

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

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ГОНЧАРУК ВАСИЛИСА ВИТАЛЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

к.псих.н., доцент Дубовик Е.Ю.

Дубовик Е.Ю. 28.05.18

Научный руководитель

старший преподаватель Перова Л.В.

Перова Л.В. 28.05.18

Дата защиты

27.06.18

Обучающийся

Гончарук В.В.

Гончарук В.В. 28.05.18

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Самооценка как предмет психологического исследования в отечественной и зарубежной науке.....	7
1.2. Особенности развития самооценки младших подростков.....	14
1.3. Средства, влияющие на развитие самооценки младших подростков.....	21
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....</b>	<b>30</b>
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ В РАЗВИТИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ.....</b>	<b>32</b>
2.1. Методическая организация исследования самооценки младших подростков.....	32
2.2. Выявление уровня самооценки младших подростков.....	36
2.3. Описание работы по развитию самооценки младших подростков посредством коррекционно-развивающих занятий.....	40
2.4. Результаты опытно-практической работы по развитию самооценки младших подростков посредством коррекционно-развивающих занятий.....	43
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....</b>	<b>47</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>49</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>52</b>
<b>Приложение А.....</b>	<b>55</b>
<b>Приложение Б.....</b>	<b>70</b>
<b>Приложение В.....</b>	<b>74</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема самооценки в структуре личности в настоящее время является чрезвычайно значимой для психологической науки. На данном этапе развития психологической науки накоплены как теоретические, так и экспериментальные данные изучения самооценки, выявлены механизмы ее формирования в разных возрастах, особенности функционирования данного психологического образования. Представление о подростковом возрасте как о наиболее сложном возрастном периоде вызвано теми эмоционально напряженными отношениями, которые возникают в процессе общения с подростками, и испытывается самими подростками и окружающими их взрослыми. Одними из главных новообразований данного возраста выступают: развития сознания на уровне самосознания и развитие «чувства взрослости» [8]. Формирование самосознания Л.С. Выготский считал основным новообразованием подросткового возраста. Где эмоциональная сторона самосознания включает «отношение к себе» и «самооценку».

Подростковый возраст определяется как период перехода от детства к взрослости, традиционно рассматриваемый как ключевой в жизненном, личностном и профессиональном самоопределении и развитии человека, его социализации и индивидуализации. Психологические задачи связаны с постоянным процессом принятия все новых и новых изменений в физиологии тела, образе тела, трансформацией отношения в семье и со сверстниками, происходит нарастание колебаний и неустойчивости настроения, беспокойства, тревоги, возрастает непредсказуемость переживаний и поведения. Для подростка важно понимать не только, какой он, кто он, но и на что он способен, т.е. насколько значимы и ценны его особенности. Развитие самооценки сопровождается переживаниями, часто принимающими форму внутренних конфликтов, в которых сталкиваются самоуверенность подростка и сомнения в своих силах. Подростки остро реагируют на свои успехи и неудачи, постоянно впадая в крайности: от

восхищения своими способностями и талантами до переживания собственного «ничтожества» и «никчемности». Неуверенность в себе может привести подростка к ложным формам самоутверждения – протестному поведению, нарушению норм и правил, демонстрации окружающим собственной взрослости и независимости, а так же к повышенной ранимости, обидчивости и грубости [17].

Проблеме изучения самооценки было уделено немало внимания в работах отечественных и зарубежных психологов. Понятие, структура, функции, а также проблема развития самооценки обсуждаются в работах Л.И. Божович, И.С. Кона, С.Р. Пантелеева, М.И. Лисиной, А.А. Реан, А. И. Липкиной, Р. Бернса, Э. Эриксона, К. Роджерса и других психологов. При этом различными авторами самооценка определяется по-разному: как личностное образование, которое принимает в регуляции поведения человека и его деятельности непосредственное участие, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, отражающий своеобразие внутреннего мира личности и формирующийся при ее активном участии.

Таким образом, проблема развития самооценки подростков требует к себе повышенного внимания и ее можно рассматривать как актуальную проблему в психолого-педагогической деятельности.

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее практическая значимость послужили основанием для выбора темы исследования: «Развитие самооценки младших подростков».

**Цель исследования:** изучение развития самооценки младших подростков.

**Объект исследования:** самооценка младших подростков.

**Предмет исследования:** развитие самооценки младших подростков.

В связи с указанными целью, объектом и предметом выдвигается следующая рабочая гипотеза: процесс развития самооценки младших подростков будет успешным, если:

- будут использованы коррекционно-развивающие занятия для формирования адекватной самооценки;

- будет создана атмосфера, направленная на обеспечение эмоционального принятия всех участников коррекционно-развивающих занятий;

- будет обеспечено успешное взаимодействие участников коррекционно-развивающих занятий.

#### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую научную литературу.
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения развития самооценки младших школьников.
3. Изучить возможные варианты практической работы направленной на развитие самооценки младших подростков.
4. Составить и реализовать коррекционно-развивающую программу по развитию самооценки младших подростков.
5. Проанализировать результаты в форме проведения дополнительного среза.
6. Обобщить результаты исследования.

#### **Методами исследования** являются следующие:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Психодиагностические методы.
3. Методы качественной и количественной обработки данных.

#### **Психодиагностический инструментарий:**

1. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС).
2. Методика исследования самооценки Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн модификация А.М. Прихожан.

**Теоретическая значимость** данной работы состоит в том, что проведенное исследование позволяет расширить и уточнить знания о развитии самооценки младших подростков.

**Практическая значимость** данной работы заключается в возможности использования результатов исследования в деятельности школьной психологической службы с целью гармонизации самооценки подростков, а так же в рамках организации индивидуальных и групповых консультаций для родителей.

**Эмпирическая база исследования:** МАОУ Гимназия № X г. Красноярска.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Самооценка как предмет психологического исследования в отечественной и зарубежной науке

Понятие «самооценка» характеризуется как совокупность психологических, социальных, физических, а так же поведенческих характеристик через которые личность сама себя оценивает. Во многих психологических исследованиях самооценка понимается как личностное образование, которое принимает, непосредственно, участие в регуляции поведения человека и его деятельности, она является центральным компонентом личности, возникающим при активности самой личности (об этом писали такие авторы как К.К. Платонов, Л.И. Божович и др.) [10].

Для примера рассмотрим несколько определений понятия «самооценка».

А.А. Реан определяет самооценку как компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков [11].

Психологический словарь под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, утверждает, что самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей [10].

И.И. Чеснокова под самооценкой понимает интериоризированный механизм социальных контактов, ориентаций и ценностей преобразуемый в оценку личностью самой себя, своих возможностей качества и места среди других людей [13].

Можно сказать, что самооценка человека относится к ядру личности и поэтому является неотъемлемой частью в регуляции поведения человека. Она оказывает влияние на деятельность и будущее развитие личности. От самооценки также зависит критичность и требовательность, как к себе, так и к другим людям, отношение личности к неудачам и успехам и, несомненно,

самооценка влияет на взаимоотношения человека с окружающими людьми [3].

Зарубежный психолог Р. Бернс рассматривает самооценку как эмоциональный компонент Я-концепции, связанный с самоотношением и отдельным отношением к своим качествам. Он выделяет следующие компоненты:

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 [2].

Я-концепция является центральным образованием самосознания и смысловой сферы личности, которая формируется, развивается и проявляется в деятельности и общении личности [1].

Как отмечает С.Л. Рубинштейн, самооценка является составляющим целостного самосознания личности и выступает одним из главных условий гармонических отношений человека, как с самим собой, так и с людьми, с которыми он вступает во взаимодействие и общение.

Самооценка в большей степени определяется выполняемыми социальными ролями людей, их статусом, занимаемым в группе или коллективе [6].

Личность всегда смотрит на себя глазами своей группы, а также оценивает свое поведение с позиции общепринятых норм. Как писал К. Маркс: «В некоторых отношениях человек напоминает товар. Так как он рождается без зеркала в руках и не фихтеанским философом: «Я семь я», то человек сначала смотрится, как в зеркало в другого человека». Другими словами, взаимоотношения людей, тем или иным образом связанные с самим

человеком, именно те социальные роли и статус, которые приходится ему исполнять, определяют значение его «Я» [4].

Б.Г. Мещарякова и В.П. Зинченко в большом психологическом словаре характеризуют самооценку по следующим параметрам:

1. По уровню (величине) – низкая, средняя и высокая самооценка.
2. По реалистичности – адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная).
3. По особенностям строения – бесконфликтная и конфликтная.

Данный список можно продолжать и дальше, но остановимся на трех главных параметрах [9].

Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн выделяют 3 вида самооценки:

1. Заниженная оценка личностью себя – большая разница между представлениями о том, кто я есть на самом деле, и каким я должен быть в идеале. Неуверенность в себе, развивающаяся в этом случае, сквозит во всякой деятельности человека.

2. Адекватная самооценка – нормальное соотношение между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Человек ведет себя адекватно ситуации.

3. Завышенная – практически нет различия между двумя вышеупомянутыми структурами личности. Человек склонен считать себя если не идеалом, то очень близким к нему.

В.Г. Щур выделяет 4 вида самооценки:

1. Неадекватно-завышенная самооценка.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего школьного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

2. Завышенная самооценка.

Характеризуется склонностью переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. А так же способностью принимать самостоятельные решения.

3. Адекватная самооценка.

Дети с адекватной самооценкой способны относиться к себе и к другим с уважением, принимают свой физический облик таким, какой он есть.

#### 4. Заниженная самооценка.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять какие-либо задания, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Л.Д. Столяренко выделяет такие виды самооценки как: оптимальная и неоптимальная. Оптимальной самооценкой по Л.Д. Столяренко является адекватная, при которой человек правильно и объективно оценивает себя, свои способности и возможности. Человек с адекватной самооценкой критически относится к себе, принимает свои неудачи и успехи, ставит перед собой реальные, достижимые цели. К оценке достигнутой цели он старается соотноситься мнениями с другими людьми, т.е. как к этому отнесутся его друзья, коллеги и близкие. Иначе говоря, адекватная самооценка – это итог постоянного поиска реальной меры (человек относится к себе без лишней переоценки своих возможностей и без лишней критичности к своему поведению, общению и деятельности). Неоптимальная самооценка делится на заниженную и завышенную. У людей, страдающих неврозами, самооценка чаще бывает завышенной или заниженной, а иногда даже крайней (самый добрый, самый стеснительный, самый честный) [12].

А.В. Захарова выделяет 3 вида самооценок: прогностическую, актуальную самооценку и ретроспективную.

Прогностическая самооценка характеризуется определением самим субъектом отношений к своим возможностям. Она связана с развитием у человека способности к предвосхождению, прогнозированию результатов действий [17].

С.Н. Якобсон утверждает, что прогностическая самооценка включает в себя представление человека о своем будущем. Актуальная самооценка соотносима с самоконтролем, а так же характеризуется определением

субъекта правомерности своих действий. Ретроспективная самооценка фиксирует итоги деятельности [17].

Формирование самооценки происходит под влиянием социального окружения с раннего возраста, функционируя, самооценка влияет на процесс саморегуляции и находится под влиянием ценностей человека. Оценить себя – значит определить свое отношение к себе, понимать, для чего необходимо иметь определенные ценности и нормы, которые находятся под влиянием социальной среды и преобразуются со временем. Важным в данном процессе является осуждение или одобрение со стороны значимых людей. Она влияет на способность человека к рефлексии, ведь без нее невозможно определить свое отношение к самому себе [7]. А.В. Захарова отмечает, что произвольная регуляция своего поведения связана с таким интеллектуальным действием, как рефлексия. Именно в семье ребенок впервые понимает, любят ли его и принимают ли его таким, какой он есть.

Предлагаем рассмотреть 4 этапа развития самооценки у ребенка:

1 этап – от рождения до 1,5 года. Формируется приобретение чувства доверия к окружающему миру, позитивное самоощущения, а так же позитивное отношение к самому себе.

2 этап – от 1,5 до 3-4 лет. Ребенок начинает осознавать свое индивидуальное начало и самого себя, как активно действующее существо. На данном этапе развития самооценка ребенка тесно связана с чувством автономии. Ребенок становится более самостоятельным и любознательным, обычно обладает высокой самооценкой.

3 этап – от 4 до 6 лет. В данный возрастной период развивается либо чувство инициативы, либо чувство вины, все зависит от того, насколько благополучно протекает процесс социализации ребенка и насколько строгие правила поведения предлагаются ребенку. У детей впервые появляются представления о том, какими они могут стать людьми.

4 этап – от 6 до 14 лет, школьный период. Развиваются способности к самовыражению в продуктивной работе и чувство трудолюбия. Выделим

опасность данного этапа: ребенок может отказаться от способности участвовать в каком-либо труде, неумение выполнять определенные действия, а также низкий статус в ситуации совместной деятельности может привести к появлению чувства собственной неадекватности. Происходящее развитие ребенка в школьные годы значительно влияет на представления человека о себе, как о способном и творческом человеке [14].

Д.Б. Эльконин выделяет четыре уровня развития самооценки.

Первый уровень развития самооценки является процессуально-ситуативный. Он характеризуется тем, что человек не устанавливает связи между качествами личности и своими поступками. Он оценивает свое «Я» только по определенным и непосредственным внешним результатам деятельности. Данные результаты не обязательно могут быть адекватны личностным возможностям человека и, в общем, зависят от внешних обстоятельств, так как самооценка имеет склонность к необъективности.

Второй уровень называется качественно-ситуативный. Для этого уровня характерно то, что человек устанавливает между своими поступками и качествами личности прямые связи, другими словами, совершение какого либо поступка отождествляет с наличием или отсутствием соответствующего качества личности. Самооценка на данном уровне имеет склонность к неустойчивости и необъективности.

Третий уровень – качественно-консервативный, на этом уровне происходит разрешение прямых и формальных связей между поступками и качествами личности. Качество личности абстрагируется человеком от конкретного поступка, оно выступает в сознании человека как самостоятельная объективная реальность. В самооценке на данном уровне главную роль принимает констатация ранее достигнутого уровня развития свойств личности вместе с недооценкой корректив, внесенных в характеристику внутреннего мира новыми изменениями в поведении человека. Самооценка, в результате, имеет тенденцию к недостаточной объективности и консервативности.

Четвертый уровень развития самооценки можно назвать качественно-динамическим. Характеризуется осознанием сложных связей между поступками и качествами личности. Самооценка имеет склонность к объективности, на этом уровне она динамична в соответствии с изменениями внутреннего мира личности, при этом самооценка устойчиво отражает оптимальный уровень развития качеств личности. Самовоспитание личности тесно связано с самооценкой. Самооценка становится осознанным и активным процессом [14].

В общем, все уровни самооценки характеризуются как последовательно восходящие, связанные между собой ступени ее происхождения. Каждый новый уровень образуется на непосредственном уничтожении ранее существующего уровня. В процессе становления самооценки ее более ранние уровни в преобразованном виде входят в структуру более поздних уровней, можно сказать, что эта многоступенчатость высоких уровней самооценки объясняет сложный характер их функционирования [15].

Предлагаем рассмотреть несколько источников формирования самооценки на разных этапах ее становления, по А.В. Захаровой:

1) Очень важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа «реального Я» и «идеального Я», иными словами, каким человек хотел бы быть. Важно отметить, что это сопоставление считается важным показателем психического здоровья. В концепции У. Джемса, кто достигает в реальности тех характеристик, которые определяют для личности идеальный образ «Я», тот должен иметь высокую самооценку. А вот если же человек чувствует разрыв между реальностью своих достижений и этими характеристиками, то самооценка, вероятнее всего будет низкой.

2) Данный фактор говорит о том, что человек оценивает себя так, как, по его мнению, оценивают другие люди. То есть формирование самооценки связано с интериоризацией социальных реакций на данного человека.

Важно отметить, что самооценка всегда носит субъективный характер, независимо от того, присутствуют ли в основе ее собственные суждения человека о себе или интерпретация суждений других людей [5].

В нашем исследовании мы придерживаемся теории таких авторов как:

1. С.Л. Рубинштейн пишет, самооценка является составляющим целостного самосознания личности и выступает одним из главных условий гармонических отношений человека, как с самим собой, так и с людьми, с которыми он вступает во взаимодействие и общение.

2. И.И. Чеснокова, которая под самооценкой понимает интериоризированный механизм социальных контактов, ориентаций и ценностей преобразуемый в оценку личностью самой себя, своих возможностей качества и места среди других людей.

3. А.В. Захарова, которая утверждает, что важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа «реального Я» и «идеального Я», иными словами, каким человек хотел бы быть. Важно отметить, что это сопоставление считается важным показателем психического здоровья.

Каждый автор рассматривает самооценку с различных сторон, что дает нам полный образ данного явления.

Таким образом, рассмотрев понятие самооценки ее виды и этапы становления, хотелось бы отметить, исследователи занимающиеся вопросами самооценки сходятся мнениями о том, что самооценка выполняет защитную и регуляторную функцию. Защитная функция обеспечивает автономность и стабильность личности, а вторая функция – регулирует поведение, развитие личности ее деятельность и взаимоотношения с другими людьми.

## **1.2. Особенности развития самооценки младших подростков**

Развитие личности представляет собой активный процесс усвоения ребёнком социальных норм и соответствующих им способов поведения.

Данный процесс требует от него огромных усилий, направленных на овладение собственной биологической сущностью, на преодоление непосредственных естественных желаний и возможностей (вести себя как хочу и как могу) и подчинение их социальной необходимости (как надо). Отсутствие социальной среды делает невозможным развитие личности.

Э. Эриксон говорил о том, что проходя жизненный путь, каждый человек последовательно переживает восемь стадий развития. В течение этих стадий он должен решить определенные задачи, которые выдвигаются обществом. И насколько успешно человек решает эти задачи, зависит его дальнейшая судьба. Так же, он говорил, что успех зависит не только от человека, но и от окружающих условий. Эриксон разделил развитие личности на восемь стадий, во время которых разворачивается процесс формирования личности (Таблица 1).

Таблица 1

Стадии развития человека

№	Название стадий	Описание
1	2	3
1	младенчество	длится от рождения до 1 года. базисный кризис заключается в формировании доверия или недоверия к внешнему миру. источником энергии здесь является надежда. отчуждение провоцирует временную спутанность.
2	стадия раннего детства	от 1 года до 3 лет. базисный кризис – противопоставление автономии личности сомнению и стыду. источник энергии – воля, а отчуждение происходит из-за искаженного самосознания.
3	игровой возраст	стадия от 3 до 6 лет. кризис заключается в противоборстве инициативы и ощущения виновности. источник энергии на этом этапе – это умение формировать цели и задачи. отчуждение происходит вследствие жесткой предопределенности социальной роли.

1	2	3
4	школьный возраст	от 6 до 12 лет. ребенок находится на стадии школьного возраста, когда неуспешность противопоставляется компетентности. потенциальным источником энергии для психики здесь является уверенность, а отчуждение провоцируется застоєм деятельности.
5	юность	от 12 лет до 21 года. именно на ней происходит противоборство идентичности и смешения ролей. кризис выражается вопросом: кто я есть? подросток стремится к независимости, и желает быть свободным от ответственности за свою жизнь. юность – это возраст, во время которого определяется будущее профессиональное развитие личности, впервые делаются попытки построить романтические взаимоотношения.
6	ранняя зрелость	от 21 года до 25 лет. здесь интимным отношениям противопоставляется изоляция. вопрос этого возраста – «способен ли я строить доверительные отношения с другими?»
7	средняя зрелость	от 25 до 60 лет. на ней застой в действиях противопоставляется продуктивной жизни. вопрос, которым выражается базисный конфликт этого возраста – «что значит моя жизнь? что я собираюсь с ней делать?»
8	поздняя зрелость	на ней происходит процесс, который теория развития личности Э. Эриксона называет эго-интеграцией. вопрос этого периода – «имела ли моя жизнь смысл?» идентичность, считал он – это и образ себя по отношению к окружающему миру, и способность человека качественно решать возникающие перед ним трудности, и показатель зрелости личности.

Переходы между стадиями развития личности являются кризисами. Но они не носят невротический характер, а лишь являются поворотными пунктами развития. Особое отношение Э. Эриксона к подростковому возрасту прослеживается во многих его работах. На этом этапе, считал ученый, происходит наиболее глубокий психологический кризис. К нему

приводят три мощные силы – физиологическое созревание, проблемы в общении со сверстниками, профессиональный выбор.

Периоду между подростковым возрастом и зрелостью Э. Эриксон давал особое название – психический мораторий. Протекание этого кризиса во многом зависит от предыдущих стадий. Итогом юности становится либо зрелая личность, либо личность с «диффузной идентичностью». Если кризис юношеского возраста не был преодолен, то итогом становится патологическое развитие личности. Оно выражается в следующих признаках:

1. Усиленное, не покидающее чувство тревоги;
2. Ощущение одиночества и опустошенности;
3. Нежелание брать на себя ответственность; стремление как можно на более длительный срок отсрочить обретение статуса взрослой личности;
4. Социальные страхи, а также неспособность эмоционального взаимодействия с лицами противоположного пола;
5. Отрицание ценности всех социальных ролей, вплоть до мужских и женских.

Л.С. Выготский, как и Ж. Пиаже, особое внимание обращал на развитие мышления в подростковом возрасте. Главное в развитии мышления – овладение подростком процессом образования понятий, который ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности, новым способам поведения. По словам Л.С. Выготского, функция образования понятий лежит в основе всех интеллектуальных изменений в этом возрасте [15].

Л.С. Выготский отмечал также еще два новообразования возраста – это развитие рефлексии и на ее основе – самосознания. Развитие рефлексии у подростка, писал он, не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с возникновением самосознания для подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей. Развитие самосознания, как никакая другая сторона душевной жизни, считал Л.С. Выготский, зависит от культурного содержания среды.

В концепции Д.Б. Эльконина подростковый возраст, как всякий новый период, связан с новообразованиями, которые возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит «поворот» от направленности на мир к направленности на самого себя. К концу младшего школьного возраста у ребенка возникают новые возможности, но он еще не знает, что он собой представляет. Решение вопроса «Что я такое?» может быть найдено только путем столкновения с действительностью. Особенности развития подростка в этом возрасте проявляются в следующих симптомах [20]:

- Вновь возникают трудности в отношениях с взрослыми: негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы, так как главное для ребенка происходит теперь вне школы.

- Детские компании (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять).

- Ребенок начинает вести дневник. Многие из исследователей сообщали о «тайных тетрадях и дневниках», в которых подросток «находит исключительно свободное убежище, где никто и ничто его не стесняет».

Все перечисленное свидетельствует об обращении ребенка к самому себе. Во всех симптомах просматривается вопрос «Кто я?».

Как уже отмечалось, многие авторы сводили эти симптомы к началу полового созревания.

Однако как подчеркивает Д.Б. Эльконин, самоизменение возникает и начинает осознаваться сначала психологически в результате развития учебной деятельности и лишь подкрепляется физическими изменениями. Это делает поворот к себе еще более интимным [20].

Сравнивая себя с взрослым, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает, что также обладает правами. Центральное новообразование этого возраста – возникновение представления о себе как «не о ребенке» подросток начинает

чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, но зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими. Виды взрослости выделены и изучены Т.В. Драгуновой (Таблица 2) [10].

Таблица 2

Виды взрослости по Т.В. Драгуновой

№ п/п	Виды взрослости	Описание
1	2	3
1	подражание внешним признакам взрослости.	курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и прическе, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. это самые легкие способы достижения взрослости и самые опасные. подражание особому стилю веселой, легкой жизни социологи и юристы называют "низкой культурой досуга", при этом познавательные интересы утрачиваются, и складывается специфическая установка весело провести время с соответствующими ей жизненными ценностями.
2	равнение подростков-мальчиков на качества "настоящего мужчины".	это сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. средством самовоспитания часто становятся занятия спортом. интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые веками считались мужскими.

1	2	3
3	социальная зрелость.	возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника взрослого. обычно это наблюдается в семьях, переживающих трудности, там фактически подросток занимает положение взрослого. здесь забота о близких, благополучие их принимает характер жизненной ценности. многие мальчики стремятся овладеть разными взрослыми умениями (слесарничать, столярничать, фотографировать и т.п., а девочки – готовить, шить, вязать). начало подросткового возраста – очень благоприятное время для этого. поэтому психологи подчеркивают, что необходимо включать подростков на правах помощника в соответствующие занятия взрослых.
4	интеллектуальная зрелость.	выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы (кружки, музеи и т.п.). значительный объем знаний у подростков – результат самостоятельной работы. учение приобретает у таких школьников личный смысл и превращается в самообразование.

Развитие самооценки в подростковом возрасте связано с самопознанием и становлением самосознания личности.

Два типа коммуникации выступают психологическим механизмом развития самооценки и Я-концепции: коммуникация «Я-Другой», в которой формирование самооценки основывается на соотнесении себя с другими и выделение сходства и различий, и аутокоммуникация «Я-Я» [11].

Самонаблюдение и самовосприятие составляют основу развития Я-концепции в младшем подростковом возрасте, позволяя установить сходства «Я» с Другими и выделить свою непохожесть и уникальность, отличность от

Других. В аутокоммуникации самоанализ и самоосмысление становятся механизмом осознания себя как субъекта со своими мотивами, интересами и смыслами, достигая целостности и единства внешнего и внутреннего бытия [16]. В подростковом возрасте можно наблюдать переход к ценностному уровню самооценки.

С.В. Молчанов пишет о том, что развитие самооценки сопровождается переживаниями, часто принимающими форму внутренних конфликтов, в которых сталкиваются самоуверенность подростка и сомнения в своих силах. Подростки остро реагируют на свои успехи и неудачи, постоянно впадая в крайности: от восхищения своими способностями и талантами до переживания собственного «ничтожества» и «никчемности». Неуверенность в себе может привести подростка к ложным формам самоутверждения – протестному поведению, нарушению норм и правил, демонстрации окружающим собственной взрослости и независимости, а так же к повышенной ранимости, обидчивости и грубости. Противоречивость самооценки порождает эффект неадекватности, который представляет собой устойчивое эмоциональное переживание, связанное с отрицанием, вытеснением и игнорированием своего неуспеха и неудачи с целью сохранения неадекватно завышенной самооценки при ее внутренней противоречивости [7].

Таким образом, можно сказать, что формирование самооценки происходит под влиянием социального окружения, функционируя, самооценка влияет на процесс саморегуляции и находится под влиянием ценностей человека. В подростковом возрасте самооценка становится уже осознанным и активным процессом, с помощью которого проявляется самопознание и развивается самосознание.

### **1.3. Средства, влияющие на развитие самооценки младших подростков**

В психологической практике представлены разнообразные средства развития самооценки. Наиболее распространенными являются коррекционно-развивающие занятия с использованием тренинговых упражнений.

Рассмотрим более подробно особенности, требования, правила проведения тренинговых занятий.

Представление о психологическом тренинге имеет достаточно длительную историю. О методах и эффектах группового воздействия знали (и использовали) еще в древности.

На данном этапе развития науки под психологическим тренингом подразумевается активная групповая форма обучения с целью развития способностей, различных психических структур и личности в целом. Тренинг является своеобразным «тренажером», на котором в безопасной обстановке осваиваются и отрабатываются необходимые знания и умения. Именно групповой метод работы позволяет повысить интенсивность и стойкость возникающих изменений, максимально применять возможности каждого участника.

Ю.Н. Емельянов психологический тренинг описывает как метод активного социально-психологического обучения, с помощью которого развивается коммуникативная компетентность личности [18].

И.В. Вачков психологический тренинг описывает как «совокупность активных методов практической психологии, которые используются:

1) в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний;

2) для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии» [19].

Большая часть исследователей относит психологический тренинг к активным методам обучения.

Д.С. Петросян, Н.П. Фаткина описывают данный термин как: «В целом ряде работ отечественных психологов психологический тренинг рассматривается как один из активных методов обучения. Обучение – действительно, один из важнейших элементов тренинга. Однако, на наш взгляд, их нельзя отождествлять. Обучение не является ключевой характеристикой психологического тренинга, полностью раскрывающей его сущность» [20].

С.И. Макшанов пишет о том, что тренинг это многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного существования человека [21].

Еще один немаловажный подход к понятию тренинг, мы находим в Психологическом словаре, он связан с понятием «тренировка» (англ. training) – специальный тренинговый режим [22].

В понимании О.В. Евтихова тренинг выступает как интегративный феномен: «...психологический тренинг частично включает в себя такие формы практической деятельности психолога, как психодиагностика, обучение, развитие, социально-психологическая работа с коллективами в их психологических контекстах» [23].

Необходимо отметить новый, по сравнению с предыдущими технологический подход к тренингу. Е.В. Сидоренко: «Тренинг — обучение технологиям действия на основе определенной концепции реальности в интерактивной форме» и далее: «технологический подход подразумевает целенаправленность и тематичность в создании концепции тренинга, его плана, правах, инструкций и алгоритмов» [25].

Таким образом, предлагаем следующее определение психологического тренинга: «Психологический тренинг – это технология психологического воздействия на личность, осуществляемая в единстве и последовательности

процессов обучения, коррекции и развития». В этом определении реализуется важнейший философский принцип: единство всеобщего, особенного и единичного.

Всеобщим является то, что обучение, коррекция и развитие есть определенный вид деятельности; особенным – все эти виды деятельности отличаются друг от друга; единичным – каждый вид деятельности проявляется индивидуально по отношению к каждому участнику тренинга, оказывает на него индивидуальное психологическое воздействие.

Единый групповой процесс охватывает три уровня личности участников:

- когнитивный (получение информации);
- эмоциональный (переживание из-за неудовлетворенности по поводу полученной информации или в ходе каких-либо действий);
- конативный (изменение, расширение поведенческих реакций).

Концептуальную основу такого подхода к тренингу составляет представление: во-первых, технология присуща тренингу, так как тренинг есть совокупность различных процедур и операций. Во-вторых, процессы обучения, коррекции и развития на тренинге должны осуществляться в единстве и последовательности, только тогда можно добиться эффективных результатов.

Выстраивается следующая схема-алгоритм единого процесса психологического воздействия на личность:

- познание «себя»;
- коррекция «себя» на основе познанного;
- развитие «себя» после устранения всего того, что мешало развитию.

Таким образом, тренинг предстает в единстве обучающей, корректирующей и развивающей сторон психологического воздействия на личность.

Несомненно, достоинством тренингового метода является еще и то, что он в определенных модификациях подходит для психологической работы с

учащимися разных возрастов: в случае с подростками тренинг будет опираться на обусловленное возрастом стремление к межличностному взаимодействию и на мотив самореализации, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию.

Среди всего разнообразия методов практической психологии тренинг выделяется наличием определенных специфических черт (Таблица 3) [29].

Таблица 3

#### Специфические черты тренинга

№ п/п	Специфические черты тренинга
1	соблюдение ряда принципов групповой работы.
2	нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, но и от самих участников.
3	наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух–пяти дней (так называемые группы-марафоны).
4	определенная пространственная организация (чаще всего работа проходит в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу).
5	установление акцента на взаимоотношениях участников группы, которые развиваются и анализируются по принципу «здесь и сейчас».
6	применение активных методов групповой работы.
7	объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия.
8	создание и поддержание атмосферы раскованности и свободы общения, климата психологической безопасности.

В рамках данных черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, существенно различающихся между собой по целому ряду признаков. Особенно большой разброс имеется в продолжительности работы групп: от двух дней до пяти и более лет с еженедельными встречами [29].

Необходимо отметить, что основной чертой тренингов является их стадийность, которая, прежде всего, обусловлена социально-психологическими закономерностями развития малой группы [29].

Тренинги, являясь формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких парадигм можно выделить несколько, предлагаем рассмотреть основные парадигмы тренинга:

1. Как своеобразная форма дрессуры, при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего жесткими манипулятивными приемами, а при помощи положительного подкрепления формируются нужные модели поведения.

2. Как тренировка, в результате которой происходит развитие и отработка умений и навыков эффективного поведения.

3. Как форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие умений и навыков.

4. Как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска способов решения собственных психологических проблем [29].

Данные парадигмы расположены по степени уменьшения уровня манипулятивного воздействия ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности ситуации участниками группы. «Ведущий» берет на себя ответственность только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений. «Дрессировщик» полностью берет на себя ответственность за изменения участников и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. «Тренер» делегирует участникам только малую часть ответственности и занимается «натаскиванием» для развития необходимых умений и навыков. «Учитель» способен осуществлять

сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию «сверху» и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них [29].

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К ним традиционно относят групповую дискуссию и ситуационно-ролевые игры.

Кратко охарактеризуем базовые методы.

Групповая дискуссия в психологическом тренинге – это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников). Классифицировать формы групповой дискуссии можно по разным основаниям. В структурированных дискуссиях задается тема для обсуждения, а иногда и четко регламентируется порядок их проведения. Неструктурированные дискуссии характеризуются пассивной ролью ведущего, их темы выбираются произвольно, время дискуссий формально не ограничивается. Кроме того, можно рассматривать тематические дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинга темы; биографические, ориентированные на прошлый опыт; интеракционные, материалом для которых служат структура и содержание взаимоотношений участников группы. Дискуссионные методы применяются при разборе разнообразных ситуаций из практики работы или жизни участников тренинга, при анализе предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия и в других случаях [27].

Одна из главных особенностей тренингового метода и одно из его главных достоинств – это его связь с игрой.

Хотя игра и не является ведущей деятельностью подростков, она чрезвычайно эффективна в рамках тренинга, поскольку позволяет частично освободиться от излишней формализованности, получить спонтанный опыт решения нестандартных задач, проявить самостоятельность, зачастую подавляемую на обычных «информационных» уроках в рамках «знаниевой» образовательной парадигмы. А также стимулировать самопобуждение учащегося, создать новые мотивационные ресурсы, смоделировать опыт «чистого» переживания [26].

Игровые методы включают ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры. Использование игровых методов в тренинге, по мнению многих исследователей, весьма продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия психологической защиты. Очень часто игры становятся инструментом диагностики и самодиагностики, позволяющим ненавязчиво, мягко, легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем.

Благодаря игре интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, вербальные и невербальные коммуникативные умения, обретаются способы оптимального взаимодействия с другими людьми [28].

Методы телесно-ориентированной психотерапии стоят несколько особняком. Их основателем является В. Райх. Здесь выделяют три основные подгруппы приемов: работу над структурой тела, чувственное осознание и нервно-мышечную релаксацию, восточные методы (хатха-йога, айкидо, тайчи) [30].

Медитативные техники также могут быть отнесены к тренинговым методам, поскольку они, прежде всего, используются в целях обучения

физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний, навыкам аутосуггестии, способам саморегуляции [30].

Таким образом, можно сказать, что тренинг является эффективной и активной групповой формой обучения с целью развития способностей, различных психических структур и личности в целом. Важно помнить, что процессы обучения, коррекции и развития на тренинге должны осуществляться в единстве и последовательности, только тогда можно добиться эффективных результатов.

Очень важным является тот факт, что в ходе тренинговых занятий с помощью специально разработанных упражнений подростки получают вербальную и невербальную информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их самовосприятие. Они приобретают умения глубокой рефлексии, смысловой и оценочной интерпретации объекта восприятия. А так же, процессы обучения, коррекции и развития на тренинге должны осуществляться в единстве и последовательности, только тогда можно добиться эффективных результатов.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Проведя обзор и анализ исследуемой литературы, можно сказать, что самооценка является ядром личности и благодаря этому она является важной частью в регуляции поведения человека. Она оказывает влияние на деятельность личности и будущее развитие. От самооценки зависит отношение к успехам и неудачам, проявление требовательности и критичности, как к себе, так и к другим людям и, конечно же, самооценка оказывает влияние на взаимоотношение человека с окружающим его обществом.

На основе вышеизложенного можно сказать, что самооценка – это совокупность психологических, социальных, физических, а так же поведенческих характеристик, через которые личность оценивает себя и других людей, поэтому самооценка играет важную роль в формировании личности младших подростков.

Формирование самооценки это долгий и сложный процесс, который, уже сформировавшись, определяет отношения человека к другим людям и группам. Важно отметить, что на взаимодействие с другими людьми влияет уровень самооценки человека (заниженная, адекватная и завышенная), именно уровень самооценки определяет поведение индивида в социальной среде.

Развитие самооценки в подростковом возрасте связано с самопознанием и становлением самосознания личности. Два типа коммуникации выступают психологическим механизмом развития самооценки и Я-концепции: коммуникация «Я-Другой», в которой формирование самооценки основывается на соотнесении себя с другими и выделение сходства и различий, и аутокоммуникация «Я-Я». Функционируя, самооценка влияет на процесс саморегуляции и находится под влиянием ценностей человека. Так же, в подростковом возрасте самооценка становится уже

осознанным и активным процессом, как выше сказано, с помощью которого проявляется самопознание и развивается самосознание.

В психологической практике представлены разнообразные средства развития самооценки. Мы рассмотрели наиболее распространенные: коррекционно-развивающие занятия с использованием тренинговых упражнений, а так же, психологический тренинг, игровые методы и методы телесно-ориентированной психотерапии.

Таким образом, теоретическое основание данной главы дает нам достаточно полное понимание проблемы самооценки в младшем подростковом возрасте, и является основой для проведения дальнейшего исследования.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ В РАЗВИТИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Методическая организация исследования самооценки младших подростков**

Целью экспериментального исследования выступило изучение развития самооценки младших подростков посредством коррекционно-развивающих занятий.

Основной задачей эмпирического исследования является:

Разработка коррекционно-развивающих занятий, способствующих развитию самооценки младших подростков.

Исследование проходило в 3 этапа:

1. этап – констатирующий. Проходил в марте 2018 г. На данном этапе осуществлялось выявление уровня развития самооценки младших подростков.

2. этап – формирующий. Проходил в марте-апреле 2018 г. На этом этапе проводились коррекционно-развивающие занятия с подростками с целью развития самооценки.

3. этап – контрольный. Проходил в конце апреля 2018 г. Определялись результаты опытно-экспериментальной работы по развитию самооценки младших подростков средствами коррекционно-развивающих занятий.

Эмпирическая база исследования: МАОУ Гимназия № X.

В исследовании принимали участие учащиеся 5-го класса, 19 человек, в возрасте 11-12 лет.

Для исследования уровня развития самооценки младших подростков были подобраны следующие методики:

1. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС).
2. Шкала самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан.

## 1. Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности, а так же самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделил три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания – 30-40 минут (Таблица 4).

Таблица 4

Характеристика компонентов самооотношения

№ п/п	Шкала	Характеристика
1	2	3
1	«закрытость»	преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости.
2	«самоуверенность»	самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть, за что себя уважать.
3	«саморуководство»	представление об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «я», либо внешних обстоятельств.

1	2	3
4	«отраженное самоотношение»	представление субъекта, о способности вызвать у других людей уважение, симпатию.
5	«самоценность»	ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других
6	«самопринятие»	выраженность чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, соответствует отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, принятию себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.
7	«самопривязанность»	степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.
8	«внутренняя конфликтность»	наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины.
9	«самообвинение»	выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

2. Шкала самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан.

Цель методики: изучение и выявление специфики самооценки у детей младшего школьного и младшего подросткового возраста.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками, внешность и уверенность в себе.

Интерпретация:

1. Уровень притязаний: результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение испытуемых к собственным возможностям. нереалистический уровень притязаний

свидетельствует о том, что школьник не умеет правильно ставить перед собой цели.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности. Чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии. норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Если очень низкий или очень высокий уровень притязаний отмечен по какой-либо одной шкале, то это может характеризовать повышенную значимость (или декларируемое пренебрежение) того или иного качества для школьника.

Самооценка: количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. при этом оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. за низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

## 2.2 Выявление уровня самооценки младших подростков

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты соответствующей процедуре обработки и интерпретации. Ниже представляем обсуждение полученных результатов констатирующего этапа в формирующем эксперименте по методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС).

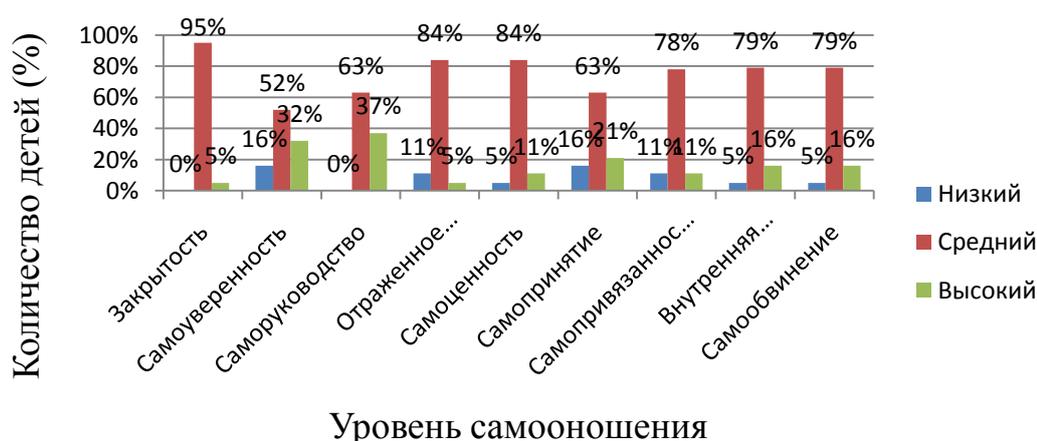


Рис 1. Частота встречаемости уровней самоотношения младших подростков до проведения эксперимента (в %).

По результатам проведенной диагностики, согласно рисунку можно сделать вывод, о том, что для подростков характерен низкий уровень по шкалам самоуверенность (16%), отраженное самоотношение (11%), самооценность (5%), самопринятие (16%), самопривязанность (11%), внутренняя конфликтность (5%), самообвинение (5%). Для таких подростков характерны неуверенность, недоверие к себе и собственным способностям, недооценка духовного «Я», излишняя самокритичность, низкий самоконтроль, неспособность вызвать уважение окружающих.

Преобладание средних результатов по шкалам самоуверенность (52%), саморуководство (63%), отраженное самоотношение (84%), самооценность (84%), самопринятие (63%), самопривязанность (78%), внутренняя конфликтность (79%), самообвинение (79%) говорит о том, что в привычных для себя ситуациях человек сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. Так же, при неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Так же означает избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Также был выявлен высокий уровень по шкалам закрытость (5%), самоуверенность (32%), саморуководство (37%), отраженное самоотношение (5%), самооценность (11%), самопринятие (21%), самопривязанность (11%), внутренняя конфликтность (16%), самообвинение (16%) младших подростков, что говорит о выраженном защитном поведении, негативном отношении к собственному «Я», ригидность «Я-концепции», стремлении

сохранить в неизменном виде собственные качества. Характеризуется ощущением силы собственного «Я», высокой смелостью в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. А так же, характеризуется склонностью воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений.

По результатам проведенной диагностики по шкале самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан, согласно таблице 6, рисунок 2, можно сделать вывод, о том, что для 58% младших подростков (11 человек) характерен очень высокий уровень притязаний, это характеризуется нереалистическим, некритическим отношением к собственным возможностям.

Таблица 6.

№ п/п	Параметр	
	Уровень притязаний	Самооценка
участники	уровень	
1	средний	очень высокий
2	очень высокий	очень высокий
3	высокий	средний
4	средний	средний
5	очень высокий	очень высокий
6	средний	средний
7	очень высокий	низкий
8	высокий	средний
9	очень высокий	средний
10	высокий	средний
11	очень высокий	низкий
12	очень высокий	очень высокий
13	высокий	высокий
14	высокий	высокий
15	очень высокий	очень высокий
16	очень высокий	очень высокий
17	очень высокий	высокий
18	очень высокий	средний
19	очень высокий	высокий

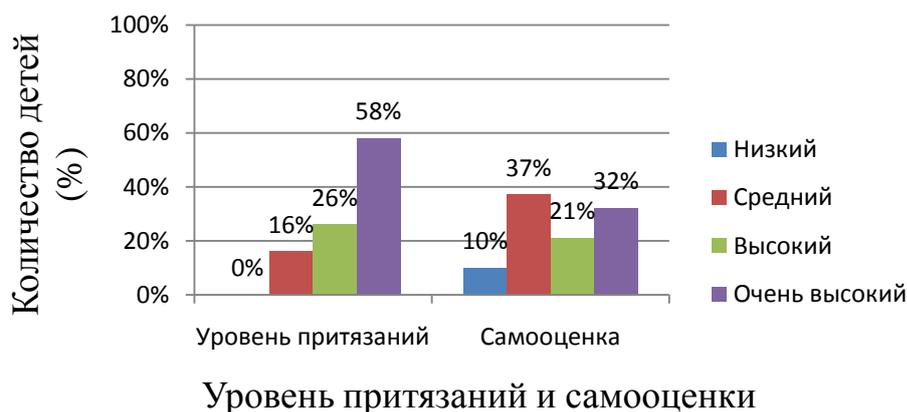


Рис 2. Частота встречаемости уровня притязаний и уровня самооценки младших подростков до проведения эксперимента (в %).

Высокий уровень характерен для 26% младших подростков (5 человек), подтверждает оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Средний уровень притязаний для 16% младших подростков (3 человека) представляет норму, реалистический уровень притязаний. Характеризуется стремлением к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей.

Очень высокий уровень самооценки характерен для 6 человек (31,6%), высокий уровень имеют 4 человека (21,1%), средний уровень с тенденцией к занижению имеют 7 человек (36,8%) и низкий уровень имеют 2 человека (10,5%). Можно сказать, что человек с очень высокой самооценкой склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Такой человек самоуверенно берется за работу, которая превышает его реальные возможности, что при неудаче может приводить его к разочарованию. «Средняя» и «высокая» самооценка свидетельствует о реалистичной (адекватной) самооценке. Низкая самооценка (недооценка себя) свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой

самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента, уровень развития самооценки и уровней самоотношения младших подростков позволили выбрать в качестве формирующего средства коррекционно-развивающие занятия. В современной школе недостаточно внимания уделяется познанию подростками самих себя, развитию адекватной независимой самооценки.

В связи с этим была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие самооценки младших подростков. В соответствии с полученными в ходе констатирующего эксперимента данными были определены цель и задачи работы с подростками, с которыми можно ознакомиться в разделе 2.1.

### **2.3. Описание работы по развитию самооценки младших подростков посредством тренинговых занятий**

Необходимо отметить, что применение в учебной деятельности коррекционно-развивающих занятий, в отличие от обычных уроков, а так же специальных психолого-педагогических обучающих занятий, дает возможность реализовать не быстрое воздействие, а погружение в формирующую среду с характерными ей особыми правилами, имеющими отличия от урочных, реализовать воздействие на эмоциональной основе, закрепляя получаемые когнитивные эффекты, побуждать групповые процессы, исключать привычные для школьников стереотипы поведения и учиться общаться в условиях школы.

Целью проведения коррекционно-развивающих занятий является развитие самооценки младших подростков.

В ходе проведения занятий решались следующие задачи:

1. Активизация внутренних ресурсов личности подростка для повышения его самооценки с помощью специально подобранных упражнений.

2. Активизация эмоциональных состояний участников.

3. Развитие адекватной самооценки.

Коррекционно-развивающие занятия включают в себя первичное диагностическое обследование, 4 занятия, каждое из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – формирование адекватной самооценки младших подростков и вторичное диагностическое обследование.

Длительность встреч: 50-60 минут.

Частота встреч: 1-2 раза в неделю, на протяжении 4 недель.

Участники: младшие подростки (учащиеся 5 класса, МАОУ Гимназия № X г. Красноярск). В состав экспериментальной группы вошли 9 подростков, испытывающие трудности в самооценке, самоуверенности, отраженном самоотношении и самопринятии.

Содержание коррекционно-развивающих занятий направлено непосредственно на развитие самооценки и положительного/адекватного самоотношения младших подростков.

Три этапа коррекционно-развивающих занятий: вводное занятие (№ 1); практическая деятельность направленная непосредственно на развитие самооценки младших подростков № 2-3; завершающее занятие (№ 4).

Занятия логически связаны между собой. Первый этап был посвящен решению следующих задач:

- знакомство учащихся с целями и спецификой дальнейшей деятельности, режимом работы в группе;

- знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы.

Задачи второго этапа:

- развитие навыков самопознания;

- развитие объективной оценки самого себя (самооценки);

- развитие умения выступать перед аудиторией;
- отработка навыков уверенного поведения.

Основными задачами третьего этапа являются:

- закрепление умений и отработка навыков, сформированных в ходе занятий;

- анализ изменений, произошедших в самооценке участников.

Примерный структурный план встреч:

1. Приветствие. Вводное слово (для первой встречи – знакомство).
2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции).
3. Практические упражнения.
4. Завершение занятия.

Таблица 7

#### Тематика коррекционно-развивающих занятий

№	Тема	Часы
1	образ «я»	1
2	самоотношение личности	1
3	уверенность в себе	1
4	рефлексия	1
	всего:	4

Таким образом, проведя коррекционно-развивающие занятия с младшими подростками, важно отметить, что в ходе занятий сохранялось добровольное общение и сотрудничество. Подростки были задействованы как в заданиях, так и в обсуждении их результатов. Были замечены различные психологические защиты участников, которые мы пытались разрешить, и у нас получилось (проекция, отрицание, регрессия (привлечение внимания и в итоге нарушение такого правила тренинга как «здесь и сейчас»)). Несмотря на это, наблюдение показало, что участникам занятий, проявлявшим активность в групповой работе, инициативность и самостоятельность, данные занятия оказались интересными, проходившие на эмоциональном подъеме, так как часть из них носило игровой характер. В итоге, на последнем занятии, в ходе получения обратной связи, были

озвучены такие утверждения как: «я стал более уверенным, именно этого мне и не хватало», «я чувствую, что я стала лучше», «я узнал себя с другой стороны», «я поняла, что есть много того, что я могу сделать, если буду увереннее». По нашему мнению, проведение коррекционно-развивающих занятий способствовало развитию самооценки, уверенности в себе и самоотношения младших подростков.

#### 2.4. Результаты опытно-практической работы по развитию самооценки младших подростков посредством коррекционно-развивающих занятий

В формирующем эксперименте на добровольной основе участвовали подростки с низким и средним уровнем (с тенденцией к занижению) развития самооценки и компонентов самоотношения по методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС) (см. рис.3) и шкале самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан.

После проведения формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез, направленный на анализ динамики развития самооценки младших подростков. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Далее можете посмотреть полученные результаты исследования по методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС).

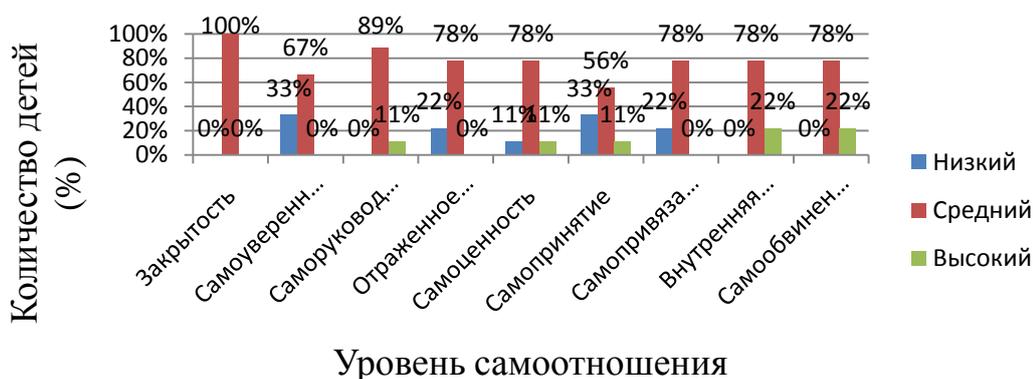


Рис. 3. Частота встречаемости уровней самооотношения с низким и средним уровнем (с тенденцией к занижению) младших подростков до проведения эксперимента (в %)

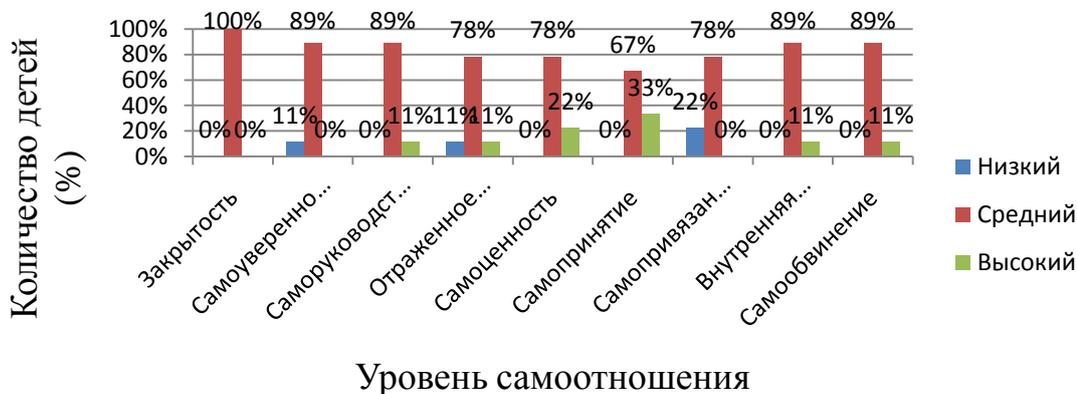


Рис. 4. Частота встречаемости уровней самооотношения с низким и средним уровнем (с тенденцией к занижению) младших подростков после проведения эксперимента (в %).

По результатам проведения формирующего эксперимента, представленным на рисунках, удалось добиться следующих изменений в области самооотношения подростков: по шкалам самоуверенность (средний уровень с 67% до 89%), отраженное самооотношение (высокий уровень с 0% до 11%), самоценность (высокий уровень с 11% до 22%), самопринятие (высокий уровень 11% до 33%; средний уровень с 56% до 67%), внутренняя конфликтность (средний уровень с 78% до 89%), самообвинение (средний уровень с 78% до 89%) показатели повысились. Это свидетельствует, что подростки стали более открыты к изменениям и отношениям, адекватнее воспринимать себя, относиться к своим достоинствам и недостаткам.

Также произошли изменения по шкалам самоуверенность (низкий уровень с 33 до 11%), отраженное самооотношение (низкий с 22% до 11%), самоценность (низкий с 11% до 0%), самопринятие (низкий с 33% до 0%), внутренняя конфликтность (высокий уровень с 22% до 11%), самообвинение (высокий уровень с 22% до 11%) показатели снизились. Подростки стали

больше контролировать свое поведение, ценить и уважать себя, стали более гибкими к изменениям и адекватнее к своему «Я».

Результаты исследования по шкале самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан:

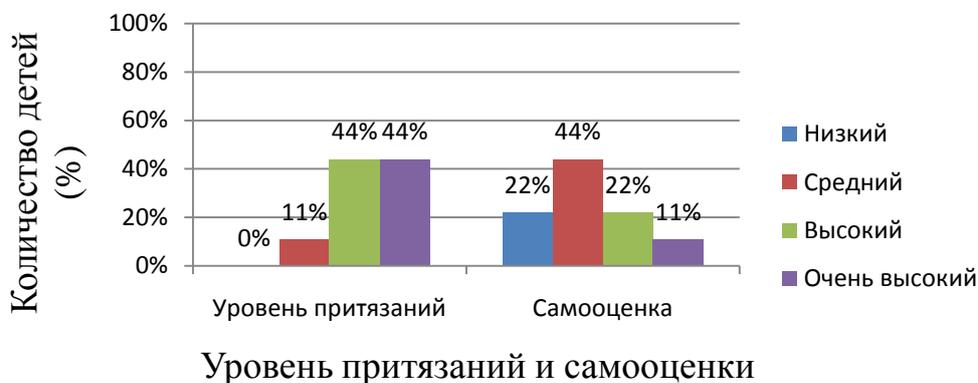


Рис. 5. Частота встречаемости уровня притязаний и уровня самооценки младших подростков до проведения эксперимента (в %).

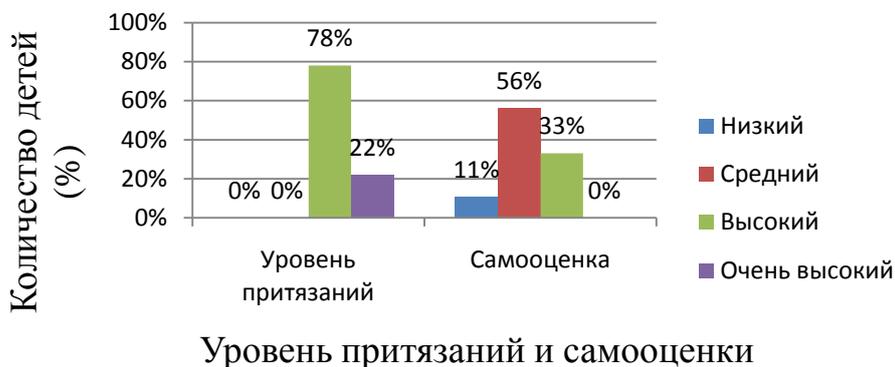


Рис. 6. Частота встречаемости уровня притязаний и уровня самооценки младших подростков после проведения эксперимента (в %).

По результатам проведения эксперимента удалось добиться следующих изменений в области самооценки подростков: очень высокий уровень притязаний снизился (с 44% до 22%), высокий уровень притязаний повысился (с 44% до 78%), средний уровень притязаний снизился (с 11% до 0%). Неадекватная завышенная самооценка снизилась (с 11% до 0%), высокая самооценка повысилась (с 22% до 33%), средний уровень самооценки повысился (с 44% до 56%), низкий уровень самооценки снизился

(с 22% до 11%). Это свидетельствует, что подростки стали более адекватно воспринимать себя, относиться к своим достоинствам и недостаткам. Адекватная самооценка позволяет подростку эффективнее реализовывать поведение, опираясь на свои ресурсы.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Таким образом, необходимо отметить, то, что выявленные в ходе констатирующего эксперимента результаты, а именно уровень развития самооценки и уровней самоотношения младших подростков позволили выбрать в качестве формирующего средства коррекционно-развивающие занятия. В соответствии с полученными в ходе констатирующего эксперимента данными были определены цель и задачи работы с подростками, в связи с этим мы разработали программу коррекционно-развивающих занятий, направленную на развитие самооценки младших подростков.

Анализ данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента, выявил, что у большинства подростков самооценка является средней с тенденцией к занижению и низкой. Они проявляют адекватный уровень целеустремленности, но в тоже время испытывают неудовлетворенность собой и своей жизнью. Для подростков характерен низкий уровень самоотношения, неуверенность в себе, недоверие к себе и собственным способностям, недооценка духовного «Я», излишняя самокритичность, низкий самоконтроль, неспособность вызвать уважение окружающих.

Развитие адекватной самооценки у подростков посредством коррекционно-развивающих занятий способствовали развитию компонентов самоотношения, рефлексивных навыков, и развитию самооценки.

Проведя анализ научной литературы, мы выяснили, что применение в учебной деятельности коррекционно-развивающих занятий, в отличие от обычных уроков, а так же специальных психолого-педагогических обучающих занятий, дает возможность реализовать не быстрое воздействие, а погружение в формирующую среду с характерными ей особыми правилами, имеющими отличия от урочных, реализовать воздействие на эмоциональной основе, закрепляя получаемые когнитивные

эффекты, побуждать групповые процессы, исключать привычные для школьников стереотипы поведения и учиться общаться в условиях школы.

Проведенный нами эксперимент подтвердил значимость работы с подростками по развитию их адекватной самооценки.

Опираясь на полученные результаты, можно сказать, что внедренная нами программа коррекционно-развивающих занятий направленная на развития самооценки младших подростков действительно способствует развитию самооценки младших подростков, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе мы рассмотрели проблему развития самооценки младших подростков.

Проведя анализ научной литературы, мы установили, что развитие самооценки в подростковом возрасте связано с самопознанием и становлением самосознания личности. Понятие «самооценка» характеризуется как совокупность психологических, социальных, физических, а так же поведенческих характеристик через которые личность сама себя оценивает. Во многих психологических исследованиях самооценка понимается как личностное образование, которое принимает, непосредственно, участие в регуляции поведения человека и его деятельности, она является центральным компонентом личности, возникающим при активности самой личности (об этом писали такие авторы как К.К. Платонов, Л.И. Божович и др.)

Так же, мы рассмотрели психологические особенности младшего подросткового возраста. Подростковый возраст сопровождается сложными психологическими преобразованиями, затрагивающими все стороны развития. Многие авторы связывают начало подросткового возраста с появлением нового уровня самосознания, формирующегося под влиянием потребностей в самоутверждении и общении со сверстниками. Отмечается, что возраст 11-13 лет – период развития личностной рефлексии, появления острого «чувства Я», роста интереса к собственному внутреннему миру. В связи с этим особенно важным представляется процесс формирования такого компонента самосознания как самоотношение. В младшем подростковом возрасте существует два типа коммуникации, которые выступают психологическим механизмом развития самооценки и Я-концепции: коммуникация «Я-Другой», в которой формирование самооценки основывается на соотнесении себя с другими и выделение сходства и

различий, и аутокоммуникация «Я-Я». Функционируя, самооценка влияет на процесс саморегуляции и находится под влиянием ценностей человека.

Целью экспериментального исследования выступило изучение развития самооценки младших подростков посредством коррекционно-развивающих занятий. Для выявления низкого уровня развития самооценки у младших подростков и определения дальнейшей работы с ними мы использовали методику исследования самоотношения Р.С. Пантелеева, и методику диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан, как на первичном диагностическом обследовании, так и на повторном (заключительном).

По результатам проведения формирующего эксперимента, мы получили следующие данные по методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС): удалось добиться изменений в области самоотношения подростков, по шкалам самоуверенность, отраженное самоотношение, самоценность, самопринятие, внутренняя конфликтность, самообвинение показатели повысились. Это свидетельствует о том, что подростки стали более открыты к изменениям и отношениям, адекватнее воспринимать себя, относиться критически к своим достоинствам и недостаткам. Также произошли изменения по шкалам самоуверенность, отраженное самоотношение, самоценность, самопринятие, внутренняя конфликтность, самообвинение показатели снизились. Подростки стали больше контролировать свое поведение, ценить и уважать себя, стали более гибкими к изменениям и адекватнее к своему «Я».

Результаты исследования по методике исследования самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан говорят о том, что удалось добиться следующих изменений в области самооценки подростков. Очень высокий уровень притязаний снизился (с 44% до 22%), высокий уровень притязаний повысился (с 44% до 78%), средний уровень притязаний снизился (с 11% до 0%). Неадекватная завышенная самооценка снизилась (с 11% до 0%), высокая самооценка

повысились (с 22% до 33%), средний уровень самооценки повысился (с 44% до 56%), низкий уровень самооценки снизился (с 22% до 11%). Это свидетельствует, что подростки стали более адекватно воспринимать себя, относиться критически к своим достоинствам и недостаткам. Адекватная самооценка позволяет подростку эффективнее реализовывать поведение, опираясь на свои ресурсы.

Таким образом, можно сказать, что полученные результаты дают основание утверждать, что цель, поставленная в исследовании, достигнута, задачи решены, а гипотеза подтверждена.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс. 1986. 422 с.
2. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 2000. № 4. 13 с.
3. Джемс У. Психология. М.: Педагогика. 1991. 88 с.
4. Дубровина Л.А. Связь самооценки и социального статуса в юношеском возрасте. Северо-Кавказский государственный технический университет. 2010. № 4. С. 44-49
5. Захарова А.В., Боцманова М.Э. Как формировать самооценку школьника // Начальная школа. 2000. № 3. С.58-65
6. Климова, Е.Н. Эмоциональная окраска Я-концепции подростков, лишённых родительского попечительства // Вестник БДУ. Сер.3. 2007. № 3. 55 с.
7. Коломинский Я.Л., Жеребцов С.Н. Социальная психология развития личности. М.: Высшая школа. 2009. 335 с.
8. Мудрик, А.В. Социальная педагогика. М.: Академия, 2009. 223 с.
9. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. СПб.: Педагогика. 2004. С. 49-95
10. Психология. Словарь / Под общ. Ред. Петровского А.В, Ярошевского М.Г. М.: Педагогика. 1990. С. 29-33
11. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Педагогика 2002. 282 с.
12. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д.: Феникс. 2003. 704 с.
13. Чеснокова, И.И. Проблемы самосознания в психологии. М.: Прогресс. 1977. 142 с.
14. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика. 1989. 557 с.

15. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. М.: Знание. 1974. 257 с.
16. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Осъ. 2000. 176 с.
17. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. М.: Академия 1993. 309 с.
18. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд-во ЛГУ. 1985. 4 с.
19. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. М.: Изд-во ОСВ-89. 2000. 15 с.
20. Петросян Д.С., Фаткина Н.П. Организационное поведение. Новые направления теории: Учебное пособи. М.: ИНФРА-М. 2011. 182 с.
21. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика. Монография. СПб.: Образование. 1997. 238 с.
22. Психолгический словарь. Копорулина В.Н., Смирнова М.Н., Гордеева Н.О. Ростов н/Д.: Феникс. 2004. 525 с.
23. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окно в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. Учебное пособие. СПб.: Речь. 2004. 272 с.
24. Мелибруда Е.М. Я-Ты-Мы: психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс. 1986. 97 с.
25. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга от замысла к результату. СПб.: Речь. 2007. 116 с.
26. Хрестоматия по психологии художественного творчества. Издание 2-е. М.: ИЧП «Издательство Магистр». 2000. 200 с.
27. Богомолова Н.Н. Групповая дискуссия. Социально-психологический климат коллектива / Под ред. Ю.М. Духова. М.: Прогресс. 1981. 151 с.
28. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. М.: Прогресс. 2000. 208 с.

29. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. СПб.: Прогресс. 2004. 211 с.

30. Захаров А.И. Игровой способ управления групповой динамикой. Психология управления. Экспериментальная и прикладная психология. М.: Прогресс. 1979. Вып. 9. № 5. С. 8-26

## Приложение А

Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС)

Описание методики.

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Процедура проведения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле «Я» как выражение смысла «Я», как обобщенное чувство в адрес собственного «Я». В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.

Испытуемому предъявляется тест, содержащий 110 пунктов и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает два варианта ответов: «согласен – не согласен», которые фиксируются испытуемыми в соответствующих позициях бланка. Значения подсчитываются по 9 шкалам с помощью специального ключа-трафарета, накладываемого на бланк. Трафарет конструируется в соответствии с ключом теста. Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания – 30-40 минут.

Инструкция.

Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте «+», если не согласны, то «-». Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного

суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.

15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.

18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.

19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.

20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.

22. Иногда я сам себя плохо понимаю.

23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.

24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.

28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.

32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

33. В целом меня устраивает то, какой я есть.

34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.

35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.

58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.

59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.

61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.

62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.

63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.

64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.

65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.

66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.

67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.

70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.

71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.

72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.

73. Я человек надежный.

74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.

75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.

76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.

77. Близким людям свойственно меня недооценивать.

78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.

81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.

82. Я не склонен пасовать перед трудностями.

83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.

85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.

87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.

88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.

90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».

92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.

110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Обработка результатов и интерпретация.

При обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые «сырые» баллы. Совпадение ответа обследуемого с «ключом» оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку «согласен», затем, по признаку «не согласен». Полученные результаты суммируются. Затем сумма «сырых» баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Таблица 1

Ключ к первичной обработке результатов

Шкала	Согласен	Не согласен
1	2	3

Продолжение таблицы 1

1	2	3
1. замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2.самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3.саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. самооценność	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица 2

Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. самооценność	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода «сырого» балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный «сырой» балл или интервал индивидуальных «сырых» баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если «сырой» балл по шкале «Самопринятие» равен 7, то в строке 6 находим интервал 6-7. В верхней строке данного столбца указано значение стена – 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного «Я». Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничужения. Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 – средними, 8-19 – высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала «Закрытость» определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую

рефлексию и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. Шкала «Самоуверенность» выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть, за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала «Саморуководство» отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное «Я» как внутренний стержень,

который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала «Отраженное самоотношение» характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он

ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. Шкала «Самоценность» передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой

адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала «Самопринятие» позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничужения.

7. Шкала «Самопривязанность» выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». Желание развивать и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. Шкала «Внутренняя конфликтность» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала «Самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

## Приложение Б

Методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейна – исследования самооценки.

Существуют разные отношения между этими двумя структурами личности («Я-реальное», «Я-идеальное»). В зависимости от качества этого отношения изменяется самооценка человека.

- Заниженная оценка личностью себя – большая разница между представлениями о том, кто я есть на самом деле, и каким я должен быть в идеале. Неуверенность в себе развивающаяся в этом случае, сквозит во всякой деятельности человека.

- Адекватная самооценка – нормальное соотношение между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Человек ведет себя адекватно ситуации.

- Завышенная – практически нет различия между двумя вышеупомянутыми структурами личности. Человек склонен считать себя если не идеалом, то очень близким к нему.

### Описание

Для личности очень важно иметь адекватную самооценку, ведь в противном случае появляются проблемы в общении, профессиональной деятельности, родственных связей и так далее. Следует своевременно обращать внимание на самооценку личности, чтобы избежать ошибок в ее социальном приспособлении.

Методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах. Человеку дается бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание. Для определения уровня самооценки используется не классическая методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

Модификация Прихожан этой методики используется в последнее время в различных образовательных учреждениях и на производстве. Измененная методика А. М. Прихожан содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных). Автор модификации добавила такие шкалы, как

«умение что-то делать своими руками», «внешность», «признание сверстников», а также изменила шкалу «счастье» на «уверенность в себе».

#### Инструкция к проведению исследования

Человек может понять, что необходимо сделать в тесте, прочитав инструкцию. В ней говорится о том, что каждый имеет возможность оценить свои способности, черты характера, возможности и так далее. Свою оценку можно выразить на отрезке, с одного конца которого начинаются низкие баллы, на другом конце – максимальные 10 баллов. Необходимо отметить на каждой шкале черточкой «—» уровень, на котором находится развитие этого качества или свойства сейчас. Затем нужно отметить на этих шкалах крестиком «х» тот уровень, при котором испытуемый человек может чувствовать довольство собой или гордость.

#### Шкалы в тесте.

Методика Дембо-Рубинштейн в модификации включает в себя следующие шкалы:

- здоровье;
- способности и ум человека;
- характер;
- пользуется ли он авторитетом у сверстников;
- умение делать что-то самостоятельно, своими руками;
- уверенность в себе;
- внешность человека.

Методика подходит для индивидуального и фронтального исследования. При работе с группой необходимо проверить каждого, как он заполнил первую тренировочную шкалу – «здоровье». Модификация методики Т. Дембо-С.Я Рубинштейн предполагает затрату времени на выполнение тестового задания от 10 до 12 минут.

#### Анализ результатов

При обработке и анализе результатов первая шкала не учитывается, так как это не личностная характеристика. Длина каждой шкалы должна быть

строго равна 100 мм, тогда каждый отмеченный крестик и черта будут иметь количественную характеристику (например, 48 мм. – 48 баллов).

Методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн позволяет выявить не только уровень самооценки, но и уровень личностных притязаний. Этот показатель определяется при измерении количества баллов от «0» до «х». Соответственно, уровень самооценки на конкретной шкале можно измерить от «0» до «-».

Далее необходимо вычислить расстояние от «0» до «-». Если наблюдается такая ситуация, при которой уровень притязаний ниже личностной самооценки, баллы выражаются в отрицательных числах. Затем происходит подсчет баллов и определение самооценки. Методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн легка в обработке, поэтому очень часто применяется. Но специалисты практически всегда используют ее в модификации А.М. Прихожан.

Расшифровка показателей.

Для определения уровня двух исследуемых характеристик личности подсчитывается суммарный бал соответствующих показателей всех шкал (кроме первой). Методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн максимально точно помогает человеку понять, как он себя оценивает.

Показатели уровня притязаний:

1. Адекватный – 75-89 баллов. Человек реалистично оценивает свои возможности.
2. Высокий – 90-100 баллов. Нереалистичное отношение к своим возможностям, отсутствие самокритики.
3. Низкий – ниже 60 баллов. Заниженный уровень притязаний. Человек не может нормально развиваться. У него нет стремлений чего-то достигать, так как он уверен, что это заведомо проигрышный вариант.

Уровень самооценки:

1. Адекватная – 45-74 балла. Реалистическое оценивание себя по указанным в методике и другим параметрам.

2. Завышенная – 75-100 баллов. Наблюдаются некоторые проблемы в формировании личностных качеств. Возможно, взрослый человек или ребенок не может правильно оценить свою трудовую деятельность (ее результаты), общение. Наблюдается такое явление, как «закрытость для опыта», то есть человек нечувствителен к замечаниям, советам и оценкам людей.

3. Заниженная – менее 45 баллов. Человек имеет большие проблемы в формировании личностного благополучия, это показывает методика Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн. Самооценка слишком низкая может быть результатом проявления двух психологических проблем: действительно неуверенности в собственных возможностях и «защитной» неуверенности. Второе явление наблюдается в случае, если человек сам навязывает себе эту «недооценку», чтобы не напрягаться в решениях и избегать ответственности.

Программа коррекционно-развивающих занятий по развитию самооценки младших подростков.

Занятие №1. Образ «Я»

Цель: психологическое просвещение подростков, развитие рефлексивных навыков; осознание образа «Я».

Время проведения: 45-60 минут.

1. Приветствие. Вводное слово. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Образ Я – это представление человека о самом себе, практическое отношение к себе и другим. Образ Я это еще и оценка своих качеств, признаков, а, следовательно, перспектив и возможностей. Как думаете, к какой сфере относится самооценка – познавательной, эмоциональной или поведенческой? К любой. Эта часть Я порой оказывается неадекватной и служит средством не столько оценки, сколько психологической защиты. (Психологическая защита – это процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний). Желание иметь положительный образ Я нередко побуждает человека преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. Чем важнее для личности оцениваемое свойство, тем вероятнее включение в процесс самооценки механизмов психологической защиты.

Образ внутреннего мира каждого из нас уникален. Он включает свой, личный набор характеристик. Это образует ядро человеческой личности и в различных психологических теориях называется «Я-концепция». «Я-концепция» – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознаваемая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он относится к самому себе и строит свое взаимодействие с другими людьми.

«Я-концепция» состоит из трех компонентов:

1) когнитивный компонент – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, своего характера и т. д.;

2) эмоционально-оценочный компонент – переживание человеком своих представлений о себе, самооценка, самоуважение или самоуничтожение, себялюбие или любовь к другим и т.д.

3) поведенческий компонент – действия, которые предпринимает человек, исходя из системы представлений о себе, социальные установки в отношении себя и окружающих.

Возможность развивать систему представлений о себе («Я-концепцию») у человека возникает на основе способности к рефлексии, то есть благодаря самонаблюдению, самоанализу.

### 3. Задание: «Рисунок Я»

Цель: создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Каждый человек обладает образом своего внутреннего мира. Но тот факт, что мы им обладаем, не означает автоматически, что мы о нем знаем. И, чтобы узнать о том, что представляет собой ваш образ внутреннего мира, сейчас нужно нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция – в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

Обсуждение.

### 4. Задание: «Лучшее о себе»

Сейчас, для работы нам понадобятся листочек и ручка. Каждого из вас прошу вспомнить и записать:

1) три своих сильных качества, достоинства;

2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

5. Домашнее задание: чтобы узнать о том, что представляет собой ваш образ внутреннего мира, важно так же задать себе очень простой на первый взгляд вопрос: «Кто я?». Задайте себе этот вопрос и дайте на него 20 ответов.

#### Занятие №2. «Самоотношение личности»

Цель: психологическое просвещение подростков, развитие рефлексивных навыков, развитие адекватной самооценки.

1. Приветствие. Вводное слово. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Сегодня мы с вами поговорим о нашем отношении к себе – самооценке. Обсуждение. Как связано отношение к себе с отношением к другим людям? Как нужно относиться к себе?

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.

Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка человека относится к ядру личности и поэтому является неотъемлемой частью в регуляции поведения человека. Она оказывает влияние на деятельность и будущее развитие личности. От самооценки также зависит критичность и требовательность, как к себе, так и к другим людям, отношение личности к неудачам и успехам и, несомненно, самооценка влияет на взаимоотношения человека с окружающими людьми.

Личность всегда смотрит на себя глазами своей группы, а также оценивает свое поведение с позиции общепринятых норм. Взаимоотношения людей, тем или иным образом связанные с самим человеком, именно те социальные роли и статус, которые приходится ему исполнять, определяют значение его «Я».

Таким образом, можно сказать, что важно знать свои сильные и слабые стороны с наличием адекватной, низкой или высокой самооценкой. Как вы считаете, какая у вас самооценка, почему?

В большинстве случаев, самооценка человека оказывается заниженной или завышенной (неадекватной). Следующее задание поможет нам сделать свою самооценку более адекватной: заниженную – повысить, а завышенную – «подправить» в соответствии с реальными достижениями.

### 3. Задание: «Мои качества»

Участники получают листочки. У каждого из вас в руках салфетка. Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым. Закончили? Спасибо. А теперь послушайте правила: каждому участнику необходимо рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

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

Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

### 4. Задание: «Письмо самому себе».

Подумайте о друзьях, родителях и близких людях. Почему им хорошо с вами? Какие ваши хорошие качества видны другим людям? Посмотрите на себя глазами человека, который вас очень любит. А затем, потратив не менее получаса, напишите на бумаге письмо, из которого будет понятно, что человек вас любит. Ответ «Нет, я так не могу» не принимается. Поверьте, такое письмо – один из самых ценных подарков самому себе.

Обсуждение. Как повлияло данное упражнение на вашу самооценку?

Какие чувства вы испытывали, когда зачитывали «письмо»? Сложно ли было описывать?

5. Домашнее задание: Как в целом можно охарактеризовать ваше отношение к себе – как положительное или как отрицательное? Какие качества, способности, особенности вы цените в себе особенно высоко?

### Занятие №3: «Развитие уверенности в себе»

Цель: психологическое просвещение подростков, развитие рефлексивных навыков, развитие уверенности в себе.

1. Приветствие. Вводное слово. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

## 2. Мини-лекция:

Хорошо быть уверенным в себе человеком, и не просто хорошо, а очень хорошо, а заодно приятно, выгодно, интересно и достаточно перспективно. Уверенные в себе люди добиваются в этой жизни больших успехов, поскольку их уверенность позволяет им быть достаточно активными по жизни людьми и действовать в тех ситуациях, в которых неуверенные в себе люди предпочитают бездействовать. К сожалению, уверенность в себе свойственна не многим, и не потому, что мы рождаемся уверенными или неуверенными в себе людьми, а потому, что в силу разных обстоятельств мы становимся теми, кем становимся. Многие люди оказываются недовольными собой, потому что они чувствуют, и реже понимают, свою неуверенность, чувствуя при этом свою слабость.

Люди могут чувствовать себя неуверенно в незнакомой ситуации, при решении сложных неопределенных задач, при смене условий жизни и т. д. Проблемы возникают, если неуверенность становится постоянным «фоном» любого общения, даже всей жизни человека. В этом случае неуверенность не только мешает эффективному общению, но и искажает «Я-образ» и тормозит личностный рост.

Неуверенный в себе человек может быть пассивен в общении. Он не умеет ясно выразить свои желания и потребности, не может противостоять требованиям других, манипуляционным трюкам. Даже тогда, когда он знает, что прав, вместо того чтобы настоять на своем, начинает извиняться, объяснять, отговариваться. Легко попадает в ситуацию, когда вообще не достигает своей цели, но подтверждает свою роль беспомощного человека. Неуспехи снижают и так не слишком высокую самооценку.

Когда неуверенный в себе человек старается овладеть ситуацией, он прибегает к манипуляциям или даже проявляет агрессию. Агрессивность и неуверенность представляют собой две формы поведения, связанные с отсутствием навыков эффективного общения. Агрессивное и пассивное (неуверенное) поведение имеют общее также в том, что другая сторона в

общении всегда воспринимается с настороженностью и при малейшей критике превращается в неприятеля, от которого исходят только вред и опасность.

Уверенный в себе человек отличается тем, что умеет:

1. видеть и понимать чувства других людей на основании особенностей их поведения, а также открыто их отражать;
2. понимать свои желания и чувства и открыто о них говорить.

Уверенность в себе и своих возможностях вырастает из гармоничного «Я-образа» и реалистической высокой самооценки в сочетании с навыками общения. Уверенный в себе человек активен в общении настолько, насколько считает нужным, но, как правило, не бывает агрессивным, независимо от того, позитивно или негативно воспринимают его окружающие.

Однако нельзя считать, что уверенность – это совершенно хорошо, а неуверенность – плохо. Именно неуверенность (сомнение в чем-либо, в том числе и в собственном «Я»), рождающая непонимание, удивление или несогласие является основной движущей силой в процессе приобретения человеком новых навыков, познания и развития. Излишняя самоуверенность или переоценка собственных способностей являются тормозом любого развития. Истинная «уверенность в себе» – это возможность без смущения сказать: «Не знаю».

Сейчас часто используют понятие «ассертивность», близкое к понятию «уверенность в себе» (и частично с ним совпадающее). Слово «ассертивность» переводят на русский язык как самопродвижение или продвижение своей воли, умение настаивать на своем, умение убеждать. Основой навыка ассертивности является способность свободно проявлять свои эмоции, выражать желания и потребности. Ассертивный человек, ведет себя спокойно и самоуверенно, умеет слушать других и знает, когда пойти на компромисс. Это дает ему возможность спокойно и без агрессии противостоять манипуляциям и искать компромиссы в конфликтных

ситуациях. Он считает других людей достойными уважения. Так же он может спокойно, не смущаясь, попросить о чем-либо.

Обсуждение. Теперь ответим себе на вопросы – зачем нам быть уверенными в себе людьми? Зачем нам знать о своих возможностях и понимать себя?

### 3. Техника: «Зеркало для героя»

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!».

Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе

огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза. Обсуждение.

Техника «Символ уверенности»

Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны.... Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

4. Домашнее задание:

Техника: «Я-герой»

Кого бы Вы назвали настоящим воплощением уверенности? Чей образ сразу возникает в Вашем воображении? Возможно, это герой из какого-нибудь культового фильма или персонаж из Вашей любимой книги, известный ведущий или кто-то из Вашего окружения? А может быть, это Вы сами, но без малейшего намека на робость, нерешимость и сомнение?

Создайте образ такого героя в Вашем воображении, понаблюдайте за тем, как он держится, какие у него привычки, как он говорит. Вживитесь в этот образ, соединитесь с ним, Вы – это он.

Вспоминайте Вашего героя перед сном и, засыпая, говорите себе, что завтра утром Вы проснетесь в образе этого на 100% уверенного в себе человека. Следующий день ведите себя так, как вел бы себя Ваш герой. Повторяйте данную технику в течение недели.

Занятие №4: «Рефлексия»

Цель: психологическое просвещение подростков, развитие рефлексивных навыков, осознание образа Я.

1. Приветствие. Вводное слово. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Подростковый возраст определяется как период перехода от детства к взрослости, традиционно рассматриваемый как ключевой в жизненном, личностном и профессиональном самоопределении и развитии человека, его социализации и индивидуализации. Психологические задачи связаны с постоянным процессом принятия все новых и новых изменений в физиологии тела, образе тела, трансформацией отношения в семье и со сверстниками, происходит нарастание колебаний и неустойчивости настроения, беспокойства, тревоги, возрастает непредсказуемость переживаний и поведения. Важно понимать не только, какой Я, кто Я, но и на что Я способен, т.е. насколько значимы и ценны мои особенности. Развитие самооценки сопровождается переживаниями, часто принимающими форму внутренних конфликтов, в которых сталкиваются самоуверенность и сомнения в своих силах.

Для развития нашего самосознания в этот период особое значение имеют оценки и суждения о нем со стороны родителей, учителей, друзей. Нам очень нужны эти «живые зеркала», особенно в младшем подростковом возрасте, потому что они могут помочь нам разобраться в своей личности, в ее особенностях. Но это вовсе не значит, что мы всегда готовы безоговорочно согласиться со всеми высказанными мнениями. Учитываются лишь те, которые исходят от людей, для нас значимых. Но даже и в этом случае мы порой внешне демонстрируем несогласие, а сами потом размышляем о том, что услышали, и оцениваем себя, опираясь на сказанное.

### 3. Задание. Упражнение «Мои достоинства, мои недостатки».

Инструкция: Проанализируйте все, что узнали о себе в ходе нашей работы. Заполните таблицу, учитывая свои достоинства и недостатки, а также запишите возможности, которые есть у вас благодаря вашим достоинствам и те ограничения, которые вытекают из-за ваших недостатков. Обсуждение.