

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии


Чубкова Анастасия Леонидовна

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**  
**Психологическая программа формирования самооценки у детей**  
**подросткового возраста**


Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование и психотерапия

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**


Заведующий кафедрой  
д-р мед. наук, профессор Шилов С.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)


Руководитель магистерской программы  
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
канд. мед. наук, Бардецкая Я.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Обучающийся  
Чубкова А.Л.  
(фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Красноярск 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....   | 8  |
| 1.1. Самооценка. Понятие. Функции. Характеристики.....   | 8  |
| 1.2. Становление самооценки в подростковом возрасте.....   | 16 |
| 1.3. Современное состояние изучения проблемы самооценки детей<br>подросткового возраста.....   | 26 |
| Выводы по первой главе.....  | 40 |
| ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ<br>САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....                                   | 41 |
| 2.1. Организация, методы и методики исследования.....  | 41 |
| 2.2. Анализ результатов исследования.....  | 46 |
| Выводы по второй главе.....  | 56 |
| ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ<br>ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....  | 58 |
| 3.1. Научно – методологические основы развития самооценки у<br>подростков.....   | 58 |
| 3.2. Основные направления, формы и содержание психологической<br>программы формирования самооценки у детей подросткового возраста..... | 66 |
| Выводы по третьей главе.....   | 75 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 77 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....   | 80 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 88 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Самооценка рассматривается как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции человеком своего поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие ее внутреннего мира.

Как личностному образованию самооценке отводится центральная роль в общем контексте формирования личности — ее возможностей, направленности, активности, общественной значимости. Констатируется, что принятые личностью ценности составляют ядро самооценки, определяющее специфику ее функционирования как механизма саморегуляции и совершенствования личности.

В психологических исследованиях, как отечественных, так и зарубежных, проблема самооценки наиболее полно разработана в советской психологии в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой, в зарубежной: У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, Э. Эриксона, К. Роджерса и других ученых. Этими учеными обсуждаются такие вопросы, как онтогенез самооценки, ее структура, функции, возможности и закономерности формирования.

Подростковый возраст — это особый период в формировании личности человека. В это время особенно остро протекает переход от детства к взрослости. Согласно исследованиям психологов, в частности, И.В. Дубровиной (1982), характерным для подростка является изменение отношения к самому себе. В.Г. Казанская (2008) указывает, что для подростков характерны как позитивные тенденции в изменении внутреннего мира, а именно: изменение содержательности межличностного общения, развитие самостоятельности, расширение сфер деятельности), так и негативные - максимализм в суждениях, протестующий характер поведения,

нарушение гармоничности личности, расширение и изменение системы интересов).

Изучению специфики темпов в развитии эмоционального компонента самооценки подростков, эмоционально-ценностному отношению к себе, посвящены исследования Р. Бернса (1986), А.В. Захаровой (1989), Р.Т. Байярда (1991), Д.И. Фельдштейна (1988) и других. В подростковом возрасте обостряется восприятие внешних оценок и самовосприятие, оценка собственных качеств становится насущной задачей подростка. Повышенная эмоциональность в отношении к себе замедляет совершенствование когнитивного компонента самооценки.

Таким образом, становление самооценки – это одна из наиболее ярких характеристик личности подростка. На сегодняшний день исследования самооценки подростков, а также влияющих на нее факторов, представляют огромный интерес для психологии, как в теоретическом, так и в практическом аспекте.

Таким образом, **проблема исследования** заключается в необходимости своевременного выявления особенностей в развитии самооценки подростков, поддержание у них адекватной самооценки, верного мнения о себе, что должно стать одной из системообразующих психолого-педагогических задач. Несмотря на значительный вклад исследователей в изучение данной проблемы, практический аспект формирования адекватной самооценки личности подростка остается недостаточно раскрытым.

**Цель исследования:** изучить особенности развития самооценки у детей подросткового возраста, разработать психологическую программу, направленную на развитие и формирование адекватной самооценки у данного контингента детей.

**Объект исследования:** особенности самооценки детей подросткового возраста.

**Предмет исследования:** психологическая программа формирования самооценки у детей подросткового возраста.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что личностные особенности детей подросткового возраста влияют на развитие самооценки, специально разработанная нами программа может способствовать формированию адекватной самооценки подростков.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи**:

1. На основании анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования определить ее современное состояние.
2. Изучить особенности самооценки у детей подросткового возраста.
3. Разработать программу по формированию адекватной самооценки у детей подросткового возраста.

Для реализации поставленных задач и проверки гипотезы будут использованы **методы исследования**, адекватные объекту и предмету исследования:

1. методы теоретического исследования: изучение и анализ необходимой литературы, обобщение, сравнение;
2. эмпирические методы (изучение психолого-педагогической документации на каждого ребенка, принимавшего участие в исследовании; констатирующий эксперимент; опрос; беседа; наблюдение);
3. методы количественной, качественной обработки данных и интерпретационные методы.

**Методологическую основу исследования** составили: принцип анализа личности в ее становлении (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.); принцип детерминизма (микросоциальный), устанавливающий закономерную и необходимую зависимость психических состояний от порождающих их факторов (Л.С. Выготский, А.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, З. Фрейд); принцип развития, дающий возможность рассмотрения явления в его динамике (Л.С. Выготский, А. Маслоу, А.В. Петровский, Б.Д. Эльконин и др.); опыт изучения проблемы самосознания и личности в отечественной и зарубежной психологии (И.С.

Кон, В.В. Столин, А.М. Прихожан, К. Роджерс и др.).

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики:**

- «Методика Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000).
- Тест-опросник «Шкала самоуважения» Розенберга (1965).
- Проективная рисуночная проба «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007), модифицированный вариант.

**Организация исследования.** Базой исследования явилось муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 91» (МБОУ «СОШ №91») г. Красноярска. В исследовании принимали участие 20 детей подросткового возраста (14-15 лет).

Исследование проводилось в период с 2018 г. по 2020 г. и осуществлялось в несколько этапов:

Первый этап (сентябрь 2018 – март 2019) – изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

Второй этап (апрель 2019 – август 2019) – составление плана исследования; подбор диагностических методик.

Третий этап (сентябрь 2019 – январь 2020) – проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов.

Четвертый этап (февраль 2020 – май 2020) – разработка программы развития самооценки у детей подросткового возраста.

Пятый этап (июнь 2020 – ноябрь 2020) – корректировка текста диссертации, систематизация и обобщение результатов исследования, формулирование выводов и заключения.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в расширении и углублении теоретических представлений об особенностях становления самооценки детей подросткового возраста.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что представленные в магистерской диссертации материалы, раскрывающие особенности самооценки детей подросткового возраста, программа, направленная на развитие и формирование адекватной самооценки, могут быть использованы психологами, педагогами и другими специалистами, работающими с данным контингентом школьников.

**Апробация результатов исследования** осуществлялась посредством написания и публикации научных статей. По теме исследования опубликованы статьи:

1. Чубкова А.Л. Подростковый возраст, как ключевой период формирования самооценки // Психология особых состояний: от теории к практике: материалы региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярск, 24 апреля 2019 г. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – С. 57-59.

2. Чубкова А.Л. Изучение особенностей самооценки детей подросткового возраста // Психология особых состояний: от теории к практике: материалы региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярск, 15 мая 2020 г. [Электронный ресурс] / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2020. – С. 27-28.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 97 источников, 3 приложений. Текст работы проиллюстрирован 3 рисунками, 9 таблицами.

## ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 1.1. Самооценка. Понятие. Функции. Характеристики

Психологи рассматривают самооценку как системообразующую часть самосознания личности, как продукт ее развития, порождаемый всей жизнедеятельностью (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн). Самооценка, как и самосознание в целом, имеет общественный характер и обусловлена социальными критериями.

Исследования показывают, что критерии, по которым оценивают качества человека в обществе и по которым он оценивает качества других, применяются им и по отношению к самому себе. Подчеркивая зависимость самооценки личности от общественных отношений, С.Л. Рубинштейн писал: «Общественная оценка человека основывается у нас ... на его общественно полезном труде ... на том, что он собой представляет, и что он дает. Поэтому и его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это новое ... отношение к труду является стержнем, на котором перестраивается вся психология личности; оно же становится основой и стержнем ее самосознания» [60].

Самооценка - сложное динамическое внутриличностное образование, личностный параметр умственной деятельности. Для исследователей самооценки исходным методологическим положением является классическое положение К. Маркса о том, что «человек сначала смотрит, как в зеркало, в другого человека. Лишь отнесясь к человеку Павлу, как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку» [47].

Л.И. Божович, например, говорил, что «познание другого не только опережает познание самого себя, но и служит для него источником и опорой». Сопоставление, сравнение себя с другими является базовым критерием самооценки. Сравнивая себя с другими людьми в процессе деятельности, человек замечает в себе то, что сначала замечает в других, и в результате приходит к лучшему осознанию своих поступков и действий,



свойств и качеств, и особенностей собственной личности. Происходит своеобразный перенос различных свойств личности, подмеченных у другого человека, на самого себя. Это подтверждено результатами многих психологических исследований [6].

Важнейшей опорой развития самооценки является оценка окружающими людьми поведения, характеристик личности, а также деятельности человека в общем.

По мнению Л. И. Божович, общественная оценка играет двоякую роль в формировании самосознания подростка. Во-первых, являясь критерием соответствия его поведения требованиям окружающих, она как бы указывает человеку на характер его взаимоотношений с окружающей средой и тем самым определяет и его эмоциональное благополучие, его поведение, и его отношение к самому себе как субъекту поведения. Во-вторых, общественная оценка помогает человеку выделить то или иное качество из конкретных видов поведения и деятельности и сделать его предметом сознания оценки самого человека [6].

Б.Г. Ананьев подчеркивал, что решающее значение в образовании мыслей о себе имеет жизнь в коллективе и правильное развитие оценочных отношений, формирующих самооценку [3].

Формируясь в процессе всей жизнедеятельности человека, самооценка выполняет важнейшую функцию в его развитии, выступает регулятором разных видов деятельности и поведения в целом. Многие советские ученые изучали самооценку как свойство личности, выполняющее определенную функцию в ее развитии, обуславливающее поведение и деятельность человека, характер его взаимоотношений с окружающими людьми.

Д.Б. Эльконин утверждал, что уже у детей старшего дошкольного возраста управление своим поведением приобретает «внутренний механизм». Ребенок начинает регулировать свое поведение через отношение к себе, к своим возможностям [69].

По мнению Е.И. Савонько, функция самооценки, как регулятора поведения развивается наряду с развитием других психических особенностей ребенка и на каждой возрастной ступени приобретает качественное своеобразие. Развитие этой функции самооценки ученые связывают со становлением ее устойчивости, так как именно устойчивая самооценка выражает уже сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать существенное влияние на его поведение [64].

Стоит отметить, что самооценка – это также знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве. Она включает в себя определение человеком собственных навыков, поступков, качеств, особенностей, мотивов и целей своего поведения, их осознание и их оценивание. Умение человека оценить свои силы и возможности, стремления соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающих и среды, умение самостоятельно ставить перед собой цели имеет огромное значение в формировании и развитии личности.

Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку как механизм, обеспечивающий человеку ориентацию в окружающей среде, согласованность его внутренних требований к себе с внешними условиями. При этом социальная среда понимается ими как условия, враждебные человеку, ограничивающие его потребности и стремления. Эта точка зрения З. Фрейда и неопрейдистов (К. Хорни, Э. Фромм). Поскольку самооценка человека, по их мнению, складывается под давлением постоянного конфликта между внутренними мотивами и внешними запретами, адекватная самооценка в этом ключе невозможна в принципе. Представление человека о самом себе является неполным, искаженным под давлением окружающего мира. З. Фрейд писал, что наиболее сложные и острые внутриличностные конфликты связаны с переоценкой и недооценкой своей личности. Идеализированное представление человека о своем «Я» постоянно сталкивается с актуальным и реальными «Я» [17].

От самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности. Только адекватная самооценка способна обеспечить человеку нравственное удовлетворение. Самооценка, особенно оценка способностей и возможностей человека, выражает определенный уровень притязаний, некий уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и на выполнение которых считает себя способной. Уровень притязаний человека и, следовательно, уровень его самооценки особенно ярко выявляются в ситуациях различного выбора, как в трудных жизненных ситуациях, так и в повседневной деятельности, в общественных взаимодействиях. Неудача или успех сильнее всего переживаются в деятельности, которую человек считает для себя основной, в той области, где у него повышен уровень притязаний.

Рассмотрим следующие уровни развития самооценки.

Первый уровень развития самооценки можно назвать процессуально-ситуативным. На данном уровне самооценки человек не устанавливает связи между своим поведением и качествами личности. Он оценивает себя лишь по непосредственным внешним результатам деятельности. В связи с тем, что эти результаты не обязательно совпадают с личностными возможностями человека и могут частично или полностью зависеть от внешних обстоятельств, самооценка стремится к необъективности. Случайность и противоречивость внешних условий способствует тенденции к неустойчивости самооценки. Любые изменения внутри личности на этом уровне самооценки носит характер «исправления», когда человек, решая исправиться, ещё не имеет в виду развитие свойств личности, а подразумевает лишь совершение одних поступков или отказ от других [22].

Второй уровень развития самооценки можно назвать качественно - ситуативным. Для данного уровня характерно то, что человек находит и устанавливает прямые связи между своими поступками и качествами личности, то есть, совершение (или не совершение) каждого отдельного поступка напрямую связано с наличием (или отсутствием) того или иного

качества. Человек не отделяет качество от поступка и пока не осознаёт, что качество личности может выражаться намного сложнее, чем отдельный поведенческий акт. Так как каждый отдельный поступок не обязательно совпадает с отождествляемым с ним качеством и может иметь случайный характер или противоречить другим поступкам, самооценка на этом уровне также имеет тенденцию к необъективности и неустойчивости. Из-за того, что человек отождествляет усвоение того или иного качества с фактором конкретного поступка, он склонен ограничивать самовоспитание отдельными, порой никак не связанными актами поведения. Случайные колебания самооценки способствуют ситуативности самовоспитания.

Третий уровень можно назвать качественно-консервативным. Для него характерно разрешение прямолинейных, формальных связей между поступками и качествами личности. Качество личности абстрагируется человеком от конкретного поступка, и определяется в его сознании как отдельная самостоятельная объективная реальность. Понимание того, что любой конкретный поступок не означает усвоение соответствующего ему качества, разрушение прямых связей между ними, но всё ещё недостаточное осознание новых сложных связей между свойствами личности и её поведением приводят к тому, что в сознании человека его внутренний мир как бы оторван от непосредственного практического поведения. Ведущую роль в самооценке на этом уровне играет констатация уже имеющегося уровня развития личности наряду с недооценкой изменений, вносимых в характеристику внутреннего мира новыми возможностями в поведении. В результате самооценка имеет тенденцию к консервативности и недостаточной объективности [22].

Четвертый уровень можно назвать качественно-динамическим. Он характеризуется осознанием сложных связей между качествами личности и поступками. Отрыв внутреннего мира от непосредственного поведения преодолевается. Самооценка имеет тенденцию к объективности, динамична в соответствии с изменениями во внутреннем мире человека и при этом

устойчиво отражает реальный уровень развития качеств личности. Самооценка личности даётся с учетом её отношения к самовоспитанию и саморазвитию, которое становится вполне осознанным, планомерным и активным процессом [22].

Уровни самооценки — это последовательные, восходящие, преемственно связанные между собой ступени ее развития. Они имеют качественную специфику. Каждый следующий, более поздний уровень самооценки возникает не через уничтожения ранее существующего, а на основе его логичного преобразования. Предыдущие, более ранние уровни самооценки в процессе ее становления преобразуются и в новом виде входят в структуру следующих, более поздних уровней, и именно эта многоступенчатость уровней самооценки обуславливает сложный характер их функционирования.

Формирование самооценки есть сложный и длительный процесс, в котором взаимодействуют различные факторы: оценка окружающих, глубокий анализ самим человеком собственных успехов и неудач, всех достижений и результатов своей деятельности, в которых проявляются качества его личности. Среди основных средств и приёмов самооценки выделяются: самонаблюдение, самоконтроль, самоанализ, самоотчет и сравнение.

Самонаблюдение — это наблюдение человека за собственными поступками, поведением, деятельностью, а также за своими эмоциональными переживаниями. Существует два вида самонаблюдения: непосредственное (в данный момент) и ретроспективное (в прошлом). Важно обратить внимание на то, что самонаблюдение не должно превращаться в бесплодное самосозерцание и самолюбование, а должно являться активной аналитической деятельностью и служить развитию процессов самосовершенствования личности. Следует анализировать не только внутренние переживания, предшествующие действию или поступку, но и

результаты деятельности, собственное поведение. Такое самонаблюдение одновременно и проверяет, и формирует качества личности [23].

Самоконтроль — это способность человека замечать отклонения от актуального плана действий, от заданной программы и вносить коррективы в свою деятельность. Стоит отметить, что наличие такой программы практического поведения, программы собственной деятельности - обязательное условие для возможности осуществления самоконтроля. Особое значение имеет произвольный самоконтроль, служащий для стабилизации, повышения устойчивости деятельности по саморазвитию.

Самоанализ предполагает обязательное наличие самонаблюдения, так как использует материал, получаемый в результате него. Самоанализ в той или иной степени обязательно осуществляется в различных видах повседневной деятельности человека, а также в его размышлениях о себе. Когда самоанализ является сознательной установкой человека анализировать свои поступки, характеризующие те или иные свойства собственной личности, психические процессы, как это обычно бывает при осознанном самовоспитании, систематичность и целенаправленность самоанализа повышается, достигаются более высокие результаты.

Разные люди в зависимости от умений и навыков могут осуществлять самоанализ с различной степенью эффективности. Важно обратить внимание на опасность односторонности выводов самоанализа, возможность субъективных интерпретаций человеком тех или иных своих поступков, поведения, достижений, успехов и неудач.

В процессе и на основе планомерного логического самоанализа зарождается и формируется самоотчёт [20].

Самоотчёт - это отчёт человека перед самим собой о процессе и результатах собственной деятельности, своих поступках и поведении и о проявившихся в них качествах личности. Самоотчёт часто может осуществляться в форме внутреннего диалога или специальных дневников.

Можно выделить два вида самоотчёта: итоговый и текущий.

Итоговый самоотчёт - самоотчёт за достаточно длительный период времени, когда на определенном жизненном этапе выявляется степень соответствия между обязательствами, которые человек считал для себя посильными и добровольно принял, и объективными результатами деятельности. Самоотчёт, которому предшествует детальное систематическое наблюдение и фиксирование своих поступков, достигнутых результатов деятельности, глубокий и всесторонний анализ, характеризующийся установлением причинно-следственных связей между своими поступками и свойствами собственной личности, способствует повышению объективности результатов самопознания. Основной итоговый самоотчёта обычно служит самоанализ значительного фактического материала, характеризующего поведение человека в различных ситуациях и обстоятельствах в течение достаточно длительного периода времени. Сопоставление полученных данных позволяет прочнее обосновать свои суждения и сделать более глубокие и верные выводы о себе, о качествах собственной личности [23].

Текущий самоотчёт - самоотчёт человека за короткий промежуток времени, ограниченный теми или иными событиями. Такой вид самоотчёта характерен для процесса самовоспитания: человек, ставя задачу избавиться от своих недостатков и развить положительные качества личности, систематически фиксирует данные самоанализа, которые свидетельствуют о степени реализации его разработанной программы по самовоспитанию.

Способность человека замечать и оценивать даже незначительные сдвиги в работе над собой имеет особое значение для развития процесса самовоспитания. Правильное и осмысленное использование самоанализа и самоотчета способствует личностному росту, самооценка становится более самостоятельной и объективной, устойчивой, достаточно независимой от воздействий случайных оценок других.

Ещё один из способов самооценки — это социальное сравнение, сопоставление мнений окружающих людей о человеке.

Сравнение активно используется людьми в их размышлениях о себе, в оценке поступков и проявляющихся в них качеств личности. А.Я. Арет выделяет следующие виды сравнения: «тотальное, глобальное, или полное (когда сравниваем себя с кем-то в целом, во всем), и парциальное, или частичное (когда сравниваем себя в отдельной области), презентное (сравнения себя с кем-то в современности, в данный момент) и ретроспективное (сравнение себя с кем-то в прошлом, или сравнение «сегодняшнего Я» с тем, каким мы были в прошлом, год, пять, и т.д. лет тому назад)» [36].

Мнение человека о себе, о своих силах, способностях, значимости и смыслах - результат постоянного сопоставления того, что человек сам ищет и находит в себе, с тем, что он видит в других людях, и в то же время с тем, что, как он предполагает, видят в нем другие.

Выделение средств самооценки может быть сделано лишь условно, так как реально протекающий процесс самопознания характеризуется их взаимодействием и неразрывной взаимосвязью.

## **1.2. Становление самооценки в подростковом возрасте**

Ведущей деятельностью в период подросткового возраста становится интимно-личностное общение в процессе общественно-полезной деятельности и обучения. У подростков оформляются такие психические новообразования, как:

- чувство взрослости, стремление к самостоятельности;
- критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа;
- становление нового уровня самосознания Я – концепции.
- Основными задачами развития становятся:
- овладение базовыми школьными знаниями и умениями;
- формирование умения учиться в средней школе;



- развитие учебной мотивации, формирование интереса;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
- формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе;
- формирование представлений о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития [36].

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5-ом классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Это обусловлено тем, что состояние детей в этот период диктуется совершенно новыми условиями. С педагогической точки зрения их поведение характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижением интереса к учебе и ее результатам; а с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности, стрессовым состоянием. Наблюдения за детьми, общение с ними в этот период показывает, что они очень растеряны, им сложно сориентироваться, как теперь нужно общаться с педагогами, какие требования обязательны для выполнения, а какие нет, сложно привыкнуть к новому уровню нагрузки и ответственности.

С психологической точки зрения это очень благополучный возраст. Подростковые проблемы еще только начинают оформляться у школьников как некоторая психологическая и личностная перспектива. А корни трудностей, испытываемых школьниками при овладении новой школьной ситуацией обучения, - в педагогической практике, порождающей резкий скачок одной из системы обучения в другую, в несостыковке программ, форм обучения, дисциплинарных требований, стилей общения и многом другом [36].

Какие же психологические качества и свойства обеспечивают ребенку успешную адаптацию к системе обучения в среднем звене, создавая также и перспективы дальнейшего личностного развития? Иначе говоря, какие психологические новообразования должны появиться в конце 4-го – начале 5-го класса?

Центральное и важнейшее психологическое новообразование – это так называемое «чувство взрослости». Это чувство должно проявлять себя и реализовываться в трех основных моментах:

1. Новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности (школьник принимает и понимает смысл учения для себя, учится осознанно осуществлять волевые учебные усилия, целенаправленно формирует и регулирует учебные приоритеты, занимается самообразованием и др. Ведущим мотивом в этом случае станет для 5-ка собственно познавательный).
2. Новая личностная позиция по отношению к школе (как среде жизнедеятельности и системе значимых отношений) и педагогам. Новое отношение к школе — это ответственная осознанная позиция школьника, а отношения с педагогами предполагает переход от чисто ролевых, конформных со стороны ребенка к отношениям межличностным.
3. Новая личностная позиция по отношению к сверстникам (ведущая деятельность – общение предполагает, что от ребенка потребуется определенная социальная зрелость, конструктивность во взаимоотношениях для того, чтобы занять в классе устраивающее его статусное положение, наладить устойчивые эмоциональные связи со сверстниками) [26].

Для формирования той или иной позиции, того или иного отношения требуется некоторый уровень собственно психической готовности и зрелости. Но он является именно предпосылкой формирования новой системы отношений. И субъектное отношение к учебной деятельности, и

новая позиция в отношениях с педагогами возникают только в соответствующих социальных, педагогических условиях как ответ на специально организованную работу взрослых. Позиция в отношениях со сверстниками в большей степени зависит от психологической зрелости самого ребенка, имеющегося у него социального опыта, семейного стиля общения.

Кроме «чувства взрослости» успешность перехода определяется наличием определенного уровня когнитивной зрелости школьников. Прежде всего, она связана со способностью ребенка осуществлять разнообразную интеллектуальную деятельность в плане целеполагания, планирования шагов по решению интеллектуальной задачи, использование логических средств – операций, а также использованием речи как инструмента мышления (система устных доказательств, объяснений, умения задавать вопрос и др.).

Можно выделить еще целый ряд менее важных составляющих психологической готовности. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе адаптации заключается в выявлении уровня адаптированности к обучению в среднем звене, индивидуальной помощи детям - дезадаптантам, усовершенствовании программ преподавания, разноплановой работе по формированию индивидуального стиля учебной деятельности – все это служит мощным средством формирования необходимого уровня психологической готовности к переходу обучения в среднем звене.

Подростковый возраст считают остро протекающим периодом перехода от детства к взрослости. Изменившиеся условия обучения детей 11-12 лет предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний и навыков. Это время плодотворного развития познавательных процессов [23].

Период 11-15 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти, время перехода от мышления, основанного

на оперировании конкретными представлениями к мышлению теоретическому.

Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, т.е. к концу младшего школьного возраста у учащихся должны быть сформированы новообразования: произвольность, способность к саморегуляции. Чаще всего учебные трудности детей в 5-ом классе вызываются именно недостаточным уровнем их развития. Данный этап можно охарактеризовать как время овладения самостоятельными формами работы, время развития интеллектуальной, познавательной активности учащихся.

От того, как проходит начальный этап обучения, во многом зависит и успешность перехода подростков к качественно иной учебной мотивации. Рубеж 4-5 классов характеризуется значительным снижением интереса учащихся к учебе в школе, к самому процессу обучения (это и отрицательное отношение к школе, нежелание выполнять учебные задания на уроках, конфликты) [20].

Так как ведущей деятельностью учащихся 5-х классов является общение, то наибольшие изменения во внутренней позиции напрямую связаны с взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками, на эмоциональное состояние ребенка начинает влиять, прежде всего, то, как складываются его отношения с товарищами. Даже в школу, как показывают опросы, они ходят, в первую очередь, ради общения с одноклассниками. Для многих успехи в учебе имеют смысл лишь, когда они помогают поднять авторитет среди сверстников. Если же в данном коллективе быть отличником зазорно, то способный ученик может специально перестать делать уроки, чтобы «соответствовать требованиям окружающих».

Таким образом, переход от детства к отрочеству характеризуется появлением своеобразного мотивационного кризиса, вызванного сменой социальной ситуации развития и изменением содержания внутренней

позиции ученика, его ценностей, ориентиров и интересов. Путь, по которому пойдет становление личности подростка, во многом зависит от того, насколько успешно будет пройден этот этап.

У ребенка, стремление к самопознанию и самооценке возникает впервые в общении с близкими взрослыми, которые относятся к младенцу, как к будущей личности и существу, уже одаренному сознанием. На протяжении первых семи лет жизни развитие потребности в общении со взрослыми, а с трех лет - и со сверстниками обуславливает формирование отношения ребенка к себе. В фундаменте коммуникативной потребности лежит стремление ребенка к доброжелательному вниманию других людей, а над ним надстраивается в последовательном порядке стремление к сотрудничеству, уважению и к общности мнений и оценок с окружающими людьми. Удовлетворив эти стремления, ребенок получает возможность оценить свои успехи и недостатки с помощью сверстников и взрослых в разных сферах активности [5].

В контактах со взрослыми, ребенок оценивает себя путем сравнения с идеалом; в контактах со сверстниками - путем сравнения с равными себе существами. Оба способа одинаково необходимы ему для развития самопознания, хотя и обеспечивают последнее по-разному.

Представление младшего школьника о себе и его самооценка строятся преимущественно на оценках, которые он получает от взрослых, прежде всего от родителей и учителя, хотя ему и приходится иногда делать выводы из некоторых своих поступков. Однако думать о себе ребенку неинтересно, он не испытывает в этом особой необходимости.

И только в подростковом возрасте у ребёнка формируется интерес к себе и другим людям. Думая об окружающих людях, подросток сравнивает себя с ними. Установка на сравнение себя с другими людьми выражена у подростка очень ярко. Особое внимание привлекают поступки и их причины – внешние и внутренние регуляторы поведения. Подросток оценивает собственные поступки, пытаясь понять, к чему они привели или приведут в

будущем. Он желает осознать свои особенности, выяснить свои недостатки - эта потребность возникает из необходимости правильно вести себя в обществе, верно выстроить свои отношения со сверстниками и взрослыми, быть в состоянии отвечать требованиям других людей и своим собственным требованиям. Понимать себя - непереносимое условие для того, чтобы достичь целей, которые ставит перед собой человек. Именно поэтому младший подросток в первую очередь особенно озабочен своими недостатками, хочет избавиться от них. Он нацелен видеть положительное в другом человеке, готов брать с него пример. Такое внимание к своим недостаткам и потребность преодолеть их сохраняются на протяжении всего подросткового возраста, в то время как о своих достоинствах ребёнок начинает задумываться и видит их несколько позже, когда, со временем, возникает стремление разобраться в особенностях своей личности в целом - и в своих минусах, и в своих плюсах. Возникновение потребности в знании собственных особенностей, интереса к себе и размышления о себе - характерная особенность, скорее, старшего подростка [47].

Преобладающие образцы для подростков - реальные люди, которых они видят, а не литературные герои. Среди многих качеств, привлекающих ребят в тех людях, на которых они хотят быть похожи, на первом месте стоят нравственные качества, затем качества мужественности. В сверстниках подростка привлекают в общем те же качества, что и в образцах-взрослых. Однако очень важно, что именно со сверстником подросток сравнивает себя, именно его избирает образцом на который стоит равняться, потому что подростку легче сравнивать себя со сверстником, чем со взрослым. Привлекательные качества взрослый обнаруживает во взрослых делах и во взрослых отношениях, и поставить себя на его место подростку еще трудно. И вообще взрослый - это образец, практически трудно достигаемый для подростка, а сверстник, особенно одноклассник, близок ему во многих отношениях. Сверстник - это своего рода мерка, которая позволяет подростку оценить себя с учетом вполне реальных возможностей: ведь у другого, его

сверстника возможности точно такие же, только он лучше использует их, значит, на него можно прямо равняться. Это очень важно, так как равняться прямо на взрослого подросток часто не в состоянии.

Таким образом, самооценка подростка складывается под влиянием сравнения себя со сверстниками, собственно суждений сверстников и оценок взрослых. С возрастом представление о себе расширяется и углубляется, возрастает самостоятельность в суждениях о себе. Младшие подростки видят разные свои недостатки, но у многих самооценка возможностей завышена: они считают себя способными сделать то, что в действительности сделать не могут. Многие пятиклассники еще не умеют правильно оценить уровень своих знаний и умений, а также честно увидеть, насколько трудна стоящая перед ними задача: первое оценивается выше, второе - ниже того, что есть на самом деле. Это особенность очень ярко проявляется, например, при решении разного рода математических задач.

Сообразительность - важный показатель способности в глазах подростков, поэтому в оценках и самооценках это существенный критерий. Было обнаружено, что примерно у половины подростков самооценка не совпадает с действительными результатами, причем в подавляющем большинстве случаев она является завышенной. Наряду с этим было обнаружено, что взрослые - учителя и родители - склонны, напротив, занижать оценку возможностей подростков [40].

Переход от младшего школьного возраста к подростковому характеризуется также рядом важнейших изменений, происходящих в физическом, умственном и эмоциональном развитии школьника.

Фаза индивидуализации в подростковом возрасте характеризуется уточнением и развитием представлений о самом себе - активным формированием образа "Я". Ведущим центральным психическим новообразованием подростка становится чувство взрослости и выстраивающееся самосознание, потребность осознать себя как личность. У подростка возникает интерес к своей внутренней жизни, качествам

собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми. Потребность самосознания возникает из практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых коллектива и потребностью оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе.

На первых порах в основе самосознания подростка по-прежнему лежат суждения о нем других - взрослых (учителей и родителей), коллектива, товарищей. Младший подросток, словно смотрит на себя глазами окружающих. Подрастая, ребенок начинает более критично относиться к оценкам взрослых, для него становятся важными и оценки его сверстников, и собственные представления об идеале; помимо этого, начинает сказываться тенденция самостоятельно анализировать и оценивать собственную личность. Но поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то на этой основе возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и товарищей. Установлено, что у детей, негативно воспринимаемых сверстниками, складывается более низкая самооценка, и наоборот [53].

Таким образом, только в подростковом возрасте начинает развиваться подлинная самооценка - оценка человеком самого себя с преимущественной опорой на критерии своего внутреннего мира, обусловленные собственным "Я". Это не означает, что оценка окружающих теперь не является значимой: она просто в норме перестает играть доминирующую роль.

И. С. Кон так описывал развитие самосознания и образа "Я": "Ребёнок рос, менялся, набирал силу и до переходного возраста, и тем не менее это не вызывало у него тяги к интроспекции. Если это происходит теперь, то прежде всего потому, что физическое созревание является одновременно социальным симптомом, знаком повзреления, возмужания, на которое обращают внимание и за которым пристально следят другие, взрослые и



сверстники. Противоречивость положения подростка, изменение его социальных ролей и уровня притязаний - вот что в первую очередь актуализирует вопрос: "Кто Я?" [64].

В этот период происходит переход от внешнего управления к самоуправлению. Тем не менее, у подростков мы наблюдаем лишь зарождение этого процесса, полное развитие которого придется уже на юношеский и ранний взрослый периоды жизни. В подростковом возрасте человек пересматривает многие ценности, в основном ориентируясь в своих вкусах и образцах на референтную группу.

В целом для младшего подросткового возраста (особенно ярко это проявляется у 12-летних) характерны негативные оценки себя (по научным данным так оценивает себя приблизительно третья часть детей этого возраста). Но уже к 13 годам картина меняется и начинает наблюдаться положительная динамика в самовосприятии. К юношескому возрасту человек имеет более дифференцированную оценку собственного поведения в различных ситуациях, появляется развернутая система самооценок и в основном складывается "Я-образ" – относительно устойчивая система представлений о себе [65].

Уже сформировавшаяся способность детей к обобщению дает возможность подростку делать обобщения в достаточно сложной области - деятельности по усвоению норм человеческих взаимоотношений. Поэтому ведущей деятельностью подростка является, как упоминалось ранее, интимно - личностное общение в различных сферах деятельности. Это дает ему возможность проявить себя и самоутвердиться. Именно поэтому подростки активизируют интимно - личностное и стихийно - групповое общение как в школе, так и вне её. Из множества сфер общения подростком выделяется референтная группа сверстников, с требованиями которой он считается и на мнение которой ориентируется в значимых для себя ситуациях.

У подростка ярко проявляет себя мотивационно-потребностная сфера - сфера общения, эмоциональных контактов. В этом возрасте чрезвычайно

развито чувство аффилиации, т. е. стремления принадлежности к группам себе подобных. Остро переживается любое нарушение в сфере взаимоотношений с товарищами. Действительная или мнимая потеря привычного положения нередко воспринимается ребёнком как трагедия. Оценка своего места в социуме играет если не решающую, то одну из главных ролей в формировании личности, определяя в значительной степени социальную адаптацию и дезадаптацию личности, являясь регулятором поведения и деятельности.

Если самооценка подростка не находит опоры в социуме и потребность в самоуважении остается нереализованной, - развивается резкое ощущение личностного дискомфорта. Одним из распространенных путей решения этой проблемы является переход подростка в группу, в которой характеристика его личности окружающими адекватна самооценке или даже превосходит ее. Описанный путь снятия противоречия между оценкой и самооценкой иногда может приводить к негативным последствиям, в зависимости от вида неформальной группы, в которую включается подросток [44].

В силу своих возрастных особенностей подростки гораздо чаще других возрастных групп могут стать дезадаптированными в результате внутренней или внешней (иногда комплексной) дегармонизации взаимодействия личности с самой собой или окружением, проявляющаяся во внутреннем дискомфорте, нарушениях взаимоотношений, поведения и деятельности. Сами по себе возрастные особенности не влекут дезадаптацию, но если появляются провоцирующие факторы, она, как правило, возникает и потом ее очень трудно преодолеть.

### **1.3. Современное состояние изучения проблемы самооценки детей подросткового возраста**

Современная педагогика, опираясь на общепhilosophическую идею самодвижения, саморазвития оперирует понятиями, адекватно отражающими

гуманистическую сущность человека и процесс его обучения и воспитания. Она обращается к таким категориям смежных наук как «субъект», «объект», «сознание», «самосознание», «развитие», «саморазвитие», «самореализация», «Я-концепция» и другим, которые подчеркивают не только внешнюю, но и внутреннюю обусловленность процессов взросления и развития [17].

В теоретических исследованиях и образовательной практике, в нормативных документах мы все чаще сталкиваемся с терминами, начинающимися с приставок «сам», «само», которые в интегративном виде характеризуют человека как субъекта собственного развития, то есть как субъекта сознания, деятельности, общения [6].

Современные образовательные инновации делают акцент собственно на учении, ставя ученика в центр образовательного процесса, предоставляя ему максимум свободы и ответственности в организации собственной учебной деятельности – в поисках источников информации, выборе экспертов и руководителей в учебных исследованиях, разработке индивидуальных учебных программ.

Поэтому в оценивании все больше значения придается самооцениванию [12].

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Объясняется это тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности – их самооценка становится все более обобщенной.

Кроме того, совершенствуются и их суждения относительно своих недостатков. Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия,

интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться. Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего «Я» для юноши-старшеклассника выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него, прежде всего, под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне. Содержание самооценки девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми.

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция. Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростков, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации.

Оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя [14].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Обнаруживается определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью.

Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

В.Ф. Сафин, Л.С. Сапожникова, Д.И. Фельдштейн отмечают, что главными потребностями подросткового периода являются потребность общения со сверстниками, стремление к самоутверждению, чуткое реагирование на мнение сверстников. Значение фактора общения, базирующегося на модели субъект-субъектных связей педагога и ребенка,

подчеркивается в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Бажовича, А.А. Бодалева, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева и др.

Самооценка является одним из важнейших свойств личности, так как предстаёт регулятором деятельности и поведения и обеспечивает адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности индивида. То есть выступает критерием критичности индивида во всех видах его взаимоотношений с окружающей действительностью. Это мотивирует большинство представителей психолого-педагогической науки продолжать исследовать данный психический феномен, представляя его значимой частью самосознания и личностной концепции.

Под самооценкой принято понимать «оценку самого себя, рассмотрение своих собственных достоинств и недостатков» [12, с. 670]. Медицинская энциклопедия объясняет термин как «оценку собственной личности, ее значения, достоинств, недостатков, а также совершенных поступков» [1, с. 1983]. В психологической науке под этим термином принято понимать «ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [8, с. 437]. Если обобщить все эти определения, можно говорить о том, что самооценка – это оценка индивидом самого себя, своих способностей, личностных качеств, поступков и позиций с точки зрения их достоинств и недостатков, которой отводится центральная роль как личностному образованию, формируемому под влиянием социального окружения с раннего детства и влияющей на саморегуляцию индивида.

Основоположниками термина «самооценка» считаются Л. Уэлс и Дж. Марвелл, которые ввели «self-esteem» в обиход представителей научной психологической мысли, определяя уважение человека к себе, чувство собственного достоинства [2, с. 54].

У. Джеймс представлял самооценку «в виде дроби, в числе которой находится успех, а в знаменателе – притязание личности» отмечая, что

уровень самооценки можно повысить повышением успеха, либо понижением притязаний индивида [6, с. 169].

Бихевиористы (Б. Скиннер, А. Бандура) понимают самооценку как самоэффективность, чувство собственного достоинства, и считают, что её действия осуществляются через «мыслительные представления удачного сценария, обеспечивающего позитивные ориентиры для выстраивания поведения и осознанной репетиции успешных решений потенциальных проблем», сводимые к теории оперантного научения [6, с. 169].

Основатель индивидуальной психологии А. Адлер видел формирование самооценки через переживания комплекса неполноценности в детстве, то есть через чувство собственной частичной или полной ущербности. Данный комплекс, по мнению автора, становится началом «длительной борьбы за достижения превосходства над окружением, а также стремлением к совершенству и безупречности» – комплексу превосходства, представляющему собой убежденность человека в том, что он лучше других, возникающий вследствие глубинного подавления чувства собственной неполноценности [6, с. 169].

Взаимосвязь влияния мотивации на самооценку представлено в работах А. Маслоу. Так, рассматривая его труды можно отметить, что люди с удовлетворенными базовыми потребностями, особенно в раннем возрасте, имеют сформированный структурированный характер как результат базового удовлетворения потребностей [6, с. 169].

Позднее самооценку начали рассматривать через призму «Я-концепции», формируемой в процессе социализации личности, конкретнее - в ходе взаимодействия со значимыми людьми. Данная концепция, по мнению К. Роджерса включает в себя не только восприятия собственного «Я» здесь и сейчас, но и мнение о том, что кем человек должен быть или хотел бы стать в будущем, создание «Я-образа» [11, с. 32].

А.З. Зак в своих исследовательских работах представляет самооценку как средство анализа и осознания субъектом собственных способов решения задач, на которых стоит внутренний план действий [5, с. 170].

Б.Г. Ананьев представляет самооценку, как сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени и связанный с движением единичных, ситуативных образов к целостному образованию собственного «Я».

В контексте фундаментальных положений теории Л.С. Выготского самооценка предстает компонентом самосознания личности в концепции деятельности и общения [3, с. 73]. Ю.В. Котенко обращает внимание на то, что самооценку необходимо интерпретировать как личностное образование, непосредственно участвующее в регуляции поведения индивида и его деятельности, а также – как центральный личностный компонент, формирующийся при активном личностном участии в отражении действительности [6, с. 170].

Социолог и психолог И.С. Кон представлял самооценку как своеобразные когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт индивида и организуют новую информацию относительно рассматриваемого аспекта в «Я» [9, с. 460].

Л.И. Божович отмечала, что устойчивая самооценка формируется под влиянием оценки окружающих и собственной оценки деятельности, тем самым предлагая структурно-динамическую модель самооценки как системного личностного образования, согласно которой самооценка представляет «форму отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующую принятые им ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности» [6, с. 170].

Эйestad (G. Oiestad) говорит о самооценке как о принятии самого себя – понимание своих чувств, реакций и действий, исходящих от этого понимания. Он конструирует термин «здоровая самооценка» – то есть



умение слышать самого себя и принимать свои чувства, «способность проявлять свои чувства во взаимодействии с другими людьми» [13, с. 17]. На основании всего вышесказанного М.В. Пастухова выделяет несколько подходов к изучению феномена самооценки:

1) личностный подход – рассматривает самооценку как важнейший и значимый компонент самосознания личности (К. Роджерс, А. Маслоу, И.С. Кон);

2) структурно-целостный подход – предполагает рассмотрение самооценки как одного из компонентов целостной личностной структуры и одновременно в качестве сложной системы по своей природе образования (Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготский Л.И. Божович);

3) деятельностный подход – данный подход предполагает рассмотрение самооценки как фактора, влияющего на качество результата деятельности личности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.З. Зак);

4) динамический подход – рассматривает самооценку в процессе возрастного изменения индивида во взаимосвязи с личностным становлением (А.В. Захарова);

5) психопатологический подход – самооценка рассматривается как показатель психического здоровья человека как личности (К. Леонгард, Б.В. Зейгарник, С.Я. Рубинштейн);

6) функциональный подход – предполагает рассмотрение самооценки как одной из основных функций личности (У. Джеймс, Дж. Дьюи) [9, с. 461].

В общем можно утверждать, что феномен самооценки рассматривается представителями зарубежной и отечественной психологии в зависимости от подхода. Благодаря многообразию подходов существует множество понятий, которые помогают раскрыть феномен самооценки с различных сторон. Тем ни менее генезис данного термина показывает, что самооценка представляет собой психологическую категорию, находящуюся в структуре личности и являющуюся ядром самосознания.

В научно-методической литературе говорится о том, что самооценка имеет две основные функции, влияющие на поведение, деятельность и развитие личности:

- регуляторная функция – на основе данной функции осуществляется личностный выбор, решение вытекающих из него задач;
- защитная функция – обеспечивает относительную стабильность и автономность, независимость личности [8, с. 437].

В работе А.Г. Демидовой отмечено, что «благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности» [4].

Всё это говорит о том, что самооценка представляет собой сложную систему, определяющую характер отношения к себе индивида, формируемую на основании оценки результатов собственной деятельности, а также на основании соотношения реального и идеального представления о себе.

В структуру самооценки входят два компонента: эмоциональный и когнитивный. Эмоциональный компонент отражает отношение человека к себе и своим проявлениям, когнитивный – включает в себя знания индивида о самом себе. Оба эти компонента равнозначны и взаимосвязаны. [14].

В зависимости от параметров, характеризующих самооценку, выделяются пять основных критериев, применяемых при анализе самооценки:

- 1) уровень самооценки – высокая, средняя или низкая;
- 2) реалистичность самооценки – адекватная и неадекватная, завышенная и заниженная;
- 3) особенность строения самооценки – конфликтная и бесконфликтная;
- 4) временная отнесенность самооценки – прогностическая, актуальная, ретроспективная; 5) устойчивость самооценки [9, с. 460].

Изучение теоретико-методологической литературы показало, что самооценка одновременно выступает как компонент самосознания и как

важнейшее личностное образование; самооценка задействована во всех сферах жизни человека. Этот феномен обладает огромной значимостью и в течении долгого времени является объектом изучения представителей зарубежной и отечественной науки и рассматривается с точки зрения нескольких подходов – структурно-целостного, деятельностного, динамического, психопатологического, функционального подходов. В обобщенном смысле под самооценкой принято понимать оценку индивидом самого себя, своих способностей, личностных качеств, поступков и позиций с точки зрения их достоинств и недостатков, которой отводится центральная роль как личностному образованию, формируемому под влиянием социального окружения с раннего детства и влияющей на саморегуляцию индивида. Самооценка представляет собой сложную систему, выполняющую защитную и регуляторную функции и подразделяется на основании пяти характеристик: уровень, реалистичность, особенность строения, временная отнесенность, устойчивость. Самооценка формируется и развивается на протяжении всех возрастных периодов под влиянием различных социальных факторов, но самые серьёзные изменения происходят в нормативные периоды кризисов развития.

Хотим остановить внимание на особенностях самооценки именно в подростковом возрасте, ведь это как раз важнейший кризисный период, который характеризуется формированием мировоззрения, переосмыслением жизненных ценностей, становлением самосознания.

Рассматривая подростковый возраст, И.Ю. Кулагина отмечает, что данный возрастной период ограничивается возрастом от 11 до 15 лет и связан с перестройкой организма – половым содержанием, а также является кризисным периодом онтогенеза [7, с. 265]. Пубертатный кризис характеризуется рывком роста, потому что осуществляется созревание и развитие костно-мышечной системы подростка, совершенствуются двигательные навыки, происходят изменения в кровеносной и дыхательной системах, формируется нервная система, влияющая на регуляцию,

произвольность, осмысленность деятельности, а также изменения в гормональной системе подростков. Анализируя анатомо-физиологические особенности подростков, обратимся к В.Г. Казанской, которая отмечает, что начало и конец подросткового возраста связано с репродуктивной функцией и включает в себя пять основных этапов:

1) инфантильный этап – начинается в 8-9 лет и заканчивается в 10 лет у девочек и в 13 лет – у мальчиков, включает в себя начало изменений деятельности щитовидной железы и гипофиза;

2) пубертатный этап – на данном этапе появляются первые признаки полового созревания, влияющие на физическое развитие представителей подросткового возраста, ускоряется обмен веществ, завершающиеся в 12 лет у девочек и в 14 лет – у мальчиков;

3) подростковый этап – данный этап знаменует процессом активизации половых и щитовидных желез внутренней секреции, значимыми перестройками мезодермальных систем опорно-двигательного аппарата, циркуляторных, нервных, сенсорных систем жизнедеятельности индивида, что может привести к появлению болей в сердце, частым головным болям, повышенной утомляемостью;

4) половой этап – обоснован максимальной активностью половых гормонов, которые влияют на рост, созревание половых органов и появление вторичных половых признаков; 5) анатомическая и физиологическая зрелость – к пятому этапу в возрасте 15-16 лет у девочек и 16-17 лет у мальчиков окончательно завершается половое созревание, и подростки переходят на следующий этап возрастного развития [5, с. 8].

Центральным фактором психологического развития подростка и его новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение «Я-концепции». Данное новообразование определяет ведущий вид деятельности, который заключается в общении со сверстниками и самоутверждении. Изменения в аффективной и эмоциональной сфере получили название «подросткового комплекса» и включают в себя перепады

настроения, чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений, эгоистичность [10, с. 336]. Общее изменение личности подростка, расширение круга интересов, развитие самосознания, опыт общения со сверстниками, ведёт к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний, а также преобразования в строении мотивационно-личностной сфере подростков [10, с. 344].

Подростковый возраст является завершающим этапом первичной социализации, а ведущим мотивом формирования самооценки, на основании характеристик данного периода онтогенеза, выступает желание утвердиться в коллективе сверстников, завоевать авторитет и внимание социального окружения. При этом сам подросток ценит себя высоко, предъявляет к себе высокие требования и старается соответствовать им считая, что характеристики ниже своего достоинства будут плохо засчитаны коллективом сверстников. Авторами отмечается, что подростки, постоянно наблюдают за социальным окружением и оценивают его и, соответственно, ожидают подобного от других. Представители западной психологии используют термин «воображаемая аудитория», определяющий феномен психологического восприятия себя «как на сцене», характерная исключительно для подростковой стадии развития. Здесь говорится о том, что подростки убеждены в том, что окружающие постоянно наблюдают за его действиями, внимание людей приковано исключительно к нему, происходит критичное оценивание, что усиливает ранимость подростков.

На основании всего нашего анализа литературы можно говорить о том, что подросткам свойственна неустойчивая самооценка в связи с тем, что поведение и самосознание представителей подросткового возраста во многом зависит от внешних влияний и социального окружения. И.Ю. Кулагина отмечает, что даже особенный, одобряющий взгляд на перемене незнакомого сверстника заставляет подростка чувствовать и ощущать себя «лучше и интереснее, чем раньше» [7, с. 285]. Такая личная нестабильность, представленная трансформацией отдельных образов «Я», приводит к

противоречивости характера, изменчивому стремлению и отсутствию гармонизации личностной системы, что сказывается на самооценке подростков, а стремление быть признанным и уважаемым представителями социального окружения сочетается с диаметрально противоположными характеристиками: застенчивость-развязность, сентиментальность-черствость, фантазирование-реализмом [7, с. 285]. А.А. Реан выделяет следующие личностные характеристики подростков в зависимости от уровня самооценки:

1) подростки с адекватной самооценкой – имеют большой круг интересов, активность направлена на различные виды деятельности и межличностные контакты, которые направлены на познание других и себя в процессе общения;

2) подростки с низкой самооценкой – подвержены депрессивным тенденциям;

3) подростки с завышенной самооценкой – проявляют ограниченность в видах деятельности и имеют большую направленность на малосодержательное общение [10, с. 363].

Любопытно, что для младших подростков характерны негативные оценки себя, но уже к 13 годам наблюдается положительная динамика в самовосприятии, которая завершается в юношеском возрасте, когда человек имеет более дифференцированную оценку собственного поведения в различных ситуациях, проявляется развернутая оценка собственного поведения в различных ситуациях и складывание «Я-образ» относительно устойчивых систем представлений о себе [4, с. 363].

Анализ теоретико-методологической литературы показал, что существуют различные возрастные границы подросткового возраста, но большинством авторов отмечен промежуток от 10 до 14 лет. В подростковом возрасте происходят значимые физиологические изменения, осуществляется половое созревание организма, происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. Развитие интеллектуальной, эмоциональной сферы ведет к интенсивному росту

социально ценных побуждений и переживаний, а изменения в мотивационной структуре приводит к потере актуальности общения с родителями и актуализирует общение со сверстниками, важность приобщения к какой-либо группе. В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок – на внутренние. Развитие «Я-концепции» приводит к формированию самооценки как основного регулятора поведения в подростковом возрасте, который преобразуется следующим образом: углубляются аспекты самооценки, в самооценке становятся более выражены моральные качества, повышается влияния оценки социального окружения (сверстников) на самооценку подростка, самооценка оказывает влияние на социально-психологический статус в группе, неадекватная самооценка подростков лежит в основе деструктивного поведения.

## Выводы по первой главе

1. Исходя из теоретического анализа исследуемой проблемы, хочется отметить, что в психолого-педагогической науке до сих пор отсутствует общепризнанное определение самооценки, что объясняется сложностью и многоплановостью данного личностного образования. Анализ литературы позволил установить, что самооценка это системное, многоуровневое, многофакторное образование личности, отражающее уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя и частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

2. Формирование самооценки есть сложный и длительный процесс, в котором взаимодействуют различные факторы: оценка окружающих, глубокий анализ самим человеком собственных успехов и неудач, всех достижений и результатов своей деятельности, в которых проявляются качества его личности. Среди основных средств и приёмов самооценки выделяются: самонаблюдение, самоконтроль, самоанализ, самоотчет и сравнение.

3. Влияние семьи и родительского отношения на формирование самооценки подростков имеет огромную значимость. По мнению ряда психологов, подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется самооценка, которая способствует дальнейшему, построению поведения.

4. На основе результатов теоретического анализа литературы по проблеме развития самооценки подростков, обоснована необходимость диагностики различных параметров самооценки в качестве важнейшего условия своевременного выявления и коррекции отклонений в ее развитии у детей подросткового возраста.



## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

С целью изучения особенностей развития самооценки у детей подросткового возраста нами был проведен констатирующий эксперимент. Исследование было проведено на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №91» (МБОУ «СОШ №91») г. Красноярска.

В исследовании принимали участие 20 детей подросткового возраста 14-15 лет - учащиеся 8-9 классов.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки - схожесть показателей возраста 14-15 лет, обучение в одной школе.

Эксперимент проходил через ряд последовательно сменяющихся этапов:

1. Подготовительный.
2. Экспериментальный.
3. Заключительный.

Исследование было организовано в соответствии с этическими принципами, принятыми в психодиагностике:

- ответственности;
- конфиденциальности;
- благополучия испытуемого;
- информирования клиента о целях обследования.

**На подготовительном этапе** осуществлялся анализ психологической документации: личных дел, психологических характеристик, заключений и протоколов обследований на каждого испытуемого, принимавшего участие в обследовании.

**На экспериментальном этапе** с целью изучения самооценки детей подросткового возраста нами были использованы следующие методики:

- «Методика Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000) (Приложение А);
- Тест-опросник «Шкала самоуважения» Розенберга (1965) (Приложение Б);
- Проективная рисуночная проба «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007), модифицированный вариант (Приложение В).

### **«Методика Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000)**

**Цель:** определение уровня самооценки и уровня притязаний.

Для диагностики самооценки используется шкала самооценки личности, разработанная А. М. Прихожан, на основе известной методики Дембо – Рубинштейн.

Испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию. На бланке изображено семь линий, высота каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точка отмечаются заметными черточками, середина - едва заметной чертой.

**Инструкция:** «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т. п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. Ниже представлено семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье,
- 2) умственные способности,
- 3) характер,
- 4) авторитет у сверстников,
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки,
- 6) внешность,
- 7) уверенность в себе.

На каждой линии черточкой (-) испытуемые отмечают, как они оценивают развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (x) отмечают, при каком уровне развития этих качеств, сторон были бы удовлетворены собой и почувствовали гордость за себя.

Обработка результатов: обработка ведётся по 6 шкалам. Каждый ответ выражается в баллах. Размеры шкалы составляет 100мм, в соответствии с этим ответы подростков получают количественную характеристику.

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 Дембо-Рубинштейн позволяет выявить не только уровень самооценки, но и уровень личностных притязаний. Этот показатель определяется при измерении количества баллов от "0" до "x". Соответственно, уровень самооценки на конкретной шкале можно измерить от "0" до "-".

### **Тест-опросник «Шкала самоуважения» Розенберга (1965)**

Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - это личностный опросник для измерения уровня самоуважения.

**Цель:** Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое.

Опросник Розенцвейга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

#### **Инструкция.**

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

4 - полностью согласен 3 - согласен 2 - не согласен 1 - абсолютно не согласен

Тестовый материал

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

### **Ключ и обработка результатов теста.**

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

Прямые вопросы: 1,3,4,6    обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

Интерпретация.

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и

сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

### **Проективная рисуночная проба «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007)**

**Цель:** Данное упражнение способствует эмоциональной включенности в процесс взаимодействия с собственным «Я».

Инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, как можно лучше мир, каким ты его представляешь». На все уточняющие вопросы испытуемого следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется. Само выполнение теста состоит из двух частей: процесса рисования и беседы после него.

Регистрируемые показатели: количество цветов в рисунке.

Интерпретация

1. Яркие, светлые, насыщенные цвета указывают на высокий жизненный тонус, его оптимизм и высокую самооценку.
2. Преобладание серых и черных цветов в рисунке подчеркивает отсутствие жизнерадостности и говорит о страхах.
3. Отказ использовать цветные карандаши может означать низкую самооценку и тревожность.

4. Предпочтение красных тонов в рисунке говорит об эмоциональной напряженности.

Подростку очень интересно и самому узнать, что о нем говорят его рисунки. Психолог должен строить беседу так, чтобы какая-либо характеристика не стала существенным, могущим негативно повлиять на дальнейшее формирование характера подростка. Избегая явной оценки выявленных психологических особенностей, можно наметить возможные пути самовоспитания ребенка.

**На заключительном этапе** исследования нами были проанализированы данные, полученные на предыдущих этапах исследования, и выявлены особенности самооценки детей подросткового возраста. Полученные результаты позволили разработать программу по формированию самооценки подростков.

## **2.2. Анализ результатов эмпирического исследования**

В исследовании нами были использованы методики, позволяющие изучить самооценку детей подросткового возраста. По результатам проведенного исследования рассмотрим ниже представленные данные.

С целью изучения особенностей самооценки подростков, рассмотрим результаты исследования **по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000).**

Нами были рассчитаны средние величины самооценки по всем шести шкалам, средние величины показателей уровня притязаний у подростков. В результате исследования подростков по указанной методике нами были получены следующие данные (таблица 1, 2).

Опираясь на полученные результаты, мы сделали вывод, что у 6 человек низкий уровень самооценки, что составляет 30 %, у 8 человек средний уровень самооценки (40 %), у 6 человек (30%) высокий уровень самооценки.

**Таблица 1 - Результаты изучения самооценки у подростков по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000)**

| №  | Имя        | Шкалы |    |     |    |    |    |    | Средний показатель, % | Уровень самооценки |
|----|------------|-------|----|-----|----|----|----|----|-----------------------|--------------------|
|    |            | I     | II | III | IV | V  | VI | VI |                       |                    |
| 1  | Оксана С.  | 90    | 65 | 75  | 55 | 42 | 55 | 60 | 9,8                   | Средний            |
| 2  | Сергей Л.  | 80    | 90 | 85  | 50 | 95 | 45 | 60 | 11,8                  | Высокий            |
| 3  | Дмитрий А. | 100   | 65 | 50  | 30 | 65 | 40 | 55 | 8,5                   | Средний            |
| 4  | Мария К.   | 75    | 50 | 50  | 40 | 65 | 55 | 45 | 8,5                   | Средний            |
| 5  | Настя Ж.   | 90    | 90 | 90  | 65 | 43 | 58 | 74 | 70                    | Высокий            |
| 6  | Никита Л.  | 70    | 35 | 45  | 25 | 55 | 20 | 35 | 35,8                  | Низкий             |
| 7  | Марина О.  | 80    | 62 | 60  | 23 | 56 | 50 | 50 | 50,1                  | Средний            |
| 8  | Олеся Т.   | 76    | 66 | 79  | 80 | 72 | 79 | 70 | 74,3                  | Высокий            |
| 9  | Жанна Б.   | 70    | 35 | 74  | 24 | 34 | 51 | 60 | 46,3                  | Средний            |
| 10 | Ирина В.   | 60    | 30 | 27  | 15 | 19 | 25 | 30 | 24,3                  | Низкий             |
| 11 | Даша С.    | 90    | 65 | 75  | 55 | 42 | 55 | 60 | 58,6                  | Средний            |
| 12 | Сергей Г.  | 80    | 90 | 85  | 50 | 95 | 45 | 60 | 70,8                  | Высокий            |
| 13 | Кирилл А.  | 100   | 65 | 50  | 30 | 65 | 40 | 55 | 50,8                  | Средний            |
| 14 | Настя К.   | 75    | 50 | 50  | 40 | 65 | 55 | 45 | 50,8                  | Средний            |
| 15 | Олеся Ж.   | 90    | 90 | 90  | 65 | 43 | 58 | 74 | 70                    | Высокий            |
| 16 | Юрий Л.    | 70    | 35 | 45  | 25 | 55 | 20 | 35 | 35,8                  | Низкий             |
| 17 | Марина Н.  | 80    | 62 | 60  | 23 | 56 | 50 | 50 | 50,1                  | Средний            |
| 18 | Катя Т.    | 76    | 66 | 79  | 80 | 72 | 79 | 70 | 74,3                  | Высокий            |
| 19 | Игорь Б.   | 70    | 35 | 74  | 24 | 34 | 51 | 60 | 46,3                  | Средний            |
| 20 | Ирина К.   | 60    | 30 | 27  | 15 | 19 | 25 | 30 | 24,3                  | Низкий             |

Также хочется отметить - большинство испытуемых обладают средней самооценкой, являющейся адекватной. 30 % испытуемых имеют завышенную самооценку, которая также является нормой. А у 30% испытуемых вычислен пониженный уровень самооценки, и это показывает на пониженную самооценку и доказывает сильное неблагополучие в развитии личности. Данные подростки составляют «группу риска».

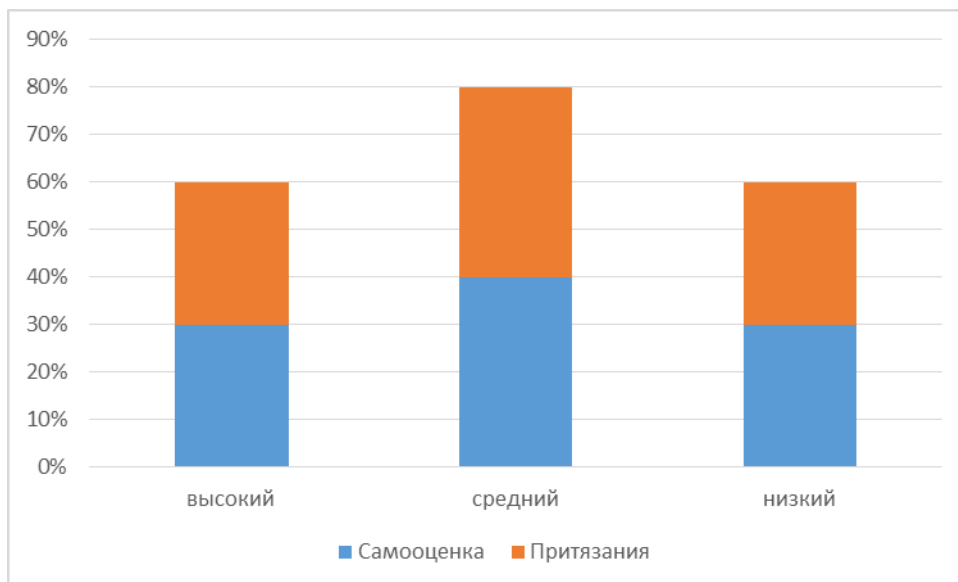
**Таблица 2 - Результаты изучения уровня притязаний у подростков по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000)**

| №  | Имя        | Шкалы |    |     |    |     |    |     | Средний показатель, % | Уровень притязаний |
|----|------------|-------|----|-----|----|-----|----|-----|-----------------------|--------------------|
|    |            | I     | II | III | IV | V   | VI | VI  |                       |                    |
| 1  | Оксана С.  | 95    | 80 | 80  | 60 | 50  | 90 | 80  | 73,3                  | Средний            |
| 2  | Сергей Л.  | 100   | 95 | 95  | 65 | 100 | 58 | 74  | 81,1                  | Высокий            |
| 3  | Дмитрий А. | 100   | 70 | 69  | 35 | 75  | 90 | 100 | 73,1                  | Средний            |
| 4  | Мария К.   | 90    | 60 | 75  | 61 | 70  | 85 | 70  | 70,1                  | Средний            |
| 5  | Настя Ж.   | 100   | 90 | 95  | 65 | 50  | 72 | 80  | 75,3                  | Высокий            |
| 6  | Никита Л.  | 85    | 50 | 60  | 30 | 70  | 35 | 80  | 54,1                  | Низкий             |
| 7  | Марина О.  | 100   | 70 | 65  | 30 | 56  | 60 | 55  | 56                    | Низкий             |
| 8  | Олеся Т.   | 100   | 68 | 92  | 80 | 85  | 80 | 90  | 82,5                  | Высокий            |
| 9  | Жанна Б.   | 80    | 35 | 82  | 35 | 60  | 70 | 60  | 57                    | Низкий             |
| 10 | Ирина В.   | 70    | 45 | 34  | 50 | 60  | 30 | 30  | 41,5                  | Низкий             |
| 11 | Даша С.    | 95    | 80 | 80  | 60 | 50  | 90 | 80  | 73,3                  | Средний            |
| 12 | Сергей Г.  | 100   | 95 | 95  | 65 | 100 | 58 | 74  | 81,1                  | Высокий            |
| 13 | Кирилл А.  | 100   | 70 | 69  | 35 | 75  | 90 | 100 | 73,1                  | Средний            |
| 14 | Настя К.   | 90    | 60 | 75  | 61 | 70  | 85 | 70  | 70,1                  | Средний            |
| 15 | Олеся Ж.   | 100   | 90 | 95  | 65 | 50  | 72 | 80  | 75,3                  | Высокий            |
| 16 | Юрий Л.    | 85    | 50 | 60  | 30 | 70  | 35 | 80  | 54,1                  | Низкий             |
| 17 | Марина Н.  | 100   | 70 | 65  | 30 | 56  | 60 | 55  | 56                    | Низкий             |
| 18 | Катя Т.    | 100   | 68 | 92  | 80 | 85  | 80 | 90  | 82,5                  | Высокий            |
| 19 | Игорь Б.   | 80    | 35 | 82  | 35 | 60  | 70 | 60  | 57                    | Низкий             |
| 20 | Ирина К.   | 70    | 45 | 34  | 50 | 60  | 30 | 30  | 41,5                  | Низкий             |

Исходя из полученных данных по изучению уровня притязаний у подростков по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000), мы сделали вывод, что у 6 человек из группы повышенный уровень притязаний, что составляет 30%, у 8 человек средний уровень притязаний, что составляет 40%, и у 6 человек из группы испытуемых пониженный уровень притязаний. Анализируя все полученные показатели



можно отметить, что 30% испытуемых имеют повышенный уровень притязаний, который сочетается у них с уверенностью в собственные силы, с наличием адекватных жизненных планов (рис. 1).



**Рисунок 1 - Результаты изучения уровня самооценки и уровня притязаний у подростков по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000), в %**

30% имеют средний уровень притязаний. Они уверены в себе, легко находят контакт со сверстниками.

40% имеют заниженный уровень притязаний. Данные подростки проявляют беспомощность, плохо планируют действия в ближайшем будущем.

Далее рассмотрим результаты исследования особенностей самооценки у подростков по тест-опроснику «Шкала самоуважения» Розенберга (1965). Результаты изучения самоуважения представлены в таблице 3. Данная методика выбрана нами для оценки самоуважения у подростков. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью, что позволяет наиболее точно определить самооценку у подростков.

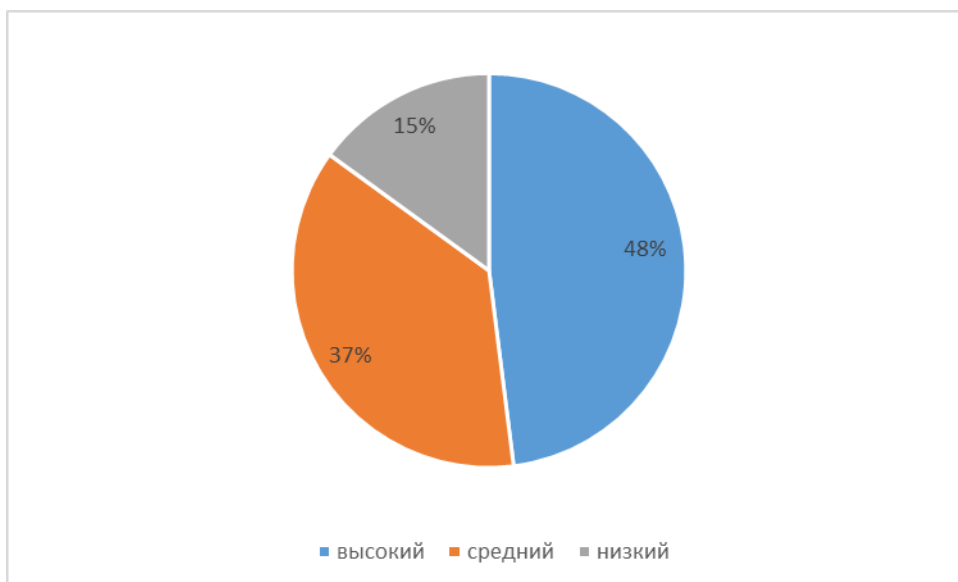
Анализ результатов теста показал, что у 9 подростков наблюдается завышенный уровень самоуважения, что указывает на определенные отклонения в формировании подростка. У 7 детей подросткового возраста средний уровень уважения себя. У четырех - прослеживается низкий уровень, что возможно говорит о крайнем неблагополучии в развитии личности.

**Таблица 3 - Результаты изучения самоуважения у подростков по тест-опроснику «Шкала самоуважения» Розенберга (1965)**

| №  | Имя        | Общий показатель, % | Уровень самоуважения |
|----|------------|---------------------|----------------------|
| 1  | Оксана С.  | 40                  | Средний              |
| 2  | Сергей Л.  | 100                 | Высокий              |
| 3  | Дмитрий А. | 47,5                | Средний              |
| 4  | Мария К.   | 50                  | Средний              |
| 5  | Настя Ж.   | 70                  | Высокий              |
| 6  | Никита Л.  | 37,5                | Низкий               |
| 7  | Марина О.  | 15                  | Низкий               |
| 8  | Олеся Т.   | 72,5                | Высокий              |
| 9  | Жанна Б.   | 7,5                 | Низкий               |
| 10 | Ирина В.   | 22,5                | Низкий               |
| 11 | Даша С.    | 50                  | Средний              |
| 12 | Сергей Г.  | 75                  | Высокий              |
| 13 | Кирилл А.  | 47,5                | Средний              |
| 14 | Настя К.   | 52,5                | Средний              |
| 15 | Олеся Ж.   | 77,5                | Высокий              |
| 16 | Юрий Л.    | 55                  | Средний              |
| 17 | Марина Н.  | 57,5                | Средний              |
| 18 | Катя Т.    | 82,5                | Высокий              |
| 19 | Игорь Б.   | 55                  | Средний              |
| 20 | Ирина К.   | 60                  | Средний              |

Положительные значения свидетельствуют о позитивных установках в когнитивных и аффективных компонентах Я-концепции группы в целом.

На рисунке 2 представлены результаты по данной методике. Результаты исследования свидетельствуют о большом количестве подростков в классе – 48% с высоким уровнем самоуважения, они уважают себя как личность, делают все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше, умеют извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций.



**Рисунок 2 - Результаты изучения уровня самооужения у подростков по тест-опроснику «Шкала самооужения» Розенберга (1965), в %**

По мнению психологов, это норма, к которой стоит стремиться.

Лишь 15% испытуемых имеют низкий уровень самооужения к самому себе. Эти подростки склонны во всем плохом винить себя, видят только свои недостатки и акцентируют внимание только на своих слабых сторонах.

По результатам исследования 37% подростков адекватно оценивают свои достоинства и недостатки, могут согласиться с тем, что бывают не правы, сохраняют уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься «самобичеванием».

Рассмотрим результаты исследования особенностей самооценки у подростков по проективной рисуночной пробе «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007).

В результате анализа рисуночной пробы «Мой мир» был выделен ряд устойчивых и повторяющихся конструктов, обобщенно отражающих действительность. Полученные рисунки были подвергнуты качественному анализу и классифицированы по ведущей тематике рисунков. В данной методике необходимо обратить внимание на цвета рисунка. Цвета точно отражают личностно-смысловые аспекты самооценки, либо и то, и другое

являются проекцией более глобальной латентной переменной, что не меняет фактической стороны дела.

Высота актуальной самооценки определяется положением коричневого, малинового, серого, синего и красного цветов. В целом можно сказать, что при низкой актуальной самооценке коричневый цвет будет вместе с серым. Для повышенной самооценки красный цвет будет определяющим.

**Таблица 4 - Результаты исследования самооценки по цветовому предпочтению подростков по проективной рисуночной пробе «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007)**

| №  | Имя        | Цвет рисунка        | Уровень самооценки |
|----|------------|---------------------|--------------------|
| 1  | Оксана С.  | Малиновый, серый    | Средний            |
| 2  | Сергей Л.  | Красный             | Высокий            |
| 3  | Дмитрий А. | Желтый, черный      | Средний            |
| 4  | Мария К.   | Малиновый, серый    | Средний            |
| 5  | Настя Ж.   | Красный             | Высокий            |
| 6  | Никита Л.  | черный с коричневым | Низкий             |
| 7  | Марина О.  | Малиновый, серый    | Низкий             |
| 8  | Олеся Т.   | Красный             | Высокий            |
| 9  | Жанна Б.   | черный с коричневым | Низкий             |
| 10 | Ирина В.   | Черный с серым      | Низкий             |
| 11 | Даша С.    | Малиновый, серый    | Средний            |
| 12 | Сергей Г.  | Красный             | Высокий            |
| 13 | Кирилл. А. | Желтый, черный      | Средний            |
| 14 | Настя К.   | Синий, серый        | Средний            |
| 15 | Олеся Ж.   | Красный             | Высокий            |
| 16 | Юрий Л.    | Малиновый, серый    | Средний            |
| 17 | Марина Н.  | Малиновый, серый    | Средний            |
| 18 | Катя Т.    | Красный             | Высокий            |
| 19 | Игорь Б.   | Желтый, черный      | Средний            |
| 20 | Ирина К.   | Синий, серый        | Средний            |

В целом можно сказать, что для идеальной самооценки малиновый цвет идет с серым. Также может здесь присутствовать желтый и черный.

При низкой самооценке красного цвета почти нет, а серый и синий - присутствуют. Обратное соотношение интерпретируется как «уход в

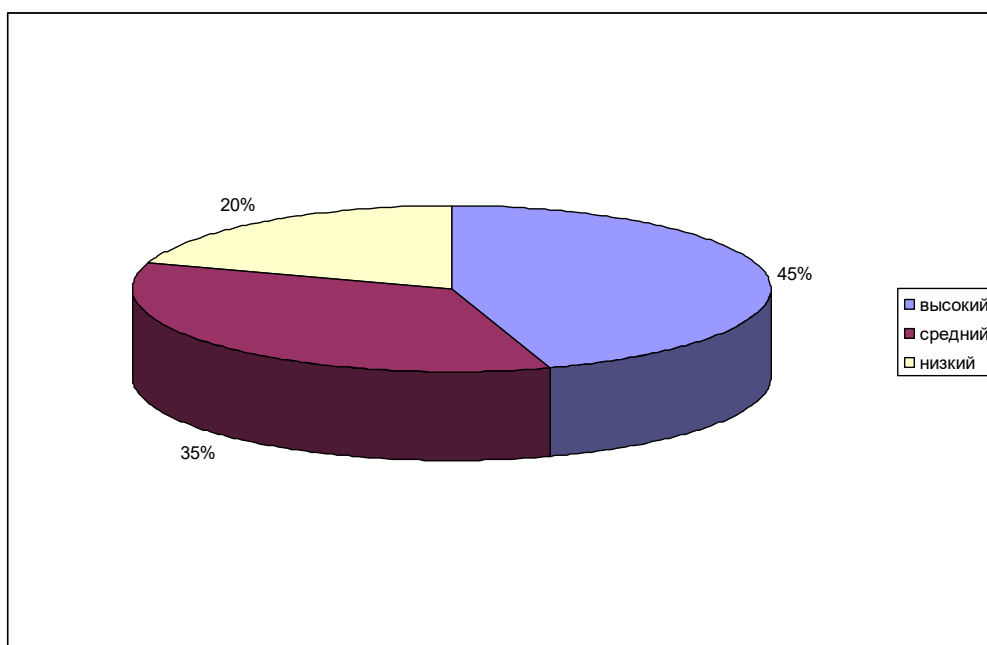
интенсивную деятельность, направленную либо на достижение личного успеха, либо на обретение разнообразных впечатлений».

Цвет, способствующий высокой удовлетворенности собственной «Силой» (волевыми чертами своей личности), зеленый цвет.

Удовлетворенность или неудовлетворенность собой по фактору «Активность» определяется по соотношению трех цветов: черного, коричневого и желтого.

Таким образом, существуют определенные смысловые связи между рангами цветов и самооценкой, что следует из смысловых совпадений между самооценкой. По проделанной части исследования мы можем сделать вывод о том, что с изучаемыми аспектами самооценки совпадают ранги цветов по предпочтению.

Главная тенденция: ранги цветовой самооценки связаны в первую очередь не с актуальной, или идеальной самооценкой, а с их разностью, т.е. удовлетворенностью собой (таблица 4).



**Рисунок 3 - Результаты исследования уровня самооценки подростков по проективной рисуночной пробе «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007), в %**

Используя данную методику, мы получили следующие результаты. У 8 подростков (45%) наблюдается завышенный уровень самооценки, у 7 ребят (35%) средний уровень самооценки.

У 5 ребят (20%) прослеживается низкий уровень, что возможно говорит о крайнем неблагополучии в развитии личности (рис. 3).

Высокая самооценка наблюдалась почти у 45% испытуемых. Но адекватную самооценку, даже с тенденцией к завышению, можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком, как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет подростку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного подростка отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Низкая самооценка наблюдалась у 20% респондентов. Подростки с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке подросток характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе.

Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у подростка таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Таким образом, исходя из полученных результатов исследования, можно сказать, что для данной группы подростков характерна адекватная самооценка - это означает, что к данному возрасту у испытуемых сформировалась самооценка, они почти не страдают от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени подстраиваются под мнения других. Это еще раз свидетельствует о том, что у большинства испытуемых происходит адекватное формирование самооценки.

## Выводы по второй главе

1. С целью изучения особенностей развития самооценки у детей подросткового возраста нами был проведен констатирующий эксперимент. Исследование было проведено на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №91» (МБОУ «СОШ №91») г. Красноярска. В исследовании принимали участие 20 детей подросткового возраста 14-15 лет - учащиеся 8-9 практические классов.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки - схожесть показателей возраста 14-15 лет, обучение в одной школе.

2. С целью изучения самооценки детей подросткового возраста нами были использованы следующие методики:

- «Методика Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000);
- Тест-опросник «Шкала самоуважения» Розенберга (1965);
- Проективная рисуночная проба «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007), модифицированный вариант.

3. Анализ методики Дембо-Рубинштейна показал, что у 6 человек низкий уровень самооценки, что составляет 30 %, у 8 человек средний уровень самооценки (40 %), у 6 человек (30%) высокий уровень самооценки. Также хочется отметить - большинство испытуемых обладают средней самооценкой, являющейся адекватной. 30 % испытуемых имеют завышенную самооценку, которая также является нормой. А у 30% испытуемых вычислен пониженный уровень самооценки, и это показывает на пониженную самооценку и доказывает сильное неблагополучие в развитии личности. Данные подростки составляют «группу риска».

4. Данные, полученные при анализе методики «Шкала самоуважения» Розенберга (1965) показали, что у 9 подростков наблюдается завышенный уровень самоуважения, что указывает на определенные отклонения в формировании подростка. У 7 ребят средний уровень уважения себя. У



четырёх прослеживается низкий уровень, что возможно говорит о крайнем неблагополучии в развитии личности.

5. Анализ проективной рисуночной пробы «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007) показал, что у 45% подростков наблюдается завышенный уровень самооценки, 35% имеют средний уровень самооценки. У 20% прослеживается низкий уровень, что возможно говорит о крайнем неблагополучии в развитии личности.

6. Исходя из полученных результатов, можно сказать, что для большинства подростков исследуемой выборки характерна адекватная самооценка — это означает, что к данному возрасту у испытуемых сформировалась самооценка, они почти не страдают от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени подстраиваются под мнения других.

7. Однако по результатам диагностического эксперимента выявлены отклонения в развитии изученных нами параметров самооценки в различном их сочетании и степени выраженности у 20-30 % подростков. Это свидетельствует о необходимости в разработке рекомендаций для данных подростков по формированию у них адекватной самооценки, обогащению индивидуального опыта новыми знаниями о пределах своих возможностей и умениями устанавливать взаимоотношения с окружающими его взрослыми и сверстниками.

## **ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **3.1. Научно – методологические основы развития самооценки у подростков**

При работе с подростковой самооценкой большинство исследователей рекомендуют групповую работу, она считается наиболее эффективной, так как основывается на ведущей деятельности возрастной группы. Групповая работа основана на межличностном общении, которое позволяет развивать коммуникативные навыки, доверие к другим и самопрезентацию. Наиболее часто при групповой работе занятия проходят в форме тренинга. Работа построена с учетом особенностей возрастной категории, а также уровня развития детей. Важное место занимает создание положительной мотивации для занятий и формирование зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество полученных знаний. В процессе групповых занятий проводится не только изучение существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, построение эффективного взаимодействия в группе, правильное выражение чувств и мыслей, осознание своего эмоционального состояния в данной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия для ребёнка и, при правильной структуре взаимодействия ученика и психолога, обеспечивает увеличение эффекта упражнений с использованием групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений, чтобы прийти к ожидаемому результату, а также своевременно решать конфликтные ситуации. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте существенно в контексте учета их психофизиологических характеристик, а в данном случае - повышения значимости сверстников. Особенностью данного вида обучения является использование технологии участник-участник, то есть психолог выступает полноценным участником процесса и выполняет различные упражнения

вместе с детьми, но функция регулятора процесса так же остаётся на нём. Этот фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также позволяет регулировать процесс «изнутри». Важное место в занятиях занимает рефлексия, как фактор, способствующий осознанию нового опыта, собственных чувств и эмоций, поэтому ей уделяется много времени от каждого урока.

Что касается направления работы – свою эффективность отлично показывают арт-терапевтические методики. Современная психология и педагогика в поиске эффективных средств развития детей все больше ориентируется на использование искусства. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами. Кроме того, арт-терапия – это еще и способ самовыражения личности. Арт-терапия в работе с подростками по формированию самооценки является эффективным методом воздействия непосредственно на проблему, при этом не затрагивая механизмы психологической защиты личности, и не травмирует психику подростка. [30]

В 30-х годах 20 века началось становление арт-терапии как полноценного направления в психологии, когда, в период Второй мировой войны арт-методы начали использовать для помощи детям из концентрационных лагерей. Изначально вся арт-терапия опиралась на концепции Зигмунда Фрейда и Карла Густава Юнга, в которых результат творческой деятельности человека рассматривается как отражение его бессознательного и процессов, протекающих в нём.

В настоящее время по всему миру происходит быстрое развитие данного направления, происходит активное изучение его новых форм и моделей.

Своей целью арт-терапия ставит в первую очередь помощь людям в научении выражать свои эмоции, результаты работы, которые создаются в процессе – имеют вспомогательное значение и используются в основном для

понимания переживаний, интерпретации их и наблюдения за развитием прорабатываемого аспекта [30].

Задачей арт-терапии является помощь человеку в том, чтобы дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам. Также клиент, посредством арт-терапии может обнаружить и проработать подавленные эмоции и чувства, развить самоконтроль, научиться концентрировать внимание на ощущениях, замечать, что здесь и сейчас с ним происходит. А результаты, те артефакты, что создаются в процессе – дают важный психодиагностический материал. Арт-терапия, через занятия творчеством и различные художественные приёмы, позволяет гармонизировать и развить психику человека, особенно ребёнка или подростка, через естественные и мягкие процессы его собственных чувств и эмоций [30].

Психолого-педагогические исследования Л.С. Выготского, Е.И. Изотовой, Е.В. Никифоровой показали, что этот метод помогает повысить самооценку, учит расслабляться и избавляться от негативных эмоций, в частности, он очень эффективен при коррекции эмоциональных расстройств у детей. Так, Т.Г. Казакова, К.Д. Ушинский, Я.А. Коменский отмечают, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Внутри творческого процесса ребенок получает возможность уменьшить излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения. Специалисты (Т.С. Комарова, Л.Д. Лебедева) подчеркивают роль арт-терапевтического процесса в повышении возможностей ребёнка к адаптации. Поэтому возможности арт-терапии по отношению к подросткам с заниженной самооценкой имеют огромный потенциал.

Российская ассоциация арт-терапии опирается на определение арт-терапии как «системы психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиентов (пациентов)

изобразительной деятельностью, построении и развитии терапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала».

Основы работы с детьми и подростками в ключе арт-терапии заложены такими учеными, как В. Ловенфельд (Lowenfeld, 1939), Е. Кейн (Cane, 1951), Э. Крамер (Kramer), М. Либманн (Liebmann, 1986), Д. Вудз (Woods, 1993), Р. Сильвер (Silver, 2005), Ш. Макнифф (McNiff, 2005), Б. Мун (B. Moon, 2014). В нашей стране подобные исследования начались лишь в 90-х годах 20 века, и представлены работами следующих авторов: А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская, М.С. Вальдес-Одриосола, Л.Д. Лебедева, Ю. Е. Борздыко, О.И. Постальчук, М.Ю. Алексеева, Е.Р. Кузьмина, А.В. Гришина, Л.А. Аметовой и других.

При работе с подростками в формате арт-терапии существуют несколько особенностей. Первая особенность касается рекомендуемого формата работы - группового психологического тренинга. Предполагается, что с его помощью работу можно направить на сплочение подросткового коллектива и выработку навыков сотрудничества, а также можно изменить отношения личности с коллективом, понизить уровень субъективного ощущения застенчивости и повлиять на уровень самооценки. Как утверждают многие отечественные и зарубежные авторы, в большинстве случаев терапевтической работы с подростками групповой формат работы будет более продуктивен, чем индивидуальный. Это обусловлено тем, что работа в группе обеспечивает чувство психологической защищенности, так как позволяет избежать сопротивления в индивидуальной работе и даёт возможность самостоятельно, по ощущению готовности регулировать уровень вовлечённости в процесс терапии, а также нивелирует отторжение помощи психолога, вызванное негативным отношением подростков к

взрослым людям и авторитетам. К тому же, из-за возрастающей важности мнения референтной группы, эмоциональная поддержка и сам пример вовлечённости других участников группы является важным аспектом работы с подростками [40].

Выделяют несколько вариантов организации групп: тематические, динамические или студийные. Но эти группы следует делать закрытыми или полужакрытыми, и при необходимости введения нового участника стоит проводить подготовительную работу, иначе реакция всех членов группы может быть обострена вплоть до абсолютного закрытия и отказа устанавливать контакт.

Ещё одно достоинство всех видов арт-терапевтических методик в возможности невербальной коммуникации. При работе с подростковым возрастом это имеет огромное значение, так как помогает выражать себя тем детям, которые имеют сложности в межличностном общении. Этот вид общения способствует выражению неосознаваемого прежде психического материала через символы и метафоры, препятствует усилению защит и сокрытию переживаний, которые могут возникать при вербальной коммуникации с терапевтом. Обсуждения и интерпретации работ участников арт-терапевтического процесса также желательно делать применением метафор, избегая однозначных и прямых трактовок [44].

Учитывая все вышеперечисленные рекомендации и трактовки, для целей нашей работы мы будем использовать определение арт-терапии как «системы психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиентов изобразительной деятельностью, построении и развитии терапевтических отношений», предложенное российской ассоциацией арт-терапевтов. По нашему мнению, оно наилучшим образом описывает две важнейших составляющих арт-терапии: занятие изобразительной деятельностью и терапевтические отношения. Рассмотрев особенности различных методов арт-терапии, таких как психодинамический (аналитический), гуманистический (и его подвиды,

экзистенциальный и позитивный), системно-клинический, свою работу мы планируем осуществлять в русле гуманистического метода, который стоит на следующих теоретических основаниях:

1. В основе метода лежит гуманистическая теория личности, в которой личность рассматривается не как пациент, а как Клиент, несущий ответственность за свою жизнь, являющийся активным творцом собственной жизни. Работа направлена на позитивный рост, укрепление позиции «Я» и самооценки, самореализацию и развитие личности. Гуманистический метод арт-терапии опирается на терапевтический потенциал самого творческого процесса.

2. Коррекционный механизм арт-терапии связан с исследованием, принятием и укреплением «Я»-позиции клиента через самореализацию и самовыражение в свободном творчестве. Создаваемый в изобразительной деятельности художественный образ способствует объективизации значимых установок клиента и его картины мира, способствуя улучшению коммуникации со значимыми «другими» (семьей, друзьями, коллегами, и пр.).

3. Другим коррекционным механизмом действия является интерес членов группы и принятие ими продуктов творчества каждого участника. Отношение группы к изобразительной деятельности клиента повышает в его глазах собственную ценность и способствует повышению самопринятия и самоуважения.

4. Арт-терапевт несет функцию фасилитации процесса, побуждая участников арт-терапии жить в настоящем и свободно выражать то, что они чувствуют, помогать осознать то, что рождается в образах, основываясь на интерпретации самих клиентов.

Специфика арт-терапии с подростками была изучена в работах следующих авторов: В. Ловенфельд, Е. Кейн, Э. Крамер, М. Либманн, Д. Вудз, Р. Сильвер, Макнифф, Б. Мун, А.И. Копытина, Е.Е. Свистовской, М.С.

Вальдес-Одриоссола, Л.Д. Лебедевой, Ю. Е. Борздыко, О.И. Постальчук, М.Ю. Алексеева, Е.Р. Кузьмина, А.В. Гришиной, Л.А. Аметовой и других.

При разработке программы арт-терапии будут учитываться следующие особенности арт-терапии в работе с подростками:

- групповой формат работы;
- группа должна быть закрытой или полужакрытой;
- структурированность занятий для ощущения предсказуемости и безопасности, соблюдение особых требований к помещению, в котором проходят занятия, для обеспечения ощущения стабильности и сохранения уровня общей расслабленности и открытости процессу, а также для стимуляции творческой направленности;
- стоит делать упор на невербальные методы общения, поскольку они помогают выражать сложные и трудноосознаваемые переживания и вызывают меньшее сопротивление.

Интерпретация работы подростков должна по большей части исходить от самих детей и с обращением внимания к самоанализу. При получении обратной связи от ведущего желательно применять не прямые вопросы и метафорические способы интерпретаций.

Знакомство с рекомендациями учёных и современными тенденциями развития психологических методов определило наш выбор терапевтического пути, направленного преимущественно на поддержку развития личности и укрепление ее «Я»-позиции через мощный потенциал творческого процесса.

Основными факторами, обуславливающими его эффективность, являются:

- возможность отреагирования сложных эмоций социально приемлемым способом;
- естественное стремление подростка к самовыражению и творческому проявлению своей личности;
- возможность невербальной коммуникации для детей, имеющих сложности в межличностном общении и выражении своих чувств;



- бережное обращение с уязвимым образом «Я» подростка через использование безопасного пространства символов и метафор;

- опыт получения одобрения и позитивной эмоциональной поддержки участников через обсуждение своих продуктов творчества в безоценочном пространстве группы.

Современная арт-терапия включает множество направлений. В работе с подростками можно успешно применять такие арт-терапевтические методы как музыкотерапия, танцетерапия, фототерапия, изотерапия, сказкотерапия и другие.

В своей работе мы используем танцевально-двигательное направление, которое объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями [24].

На ее развитие оказали влияние работы Вильгельма Райха, Карла Юнга. Райх попытался декодировать язык тела и описал, как напряжение накапливается и выражается физически. Работы его последователя Александра Лоуэна над способами высвобождения напряжения через физические движения также помогли достижению танцевальной терапией лечебного эффекта.

Юнг был убежден, что артистические переживания, выраженные, например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения [17].

Основная задача танцевально-двигательной терапии - обретение чувствования и осознанности собственного «Я». Люди обращаются к танцевальной терапии потому, что они отчуждены от тела и не чувствуют себя интегрированными. В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В отличие от подходов работы с телом (которые мы упоминаем выше), в танцевально-двигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь.

Танце-терапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу [5].

Важнейшее отличие танцевально-двигательной терапии от других подходов состоит в том, что здесь клиент сам исследует себя (принципы активности клиента), свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним (недирективный стиль терапии). Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит [5].

В следующем параграфе мы подробнее остановимся на обосновании выбора в пользу танцевально-двигательной терапии.

### **3.2. Основные направления, формы и содержание психологической программы формирования самооценки у детей подросткового возраста**

Ускорение темпа жизни, различные изменения в социально-культурной, технической, экологической сферах жизни оказывают непосредственное влияние на адаптационные механизмы личности, особенности психического напряжения, стресса, эмоциональные состояния.

В жизни людей все чаще возникают кризисные ситуации, которые остаются неразрешёнными. Это приводит к нарушениям эмоциональной составляющей поведения, которые являются значимыми параметрами, определяющими тяжесть неустойчивости личности, ее самооценку и общее ухудшение качества жизни.

На сегодняшний день значительно усилился общественный интерес к методам, которые оказывают положительное влияние на организм человека и психику через искусство, в том числе посредством танца, движения. В то же время на практике стало социально важным обосновать влияние терапевтических методов на психическое здоровье человека.

Отношения с другими людьми актуальны и имеют огромную важность для человека в любом возрасте. Однако их значение возрастает именно в подростковом возрасте. Общение и взаимодействие с близкими в этом

возрасте выделяется как ведущая деятельность, которая напрямую связана с формированием представления подростка о самом себе, его самооценке.

Анализ результатов психологических и педагогических исследований (Л.С. Выготский, Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова) показывает, что методы арт-терапии помогают повысить самооценку, учат расслабляться и избавляться от негативных эмоций, в частности арт-терапия очень эффективна для коррекции эмоциональных расстройств у детей. Т.Г. Казакова, К.Д. Ушинский, Я.А. Коменский и другие авторы отмечают, что состояние внутреннего «Я» ребёнка отражается в продуктах его творчества, устраняя чрезмерный стресс, нервное напряжение и внутренний конфликт.

Самооценка является компонентом самосознания, который включает в себя, наряду с знаниями о себе, оценку человека своих физических характеристик, навыков, моральных качеств, действий и поступков.

Именно в подростковом возрасте происходит резкое физическое развитие, половое созревание и психические изменения, вызывающие появление чувства взрослости. Одной из самых ярких характеристик этого периода является личностная нестабильность, которая проявляется в эмоциональной лабильности, беспокойстве, тревожности противоречивых чувствах, моральной нестабильности и колебаниях самооценки.

Основываясь на всех вышеперечисленных факторах и эмпирических наблюдениях, с учетом ведущих потребностей подростков в общении со сверстниками и проявлении отдельных черт личности, была разработана программа поддержки формирования самооценки подростков посредством танцевально-двигательной терапии.

### **Обоснование выбора в пользу танцевальной терапии**

Танцевально-двигательная терапия основана на понимании того, что тело и ум взаимосвязаны - изменения в паттернах тела и движения вызывают изменения в эмоциональной, психической и поведенческой сферах. Тело и ум рассматриваются как две равнозначимые силы в интегрированном функционировании.

В современной психологической науке танцевально-двигательная терапия (ТДТ) является методом психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение — это процесс, который помогает клиентам испытывать, распознавать и выражать свои чувства и конфликты.

Основная задача танцевальной терапии - вызвать спонтанные выразительные движения, (т.н. аутентичное движение), благодаря выполнению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психологическом уровне.

Таким образом, одним из основных положений танцевальной терапии является убеждение в том, что при изменении способа и характера движений человека, отражающих черты его личности, его чувства меняются как по отношению к самому себе, так и к собственному телу. Благодаря двигательным взаимодействиям терапевт помогает клиентам развивать самосознание, проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативное поведение, более точно воспринимать себя и других и вызывать определённые поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому функционированию.

Разрабатывая программу, мы предположили, что в процессе работы с движением, у детей подросткового возраста появляется возможность ответить для себя на множество весьма жизненно важных вопросов.

Танцевально-двигательную терапию можно использовать для личного развития и самосовершенствования, для решения конкретных проблем подростков. ТДТ используется для того, чтобы создать безопасный телесный образ, а также помогает развитию более привлекательного образа тела, который прямо связан с положительным образом «Я», с самооценкой подростка.

**Цель программы:** психологическая поддержка и формирование адекватной самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

### **Задачи данной программы:**

- сформировать положительный образ собственного «Я»;
- развивать творческое мышление, навыки креативного подхода к решению различных задач;
- развить умение справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
- раскрыть личностные особенности участников;
- преодолеть страх доверия другому человеку.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- Преодоление возможных психологических ограничений подростков.
- Формирование внутренней мотивации деятельности.
- Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями через творческое самовыражение.
- Осознание самих себя, своих личностных качеств, создание позитивной коммуникации.
- Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

### **Методы и формы работы, применяемые в программе:**

- индивидуальная работа;
- работа в мини-группах;
- ролевые игры;
- групповая дискуссия;
- практические упражнения;
- решения проблемных ситуаций.
- метод творческих преобразований.

### **Принципы работы, применяемые в программе:**

- принцип мягкого соревнования;
- принцип безоценочной деятельности;
- принцип подкрепления.

Срок реализации программы: две недели. Программа рассчитана на 18 часов (12 занятий по 1,5 часа, с понедельника по субботу). Количество участников в группе 10 – 12 человек.

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

1. Требования к специалистам, реализующим программу: для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии.

2. Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы: для проведения групповых работ необходимо просторное светлое помещение с комфортной температурой и хорошей вентиляцией.

**Таблица 5 - Содержание программы формирования самооценки у детей подросткового возраста**

| № п/п | Тема занятий  | Количество Часов (всего 18) |
|-------|---|-----------------------------|
| 1     | Лекции по данной теме   | 1,5                         |
| 2     | Организация занятий по формированию самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии | 13,5                        |
| 3     | Психологическая диагностика самооценки подростков   | 1,5                         |
| 4     | Организация танцевального флэшмоба  | 1,5                         |

**Учебно-тематический план**

| №        | Тема занятия   | Цель занятия  | Методы обучения   | Часы     |
|----------|--|---|---|----------|
| <b>1</b> | <b>Знакомство с теоретическими основами</b>  |   |   |          |
| 1.1      | Круглый стол «Движение - невербальный язык нашей души»   | -Осознание взаимосвязи тела и психики<br>- Знакомство с теоретическими основами ТДТ | -Демонстрация презентации и видеороликов<br>-Беседа по данной теме. | 1,5 часа |
| <b>2</b> | <b>Организация занятий по формированию самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии</b> |   |   |          |
| 2.1      | Тренинговые занятия:<br>Вступительное.   | Установить стиль работы на занятиях, почувствовать себя                             | <b>Упражнение для начала тренинговых занятий:</b>                   | 15 мин.  |

|     |  |   |  |   |
|-----|--|---|--|---|
|     |  | физически, научиться замечать, понимать и демонстрировать своё состояние.                   | <p>- «Поза настроения»</p> <p><b>Самопрограммирование:</b></p> <p>- «Поза настроения: я бы хотел»<br/>(в конце идёт обратная связь в виде обсуждения своих ощущений от этих двух упражнений)</p> <p><b>Самоодобрение (самопоощрение):</b></p> <p>- «Дай5!» (Можно провести в письменной форме)</p> <p><b>Заключительная часть занятия:</b></p> <p>- «Мне сегодня...»</p> | 40 мин.<br><br>20 мин.<br><br>15 мин.   |
| 2.2 | Тренинговые занятия: «Способы саморегуляции: успокойся.» | Познакомиться с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения. | <p><b>Управление дыханием:</b></p> <p>- «Свеча»</p> <p>- «Проветрим голову»</p> <p>- «Ха–дыхание»</p> <p>- «Отдых и передышка»</p> <p><b>Нервно-мышечная релаксация:</b></p> <p>- «Сканер»</p>   | 20 мин.<br>15 мин.<br>15 мин.<br>10 мин.<br><br>20 мин.                               |
| 2.3 | Тренинговые занятия: «Способы саморегуляции: настройся.» | Научиться управлять своим настроением и регулировать его.                                   | <p><b>Актуальные переживания:</b></p> <p>- «Что я чувствую?»</p> <p><b>Аутогенная тренировка и самоприказ:</b></p> <p>- «Почувствуй...»</p> <p><b>Концентрация:</b></p> <p>- «Концентрация на слове»</p> <p>- «Концентрация на нейтральном предмете»</p> <p>- «Найти равновесие»</p> <p><b>Использование образов:</b></p> <p>- «Море»</p> <p>- «Образы внутри»</p>       | 20 мин.<br><br>10 мин.<br><br>10 мин.<br>10 мин.<br><br>10 мин.<br>10 мин.<br>20 мин. |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| 2.4 | Пластический тренинг «Расслабление мышечных зажимов»          | Формирование навыков освобождения от мышечных напряжений, нахождение и снятие собственных зажимов   | <b>Упражнения:</b><br>- «Танец частями тела»<br>- «Напряжение – расслабление»<br>- «Пережатие напряжения»<br>- «Огонь – лед»<br>- «Ртуть»<br>- «Растем»        | По 15 мин. на каждое упр.                           |
| 2.5 | Тренинг: «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими» | - изучение невербальных компонентов общения,<br>- осознание языка собственного тела;<br>- осознание языка тела окружающих.<br>- повышение групповой сплоченности.<br>- развитие толерантности к другому человеку. | <b>Упражнения:</b><br>- «Ритм по кругу»<br>- «Следование за ведущим»<br>- «Тень»<br>- «Зеркало»<br>- «Разговор через стекло»                                   | 10 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.<br>20 мин.            |
| 2.6 | Продолжение предыдущего блока                                 | - взаимодействие в парах и микрогруппах<br>- использование невербальных компонентов общения<br>- повышение уровня доверия между участниками   | <b>Упражнения:</b><br>- «Групповая скульптура»<br>- «Скульптор и глина»<br>- «Сиамские близнецы»<br>- «Контактная импровизация»<br>- «Кинестетическая эмпатия» | 10 мин.<br>20 мин.<br>15 мин.<br>25 мин.<br>20 мин. |
| 2.7 | Тренинг «Эмоции в теле»                                       | Научиться находить эмоции в теле;<br>Обнаружить стереотипы восприятия   | <b>Упражнения:</b><br>- «Свободный танец»<br>- «Погрузиться в тишину»  | 10 мин.<br>10 мин.<br>20 мин.                       |



|          |  |  |   |  |
|----------|--|--|---|--|
|          |  | <p>собственного тела, изучение образа собственного тел;</p> <p>-выявление сложившихся двигательных стереотипов, расширение собственных возможностей.</p> <p>-обобщение изученного ранее материала.</p>                                     | <p>- «Меня ведёт...»</p> <p>- «Найти равновесие»</p> <p>- «Наполниться светом»</p> <p>- «Гирлянда»</p>  | <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>30 мин.</p>                               |
| 2.8      | Тренинг «7 ступеней»                                     | Прочувствовать каждый «панцырь», проработать его.  | <p>Лекция на тему «мышечных зажимов» по В. Райху.</p> <p><b>Упражнения:</b></p> <p>- «Глаза»</p> <p>- «Рот»</p> <p>- «Шея»</p> <p>- «Грудь»</p> <p>- «Диафрагма»</p> <p>- «Живот»</p> <p>- «Газ»</p> <p>Обсуждение ощущений от проработки каждого отдела.</p> | <p>10 мин.</p> <p>По 10 мин. на каждый панцырь</p> <p>10 мин.</p>          |
| 2.9      | Тренинг «Я могу»   | <p>Научиться замечать в себе паттерны поведения в стрессовых ситуациях.</p> <p>Подбор и включение тех паттернов, которые необходимы для выхода из стрессовой ситуации.</p> <p>«примеривание на себя доспехов» для регуляции состояния.</p> | <p><b>Упражнения:</b></p> <p>- «Микроскоп»</p> <p>Обсуждение упражнения</p> <p>Фантазия на тему «мне не хватает»</p> <p>- «Усиление»</p> <p>Завершающий круг, подведение итогов</p>   | <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>30 мин.</p> |
| <b>3</b> | <b>Психологическая диагностика самооценки подростков</b> |  |   |  |
| 3.1      | Вторичный констатирующий эксперимент                     | Повторная диагностика обеих подгрупп   | <p>- «Методика Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000);</p> <p>- Тест-опросник «Шкала самоуважения» Розенберга (1965);</p> <p>- Проективная рисуночная проба</p>  | 1,5  |

|          |   |   |   |     |
|----------|---|---|---|-----|
|          |   |   | «Рисунок «Мой мир»<br>С.Т. Посоховой<br>(2007),<br>модифицированный<br>вариант. |     |
| <b>4</b> | <b>Организация танцевального флешмоба</b> |   |   |     |
| 4.1      | «Жизнь в движении»                        | - Пропаганда танцевального искусства среди молодежи;<br>- Распространение полученного положительного опыта. |   | 1,5 |
|          | <i>Итого</i>                              |   |   | 18  |

Танцевально-двигательная терапия позволяет проработать паттерны мышечного напряжения в динамическом аспекте.

Осознавая свои движения, танцуя свободно и осознанно, человек делает шаг к принятию свободы и творчества в повседневной жизни, к осознованию своих реакция и к возможности их коррекции. Благодаря работе в группе по танцевально-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения, устраняется скованность и недоверие.

## Выводы по третьей главе

1. Исходя из научно-методологических основ развития самооценки в подростковом возрасте ещё раз обращаем внимание на то, что самооценка является одним из важнейших свойств личности, так как предстаёт регулятором деятельности и поведения и обеспечивает адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности индивида. То есть выступает критерием критичности индивида во всех видах его взаимоотношений с окружающей действительностью. В обобщенном смысле под самооценкой принято понимать оценку индивидом самого себя, своих способностей, личностных качеств, поступков и позиций с точки зрения их достоинств и недостатков, которой отводится центральная роль как личностному образованию, формируемому под влиянием социального окружения с раннего детства и влияющей на саморегуляцию индивида.

2. Изучив разные подходы к изучению данного феномена, рассмотрев множество определений и функций самооценки, мы сложили понимание о том, что самооценка представляет собой сложную систему, определяющую характер отношения к себе индивида, формируемую на основании оценки результатов собственной деятельности, а также на основании соотношения реального и идеального представления о себе. Самооценка представляет собой сложную систему, выполняющую защитную и регуляторную функции и подразделяется на основании пяти характеристик: уровень, реалистичность, особенность строения, временная отнесенность, устойчивость. Самооценка формируется и развивается на протяжении всех возрастных периодов под влиянием различных социальных факторов, но самые серьёзные изменения происходят в нормативные периоды кризисов развития.

3. В подростковом возрасте самооценка имеет особый этап формирования, проходящий через ряд особых периодов. Центральным фактором психологического развития подростка и его новообразованием

является становление нового уровня самосознания, изменение «Я-концепции». Подростковый возраст является завершающим этапом первичной социализации, а ведущим мотивом формирования самооценки, на основании характеристик данного периода онтогенеза, выступает желание утвердиться в коллективе сверстников, завоевать авторитет и внимание социального окружения. При этом сам подросток ценит себя высоко, предъявляет к себе высокие требования и старается соответствовать им считая, что характеристики ниже своего достоинства будут плохо засчитаны коллективом сверстников. Всё это делает формирование и коррекцию самооценки подростка особенно важной задачей педагогов и психологов.

4. Основываясь на всех вышеперечисленных факторах и эмпирических наблюдениях, с учетом ведущих потребностей подростков в общении со сверстниками и проявлении отдельных черт личности, была разработана программа поддержки формирования самооценки подростков посредством танцевально-двигательной терапии. Наша программа основана на понимании того, что тело и ум взаимосвязаны - изменения в паттернах тела и движения вызывают изменения в эмоциональной, психической и поведенческой сферах. Тело и ум рассматриваются как две равнозначимые силы в интегрированном функционировании. Через процесс движения мы предлагаем подросткам проживать, испытывать, распознавать и выражать свои чувства и конфликты. Благодаря двигательным взаимодействиям терапевт помогает клиентам развивать самосознание, проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативное поведение, более точно воспринимать себя и других и вызывать определённые поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому функционированию.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения данной работы была достигнута поставленная цель и выполнены поставленные задачи, а именно: были изучены особенности самооценки в подростковом возрасте.

Самооценка подростка представляет собой один из компонентов самосознания личности, и включает в себя оценку человеком своих физических характеристик, различных способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе и эмоционального, отражающего то, как он как он воспринимает и оценивает эти знания. Самооценка имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой.

Самооценка проявляется и формируется в процессе жизнедеятельности, под непосредственным воздействием социальных факторов. Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим человеком особенностей своей деятельности, ее хода и результатов.

Для подросткового периода на формирование самооценки характерно влияние ведущих факторов действительности. Самооценка подростков далеко не самостоятельна. Но уже по мере взросления у подростка изменяются характер и особенности видения себя в обществе, изменяется восприятие общества, иерархии общественных связей, меняются мотивы и степень их адекватности общественным потребностям. В целом, характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности.

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленные как отечественной, так и зарубежной литературой,

показывают заметное снижение влияния родителей и повышение влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков.

Существует ряд методик, используемых для определения уровня самооценки. Существуют методики «чистого» определения самооценки, подразумевающие прямое перечисление испытуемым своих качеств или выбор из предложенного списка тех черт, которые соответствуют ему более всего с их одновременным ранжированием по значимости и характерности для себя. Кроме того, в психологии применяется целый ряд связанных между собою методик, прямо или косвенно направленных на анализ самооценки личности. Это методики, базирующиеся на самоописании себя испытуемым.

В практической части была организована опытно - экспериментальная работа с подростками 14-15 лет, заданная целью изучить особенности самооценки в подростковом возрасте.

В результате проведения диагностических методик мы получили данные, которые подтверждают нашу гипотезу о том, что личностные особенности влияют на развитие самооценки, способствует ее адекватному формированию и развитию личности.

В рамках рекомендаций по развитию адекватной самооценки у детей подросткового возраста был предложен метод танцевально-двигательной терапии.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

Чаще всего подростку свойственна неуверенность в себе, слабое представление о своих достоинствах, что еще больше повышает личностную тревожность и отражается в поведении. Большинство вышеперечисленных трудностей в формировании положительного Я-образа подростка может быть решено средствами танцевально-двигательной терапии.

Приемы, этюды, используемые в ТДТ способствуют личностному росту, самопринятию, принятию партнера, позволяют отрететировать

участникам разные формы поведения, наглядно проиллюстрировать личные проблемы. В танце человек учится слышать себя, свое тело, чувства, ощущения, эмоции, возникающие у него в процессе движения, начинает реагировать на них, меняя свое поведение, движение. Через танец, совместные движения становится возможным чувствование партнера, развитие спонтанности, открытости во взаимоотношениях.

В коррекционной работе важен комплексный подход при решении проблемы. Коррекционно-развивающая работа эффективна только при совместных усилиях педагогов, родителей и самих учеников.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов А.Ю. Исследование Я-концепции учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем: Автореф. дис. ... к. психол. н. – Казань, 2000. - 24 с.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. - СПб.: Речь, 2007. - 216 с.
3. Ананьев Б.Г. Направление и проблемы научных исследований Ленинградского института педагогики // Материалы научной сессии, посвященной 250-летию Ленинграда. М., 2009. С. 156 – 174.
4. Баклушинский С.А. Я-концепция и ценностно-нормативные ориентации подростка в условиях быстрых социальных изменений: Дис. ... канд. психол. наук. – М.: 1996. - 119 с.
5. Батрапина А.А. Танцевально-двигательная терапия как фактор гармонизации личности // Вестник Восточно-сибирской государственной академии культуры и искусства. – 2017. - №1. С. 134-139.
6. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки, журнал «Вопросы психологии», №4 2012. – С. 99-101.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. - 422 с.
8. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания: Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах–М, 2003. - 672 с.
9. Бодалев А.А. Субъективная значимость другого человека и определяющие ее факторы // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1985. № 2. – С. 15-17.
10. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Фельдштейна. – 2-е изд. – М.: Институт практической психологии, 2011. - 105 с.



11. Большой энциклопедический словарь медицинских терминов / отв. ред. Э.Г. Улумбеков, Ю.А. Александровский, Ю.Г. Аляев. – М.: ГЭОТАРМедиа, 2012. – 2263 с.
12. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 632 с.
13. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. - 2012. - Т.13, №4. - 125 с.
14. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №1. – С. 54-65.
15. Выготский Л.С. Педология подростка// Собр. соч.: В 6 т. М., 1984. Т. 4. – 432 с.
16. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. В. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №1. – С. 73-76.
17. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория. Методика. Практика. – СПб: Речь, 2016. – 288 с.
18. Демидова А. Г. Особенности самооценки интеллекта подростка / А. Г. Демидова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2011. – №2. – С. 361-371.
19. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. – М, 2007. – 464 с.
20. Захарова А.В. Деятельностный подход к изучению самооценки // Психодиагностика и школа: Тезисы симпозиума. – Таллин, 1980. С. 11-14.
21. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 2010. - 150 с.
22. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. – 1989. – №1. С. 5-14.
23. Зимбардо Ф. Формирование самооценки / Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара, 2003. – 656 с.

24. Ивановская А.В., Данилова Ж.Л. Танцевально-двигательная терапия в групповой работе со старшеклассниками // Психологическая студия. – 2016. - №3. С. 91-22.
25. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2011. – 701 с.
26. Ионина О.С. Танцевально двигательная терапия как средство формирования положительного образа-я подростка // Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2017. - №1. С. 59-63.
27. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 283 с.
28. Карцева Т.Б. Изменение образа Я в ситуациях жизненных перемен: Автореф. дис. канд. психол. наук. - М.; 2012. - 145 с.
29. Кваде В., Трусов В.П. Исследование коррекции неадекватной самооценки подростка // Вопросы психологии. 1980. - №3. - С. 130-133.
30. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". – СПб.: Речь, 2008.
31. Кле М. Психология подростка. - М., 2013. – 98 с.
32. Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников // Вопросы психологии. – 1984. – №1. С. 111-113.
33. Коваленко В.А. Генезис самооценки личности как психологической категории / В. А. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 168-172.
34. Колесникова Т.И. Мир человеческих проблем: Психологическая концепция здоровья. / Т.И. Колесникова. – М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. 208 с.
35. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. – 343 с.
36. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. -1981. - №3. С. 25-39.

37. Кон И.С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978. - 165с.
38. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: «Просвещение»,1989. - 256 с.
39. Кондратенко В.Т., Чернявская А.Г. По лабиринтам души подростка. Минск, 1991. – 246 с.
40. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб, 2002. – 368 с.
41. Коэн А. Исследование проблем социальной дезорганизации и отклоняющегося поведения // Социология сегодня. – М.: Прогресс, 1965. – С. 519-550.
42. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – М.: Сфера, 2009. – 464 с.
43. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. - Л., 2012. – 56 с.
44. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
45. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – 304 с.
46. Липкина А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности. – М., «Просвещение», 2011. - 58 с.
47. Липкина А.И. Психология самооценки школьника: Автореф. докт. дис. - М., 2012. - 18 с.
48. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986. – 144 с.
49. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л. Медицина, 1983. – 256 с.
50. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Кн. для учителя. / Л.Р. Мадорский, А.З. Зак. – М.: Просвещение, 1991. – 95 с.
51. Малкина-Пых И.Г. Возрастная кризисы: Справочник практического психолога. - М.: Изд-во Эксмо, 2010. - 189 с.

52. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М., Академия, 2004. – 256 с.
53. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 632 с.
54. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 2003. – 368 с.
55. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. - М., Мир, 2011. - 189 с.
56. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. Университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.
57. Овчинникова Г.Г. Социально-психологическая адаптация как фактор становления Я-концепции подростков: Дис. канд. психол. наук. – М., 1997. – 135 с.
58. Орлов Ю.М. Самосознание и самовоспитание характера. – М. Просвещение, 1987. – 224 с.
59. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
60. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 110 с.
61. Пастухова М.В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности / М. В. Пастухова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – № 5-2(12). – С. 460-462.
62. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. - М.: Издат. «Академия», 2013. - 185 с.
63. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л. А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб., 2002. – 694 с.
64. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.

65. Прихожан А.М., Гуткина Н.И. Особенности самосознания // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М., 1987. – 184 с.
66. Психологический словарь / под ред. Л.А. Карпенко, А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
67. Психология подростка: Полное руководство для психологов, педагогов и родителей. / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 480 с.
68. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. Реана А.А. – СПб., 2002. – 656 с.
69. Психология юношеского возраста / И.С. Кон, Москва, 2011. - 205 с.
70. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
71. Реан А.А. Психология и педагогика. СПб., 2000. – 432 с.
72. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан, Ж. Г. Дандарова, В. А. Аверин; отв. ред. А. А. Реан. – М.: АСТ, 2015. – 656 с.
73. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М., Мир, 2011. - 220 с.
74. Рогов Е. И. Психология человека. – М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011. - 203 с.
75. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике / К. Роджерс. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 185 с.
76. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2010 - 712 с.
77. Самосознание и защитные механизмы личности /Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2000. – 656 с.

78. Самосознание как объект психодиагностики // Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – СПб., 2000. С. 348-362.
79. Седов Л.С. Психология юношеского возраста. М., 2010. - 250 с.
80. Скотарева Е.М. Психолого-педагогическая коррекция: теоретико-методологический аспект: учеб. пособие для студ. психол. спец. / Е. М. Скотарева. - Саратов: Изд. центр «Наука», 2015. - 72 с.
81. Соколова Е.Т., Федотова Е.О. Апробация методики косвенного измерения системы самооценок (КИСС) // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – 1982. – № 3. С. 77-81.
82. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. - М., 2012. - 233 с.
83. Ульябаева Г. Ш. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. коррекция самооценки / Г. Ш. Ульябаева, Д.М. Шакирова // Скиф. – 2019. – №5-1 (33). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenkachto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki> (дата обращения: 06.02.2020).
84. Ушаков Д. Н. Большой толковый словарь русского языка / Д. Н. Ушаков; отв. ред. О. А. Щеглова. – М.: Славянский Дом Книги, 2017. – 960 с.
85. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М.: Российское педагогическое агентство, 2013. - 220 с.
86. Черткова Ю.Д., Зырянова Н.М., Фоминых А.Я. Взаимосвязи самооценки интеллекта и показателей психометрического интеллекта у подростков // От истоков к современности. 2015. №2. С. 423 – 425.
87. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. - 144 с.
88. Шибутани Т.Я – концепция и чувство собственного достоинства / Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара, 2003. – 656 с.
89. Шильштейн Е.С. Уровневая организация системы Я // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. – 1999. – № 2. С. 34-45.

90. Шильштейн Е.С. Особенности презентации «Я» в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 2000. – №2. С. 69-79.
91. Шмидт Р. Подростковый юношеский возраст. М., 2011. - 224 с.
92. Шхахутова З.З., Багова Л.Л. Формирование самооценки подростков (теоретический аспект) // European conference on education and applied psychology. 2015. С. 91 – 95.
93. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей / Г. Эйestad; пер. Н. Шинкаренко. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 294 с.
94. Эльконин Д. Б. Детская психология. - М.: Педагогика, 2012. - 178 с.
95. Яcobсон С.Г. Формирование Я-потенциального положительного, как метод регуляции поведения. №3, 2010. - 204 с.
96. Яковлева М.Н. Особенности формирования самооценки у современных подростков // Молодежь и наука: реальность и будущее. 2015. №1. С. 467 –470.
97. Ярошевский М.Г., Анцыферова Л.И. Развитие и современное состояние зарубежной психологии. М., 2014. - 52 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А.

#### Определение самооценки (методика Дембо-Рубинштейн)

Цель.

Изучения уровня самооценки черт характера.

Материал

На листе бумаги в клетку чертят две горизонтальные параллельные линии, между которыми расстояние в 10 клеток. С левого края чертят первую вертикальную линию (пробную), соединяющую обе горизонтали.

Инструкция

Ты знаешь, что есть разные люди, честные и лживые, добрые и злые, справедливые и не очень, трудолюбивые и ленивые, вежливые и грубые.

1. В самой верхней точке находятся те, кто считают себя самыми добрыми, в самой нижней — те, кто считают себя самыми злыми. Между ними — все остальные. Отметь точкой, куда бы ты поставил себя на этой вертикальной линии?

2. В самой верхней точке — самые щедрые люди, в самой нижней — самые жадные. Где находишься ты?

3. Честность.

4. Дружелюбие.

5. Справедливость.

6. Находчивость.

7. Трудолюбие.

8. Самостоятельность.

9. Заботливость.

10. Организованность.

11. Нравишься ли ты себе, какой ты есть?

12. Хотел бы ты стать еще лучше: вежливее, трудолюбивее, справедливее и т.д.?

13. Что нужно сделать, чтобы стать лучше?



#### 14. Ты так уже делаешь? Форма протокола:

##### Интерпретация результатов

Основные параметры самооценки – это ее высота, устойчивость и реалистичность. После простановки отметок мы получаем: уровень притязаний – от нижней точки шкалы до знака «х»; высоту самооценки – от «о» до знака «-»; и значения расхождений между уровнем притязаний и самооценкой.

Высота самооценки (-) Количество баллов примерно от 50 до 75 («средняя» и «высокая» самооценка) соответствуют реалистичной или адекватной самооценке. Количество баллов от 75 до 100, как правило, свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на какие-то отклонения в формировании личности. Такая самооценка может указывать на искажения в формировании личности – закрытость для нового опыта, нечувствительность к своим ошибкам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 50 указывает на заниженную самооценку.

В принципе поставленная человеком оценка должна служить предметом дальнейшего анализа. Почему он сделал отметку именно в этом месте шкалы?

Уровень притязаний (х) Реалистический уровень притязаний характеризует количество баллов от 60 до 90. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, свидетельствующий о неблагоприятном развитии личности. В соответствии с классической моделью нормальная актуальная самооценка (-) должна находиться чуть выше середины; идеальная самооценка (о) чуть ниже верхнего полюса, а оценка своих возможностей (х) – между этими отметками. Самооценка считается пониженной, если большинство отметок актуальной самооценки стоят ниже средней отметки. В этом случае можно говорить о чрезмерной критичности, или чрезмерной требовательности к себе.

**Таблица 6 - Результаты изучения самооценки у подростков по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000)**

| №  | Имя        | Шкалы |    |     |    |    |    |    | Общий показатель | Средний показатель | Уровень самооценки |
|----|------------|-------|----|-----|----|----|----|----|------------------|--------------------|--------------------|
|    |            | I     | II | III | IV | V  | VI | VI |                  |                    |                    |
| 1  | Оксана С.  | 90    | 65 | 75  | 55 | 42 | 55 | 60 | 352              | 58,6               | Средний            |
| 2  | Сергей Л.  | 80    | 90 | 85  | 50 | 95 | 45 | 60 | 425              | 70,8               | Высокий            |
| 3  | Дмитрий А. | 100   | 65 | 50  | 30 | 65 | 40 | 55 | 305              | 50,8               | Средний            |
| 4  | Мария К.   | 75    | 50 | 50  | 40 | 65 | 55 | 45 | 305              | 50,8               | Средний            |
| 5  | Настя Ж.   | 90    | 90 | 90  | 65 | 43 | 58 | 74 | 420              | 70                 | Высокий            |
| 6  | Никита Л.  | 70    | 35 | 45  | 25 | 55 | 20 | 35 | 215              | 35,8               | Низкий             |
| 7  | Марина О.  | 80    | 62 | 60  | 23 | 56 | 50 | 50 | 301              | 50,1               | Средний            |
| 8  | Олеся Т.   | 76    | 66 | 79  | 80 | 72 | 79 | 70 | 446              | 74,3               | Высокий            |
| 9  | Жанна Б.   | 70    | 35 | 74  | 24 | 34 | 51 | 60 | 278              | 46,3               | Средний            |
| 10 | Ирина В.   | 60    | 30 | 27  | 15 | 19 | 25 | 30 | 146              | 24,3               | Низкий             |
| 11 | Даша С.    | 90    | 65 | 75  | 55 | 42 | 55 | 60 | 352              | 58,6               | Средний            |
| 12 | Сергей Г.  | 80    | 90 | 85  | 50 | 95 | 45 | 60 | 425              | 70,8               | Высокий            |
| 13 | Кирилл А.  | 100   | 65 | 50  | 30 | 65 | 40 | 55 | 305              | 50,8               | Средний            |
| 14 | Настя К.   | 75    | 50 | 50  | 40 | 65 | 55 | 45 | 305              | 50,8               | Средний            |
| 15 | Олеся Ж.   | 90    | 90 | 90  | 65 | 43 | 58 | 74 | 420              | 70                 | Высокий            |
| 16 | Юрий Л.    | 70    | 35 | 45  | 25 | 55 | 20 | 35 | 215              | 35,8               | Низкий             |
| 17 | Марина Н.  | 80    | 62 | 60  | 23 | 56 | 50 | 50 | 301              | 50,1               | Средний            |
| 18 | Катя Т.    | 76    | 66 | 79  | 80 | 72 | 79 | 70 | 446              | 74,3               | Высокий            |
| 19 | Игорь Б.   | 70    | 35 | 74  | 24 | 34 | 51 | 60 | 278              | 46,3               | Средний            |
| 20 | Ирина К.   | 60    | 30 | 27  | 15 | 19 | 25 | 30 | 146              | 24,3               | Низкий             |

**Таблица 7 - Результаты изучения уровня притязаний у подростков по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000)**

| №  | Имя        | Шкалы |    |     |    |     |    |     | Общий показатель | Средний показатель | Уровень притязаний |
|----|------------|-------|----|-----|----|-----|----|-----|------------------|--------------------|--------------------|
|    |            | I     | II | III | IV | V   | VI | VI  |                  |                    |                    |
| 1  | Оксана С.  | 95    | 80 | 80  | 60 | 50  | 90 | 80  | 440              | 73,3               | Средний            |
| 2  | Сергей Л.  | 100   | 95 | 95  | 65 | 100 | 58 | 74  | 487              | 81,1               | Высокий            |
| 3  | Дмитрий А. | 100   | 70 | 69  | 35 | 75  | 90 | 100 | 439              | 73,1               | Средний            |
| 4  | Мария К.   | 90    | 60 | 75  | 61 | 70  | 85 | 70  | 421              | 70,1               | Средний            |
| 5  | Настя Ж.   | 100   | 90 | 95  | 65 | 50  | 72 | 80  | 452              | 75,3               | Высокий            |
| 6  | Никита Л.  | 85    | 50 | 60  | 30 | 70  | 35 | 80  | 325              | 54,1               | Низкий             |
| 7  | Марина О.  | 100   | 70 | 65  | 30 | 56  | 60 | 55  | 336              | 56                 | Низкий             |
| 8  | Олеся Т.   | 100   | 68 | 92  | 80 | 85  | 80 | 90  | 495              | 82,5               | Высокий            |
| 9  | Жанна Б.   | 80    | 35 | 82  | 35 | 60  | 70 | 60  | 342              | 57                 | Низкий             |
| 10 | Ирина В.   | 70    | 45 | 34  | 50 | 60  | 30 | 30  | 249              | 41,5               | Низкий             |
| 11 | Даша С.    | 95    | 80 | 80  | 60 | 50  | 90 | 80  | 440              | 73,3               | Средний            |
| 12 | Сергей Г.  | 100   | 95 | 95  | 65 | 100 | 58 | 74  | 487              | 81,1               | Высокий            |
| 13 | Кирилл А.  | 100   | 70 | 69  | 35 | 75  | 90 | 100 | 439              | 73,1               | Средний            |
| 14 | Настя К.   | 90    | 60 | 75  | 61 | 70  | 85 | 70  | 421              | 70,1               | Средний            |
| 15 | Олеся Ж.   | 100   | 90 | 95  | 65 | 50  | 72 | 80  | 452              | 75,3               | Высокий            |
| 16 | Юрий Л.    | 85    | 50 | 60  | 30 | 70  | 35 | 80  | 325              | 54,1               | Низкий             |
| 17 | Марина Н.  | 100   | 70 | 65  | 30 | 56  | 60 | 55  | 336              | 56                 | Низкий             |
| 18 | Катя Т.    | 100   | 68 | 92  | 80 | 85  | 80 | 90  | 495              | 82,5               | Высокий            |
| 19 | Игорь Б.   | 80    | 35 | 82  | 35 | 60  | 70 | 60  | 342              | 57                 | Низкий             |
| 20 | Ирина К.   | 70    | 45 | 34  | 50 | 60  | 30 | 30  | 249              | 41,5               | Низкий             |

## Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)

Это личностный опросник для измерения уровня самоуважения.

### *Инструкция.*

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

4 - полностью согласен 3 - согласен 2 - не согласен 1 - абсолютно не согласен

### *Тестовый материал*

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

### *Ключ и обработка результатов теста.*

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

прямые вопросы: 1,3,4,6    обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

### *Интерпретация.*

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в

замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

**Таблица 8 - Результаты изучения самоуважения у подростков по тест-опроснику «Шкала самоуважения» Розенберга (1965)**

| № | Имя        | Общий показатель | Уровень самоуважения |
|---|------------|------------------|----------------------|
| 1 | Оксана С.  | 16               | Средний              |
| 2 | Сергей Л.  | 40               | Высокий              |
| 3 | Дмитрий А. | 19               | Средний              |
| 4 | Мария К.   | 20               | Средний              |
| 5 | Настя Ж.   | 28               | Высокий              |

|    |           |    |         |
|----|-----------|----|---------|
| 6  | Никита Л. | 15 | Низкий  |
| 7  | Марина О. | 6  | Низкий  |
| 8  | Олеся Т.  | 29 | Высокий |
| 9  | Жанна Б.  | 3  | Низкий  |
| 10 | Ирина В.  | 9  | Низкий  |
| 11 | Даша С.   | 20 | Средний |
| 12 | Сергей Г. | 30 | Высокий |
| 13 | Кирилл А. | 19 | Средний |
| 14 | Настя К.  | 21 | Средний |
| 15 | Олеся Ж.  | 31 | Высокий |
| 16 | Юрий Л.   | 22 | Средний |
| 17 | Марина Н. | 23 | Средний |
| 18 | Катя Т.   | 33 | Высокий |
| 19 | Игорь Б.  | 22 | Средний |
| 20 | Ирина К.  | 24 | Средний |

**Проективная рисуночная проба «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой**

**Цель:** Данное упражнение способствует эмоциональной включенности в процесс взаимодействия с собственным «Я».

Данная методика широко применяется для диагностики различных сфер самосознания. Для изучения рефлексивной активности мы используем модифицированный вариант рисуночной пробы.

Методика направлена на изучение таких рефлексивных аспектов как эмоциональная включенность в рефлексирование в процессе взаимодействия с собственным Я; фокусирование сознания на собственном Я. Регистрируемые показатели: количество цветов в рисунке, количество нарисованных образов предметов в рисунке.

**Таблица 9 - Результаты исследования самооценки по цветовому предпочтению подростков по проективной рисуночной пробе «Рисунок «Мой мир» С.Т. Посоховой (2007)**

| №  | Имя        | Цвет рисунка        | Уровень самооценки |
|----|------------|---------------------|--------------------|
| 1  | Оксана С.  | Малиновый, серый    | Средний            |
| 2  | Сергей Л.  | Красный             | Высокий            |
| 3  | Дмитрий А. | Желтый, черный      | Средний            |
| 4  | Мария К.   | Малиновый, серый    | Средний            |
| 5  | Настя Ж.   | Красный             | Высокий            |
| 6  | Никита Л.  | черный с коричневым | Низкий             |
| 7  | Марина О.  | Малиновый, серый    | Низкий             |
| 8  | Олеся Т.   | Красный             | Высокий            |
| 9  | Жанна Б.   | черный с коричневым | Низкий             |
| 10 | Ирина В.   | Черный с серым      | Низкий             |
| 11 | Даша С.    | Малиновый, серый    | Средний            |
| 12 | Сергей Г.  | Красный             | Высокий            |
| 13 | Кирилл. А. | Желтый, черный      | Средний            |

|    |           |                  |         |
|----|-----------|------------------|---------|
| 14 | Настя К.  | Синий, серый     | Средний |
| 15 | Олеся Ж.  | Красный          | Высокий |
| 16 | Юрий Л.   | Малиновый, серый | Средний |
| 17 | Марина Н. | Малиновый, серый | Средний |
| 18 | Катя Т.   | Красный          | Высокий |
| 19 | Игорь Б.  | Желтый, черный   | Средний |
| 20 | Ирина К.  | Синий, серый     | Средний |