «Я-концепция» тесно связана с самосознанием: Я-концепция представляет собой продукт процесса самосознания. Данные понятия являются тождественными в трудах зарубежных психологов. Выше нами была рассмотрена сущность понятия «Я-концепция» в зарубежной литературе, теперь обратимся к работам отечественных психологов для понимания категории «самосознание».

В своём труде И. С. Кон обозначает, что самосознание образуется из трёх составляющих: когнитивной, аффективной и поведенческой. Когнитивный компонент представляет собой накопленные знания о себе, представления о собственных качествах. Аффективный компонент предполагает то, как человек оценивает данные качества, а также определяет возникающее чувство самоуважения в связи с этой оценкой. И поведенческий компонент отвечает за практическое отношение человека к самому себе, которое непосредственно зависит от вышеуказанных компонентов, и также обуславливает готовность к действиям в отношении объекта [16].

Вышеперечисленные составляющие образуют трёхуровневую модель «Образ Я». На нижнем уровне находятся неосознаваемые установки, они представлены только в переживании. На следующем уровне – самооценка и уже осознанность отдельных свойств и качеств личности, которые впоследствии собираются в целостный образ. И на высшем уровне данный «Образ Я» соотносится с системой ценностей личности, которые связаны с осознанием человеком целей своего жизненного пути и средств, необходимых для их достижения [16].

Рассмотрим ещё одну концепцию самосознания И.И. Чесноковой. Здесь мы можем увидеть сходства со взглядами И.С. Кона: И.И. Чеснокова также определяет самосознание как единство трёх компонентов: самопознание,

эмоционально-ценностное отношение к себе, саморегуляция. Рассмотрим каждый из компонентов подробно.

Первый компонент самосознания – это самопознание, которое условно делится на два уровня.

На первом уровне самопознание происходит за счёт того, что человек соотносит самого себя с окружающими людьми. В этом случае используются такие приёмы как самовосприятие и самонаблюдение. На данном этапе под влиянием конкретных ситуаций формируются отдельные образы относительно себя и собственного поведения, представления о собственном «Я» приобретают более устойчивый характер, но целостный, истинный образ ещё не складывается [34, с. 95].

Второй уровень характеризуется тем, что человек соотносит знания о самом себе уже не с другими людьми, а с самим собой, и здесь он использует знания о себе, которые получил в различных ситуациях и в разное время. На данном этапе главными приёмами самопознания выступают самоанализ и самоосмысливание, благодаря которым начинает складываться целостный образ «Я» [34, с. 97].

Вторым компонентом самосознания по И.И. Чесноковой является эмоционально-ценностное отношение личности к себе. Данное понятие автор трактует как «специфический вид эмоциональных переживаний, в которых отражается собственное отношение личности к тому, что она узнает, понимает относительно самой себя, то есть самые разнообразные ее самоотношения» [34, с. 108-109].

И заключительным компонентом самосознания по И.И. Чесноковой является саморегуляция. Она функционирует на двух уровнях: на первом уровне человек управляет всеми этапами развёртывания поведенческого акта, на втором – осуществляется самоконтроль, в рамках которого человек даёт себе отчёт о сопоставлении цели, мотива и хода действия [34, с. 109-110].

Таким образом, самосознание – это сложный процесс опосредованного познания человеком самого себя, продолжительный по времени, характеризующийся постепенным объединением отдельных образов относительно

себя в целостное образование. Самосознание человека формируется и развивается в результате присвоения им общественно значимого опыта и обусловлено особенностями социальной среды, в которой находится личность. Наиболее важными характеристиками процесса самосознания являются рефлексивность, активность, непротиворечивость [34, с.151].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что нет единого подхода к рассмотрению Я-концепции личности, и существует множество взглядов на понимание данного термина как в отечественной психологии, так и в зарубежной. На основе анализа различных взглядов и теорий мы понимаем под Я-концепцией устойчивую и осознаваемую систему представлений о собственной личности, на основе которой выстраивается самоотношение и взаимодействие с другими людьми.

## 1.2. Особенности развития Я-концепции личности в подростковом возрасте

В подростковом возрасте одна за другой появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция» – система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я». Приблизительно в 11-12 лет у подростка возникает интерес к своему внутреннему миру, а после постепенно усложняется и углубляется самопознание. Подросток познаёт свой внутренний мир. Он активно анализирует свои многогранные переживания, качества, поступки и пытается понять, какой же он есть на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть. Познавать себя ему помогают окружающие: взрослые, близкие, друзья. Подросток сравнивает себя с ними, а именно – ищет сходства. Наибольшее влияние на развитие Я-концепции в этом возрасте оказывают сверстники [13, с.108-109].

Как утверждает Д. Майерс, определяющее влияние на нашу Я-концепцию оказывают наши социальные роли, социальная идентичность, совершенствование своего «Я», сравнение себя с другими, наши успехи и неудачи, суждения о нас окружающих. Я-концепция является предпосылкой и следствием социального взаимодействия и обусловлена социальным опытом [30, с.257].

Социальное развитие подростков происходит по двум основным направлениям – стремление к освобождению от родительской опеки и построение новых отношений со сверстниками. Подросток хочет показать себя в новом качестве перед окружающими, ему необходимо самоутвердиться в обществе.

В подростковом возрасте появляются новые категории отношений, такие как дружба, любовь. Также для подростка становится важным деление на своих и чужих. В этом возрасте чувство принадлежности к группе и активное участие в её жизнедеятельности – важный фактор самоопределения. В это время формируются навыки межличностного общения, умение занять определённое место в группе [20, с.257-259].

В качестве основной задачи психолого-педагогического сопровождения обучающихся общеобразовательной школы выступает развитие у подростков социально-психологической компетентности, от которой зависит способность

личности к эффективному взаимодействию в обществе и характер межличностных отношений, которые она выстраивает со сверстниками. В подростковом возрасте активно развивается Я-концепция и формируется определенное отношение к этому образу на основе самооценки. И референтное окружение подростка, с которым он выстраивает межличностные отношения, служит ему источником информации о самом себе. Общение и характер межличностных отношений подростка со сверстниками выступают определяющим фактором развития самооценки [4].

З. С. Курбановой были организованы исследования, которые показали, что развитие навыков взаимодействия с другими людьми, а также представлений о том, как конструктивно выстраивать общение, положительно влияет на развитие самооценки подростка, от которой будет зависеть его отношение к сверстникам и статус в групповом взаимодействии с ними [19].

Развитие Я-концепции подростка тесно связано с тем, что происходит перестройка системы его деятельности и межличностных отношений. Для подростков на первый план выходят следующие потребности: чувствовать свою принадлежность к группе сверстников, быть принятым ими, иметь близких друзей, реализовывать общественно значимую деятельность в коллективе. Такие виды групповых взаимодействий со сверстниками дают возможность подростку соотносить свои представления о собственной личности с мнением окружающих и корректировать их, чтобы чувствовать себя увереннее [4].

Ю.А. Кобазева отмечает, что целостным и дифференцированным образ «Я» подросток становится тогда, когда они соотносят различные представления о себе. Наиболее оптимальным является наличие разновозрастных референтных групп. Это поясняется тем, что в образе, выстраиваемом взрослыми и сверстниками, присутствуют разные параметры, которые благодаря этому и осознаются самим подростком. Чем более адекватным является выбор группы, с которой подросток идентифицирует себя, тем более дифференцированным и осознанным становится его представление о себе [17, с.74].

Активный, излишний самоанализ вызывает недовольство собой. Поэтому для самооценки подростка характерны низкий уровень и неустойчивость. Подростки, изучая, анализируя себя, представляют, что и другие люди постоянно наблюдают за ними, дают оценку их поступкам, внешнему виду. В западной психологии это называют «воображаемой аудиторией» [20, с.77].

Подростка ещё нельзя назвать цельной зрелой личностью. Данный возрастной период характеризуется изменчивостью представлений о самом себе. Иногда случайная фраза или же насмешка со стороны сверстников приводят к изменениям в самосознании. Когда образ «Я» становится более устойчивым, а оценка значимого человека или поступок самого подростка ему противоречит, включаются механизмы психологической защиты. Например, это может быть механизм рационализации или проекции [18].

Образы «Я», которые в своем сознании создаёт подросток, разнообразны — они отражают все стороны его жизни. Физическое «Я», т.е. представления о собственной внешней привлекательности, представления о своих интеллектуальных и других способностях, о характере, различных качествах в совокупности образуют такую составляющую «Я-концепции» как реальное «Я» [18].

Для подросткового возраста характерны крупные изменения во всех сферах жизни: меняется внешний облик, отношения с окружающими, появляются новые способности, меняется отношение к себе, самосознание. Подросток пересматривает своё телесное «Я» и, как следствие, изменяет самооценку и самоотношение. Когнитивное развитие предоставляет возможность безграничного самонаблюдения. В подростковом возрасте происходит выход на уровень абстрактных умозаключений, что может стать толчком к возникновению склонности к самоанализу и чрезмерной самокритичности. Это также оказывает влияние на изменение представлений о своей личности. Значимость группы сверстников приводит к пересмотру своего Я в соответствии с нормами группы сверстников [30, с.258].

Для подростка очень важно знать, насколько значимы его личностные особенности. То, как он будет оценивать свои качества, непосредственно зависит от системы ценностей, сформировавшейся под влиянием семьи и сверстников. Это объясняет тот факт, почему разные подростки по-разному переживают отсутствие блестящих интеллектуальных способностей или физической силы. Кроме того, представления о себе и определенный стиль поведения должны соответствовать друг другу.

Ещё одной составляющей Я-концепции является идеальное «Я». Если уровень притязаний высок, и в то же время подросток недостаточно осознаёт свои возможности, идеальное «Я», вероятнее всего, будет значительно отличаться от реального. В таком случае переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительностью может стать причиной неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, частом проявлении агрессии. Если идеальный образ представляется подростку достижимым, появляется стимул к самовоспитанию. Подростки не только мечтают о том, какими они будут в будущем, но и стараются развивать в себе желательные качества [15].

Развитие самосознания подростка заключается в том, что он постепенно выделяет качества из отдельных видов деятельности, обобщает их и осмысливает как некоторые особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания могут выступать конкретные качества личности, связанные в первую очередь с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими.

Я-концепция как новый уровень самосознания — центральное новообразование старшего подросткового возраста. Формирование нового уровня самосознания характеризуется появлением потребности в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности.

Процесс самопознания не ограничен. Человек меняет роли, переходит из одной возрастной категории в другую, и чтобы его самосознание оставалось

адекватным, ему необходимо научиться корректировать свои представление о самом себе. На протяжении всей своей жизни человек задаёт себе вопрос: “Кто я такой?”. От того, какой ответ даёт индивид, зависит формирование его Я-концепции [30].

Попытки самоанализа, сравнения себя с другими позволяют подростку построить гораздо более сложное представление о себе. Необходимо учить подростка вырабатывать свои собственные критерии оценки личности, видеть себя «изнутри» и опираться на свои сильные стороны. К концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, появляется стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных [35, с.256-257].

Самосознание человека, в частности подростка, очень индивидуально. Все мы по-разному оцениваем происходящие события, свои поступки и поступки других. Причём оценки одних людей более приближены к объективной реальности, а других - более субъективны. Первопричиной большинства факторов, которые определяют возможность построения адекватной «Я-концепции», является степень критичности человека [7].

Таким образом, подростковый возраст является ключевым в процессе развития самооценки и Я-концепции. Однако сами подростки испытывают трудности в проектировании собственной личности и нуждаются в поддержке своего ближайшего социального окружения. И в этой связи крайне актуальным является проектирование образовательной среды, обеспечивающей полноценное становление личности подростка и его социально-психологической компетентности [4].

Таким образом, для Я-концепции подростка характерны следующие особенности: подростки излишне критично относятся к себе, самооценка неустойчива и занижена; представления о собственной личности неустойчивы,

зависят от оценки окружающих; отсутствует целостный и дифференцированный образ «Я» в младшем подростковом возрасте.

### **1.3. Психолого-педагогические условия по развитию Я-концепции личности в подростковом возрасте**

Я-концепция не является статичным образованием, она динамична и подвержена изменениям. Её развитие обусловлено рядом внутренних и внешних факторов. Социальная среда, в том числе школа, имеет мощнейшее влияние на развитие Я-концепции подростков.

По мере взросления, всё большее значение в развитии Я-концепции приобретает опыт социального взаимодействия в школе и в неформальных группах.

Для подростков на первый план выходит сфера общения со сверстниками; им важно расположить к себе понравившегося, уверенно чувствовать себя в компании сверстников, принимая и разделяя существующие в ней нормы и правила. Зачастую преградой здесь становится заниженная самооценка подростка, как следствие, неуверенность в собственных способностях, страх быть отвергнутым и т.д., и тогда каждая ситуация общения и взаимодействия вызывает стресс.

Поэтому важной для подростка задачей становится выработка у себя уверенного поведения, которое может быть приобретено им в рамках групповой работы [9, с.10-11].

Наиболее эффективной формой групповой работы по развитию Я-концепции является социально-психологический тренинг.

Социально-психологический тренинг – это форма групповой работы, которая направлена на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития [8].

Анализ влияний социально-психологического тренинга показывает, что в процессе групповой работы затрагиваются глубинные образования личностной сферы участников, так как человек получает новые знания о себе. Поэтому можно говорить, что в процессе тренинговой работы происходит развитие личности, ведь эти новые знания о себе и других в том числе заставляют пересмотреть Я-концепцию [12].

Поведение участников в рамках тренинга регулируется рядом принципов. В социально-психологическом тренинге принято выделять следующие принципы поведения участников:

– Принцип моделирования. В процессе тренинговой работы создаются разнообразные ситуации, в которых участники демонстрируют различные (негативные и позитивные) формы поведения.

– Принцип активности подразумевает вовлечённость в процесс всех участников тренинга, которая определяет эффективность проделанной работы.

– Принцип искренности. У каждого участника тренинга есть выбор: поделиться своими мыслями и чувствами, либо сказать «нет», если он не готов высказываться. Если участник принимает решение сообщить о своих мыслях и впечатлениях, то следует это делать искренне.

– Принцип «здесь и теперь». Он применяется с целью сосредоточения участников на актуальной ситуации, происходящей в группе.

– Принцип доверительности необходим для того, чтобы обеспечить уважительное отношение участников друг к другу, а том числе к чувствам и переживаниям.

– Принцип творческой позиции. В рамках тренинговой работы создается креативная среда, которая побуждает участников к самоанализу себя и других, а также к изучению особенностей и принципов межличностного взаимодействия.

– Принцип осознания поведения. Данный принцип предполагает, что поведение участников становится максимально осознанным: они принимают ответственность за собственные поступки. Осознание поведения происходит за счёт получения обратной связи от группы.

Ещё одну группу принципов составляют этические принципы. К ним относятся:

– Принцип конфиденциальности. Он предполагает, что информация о происходящем в рамках тренинга и касающаяся каждого его участника, не выносится и не обсуждается за пределами группы. Данный принцип помогает установить доверительную атмосферу в группе.

– Принцип ненанесения ущерба. Он необходим, чтобы предотвратить нанесение ущерба со стороны ведущего или других участников тренинга.

– Принцип соответствия заявленных целей тренинга его содержанию предполагает последовательность ведущего в реализации целей, которые были заявлены в начале тренинга.

Тренинговую группу можно назвать неким психологическим зеркалом. От других людей человек узнаёт, кто он, какой он. Каждый новый опыт общения и взаимодействия обогащает представление человека о себе, делает его более полным и многогранным [12].

Тренинговая группа является и средством, и средой для целенаправленных изменений участников тренинга. Различные авторы выделили ряд факторов, обеспечивающие изменения участников:

1. Членство в группе. Ощущение принадлежности к группе помогает человеку понимать, что он не единственный, кто столкнулся с подобной проблемой.

2. Эмоциональная поддержка группы позволяет снять напряжение и почувствовать уверенность в своих силах.

3. Помощь другим участникам группы помогает переключиться со своих болезненных проблем и поверить, что со своими трудностями так же можно справиться.

4. Возможность эмоционального реагирования. Свободное выражение эмоций снимает эмоциональное напряжение и побуждает участников к искренности.

5. Обратная связь. Огромное влияние на развитие Я-концепции человека, в особенности подростка, оказывает информация о нём, получаемая от окружающих. Человек в повседневной жизни в том или ином виде постоянно получает обратную связь. Но в тренинговой группе созданы специальные условия, и участник более подготовлен к адекватному восприятию обратной связи от других участников.

6. Наблюдение и осмысление. Наблюдение и активное участие в работе тренинговой группы даёт человеку возможность осмыслить собственный опыт, а также поведение в группе и его мотивы, эмоциональные переживания и др.

Ещё одним преимуществом тренинга как формы работы по развитию Я-концепции является то, что тренинговая группа представляет собой общество в миниатюре. Следовательно в ней протекают различные групповые процессы [12, с. 34-35].

Ещё одной эффективной формой работы в рамках развития Я-концепции подростков является игра. Она является мощнейшим способом самовыражения, саморазвития. Дж.Мид обозначил в игре наличие особой модели формирования так называемой самости человека. В игре подросток ощущает беззаботность, психологическую свободу, раскованность и поэтому может наиболее полно выразить своё индивидуальное Я.

Если мы обратимся к методике изучения особенностей Я-концепции Е. Пирса и Д. Харриса, то увидим, что одним из компонентов Я-концепции является отношение ребёнка к школьной ситуации. Одним из факторов, определяющих отношение подростка к школе, является характер его взаимоотношений со сверстниками. В подростковом возрасте наиболее явно прослеживается потребность быть частью группы, подростку важно ощущать собственную принадлежность. Поэтому необходимо обладать развитыми коммуникативными навыками, учиться конструктивно решать конфликты. Для решения этих задач наиболее эффективной является такой вид игры как деловая игра.

Деловая игра является методом имитации принятия решений в различных ситуациях, осуществляемый по заданным правилам группой людей или человеком в диалоговом режиме, при наличии конфликтных ситуаций или информационной неопределённости (Бельчиков Я. М., Бирштейн М. М., 1989).

Деловая игра позволяет подросткам развивать умения эффективно взаимодействовать со сверстниками, учиться решать конфликты, договариваться, а также отстаивать свою позицию. В процессе деловой игры каждый участник имеет возможность проявить себя, например, продемонстрировав свои

организаторские или интеллектуальные способности, что в дальнейшем может повысить его авторитет среди сверстников.

Деловые игры имеют свои организационные особенности:

1) являются поведенческой коммуникацией, так как основанием выступает определённое поведение или действие участников;

2) представляют собой взаимодействие нескольких субъектов: коллективное, групповое взаимодействие;

3) различаются в зависимости от сложностей и взаимозависимостей решаемых задач (в ходе развития сюжета прослеживается зависимость между предыдущими и последующими действиями);

4) предполагают имитацию реальных ситуаций, которые могут активно видоизменяться из-за влияния возникающих факторов;

5) характеризуются многофункциональностью, помимо функции обучения, тренинга, может решать диагностические задачи [37, с. 96].

Ещё один вид игровой деятельности, эффективный для развития навыков коммуникации – это викторина.

Как уже упоминалось выше, коммуникативные навыки имеют огромное значение в подростковом возрасте, так как их отсутствие значительно осложняет внутреннее раскрытие подростка и его реализацию в группе сверстников.

Актуальность викторины в настоящий момент, многообразие её видов, система продуктивного использования и взаимодействия при подготовке и проведении показывает, что викторина заявила себя как эффективная форма внеурочной работы, которая способствующей развитию коммуникативных навыков подростков, даёт возможность проявить свои способности и создаёт ситуацию успеха для её участников [24].

Таким образом, наиболее эффективными психолого-педагогическими условиями развития Я-концепции личности подростка являются: организация и проведение групповых занятий с элементами социально-психологического тренинга для развития компонентов Я-концепции: ситуация в школе (осмысление себя в качестве субъекта образовательного процесса), уверенность в себе и своих

действиях, самооценка поведения, интеллекта, внешности, популярности; применение игровых форм работы (деловой игры и викторины), направленных на формирование умений уверенного социального поведения.

### **Выводы по 1 главе**

Я-концепция представляет собой совокупность представлений человека о самом себе и содержит в себе три компонента: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий.

Подростковый возраст считается сенситивным периодом для активного развития Я-концепции. Особенно важными оказываются контакты со значимыми другими, которые, по факту, и определяют представления подростка о самом себе.

Необходимо учить подростка вырабатывать свои собственные критерии оценки своей личности, видеть себя как бы «изнутри» и опираться на свои сильные стороны.

К концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, появляется стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных.

Наиболее эффективными формами работы по развитию Я-концепции подростков являются социально-психологический тренинг и игровые формы работы: викторина и деловая игра.

Эффективность тренинга обусловлена реализацией присущих ему принципов, что позволяет участникам ощутить психологическую безопасность, получить обратную связь от других участников – всё это является необходимыми условиями для развития Я-концепции.

Игровые формы работы, а именно деловая игра и викторина, наиболее результативны при развитии коммуникативных навыков подростков, которые оказывают значительное влияние на развитие Я-концепции подростков.

## ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В 6 КЛАССЕ

### 2.1. Диагностика актуального состояния Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе

Для проверки выдвинутой гипотезы нами была организована научно-исследовательская работа, которая состояла из трёх этапов: подготовительного, основного и заключительного.

На подготовительном этапе была подобрана и проанализирована литература по выбранной теме, были разработаны критерии и уровни развития Я-концепции подростков, которые представлены в таблице 1, была выбрана методика изучения особенностей Я-концепции подростков.

Таблица 1 – Критерии и уровни развития Я-концепции у подростков, обучающихся в 6 классе

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Когнитивный компонент Я-концепции:</b>		
<p style="text-align: center;"><i>Интеллект (И):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток считает, что в будущем может занять высокое положение в обществе;</li> <li>- подросток определяет себя как находчивого человека;</li> <li>- подросток считает, что дома его считают умным, прислушиваются к его мнению;</li> <li>- подросток оценивает свою школьную успешность как низкую;</li> <li>- подросток считает себя эрудированным человеком.</li> </ul>		
Оценка интеллекта на <b>низком уровне (0-5 баллов)</b>	Оценка интеллекта на <b>среднем уровне (6-10 баллов)</b>	Оценка интеллекта на <b>высоком уровне (11-15 баллов)</b>
<p style="text-align: center;"><i>Ситуация в школе (Ш):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток считает, что пользуется авторитетом среди сверстников;</li> <li>- подросток считает, что является интересным собеседником среди сверстников;</li> <li>- подросток нервничает, когда его вызывают к доске;</li> <li>- у подростка негативное отношение к школе.</li> </ul>		
Подросток оценивает школьную ситуацию как <b>неблагоприятную (0-2 баллов)</b>	Подросток <b>нейтрально</b> относится к школьной среде ( <b>3-4 балла</b> )	Подросток <b>позитивно</b> относится к школьной ситуации ( <b>5-7 баллов</b> )
<p style="text-align: center;"><i>Тревожность (Т):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток считает себя робким человеком;</li> <li>- подросток считает себя спокойным человеком;</li> <li>- подросток считает, что ему будет сложно оправдать ожидания родителей;</li> <li>- подросток сомневается в хорошем отношении к себе других людей.</li> </ul>		
<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>

<b>тревожности (0-4 баллов)</b>	<b>тревожности (5-7 баллов)</b>	<b>тревожности(8-11 баллов)</b>
<p><i>Общение (O):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток считает, что сверстники смеются над ним;</li> <li>- подросток считает, что ему трудно приобретать друзей;</li> <li>- подросток считает, что сверстники не уважают его;</li> <li>- подросток считает себя обаятельным;</li> <li>- подросток считает, что сверстникам интересно общаться с ним;</li> <li>- подросток считает, что у него много друзей;</li> <li>- подросток считает, что с ним не хотят дружить;</li> <li>- подросток считает, что хорошо ладит с другими.</li> </ul>		
Самооценка популярности среди сверстников на <b>низком уровне (0-6 баллов)</b>	Самооценка популярности среди сверстников на <b>среднем уровне (7-13 баллов)</b>	Самооценка популярности среди сверстников на <b>высоком уровне (14-19 баллов)</b>
<p><i>Счастье и удовлетворённость (У):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток считает себя счастливым человеком;</li> <li>- подросток считает себя удачливым;</li> <li>- подросток считает себя весёлым.</li> </ul>		
<b>Низкая степень</b> удовлетворённости жизненной ситуацией ( <b>0-2 баллов</b> )	<b>Средняя степень</b> удовлетворённости жизненной ситуацией ( <b>3-5 баллов</b> )	<b>Высокая степень</b> удовлетворённости жизненной ситуацией ( <b>6-9 баллов</b> )
<p><i>Положение в семье (С):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток считает, что родителей огорчает его поведение;</li> <li>- подросток считает, что дома прислушиваются к его мнению;</li> <li>- подросток считает, что надоедает своим родственникам;</li> <li>- подросток считает, что ему будет трудно оправдать ожидания родителей.</li> </ul>		
<b>Низкая степень</b> удовлетворённости положением в семье ( <b>0-2 баллов</b> )	<b>Средняя степень</b> удовлетворённости положением в семье ( <b>3-5 баллов</b> )	<b>Высокая степень</b> удовлетворённости положением в семье ( <b>6-8 баллов</b> )
<b>Эмоциональный компонент:</b>		
<p><i>Внешность (В):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток обеспокоен своей внешностью;</li> <li>- подросток отмечает, что нравится себе таким, какой он есть;</li> <li>- подросток отмечает, что нравится окружающим людям.</li> </ul>		
<b>Низкая самооценка</b> внешности ( <b>0-3 баллов</b> )	<b>Средняя самооценка</b> внешности( <b>4-7 баллов</b> )	<b>Высокая самооценка</b> внешности( <b>8-11 баллов</b> )
<p><i>Уверенность в себе (УВ):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подростка беспокоит собственная внешность;</li> <li>- подросток обвиняет себя во всех неудачах;</li> <li>- подросток хотел бы быть другим;</li> <li>- подросток часто не уверен в себе;</li> <li>- подросток отмечает, что у него плохой характер;</li> <li>- подросток считает себя хорошим человеком.</li> </ul>		
<b>Неуверенность в себе (0-5 баллов)</b>	<b>Средний (оптимальный) уровень</b> уверенности в себе ( <b>6-15 баллов</b> )	<b>Очень высокий уровень</b> уверенности в себе ( <b>16-18 баллов</b> )
<b>Поведенческий компонент:</b>		

<i>Поведение (П):</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подросток отмечает, что хорошо ведёт себя в школе;</li> <li>- подросток считает, что его поведение огорчает родителей;</li> <li>- подросток считает, что часто поступает плохо;</li> <li>- подросток отмечает, что умеет владеть собой;</li> <li>- подросток часто попадает в неприятные ситуации;</li> <li>- подросток ведёт себя так, как считает правильным;</li> <li>- подросток часто ввязывается в ссоры;</li> <li>- подросток легко выходит из себя.</li> </ul>		
Поведение подростка <b>не соответствует</b> требованиям взрослых ( <b>0-4 баллов</b> )	Поведение подростка <b>частично соответствует</b> требованиям взрослых ( <b>5-9 баллов</b> )	Поведение подростка <b>полностью соответствует</b> требованиям взрослых ( <b>10-13 баллов</b> )

Для начала были подсчитаны баллы по шкале социальной желательности, чтобы понять, склонны ли респонденты давать социально желательные ответы: если обучающийся набирает по данной шкале 7 баллов и более – это означает, что он склонен давать социально одобряемые ответы, и полученные результаты рекомендуется использовать лишь как ориентировочные. Далее был рассчитан суммарный балл, который определяет общий уровень самооотношения, степень удовлетворённости собой: здесь ответы респондентов были сопоставлены с ключом. И в завершении был подсчитан каждый из компонентов, составляющих общий уровень самооотношения подростков: поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, общение, счастье и удовлетворённость, положение в семье, уверенность в себе.

## **2.2. Опыт организации психолого-педагогической работы по развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе**

С опорой на результаты констатирующего эксперимента нами была разработана программа по развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе: были определены наиболее эффективные формы работы, а также объём предстоящих занятий, была разработана структура планируемых мероприятий.

Цель программы: повысить уровень развития Я-концепции подростков, обучающихся в 6 «б» классе.

Задачи программы:

- создать доверительную атмосферу для дальнейшей совместной работы с обучающимися;
- развить у обучающихся позитивные отношения к себе как субъекту образовательного процесса;
- снизить уровень школьной и личностной тревожности у обучающихся, способствовать личному принятию школьной ситуации;
- способствовать развитию адекватной самооценки и отдельных компонентов самосознания обучающихся.

Разработанная программа, направленная на развитие Я-концепции подростков, включала 10 занятий продолжительностью 1 час. Занятия проводились 1-2 раза в неделю. Количество участников – 17 человек.

В качестве основных форм работ были выбраны наиболее эффективные – такие как социально-психологический тренинг и игровые формы работы (деловая игра, викторина).

Занятия были выстроены в определённой последовательности: от простых – к наиболее сложным. В начале было проведено вводное занятие с целью адаптации обучающихся к предстоящей групповой работе. Далее проводились занятия по развитию позитивного отношения к школьной ситуации у участников группы. После того, как было устранено психологическое напряжение, установилась доверительная атмосфера, были реализованы мероприятия по снижению уровня школьной и личностной тревожности, затем – по развитию

самосознания для становления адекватной самооценки у обучающихся и развития Я-концепции в целом. Завершающим было рефлексивное занятие, в рамках которого также была проведена повторная диагностика для определения динамики в развитии Я-концепции подростков.

Обучающимся 6 «б» класса было заблаговременно сообщено о предстоящем комплексе занятий, вкратце было сообщено о цели и задачах предстоящих занятий, а также о примерном содержании.

В таблице 2 представлена система формирующих занятий для подростков в условиях средней общеобразовательной школы.

Таблица 2 – Система развивающих занятий по развитию Я-концепции подростков экспериментальной группы

в условиях средней общеобразовательной школы

№	Направленность занятия	Форма работы	Содержание занятия
1.	Вводное занятие (адаптация к предстоящей групповой работе)	Групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> Упражнение «Молекулы» Упражнение «Циферблат» Упражнение «Счёт до 20» Упражнение «Крокодил» Упражнение «Импульс» <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
2.	Развитие позитивного отношения к себе как субъекту образовательного процесса	Викторина «Своя игра»	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> -вопросы викторины <b>Заключительный этап (подведение итогов)</b>
3.	Развитие позитивного отношения к себе как субъекту образовательного процессаной ситуации	Деловая игра «Кораблекрушение»	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> - 2 этапа деловой игры <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
4.	Снижение уровня школьной тревожности	Групповое занятие с элементами тренинга	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> Упражнение “Передай предмет”. Упражнение на тему «Самоанализ. Кто я? Какой я?» Упражнение “Некоторые люди”

			Упражнение “Секреты успеха” <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
5.	Снижение уровня личностной тревожности	Групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> Упражнение «Комплименты» Упражнение «Я подарок для человечества» Упражнение «Три портрета» Упражнение «Дневник побед» <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
6.	Развитие компонентов самосознания	Групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> Упражнение «Приветствие» Упражнение «Моё физическое Я» Упражнение «Вы меня узнаете?» Упражнение «Сам себя не похвалишь...» <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
7.	Развитие компонентов самосознания	Групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Мои сильные стороны» Упражнение «Без маски» Упражнение «Автопортрет» <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
8.	Развитие компонентов самосознания	Групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> Упражнение «В чём мне повезло» Упражнение «Майка хиппи» Упражнение «Контраргументы» <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
9.	Развитие компонентов самосознания	Групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> Упражнение «Я никогда не...» Упражнение «Комиссионный магазин» Упражнение «Переписанная автобиография» <b>Заключительный этап (рефлексия)</b>
10.	Заключительное занятие	Обсуждение, диагностика	<b>Организационный этап</b> <b>Основной этап:</b> - проведение повторной диагностики; - общая рефлексия. <b>Заключительный этап (завершение)</b>

Каждое из занятий, указанных в программе, состоит из 3 этапов: организационного, основного и заключительного. В организационный этап входит приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задач мероприятия, настрой на дальнейшую работу. Основная часть занятия содержит в себе все упражнения на определённую тему, а также разминочное упражнение для включения участников в совместную работу. И заключительный этап состоит из рефлексии: обсуждаются впечатления, мысли участников, происходит анализ проделанной работы.

Перед началом первого занятия обучающимся было сообщено об условиях проведения занятий, обсуждались принципы работы в группе:

- конфиденциальность (всё, что происходит в группе, не выносится за её пределы);

- добровольность участия (участник имеет право не участвовать в каких-либо упражнениях, если ему это доставляет дискомфорт, а также не делиться своими мыслями и чувствами);

- уважение к чужому мнению (высказывания членов группы не осуждаются и не комментируются в негативном ключе);

- искренность (если участник принимает решение поделиться своими мыслями и впечатлениями, то следует это делать искренне).

### **Занятие №1 (вводное)**

Цель: адаптировать обучающихся к предстоящей групповой работе.

Задачи:

- 1) установить контакт с обучающимися;
- 2) создать доброжелательную и доверительную атмосферу;
- 3) сообщить о темах и формах последующих занятий.

Оборудование: карточки со словами, игрушка

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задач мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

## Упражнение «Молекулы»

Дети хаотично передвигаются по кабинету, ведущий даёт команду: «Объединитесь в двойки/тройки/пятёрки».. Те, кто не успел присоединиться, выходит из игры.

## Упражнение «Циферблат часов»

Каждый из участников получает определённую цифру. Ведущий называет любое время, а «часы» его показывают – сначала хлопает в ладоши тот участник, на чью цифру указывает часовая стрелка, далее - минутная.

## Упражнение «Счёт до 20»

Участники располагаются в кругу. Необходимо посчитать до 20 таким образом, чтобы каждое число называл только один участник, совещаться нельзя. Считать по кругу не разрешается. Если одно число назвали несколько человек одновременно, счёт начинается сначала.

## Упражнение «Крокодил»

Дети выстраиваются в колонну. Ведущий показывает слово первому человеку в колонне, которое нужно передать жестами следующему участнику. Как только слово дошло до последнего игрока, он его называет и встает в начало колонны и повторяется круг. Должны поучаствовать все.

## Упражнение «Импульс»

Участники встают в круг, держась за руки. Ведущий встаёт в центр круга, закрывает глаза. Выбирается один из участников, который начинает посылать импульс. Он передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить рукопожатие, пока импульс не вернется к человеку, который начал передавать импульс. Тот, кого заметили, становится ведущим.

*Заключительный этап:*

Обучающиеся делятся своими впечатлениями.

Результат занятия:

В процессе данного занятия удалось создать доброжелательную атмосферу, создать настрой на дальнейшую работу. К середине занятия было заметно, что обучающиеся активнее включаются в процесс, чувствуют себя более расслабленно, чем в начале занятия, что является обязательным условием результативности в последующих занятиях.

### **Занятие №2 (викторина «Своя игра»)**

Цель:развить позитивное отношения к школьной ситуации у обучающихся.

Задачи:

- 1) повысить уровень развития коммуникативных навыков;
- 2) создать ситуацию успеха для обучающихся;
- 3) способствовать развитию уверенности в себе;
- 4) развить навыки межличностного взаимодействия.

Оборудование: проектор, ноутбук, бумага, ручки.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задачей мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

обучающиеся были поделены на команды таким образом, чтобы в команде присутствовали участники, которые редко взаимодействуют друг с другом. Далее каждой команде нужно было придумать название, выбрать капитана. Затем была проведена жеребьёвка для определения очерёдности.

В викторине обучающимся было предложено 4 категории: музыка, мультфильмы и фильмы, гранит науки и случайный вопрос. Команды в порядке очереди выбирали категорию и сложность вопроса от 10 до 60 баллов. На ответ отводилась 1 минута на обсуждение в команде. Если команда не давала ответ в течение отведённого времени, право ответа переходило к команде, капитан которой первым поднял руку.

*Заключительный этап:*подведение итогов, объявление результатов.

### Результат занятия:

В рамках данного занятия основная часть обучающихся активно включалась во взаимодействие друг с другом: было замечено, что активно общались между собой те дети, которые в повседневной школьной жизни никак не взаимодействовали между собой. Также во время данного мероприятия удалось создать ситуацию успеха для нескольких обучающихся, которые застенчивы и испытывают сложности во взаимодействии с классом, им удалось показать себя, проявить свои знания в отдельных блоках викторины.

Таким образом, можно сказать, что данное занятие поспособствовало:

- Развитию межличностных отношений и навыков коммуникации. Это является очень важным фактором развития Я-концепции личности: взаимодействуя со сверстниками, подросток получает определённые социальные реакции от своих одноклассников, что способствует развитию представлений о себе и, как следствие, развитию самооотношения.
- Осознанию обучающимися своих возможностей и способностей, что способствует развитию более полного представления о себе и позитивного самооотношения.

### **Занятие №3 (деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение»)**

Цель: развить позитивные отношения к школьной ситуации у обучающихся.

Задачи:

- 1) повысить уровень развития коммуникативных навыков;
- 2) развить умение отстаивать, обосновывать свою точку зрения;
- 3) развивать умения решать конфликты, приходить к единому решению;
- 4) развить рефлексивные умения.

Оборудование: бланки, ручки, доска, мел.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задач мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

Обучающимся была зачитана исходная ситуация и инструкция, были выданы бланки. На первом этапе участникам требовалось проранжировать список предложенных предметов по степени важности для выживания в заданных условиях, где 1 – самый важный, 15 – наименее важный, договариваться не разрешалось. На 2 этапе обучающиеся были объединены в команды по 5 человек, где им нужно было проделать такую же работу, только в группах – принять уже общее решение относительно важности предложенных предметов. Когда данная работа была выполнена, участникам были зачитаны верные ответы. Завершающим этапом был подсчёт разницы между верными ответами и ответами обучающихся.

*Заключительный этап:*

Рефлексия:

Сложно ли было прийти к общему решению? Удалось ли? Если да, то каким способом?

Учащиеся по желанию делятся впечатлениями.

**Результат занятия:**

В рамках данного занятия обучающиеся повысили уровень развития навыков межличностного взаимодействия, также усовершенствовали коммуникативные навыки. Благодаря тому, что подростки были поделены на группы случайным образом, в команде присутствовали обучающиеся, которые не взаимодействуют друг с другом в повседневной школьной жизни. Поэтому можно говорить о том, что обучающиеся усовершенствовали умения решать конфликты, договариваться, находить общий язык со всеми участниками команды. В процессе активного взаимодействия участники получали обратную связь от своих сверстников, что обуславливает развитие системы представления о себе, о своём поведении. Также подростки получили опыт позиционирования себя – это было необходимо для того, чтобы остальные участники команды приняли по внимание их позицию, прислушались к их мнению. Ещё один важный результат данного занятия – это развитие рефлексивных умений. В конце занятия была организована

рефлексия, в рамках которой каждый участник проанализировал как собственное поведение (его результативность), так и поведение остальных участников команды. Умение анализировать собственные поступки непосредственно влияет на развитие Я-концепции подростков.

#### **Занятие №4 (тренинг по снижению уровня школьной тревожности)**

Цель: снизить уровень школьной тревожности.

Задачи:

- 1) создать благоприятную атмосферу для дальнейшей работы;
- 2) разобрать школьные ситуации, вызывающие тревогу;
- 3) обсудить возможные продуктивные способы совладания с тревогой.

Оборудование: карточки с ситуациями, бумага, ручки, доска, мел.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задачей мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

Упражнение «Передай предмет»

Участники по кругу передают загаданный предмет, каким-то образом связанный со школьной жизнью. Один участник показывает, а остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

Упражнение на тему «Самоанализ. Кто я? Какой я?»

Участникам предлагается продолжить три предложения:

- Я считаю, что я ...
- Другие предполагают, что я ...
- Мне хотелось бы быть...

В конце происходит обсуждение:

1. Совпали ли окончания всех предложенных фраз или они слишком отличались? Если не совпали, как думаете, почему?

2. Каких качеств вы указали больше: положительных или отрицательных?

В завершении с участниками подходим к мысли о том, что отношение к себе и отношение другим может быть разным, как положительным, так и отрицательным. Важно понять, чего не хватает для полного удовлетворения собой и ставить цели, заниматься самовоспитанием, так как отношение к себе во многом влияет на то, как к тебе будут относиться другие

Упражнение «Некоторые люди»

Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описаны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство.

Водящий вытаскивает карточку и предполагает, как может чувствовать себя человек в такой ситуации. Когда водящий высказался, остальные могут дополнить его высказывание своей точкой зрения. Результаты обсуждаются.

Упражнение «Секреты успеха»

Группа делится на подгруппы. Каждая готовит список способов, которые им помогают справиться с тревогой. Каждая группа представляет свои способы, предлагаемые варианты обсуждаются.

*Заключительный этап:*

Рефлексия:

Что из сегодняшнего занятия тебе показалось самым сложным?

Что тебе понравилось больше всего?

Что тебе не понравилось?

**Занятие №5 (тренинг на снижение уровня личностной тревожности)**

Цель: снизить уровень личностной тревожности.

Задачи:

- 1) создать благоприятную атмосферу для дальнейшей работы;
- 2) повысить уровень самооценки;
- 3) способствовать осознанию собственной значимости.

Оборудование: мяч, ватманы, журналы, фломастеры, клей, ножницы, карандаши, ручки.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задачей мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

Упражнение «Пожелание на день»

Все участники встают в круг, по очереди передают друг другу мяч и высказывают пожелание на предстоящий день, например «я желаю тебе хорошего настроения на день», «сегодня я желаю тебе узнать что-то новое».

Упражнение «Я подарок для человечества»

Упражнение начинается с небольшого отступления о том, что каждый человек особенный, у каждого есть свои сильные стороны, способности таланты. Обучающимся нужно подумать, в чём состоит их уникальность и аргументировать это следующим образом: «Я подарок для человечества, так как я...».

Упражнение «Три портрета»

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание – нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

В конце работы подгруппы представляют свои результаты. Выводы записываются на доске по каждому «портрету».

На втором этапе работы обучающиеся отвечают на вопрос «В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно?» Ситуации фиксируются на доске и обсуждаются.

Упражнение «Дневник побед»

Учащиеся создают своеобразный «дневник побед». В него нужно внести все свои успехи/достижения (даже небольшие) за прошедшую неделю (записей должно быть не менее 5).

*Заключительный этап:*

1. Что тебе далось труднее всего из сегодняшнего занятия? Почему?
2. Что тебе понравилось больше всего? Почему?

### 3. Что полезного ты возьмёшь с собой с сегодняшнего занятия?

Результат занятий по снижению уровня тревожности:

В ходе данных занятий обучающиеся развивали навыки самоанализа, а также учились находить свои сильные стороны и замечать свои даже небольшие, но ценные достижения. Перечисленные умения и навыки способствуют снижению уровня школьной и личностной тревожности, развитию позитивных представлений о себе, а также повышают уровень самооценки подростков.

### **Занятие №6 (групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга по развитию самосознания)**

Цель: способствовать развитию самосознания у обучающихся

Задачи:

- 1) развивать рефлексивные умения;
- 2) способствовать созданию позитивного образа «Я»;
- 3) способствовать осознанию личностных качеств.

Оборудование: игрушка, бланки с таблицами, ручки, бумага.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задачей мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

Упражнение «Приветствие»

Участники делятся на 3 группы: европейцы, японцы, африканцы. Им предлагается поздороваться различными способами: первые пожимают друг другу руки, вторые кланяются, третьи трутся ногами.

Упражнение «Моё физическое Я»

В начале этого задания делается небольшое отступление о том, что человек – это не просто психология, у него есть ещё и физическая составляющая – тело. Затем обучающимся даётся задание – записать свои физические показатели: цвет глаз, волос, рост, размер одежды и т.д. При затруднении необходимо написать

хотя бы приблизительные данные. Для этого участникам раздаются таблицы. В конце происходит обсуждение.

Упражнение «Вы меня узнаете?»

Участникам предлагается представить ситуацию: вам необходимо встретиться с незнакомым человеком, вы договорились с ним о дне, месте, времени и о примете, по которой он вас точно узнает, например, красная шляпа. Только вместо этой приметы вам нужно составить описание себя таким образом, чтобы незнакомец сразу вас узнал. Это должны быть не просто ваши внешние признаки (цвет глаз, волос и т.д.). Это может быть ваша привычка поправлять волосы, особенности вашей походки, жестов.

Участники составляют своё описание, затем происходит обсуждение.

Упражнение «Сам себя не похвалишь...»

Участникам предлагается разбиться на пары и рассказать своему напарнику всё самое хорошее о себе: это могут быть ваши радости, успехи, достижения. В случае затруднения партнёр помогает найти хорошее в себе.

*Заключительный этап:*

Рефлексия:

1. Что нового ты сегодня узнал или вспомнил о себе?
2. Что вызвало у тебя затруднение?
3. Что запомнилось больше всего?

### **Занятие №7 (групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга по развитию самосознания)**

Цель: способствовать развитию самосознания у обучающихся.

Задачи:

- 1) развивать рефлексивные умения;
- 2) способствовать созданию позитивного образа «Я»;
- 3) способствовать осознанию личностных качеств.

Оборудование: игрушка, бумага, ручки, карточки с незаконченными предложениями.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задачей мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

## Упражнение «Ассоциации»

Игрушка передаётся по кругу, и каждый, у кого она оказывается в руках, называет слово. Следующий участник называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником, так продолжается до завершения круга.

## Упражнение «Мои сильные стороны»

Перед началом этого упражнения обучающим наминается об одном из принципов работы группы – уважение к каждому мнению.

Участникам необходимо вспомнить все свои сильные стороны и записать их на бумагу, нужно вспомнить как можно больше. Затем происходит обсуждение: каждый по очереди высказывается, затем обсуждаются ощущения.

## Упражнение «Без маски»

Участники по желанию подходят и вытягивают карточку, нужно зачитать фразу и продолжить её.

Фразы:

- Мне в особенности не нравится, когда....
- В незнакомом обществе я ощущаю....
- Бывает, некоторые люди вызывают у меня раздражение, потому что...
- Я злюсь, если...
- Мне радостно, когда...
- Я чувствую себя неловко, если...
- Я расстраиваюсь, когда...
- Я чувствую себя уверенно, когда...
- Я горжусь собой, потому что...
- Меня тревожит то, что...

## Упражнение «Автопортрет»

Каждый из участников должен составить психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 признаков (не должно быть внешних примет). Обучающимся поясняется, что входит в психологическую характеристику, приводятся примеры. После того, как все закончат, все листы отдаются ведущему. Он перемешивает листы, зачитывает получившиеся автопортреты, а остальные догадаться, о каком участнике идёт речь.

*Заключительный этап:*

Рефлексия:

1. Что тебе далось труднее всего из сегодняшнего занятия? Почему?
2. Чем вы хотели бы поделиться сейчас?
3. Чем для вас было полезно данное занятие

### **Занятие №8 (групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга по развитию самосознания)**

Цель: способствовать развитию самосознания у обучающихся.

Задачи:

- 1) развивать рефлексивные умения;
- 2) способствовать созданию позитивного образа «Я»;
- 3) способствовать осознанию личностных качеств.

Оборудование: мяч, бланки, бумага, ручки.

Ход занятия:

Организационный этап:

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задач мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

Основной этап:

Упражнение «В чём мне повезло»

Учащиеся по кругу начинают передавать игрушку и продолжать фразу «мне повезло, что я/у меня...».

Упражнение «Майка хиппи»

Вступление: в одно время в мире было очень популярно движение хиппи. У них были свои привычки, традиции, обычаи, которыми они выделялись от других.

Одним из обычаев было делать какие-либо надписи на своей одежде, отражающие жизненную позицию, девиз обладателя. У вас есть время подумать над этим.

Участникам предлагается бросать друг другу мяч со словами: «На моей футболке было бы написано...» и продолжить эту фразу. В конце происходит обсуждение.

Упражнение «Контраргументы»

Вступление: на предыдущих занятиях мы с вами говорили о своих сильных сторонах, отмечали свои успехи, достижения. А сейчас давайте поговорим о качествах, которые не слишком нравятся нас в самих себе.

Участникам выдаются таблицы с 2 колонками: недовольство собой, контраргументы. Для начала предлагается заполнить левую колонку, затем на каждое недовольство нужно привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить этому, чем вы и окружающие довольны на сегодняшний день. Затем в микрогруппах происходит обсуждение.

*Заключительный этап:*

Рефлексия:

1. Что тебе далось труднее всего из сегодняшнего занятия? Почему?
2. Чем вы хотели бы поделиться сейчас?
3. Чем для вас было полезно данное занятие

### **Занятие №9 (групповое занятие с элементами социально-психологического тренинга по развитию самосознания)**

Цель: способствовать развитию самосознания у обучающихся.

Задачи:

- 1) развивать рефлексивные умения;
- 2) способствовать созданию позитивного образа «Я»;
- 3) способствовать осознанию личностных качеств.

Оборудование: игрушка, бумага, ручки.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задачей мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

Упражнение «Я никогда не...»

Участники передают друг другу игрушку со словами «я никогда не...» и продолжают фразу.

Упражнение «Комиссионный магазин»

Участникам сообщается, что в данном комиссионном магазине товарами являются наши личностные качества, например: честность, любознательность и др. Участникам нужно записать на карточку положительные и отрицательные черты своего характера. Затем предлагается совершить торг: каждый из участников может обменять своё нежелательное качество и приобрести что-то необходимое для себя. По окончании задания происходит обсуждение, участники делятся впечатлениями.

Упражнение «Переписанная автобиография»

Задача участников состоит в том, чтобы записать, а затем рассказать собственную биографию, но включить в неё только те события и обстоятельства, которые доставили им приятные чувства. Биография может быть дополнена рисунками. После этого участники представляют свои биографии.

*Заключительный этап:*

*Рефлексия:*

1. Что нового ты сегодня узнал или вспомнил о себе?
2. Что вызвало у тебя затруднение?
3. Что запомнилось больше всего?

Результаты занятий по развитию самосознания:

Благодаря серии занятий, направленных на развитие самосознания, обучающиеся научились осознавать и анализировать свои личностные особенности. Данное умение способствует развитию более полного представления о самом себе.

Ряд упражнений был направлен на развитие позитивного образа «Я» у обучающихся. Участники тренинга учились хвалить себя даже за небольшие, но важные для самого подростка достижения, которые в повседневной жизни могли быть обесценены и не замечены.

Также подростки научились выявлять свои сильные стороны, положительные качества. Важно отметить, что когда некоторые участники затруднялись в том, чтобы назвать свои сильные стороны, одноклассники по собственной инициативе начинали помогать в этом и называть сферы деятельности, в которых, по их мнению, данные обучающиеся сильны, а также положительные качества, которыми они обладают. Данная ситуация позволила обучающимся осознать, что сверстники видят их положительные качества и сильные стороны, а также ощутить чувство принадлежности к данному коллективу.

Можно привести ещё один пример: в ходе проведения упражнения «Без маски» обучающийся (очень стеснительный, малообщительный мальчик) вытянул карточку с фразой «Я горжусь собой, потому что...». Как выяснилось, данный ученик увлекается изучением различных стран, их особенностей и знает столицы многих государств. Многие одноклассники были удивлены и высказали позитивные реакции данному ученику. Данная ситуация успеха позволила ученику почувствовать себя увереннее.

### **Занятие №10**

Цель: подвести итоги прошедших занятий.

Задачи:

- 1) провести повторную диагностику;
- 2) обсудить произошедшие изменения в мыслях/поведении участников;
- 3) обменяться впечатлениями и мыслями.

Оборудование: бланки методики, ручки, мяч.

Ход занятия:

*Организационный этап:*

приветствие обучающихся, сообщение темы, цели и задачей мероприятия, настрой на дальнейшую работу.

*Основной этап:*

Для начала обучающимся предлагается пройти тест для выявления изменений после реализации программы.

Далее организуется рефлексия по поводу прошедших занятий.

*Заключительный этап:* завершение, прощание.

Результат занятия:

Совместно с обучающимися были подведены итоги прошедших занятий. Участники высказали свои впечатления, поделились своими мыслями, изменениями.

### 2.3. Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы

Исследование актуального состояния Я-концепции подростков в 6 «б» классе проводилось при помощи методики изучения особенностей Я-концепции Е. Пирса и Д. Харриса. Методика проводилась фронтально. Применялись 2 варианта бланка: для девочек и мальчиков. Опросник включает в себя 90 утверждений, касающихся поведения, мыслей, а также чувств человека. Респондентам было необходимо выбрать степень согласия или несогласия с каждым из утверждений.

Исследование проводилось на базе МБОУ СШ № 91. В качестве респондентов были выбраны обучающиеся 6 «б» класса. Удалось опросить 17 человек.

#### Результаты исследования перед началом экспериментальной работы

В ходе первичной диагностики были получены следующие результаты:

Для начала рассмотрим результаты по шкале социальной желательности ответов.

Тенденция к социальной желательности ответов

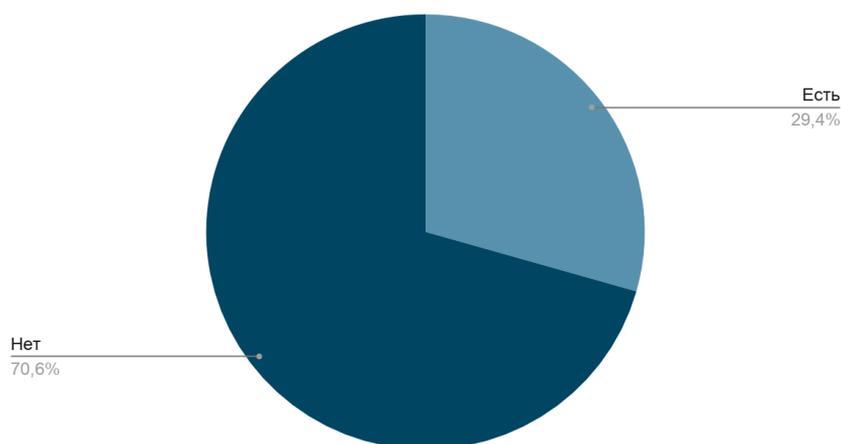


Рисунок 1 – Тенденция к социальной желательности ответов

Таким образом, можно сделать вывод, что тенденция к социально желательным ответам наблюдается у 29,4% обучающихся и к данным ответам следует подходить с осторожностью и использовать лишь как ориентировочные.

Далее рассмотрим общий уровень самооценки подростков:



	желательности										шения
1. С. Кирилл	8	Б	А	А	А	В	А	Б	Б	Б	IV
2. Р. Валерия	4	Б	В	Б	В	Б	Б	В	Б	В	II
3. К. Анна	4	Б	Б	Б	В	Б	В	В	В	Б	II
4. В. Виталина	7	В	Б	Б	Б	Б	Б	В	В	Б	II
5. К. Михаил	3	В	Б	Б	В	А	В	В	Б	Б	I
6. К. Софья	7	Б	Б	Б	Б	Б	В	В	Б	Б	II
7. О. Елена	4	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	III
8. П. Полина	2	Б	Б	В	В	Б	В	В	Б	Б	II
9. П. Диана	6	Б	Б	Б	В	А	Б	В	Б	Б	II
10. Н. Елизавета	7	В	В	В	В	А	В	В	В	Б	III
11. Д. Анастасия	1	Б	Б	Б	Б	В	В	Б	Б	Б	III
12. Т. Егор	5	В	Б	Б	В	А	В	В	В	Б	I
13. Л. Николай	6	Б	Б	Б	А	Б	Б	В	В	Б	III
14. М. Артём	7	В	В	А	В	А	В	В	В	Б	I
15. Ю. Дмитрий	3	А	В	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	III
16. П. Алексей	1	Б	А	Б	В	А	В	В	Б	Б	II
17. С. Александр	4	В	Б	В	А	В	Б	Б	В	Б	III

### 1) **Поведение:**

**5,9%** обучающихся оценивают своё **поведение как не соответствующее требованиям взрослых** (подростки считают, что они: плохо ведут себя в школе, огорчают родителей своим поведением, часто плохо поступают, не умеют владеть собой, часто попадают в неприятные ситуации, часто ввязываются в ссоры, легко выходят из себя);

**58,8%** обучающихся оценивают своё **поведение как частично соответствующее требованиям взрослых** (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 5-9 баллов (совпадений с ключом));

**35,3%** обучающихся оценивают своё **поведение как соответствующее требованиям взрослых** (подростки считают, что они: хорошо ведут себя в школе, не огорчают родителей своим поведением, практически никогда не поступают плохо, умеют владеть собой, редко или вообще не попадают в неприятные ситуации, не ввязываются в ссоры, могут контролировать свои негативные эмоции).

### 2) **Интеллект:**

**17,6%** обучающихся демонстрируют **низкую самооценку школьной успешности** (подростки считают, что они: не смогут занять высокое положение в обществе, не являются находчивыми людьми, не достаточно умны, дома к их мнению не прислушиваются, имеют низкий уровень школьной успешности, не достаточно эрудированны)

**58,8%** обучающихся демонстрируют **среднюю самооценку школьной успешности**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 6-10 баллов (совпадений с ключом));

**23,6%** обучающихся демонстрируют **высокую самооценку школьной успешности**(подростки считают, что они: смогут занять высокое положение в обществе в будущем, являются находчивыми людьми, достаточно умны, и дома к

их мнению прислушиваются, имеют высокий или средний уровень школьной успешности, достаточно эрудированны).

### **3) Ситуация в школе:**

**23,6%** обучающихся **негативно относятся к школе**(подростки считают, что они: не пользуются авторитетом среди сверстников, не являются интересными собеседниками среди сверстников, нервничают, когда их вызывают к доске, негативно относятся к школе);

**58,8%** обучающихся **нейтрально относятся к школе**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 3-4 балла (совпадений с ключом));

**17,6%** обучающихся **позитивно воспринимают школьную ситуацию**(подростки считают, что они: пользуются авторитетом среди сверстников, являются интересными собеседниками среди сверстников, редко или вообще не нервничают, когда их вызывают к доске, позитивно или нейтрально относятся к школе).

### **4) Внешность:**

**17,6%** обучающихся имеют **низкую самооценку внешности**(подростки обеспокоены своей внешностью, отмечают, что не нравятся себе такими, какие они есть, отмечают, что не нравятся окружающим людям);

**29,4%** обучающихся имеют **среднюю самооценку внешности**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 4-7 баллов (совпадений с ключом));

**53%** обучающихся имеют **высокую самооценку внешности**(подростки не обеспокоены своей внешностью, нравятся себе такими, какие они есть, отмечают, что нравятся окружающим людям).

### **5) Тревожность:**

**35,3%** обучающихся имеют **низкий уровень тревожности**(подростки не считают себя робкими, спокойными людьми, думают, что они смогут оправдать ожидания родителей, уверены в хорошем отношении к себе других людей);

**47,1% обучающихся** имеют **средний уровень тревожности**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 5-7 баллов (совпадений с ключом));

**17,6% обучающихся** имеют **высокий уровень тревожности**(подростки считают себя робкими, спокойными людьми, думают, что им будет сложно оправдать ожидания родителей, сомневаются в хорошем отношении к себе других людей).

**б) Общение:**

**11,7% обучающихся** имеют **низкую самооценку популярности среди сверстников**(подростки считают, что сверстники смеются над ними, что им трудно приобретать друзей, что сверстники не уважают их, подросткине считают себя обаятельными, подросткидумают, что сверстникам не интересно общаться с ним, что у них мало друзей, что с ними не хотят дружить, что плохо ладят с другими);

**35,3% обучающихся** имеют **среднюю самооценку популярности в общении**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 7-13 баллов (совпадений с ключом));

**53% обучающихся** имеют **высокую самооценку популярности в общении**(подростки считают, что сверстники уважают их, что они легко приобретают друзей, считают себя обаятельными, думают, что сверстникам интересно общаться с ним, что у достаточно друзей, что с ними хотят дружить, что хорошо ладят с другими).

**7) Счастье и удовлетворённость:**

**0% обучающихся** переживают **неудовлетворённость жизненной ситуацией**(подростки считают себя счастливыми, удачливыми и весёлыми людьми);

**29,4 % обучающихся** имеют **средний уровень удовлетворённости жизненной ситуацией**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 3-5 баллов (совпадений с ключом));

**70,6 %** обучающихся ощущают **полную удовлетворённость жизнью**(подростки считают себя полностью счастливыми, удачливыми и весёлыми людьми).

**8) Положение в семье:**

**0%** обучающихся **не удовлетворены своим положением в семье** (подростки считают, что родителей огорчает их поведение, что дома не прислушиваются к их мнению, что надоедают своим родственникам, что им будет трудно оправдать ожидания родителей);

**58,8%** обучающихся имеют **среднюю удовлетворённость положением в семье**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 3-5 баллов (совпадений с ключом));

**41,2%** обучающихся имеют **высокую степень удовлетворённости положением в семье**(подростки считают, что родители одобряют их поведение, что дома родители прислушиваются к их мнению, что они смогут оправдать ожидания родителей).

**9) Уверенность в себе:**

**0%** обучающихся чувствуют **неуверенность в себе**(подростков беспокоит собственная внешность, они обвиняют себя во всех неудачах, хотели бы быть другими, часто не уверены в себе, отмечают, что у них плохой характер, считают себя плохими людьми)

**94,1 %** обучающихся имеют **средний уровень самооценки** (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 6-15 баллов (совпадений с ключом));

**5,9 %** обучающихся имеют **высокий уровень уверенности в себе**(подростков не беспокоит собственная внешность, они не обвиняют себя во всех неудачах, им нравится то, какими они являются на самом деле, они уверены в себе, отмечают, что у них хороший характер, считают себя хорошими людьми).

*Таким образом, были выявлены определённые дефициты, требующие дальнейшей психолого-педагогической работы:*

- более половины обучающихся (**58,8%**) оценивают своё поведение как **частично соответствующее требованиям взрослых** (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 5-9 баллов (совпадений с ключом));

- **17,6%** обучающихся демонстрируют **низкую самооценку школьной успешности** (подростки считают, что они: не смогут занять высокое положение в обществе, не являются находчивыми людьми, не достаточно умны, дома к их мнению не прислушиваются, имеют низкий уровень школьной успешности, не достаточно эрудированны);

- **17,6%** обучающихся имеют **низкую самооценку внешности** (подростки обеспокоены своей внешностью, отмечают, что не нравятся себе такими, какие они есть, отмечают, что не нравятся окружающим людям);

- **11,7%** обучающихся считают, что не пользуются **популярностью среди сверстников** (подростки считают, что сверстники смеются над ними, что им трудно приобретать друзей, что сверстники не уважают их, подростки не считают себя обаятельными, подростки думают, что сверстникам не интересно общаться с ним, что у них мало друзей, что с ними не хотят дружить, что плохо ладят с другими);

- **58,8%** обучающихся **нейтрально относятся к школе** (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 3-4 балла (совпадений с ключом)), а **23,6%** обучающихся **негативно относятся к себе как к субъекту образовательного процесса** (подростки считают, что они: не пользуются авторитетом среди сверстников, не являются интересными собеседниками среди сверстников, нервничают, когда их вызывают к доске, негативно относятся к школе);

- **47,1%** обучающихся имеют **средний уровень тревожности** (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 5-7 баллов (совпадений с ключом)), а **17,6%** обучающихся имеют **высокий уровень тревожности** (подростки считают себя

робкими, спокойными людьми, думают, что им будет сложно оправдать ожидания родителей, сомневаются в хорошем отношении к себе других людей).

### **Результаты исследования после проведения экспериментальной работы**

После проведения формирующего эксперимента и проведения вторичной диагностики общий уровень самооценки у подростков выглядит следующим образом:

I уровень – очень высокий уровень самооценки наблюдается у 17,6% обучающихся;

II уровень – высокий уровень, соответствующий социальному нормативу – у 58,8% обучающихся;

III уровень – средний уровень самооценки – у 17,6% обучающихся;

IV уровень – низкий уровень, неблагоприятный вариант самооценки – у 5,9% обучающихся;

V уровень – предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самооценки – у 0% обучающихся.

На диаграмме представлены результаты первичной и вторичной диагностики относительно уровней самооценки у обучающихся.

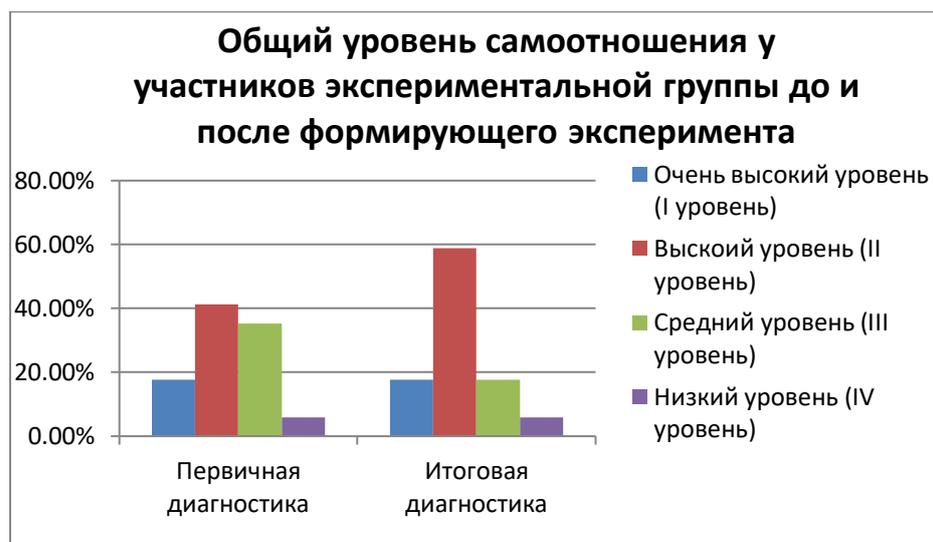


Рисунок 3 – Общий уровень самооценки у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

Теперь проанализируем, какие изменения произошли относительно развития отдельных компонентов Я-концепции:

**Поведение:**

**0%** обучающихся оценивают своё поведение как не соответствующее требованиям взрослых (подростки считают, что они: плохо ведут себя в школе, огорчают родителей своим поведением, часто плохо поступают, не умеют владеть собой, часто попадают в неприятные ситуации, часто ввязываются в ссоры, легко выходят из себя);

**47,1%** обучающихся оценивают своё поведение как частично соответствующее требованиям взрослых (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 5-9 баллов (совпадений с ключом));

**52,9%** обучающихся оценивают своё поведение как соответствующее требованиям взрослых (подростки считают, что они: хорошо ведут себя в школе, не огорчают родителей своим поведением, практически никогда не поступают плохо, умеют владеть собой, редко или вообще не попадают в неприятные ситуации, не ввязываются в ссоры, могут контролировать свои негативные эмоции).

**Интеллект:**

**5,9%** обучающихся демонстрируют низкую самооценку школьной успешности (подростки считают, что они: не смогут занять высокое положение в обществе, не являются находчивыми людьми, не достаточно умны, дома к их мнению не прислушиваются, имеют низкий уровень школьной успешности, не достаточно эрудированны)

**70,6%** обучающихся демонстрируют среднюю самооценку школьной успешности (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 6-10 баллов (совпадений с ключом));

**23,5%** обучающихся демонстрируют высокую самооценку школьной успешности (подростки считают, что они: смогут занять высокое положение в обществе в будущем, являются находчивыми людьми, достаточно умны, и дома к

их мнению прислушиваются, имеют высокий или средний уровень школьной успешности, достаточно эрудированны).

### **Внешность:**

**0%** обучающихся имеют **низкую самооценку внешности**(подростки обеспокоены своей внешностью, отмечают, что не нравятся себе такими, какие они есть, отмечают, что не нравятся окружающим людям);

**47,1%** обучающихся имеют **среднюю самооценку внешности**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 4-7 баллов (совпадений с ключом));

**52,9%** обучающихся имеют **высокую самооценку внешности**(подростки не обеспокоены своей внешностью, нравятся себе такими, какие они есть, отмечают, что нравятся окружающим людям).

### **Общение:**

**0%** обучающихся имеют **низкую самооценку популярности среди сверстников**(подростки считают, что сверстники смеются над ними, что им трудно приобретать друзей, что сверстники не уважают их, подросткине считают себя обаятельными, подросткидумают, что сверстникам не интересно общаться с ним, что у них мало друзей, что с ними не хотят дружить, что плохо ладят с другими);

**47,1%** обучающихся имеют **среднюю самооценку популярности в общении**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 7-13 баллов (совпадений с ключом));

**52,9%** обучающихся имеют **высокую самооценку популярности в общении**(подростки считают, что сверстники уважают их, что они легко приобретают друзей, считают себя обаятельными, думают, что сверстникам интересно общаться с ним, что у достаточно друзей, что с ними хотят дружить, что хорошо ладят с другими).

Далее проанализируем результаты вторичной диагностики относительно такого компонента как ситуация в школе:

### **Ситуация в школе:**

**17,6%** обучающихся **негативно относятся к школе**(подростки считают, что они: не пользуются авторитетом среди сверстников, не являются интересными собеседниками среди сверстников, нервничают, когда их вызывают к доске, негативно относятся к школе);

**35,3%** обучающихся **нейтрально относятся к школе**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 3-4 балла (совпадений с ключом));

**47,1%** обучающихся **позитивно воспринимают школьную ситуацию**(подростки считают, что они: пользуются авторитетом среди сверстников, являются интересными собеседниками среди сверстников, редко или вообще не нервничают, когда их вызывают к доске, позитивно или нейтрально относятся к школе).

И в заключение посмотрим, как изменились результаты после проведения экспериментальной работы относительно компонента тревожности:

#### **Тревожность:**

**35,3%** обучающихся имеют **низкий уровень тревожности**(подростки не считают себя робкими, спокойными людьми, думают, что они смогут оправдать ожидания родителей, уверены в хорошем отношении к себе других людей);

**58,8%** обучающихся имеют **средний уровень тревожности**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 5-7 баллов (совпадений с ключом));

**5,9%** обучающихся имеют **высокий уровень тревожности**(подростки считают себя робкими, спокойными людьми, думают, что им будет сложно оправдать ожидания родителей, сомневаются в хорошем отношении к себе других людей).

#### **Счастье и удовлетворённость:**

**0%** обучающихся переживают **неудовлетворённость жизненной ситуацией**(подростки считают себя счастливыми, удачливыми и весёлыми людьми);

**23,5%** обучающихся имеют **средний уровень удовлетворённости жизненной ситуацией**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 3-5 баллов (совпадений с ключом));

**76,5%** обучающихся ощущают **полную удовлетворённость жизнью**(подростки считают себя полностью счастливыми, удачливыми и весёлыми людьми).

#### **Положение в семье:**

**0%** обучающихся **не удовлетворены своим положением в семье** (подростки считают, что родителей огорчает их поведение, что дома не прислушиваются к их мнению, что надоедают своим родственникам, что им будет трудно оправдать ожидания родителей);

**58,8%** обучающихся имеют **среднюю удовлетворённость положением в семье**(комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 3-5 баллов (совпадений с ключом));

**41,2%** обучающихся имеют **высокую степень удовлетворённости положением в семье**(подростки считают, что родители одобряют их поведение, что дома родители прислушиваются к их мнению, что они смогут оправдать ожидания родителей).

#### **Уверенность в себе:**

**0%** обучающихся чувствуют **неуверенность в себе**(подростков беспокоит собственная внешность, они обвиняют себя во всех неудачах, хотели бы быть другими, часто не уверены в себе, отмечают, что у них плохой характер, считают себя плохими людьми)

**82,4%** обучающихся имеют **средний уровень самооценки** (комбинация утверждений, соответствующих как низкому, так и высокому уровню, составляющих в сумме 6-15 баллов (совпадений с ключом));

**17,6%** обучающихся имеют **высокий уровень уверенности в себе**(подростков не беспокоит собственная внешность, они не обвиняют себя во

всех неудачах, им нравится то, какими они являются на самом деле, они уверены в себе, отмечают, что у них хороший характер, считают себя хорошими людьми).

Наглядно изменения в развитии отдельных компонентов Я-концепции можно увидеть на диаграммах:

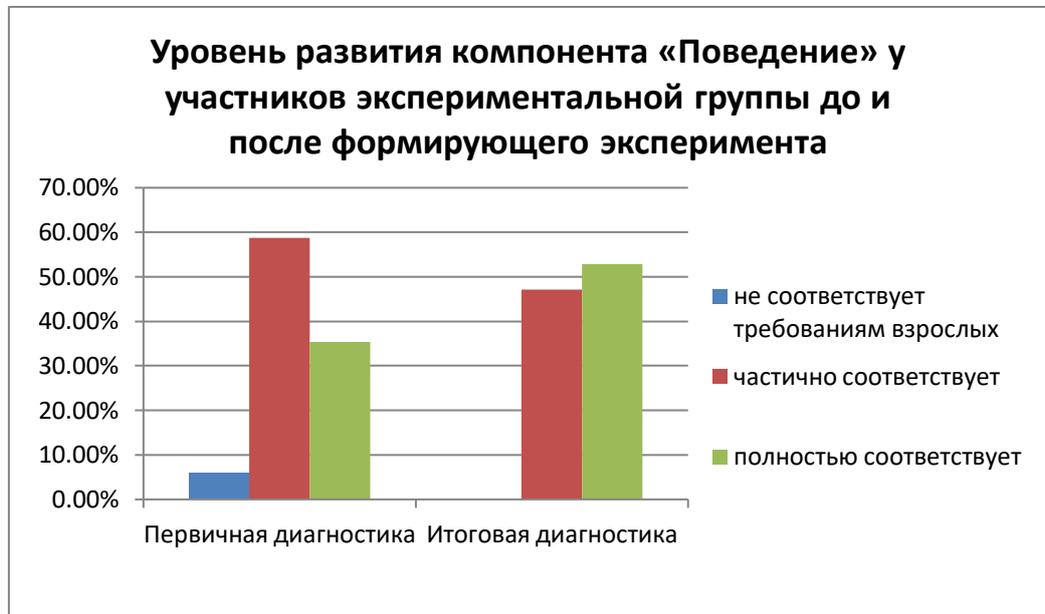


Рисунок 4 – Уровень развития компонента «Поведение» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

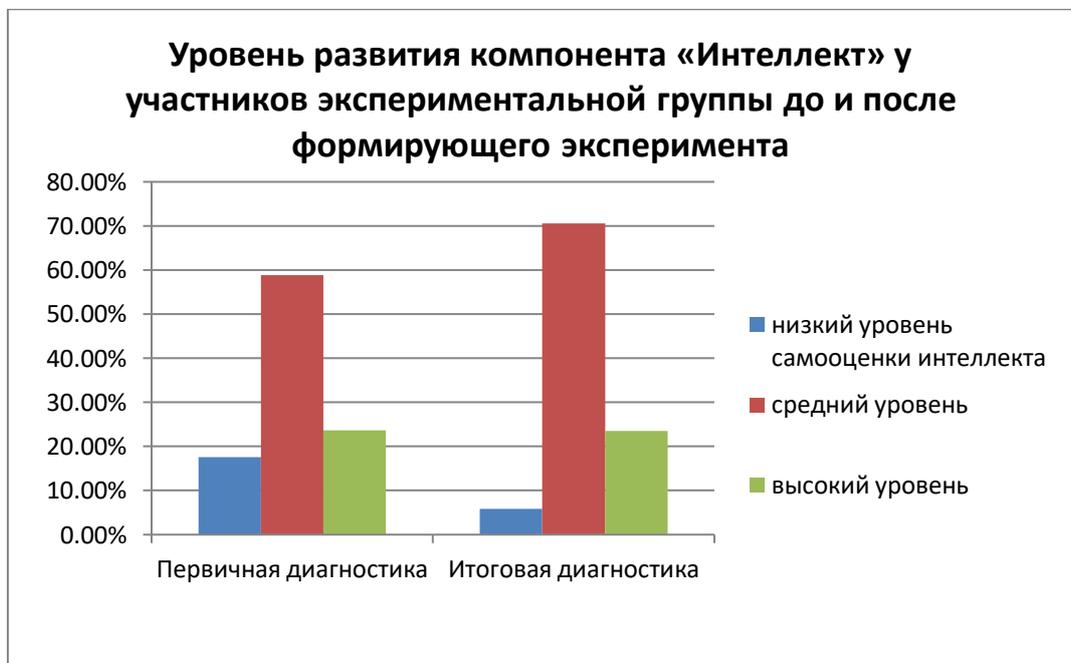


Рисунок 5 – Уровень развития компонента «Интеллект» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

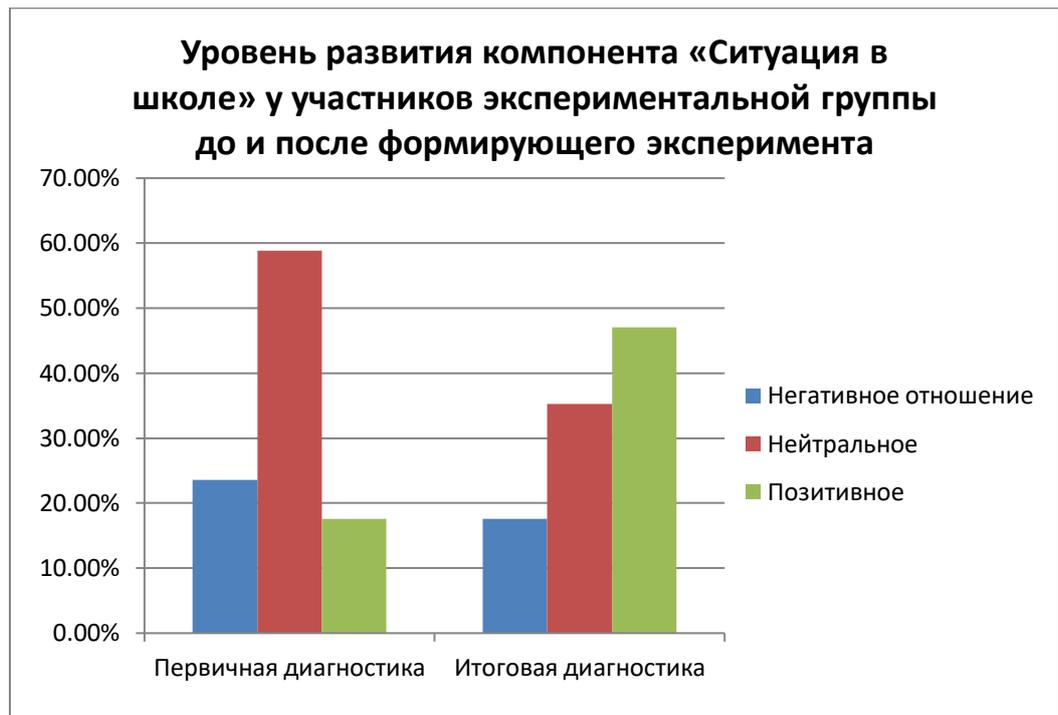


Рисунок 6 – Уровень развития компонента «Ситуация в школе» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

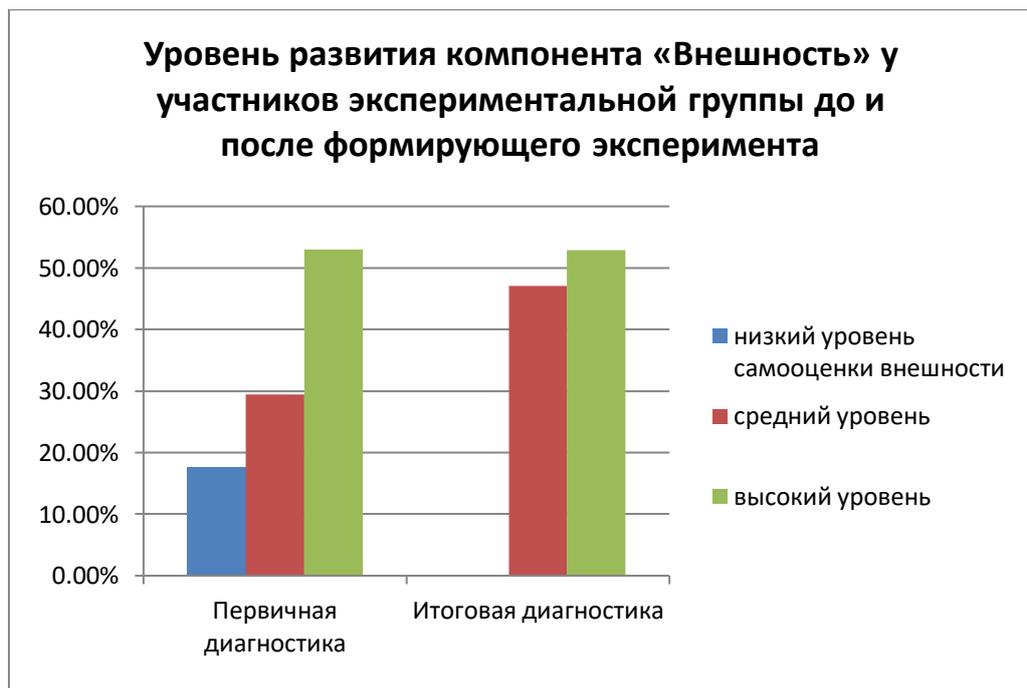


Рисунок 7 – Уровень развития компонента «Внешность» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

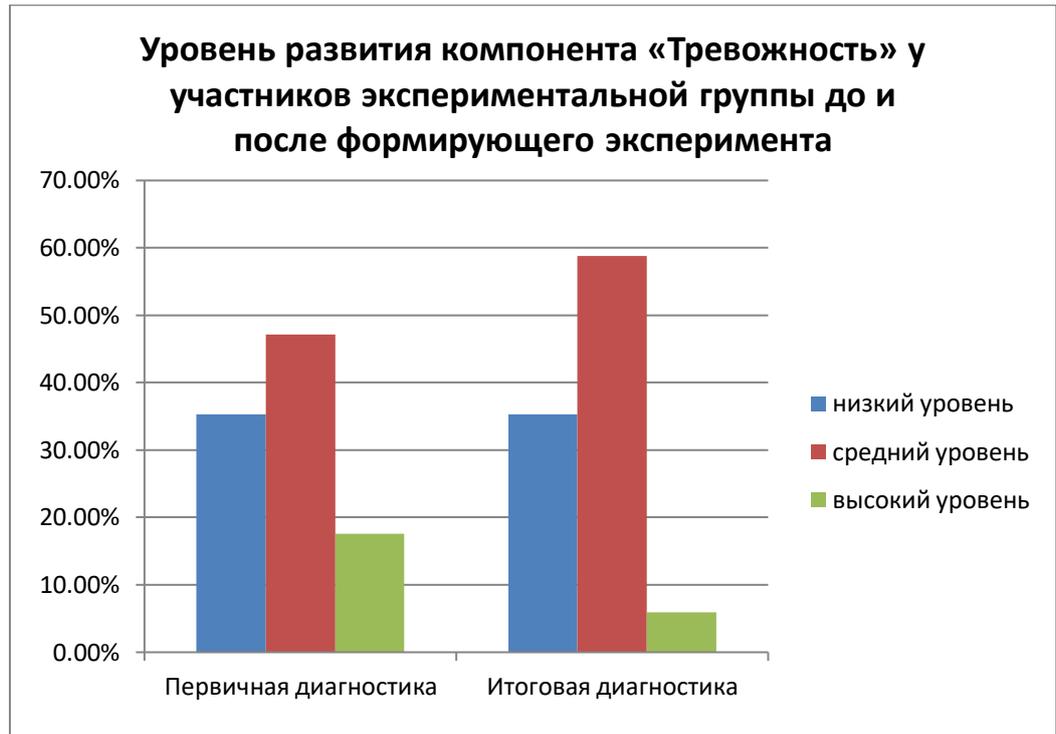


Рисунок 8 – Уровень развития компонента «Тревожность» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

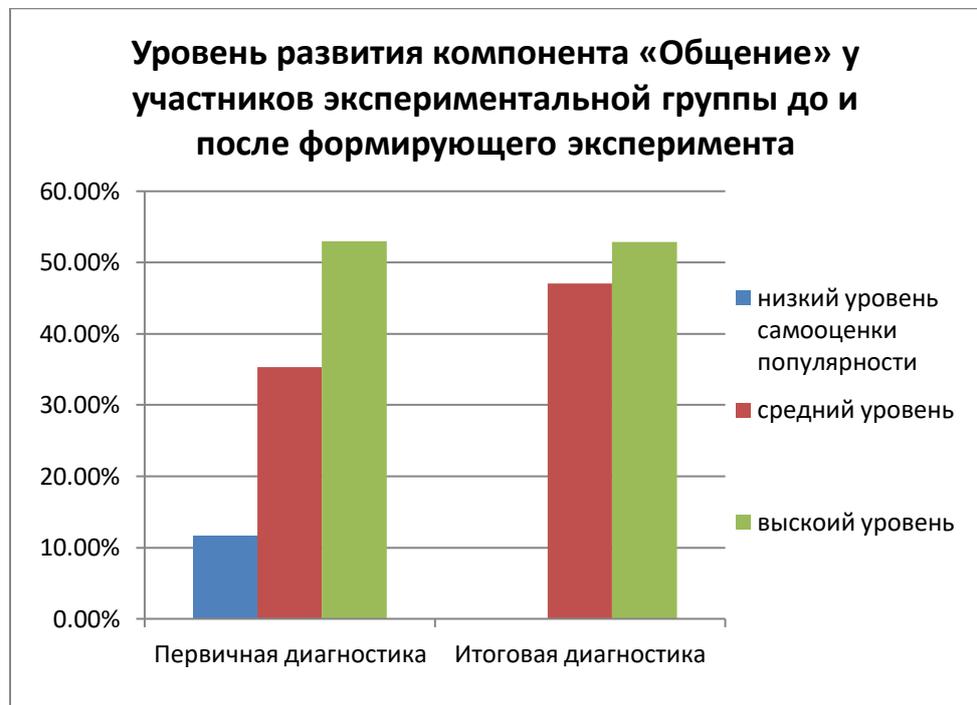


Рисунок 9 – Уровень развития компонента «Общение» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

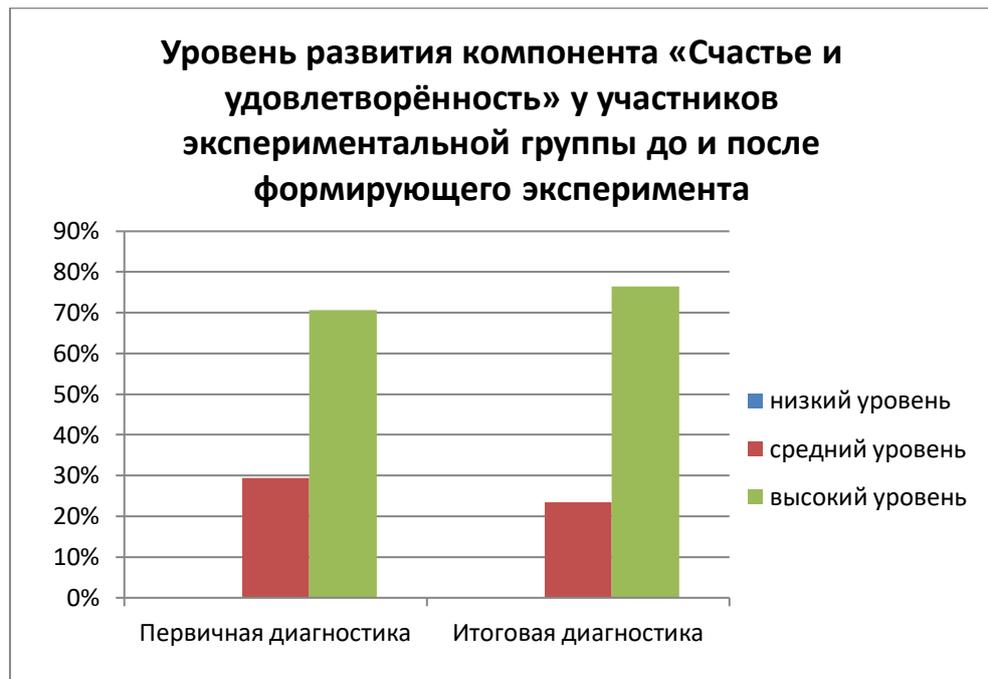


Рисунок 10 – Уровень развития компонента «Счастье и удовлетворённость» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

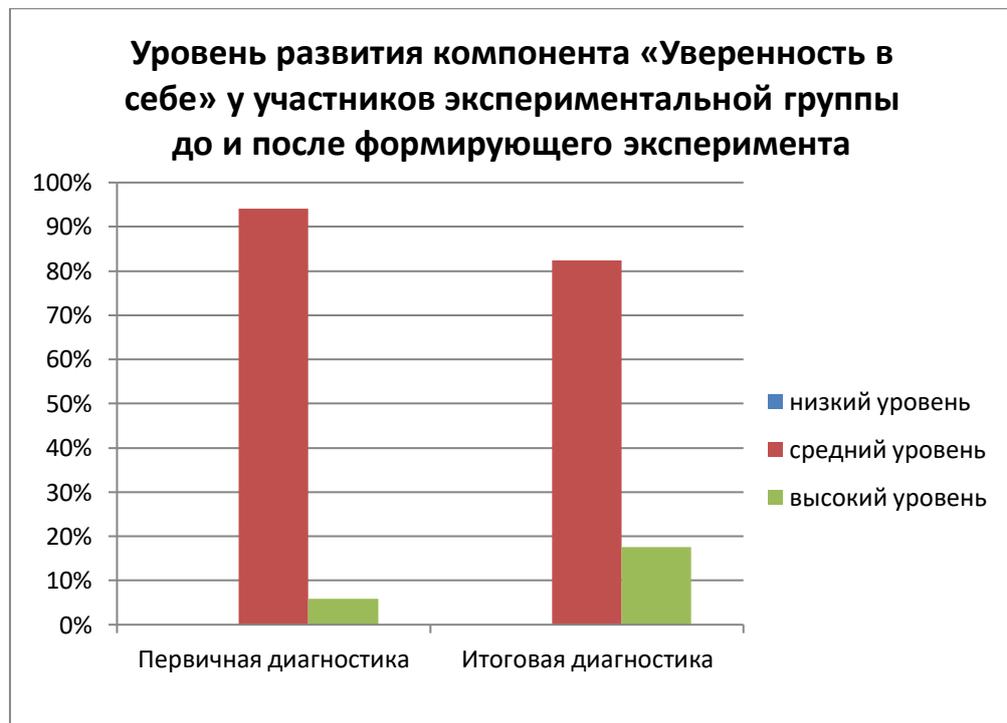


Рисунок 11 – Уровень развития компонента «Уверенность в себе» у участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

Проанализировав и сравнив результаты первичной и итоговой диагностики, можно сделать вывод об эффективности разработанной программы занятий. У обучающихся повысился как общий уровень самооценки, так и уровни развития отдельных компонентов, составляющих Я-концепцию подростков.

## Выводы по 2 главе

На подготовительном этапе исследовательской работы была подобрана и проанализирована литература по выбранной теме, выбрана методика изучения особенностей Я-концепции подростков, а также были разработаны критерии и уровни развития Я-концепции подростков.

На этапе констатирующего эксперимента нами было исследовано актуальное состояние развития Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе с помощью методики изучения особенностей Я-концепции подростков Е.Пирса и Д.Харриса.

Анализ и интерпретация полученных результатов позволили нам сделать вывод, что требуется организация психолого-педагогической работы по развитию таких отдельных компонентов Я-концепции, как ситуация в школе (осмысление себя в качестве субъекта образовательного процесса), уверенность в себе и своих действиях, самооценка поведения, интеллекта, внешности, популярности.

Для развития Я-концепции у подростков 6 «б» класса нами была разработана комплексная программа, состоящая из 10 занятий. В качестве основных групповых форм работы были выбраны следующие: социально-психологический тренинг, игровые формы работы (деловая игра, викторина).

После реализации данной программы была проведена вторичная диагностика для отслеживания динамики в развитии Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе. У обучающихся повысился общий уровень самоотношения:

Количество обучающихся со II уровнем самоотношения (высокий уровень, соответствующий социальному нормативу наблюдался) увеличилось на 17,6%;

Количество обучающихся с III уровнем самоотношения (средний уровень) уменьшилось на 17,6%;

Также была выявлена динамика относительно развития отдельных компонентов, составляющих Я-концепцию подростков:

Количество обучающихся, оценивающих своё поведение как соответствующее требованиям взрослых, увеличилось на 17,6%; количество

обучающихся с низкой самооценкой уменьшилось на 11,7%; количество обучающихся, позитивно относящихся к себе как субъекту образовательного процесса, увеличилось на 29,5%; количество обучающихся с низкой самооценкой внешности уменьшилось на 17,6%; количество обучающихся с высоким уровнем тревожности уменьшилось на 11,7%; количество обучающихся, с низкой самооценкой популярности среди сверстников уменьшилось на 11,7%; количество обучающихся, полностью удовлетворённых жизнью увеличилось на 5,9%; количество обучающихся с высоким уровнем уверенности в себе увеличилось на 11,7%.

Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности психолого-педагогических условий развития Я-концепции подростков.

## Заключение

Анализ традиционной практики школьного образования показывает, что у подростков возникают затруднения в процессе самопознания и саморазвития, которые приводят к следующим последствиям: представления о себе становятся поверхностными и ограниченными, появляется неуверенность в себе или, наоборот, самоуверенность, подростки выбирают неадекватные и социально неприемлемые способы самоутверждения. В этой связи необходимость ориентации образовательного процесса школы на создание специальных условий для самопознания и саморазвития подростков приобретает особую актуальность.

Проблему развития Я-концепции подростков рассмотрел и описал Р. Бернс в своей работе «Развитие Я-концепции и воспитание», а также такие зарубежные исследователи как У. Джеймс, Д. Мид и Ч. Кули. В отечественной психологии проблемой развития самосознания подростков занималась Г.М. Андреева, чьи труды явились основополагающими для нашего исследования.

Для подросткового возраста характерны крупные изменения во всех сферах жизни: меняется внешний облик, отношения с окружающими, появляются новые способности, меняется отношение к себе, самосознание. Когда подросток пересматривает своё телесное Я подросток, тогда меняется его самооценка и самоотношение. Развитие когнитивной сферы предоставляет возможность безграничного самонаблюдения. В подростковом возрасте происходит выход на уровень абстрактных умозаключений, что может стать толчком к возникновению склонности к самоанализу и чрезмерной самокритичности. Это также окажет влияние на изменение представлений о своём Я. Значимость группы сверстников приводит к пересмотру Я в соответствии с нормами референтной группы (группы сверстников).

Для подростков на первый план выходит сфера общения со сверстниками; им важно расположить к себе понравившегося, уверенно чувствовать себя в компании сверстников, принимая и разделяя существующие в ней нормы и правила. Зачастую преградой здесь становится заниженная самооценка подростка, как следствие, неуверенность в собственных способностях, страх быть

отвергнутым и т.д., и тогда каждая ситуация общения и взаимодействия вызывает стресс.

Поэтому важной для подростка задачей становится выработка у себя уверенного поведения, которое может быть приобретено им в рамках групповой работы. В качестве основных групповых форм работы были выбраны наиболее эффективные – социально психологический тренинг и игровые формы работы (викторина, деловая игра).

Для проверки выдвинутой гипотезы нами была организована научно-исследовательская работа, которая состояла из трёх этапов: подготовительного, основного и заключительного.

На подготовительном этапе была подобрана и проанализирована литература по выбранной теме, были разработаны критерии и уровни развития Я-концепции подростков, была выбрана методика изучения особенностей Я-концепции подростков.

Анализ и интерпретация полученных результатов позволили нам сделать вывод, что требуется организация психолого-педагогической работы по развитию таких отдельных компонентов Я-концепции, как ситуация в школе (осмысление себя в качестве субъекта образовательного процесса), уверенность в себе и своих действиях, самооценка поведения, интеллекта, внешности, популярности.

С опорой на результаты констатирующего эксперимента нами была разработана программа по развитию Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе.

После реализации программы была проведена итоговая диагностика для отслеживания динамики в развитии Я-концепции подростков, обучающихся в 6 классе. Было замечено, что у обучающихся повысился общий уровень самооценки. Увеличилось количество обучающихся, которые позитивно оценивают своё поведение, интеллектуальные способности, внешность; стало больше обучающихся, уверенных в себе и своих способностях.

Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности психолого-педагогических условий развития Я-концепции подростков.

Таким образом, можно говорить о том, что выдвинутая нами гипотеза находит своё подтверждение. Цель исследования достигнута, задачи выполнены.

**Список использованных источников**

- 1) Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) Избранное психологические труды [Текст] / К.А. Абульханова. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЕК». – 1999.
- 2) Амурова, Н.Г. Развитие Я-концепции личности как педагогическая проблема [Текст] / Н.Г. Амурова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2012.
- 3) Андропова, О.Е. Проблема компонентов, характеристик и основных типов самосознания в психологии [Текст] / О.Е. Андропова // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – №305. – 151 с.
- 4) Арендчук, И.В. Самооценка и Я-концепция как факторы межличностных отношений подростков [Текст] / И.В. Арендчук // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – № 4. – С. 356-360.
- 5) Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс Пер. с англ. – М.: "Прогресс", 1986. – С. 30-66.
- 6) Бубнова, И.С., Рерке, В.И. Влияние позитивных и негативных стилей семейного воспитания на формирование Я-концепции у подростков [Текст] / И.С. Бубнова, В.И. Рерке // Педагогический ИМИДЖ. – 2020. – №3. – С. 446-456.
- 7) Бубнова, И.С., Рерке, В.И. Специфика современных условий семейного воспитания подростков и ее влияние на формирование их Я-концепции [Текст] / И.С. Бубнова, В.И. Рерке // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – №1.
- 8) Вепренцова, С.Ю., Донцов, Д.А., Донцова, М.В. Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей [Текст] / С.Ю. Вепренцова, Д.А. Донцов, М.В. Донцова // Психологические науки. – 2013. – №13-1

- 9) Гапонова, С.А., Романова, Э.Н. Развитие «я концепции» у детей подросткового возраста [Текст] / С.А. Гапонова, Э.Н. Романова // Мир науки, культуры, образования. – 2012. - №2. – С.10-11.
- 10) Горская, Н.Е., Глызина, В.Е. Теоретический анализ «Я-концепции» и проблема ее измерения [Текст] / Н.Е. Горская, В.Е. Глызина // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – №10.
- 11) Дарвиш, О.Б. Возрастная психология [Текст] / О.Б. Дарвиш. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. – 2003. – 264 с.
- 12) Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга [Текст] / О.В. Евтихов. — СПб.: Издательство «Речь», 2004 – 256 с.
- 13) Жданов, А.А. Особенности Я-концепции обучающегося подросткового возраста [Текст] / А.А. Жданов // Психология человека в образовании. – 2020. – №3. – С. 230-235.
- 14) Зуева, Е.Ю. Психологические аспекты Я-концепции личности [Текст] / Е.Ю. Зуева // Вопросы науки и образования. - 2018.
- 15) Кнутова, А.И. Особенности «Образа-Я» в подростковом возрасте [Текст] / А.И. Кнутова // Научно-методический журнал «Концепт». – 2019. – № 3.
- 16) Кон, И.С. Открытие «Я» [Текст] / И.С. Кон – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.
- 17) Краснорядцева, О.М., Гайнанова, А.Р. Типологические особенности проявлений становления Я-концепции подростков [Текст] / О.М. Краснорядцева, А.Р. Гайнанова // Сибирский психологический журнал. – 2008. – С. 74-78.
- 18) Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
- 19) Курбанова, З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками [Текст] / З.С. Курбанова // Изв. Юж. федер. ун-та. Технические науки. – 2006. – №13. – С. 91-94.
- 20) Макаров, В.К., Борисова, Е.А. Особенности самосознания подростков [Текст] / В.К. Макаров, Е.А. Борисова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2008. – №2. – С. 71-78.

- 21) Маклаков, А.Г. Общая психология [Текст] / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.
- 22) Мальханова В.Н. Социально-психологический тренинг [Текст] / В.Н. Мальханова. – М.: ИЦ Академия. – 2006. – 368 с.
- 23) Мерлин, В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание [Текст] / В.С. Мерлин. – Пермь : ПГПИ. – 1990.
- 24) Мукашева, Н.Ш. Викторина как форма развития коммуникативных и познавательных УУД кадет [Текст] / Н.Ш.Мукашева // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2014.
- 25) Мухина, В.С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия». – 1999. – 456 с.
- 26) Овчарова, Р. В.Справочная книга школьного психолога[Текст] / Р.В. Овчарова. – 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение: Учеб.лит. – 1996. – 351с.
- 27) Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. - М., Российское педагогическое агентство. – 1996.– 374 с.
- 28) Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста[Текст] / А.М. Прихожан. — М.: АНО «ПЭБ». – 2007. – 56 с.
- 29) Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство «Питер». – 2002. – 712с.
- 30) Сидоренко, Д.П. Возрастные особенности Я-концепции подростков [Текст] / Д.П. Сидоренко // Акмеология. – 2015. – С. 257 - 261
- 31) Слободчиков, В.И. Психология человека [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев – М.: Школа-Пресс.– 1995.– 384 с.
- 32) Столин, В. В. Самосознание личности[Текст] / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ. – 1983. – 284 с.
- 33) Суворова, О.В., Черемисова, И.В., Мамонова, Е.Б. Привязанность к матери как фактор Я-концепции подростка [Текст] / О.В. Суворова, И.В. Черемисова, Е.Б. Мамонова // Вестник Мининского университета. – 2016. –№2.

- 34) Чайковская, И.А., Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова – М.: Наука, 1977. – 144 с.
- 35) Шаповаленко, И.В. Возрастная психология [Текст] / И.В. Шаповаленко. — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.
- 36) Эльконин, Д.Б. Детская психология [Текст] / Д.Б. Эльконин. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
- 37) Ярушева, С.А. Деловые игры как особенность интерактивных технологий [Текст] / С.А. Ярушева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2005. –96 с.

**Методика изучения особенностей Я-концепции подростков (Е. Пирс, Д. Харрис)**

Вариант для мальчиков

1. Мои одноклассники смеются надо мной
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивый.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкий.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я сильный .
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются ко мне.
20. Обычно я люблю все делать по-своему.
21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.

26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительный.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокоен.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлив.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть,
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним.
46. У меня красивые волосы.
47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать.
48. Я хотел бы быть другим.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.

53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлив .
58. У меня много друзей.
59. Я веселый.
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активен, бодр, деятелен.
64. Я часто ввязываюсь в драку.
65. Сверстники – мальчики – уважают меня.
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжий.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учил.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь девочкам.
79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.

82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
86. На меня можно положиться.
87. У меня плохой характер.
88. Я часто думаю о плохом.
89. Мне часто хочется плакать.
90. Я хороший человек.

Вариант для девочек

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивая.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкая.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виновата.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я обаятельная .
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умная, прислушиваются ко мне.

20. Обычно я люблю все делать по-своему.
21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительная.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокойна.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлива.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть.
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней.
46. У меня красивые волосы.
47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать.

48. Я хотела бы быть другой.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.
53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлива .
58. У меня много друзей.
59. Я веселая.
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активна, бодра, деятельна.
64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки.
65. Сверстницы уважают меня.
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжая.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учила.

76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь мальчикам.
79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.
82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
86. На меня можно положиться.
87. У меня плохой характер.
88. Я часто думаю о плохом.
89. Мне часто хочется плакать.
90. Я хороший человек.