

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 психолого-педагогического образования  
Кафедра психология

**ЕРОФЕЕВА ДАРЬЯ НИКОЛАЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**СООТНОШЕНИЕ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ В  
СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование


Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

 24.05.2022

Руководитель  
канд. психол. наук Воронин В.В.

 24.05.2022

Обучающийся  
Ерофеева Д.Н.

 24.05.2022

Дата защиты

24.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СООТНОШЕНИЯ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. ....	7
1.1. Подходы к исследованию уровня притязаний в психологии и педагогике..	7
1.2. Понятие самооценки в психологических и педагогических исследованиях.....	16
1.3. Особенности самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте .....	20
Выводы по главе 1.....	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	25
2.1. Организация и методы эмпирического исследования уровня притязаний и самооценки.....	25
2.2. Результаты эмпирического исследования уровня притязаний в старшем подростковом возрасте. ....	30
2.3. Коррекционно-развивающая программа по повышению самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.....	43
Выводы по главе 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. В организации педагогического процесса одной из основных проблем является процесс изучения соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте. В данном эмпирическом исследовании рассмотрено психолого-педагогическое содержание и практическое единство данных феноменов личности на основании субъектно-деятельностного учения С. Рубинштейна и рефлексивно-деятельностного метода Е. Кузьминой.

Полученные выводы указывают на структурность сознания, неотъемлемой частью которого является самооценка, как инструмент постижения мира и поиска себя в этом мире; высокая и умеренная самооценка является первостепенной характеристикой личности и влияет на ее непосредственное развитие; самооценка и уровень притязаний линейно зависят от успеха результатов деятельности личности и точно повторяет ее динамику, имеют сильное влияние на дальнейшие действия.

Понятие «пубертатность» является основой протекания подросткового возраста – становления зрелой личностью, также сопровождающийся половым созреванием при продолжающемся физическом росте.

Австрийский и американский психолог Ш. Бюлер выделяет психическую и физическую пубертатность. Первая сочленена с созреванием исключительной биологической потребности в дополнении.

Собственно, в данном жизненном явлении, исходя из позиции Ш. Бюлера, лежит начало тех переживаний, которые репрезентативны для подросткового возраста. Созревание проходит при постоянном присутствии внешнего и внутреннего возбуждения, которые тревожат и рассеивают состояние самоудовлетворенности, безмятежности и спокойствия, являются двигателем поиска и сближения с человеком другого пола. У мальчиков физическая пубертатность протекает в среднем между 14-16 годами, у девочек между 13-15 годами [8].

В изучении данного периода жизненного цикла принимали участие Д.И. Фельдштейн, Т.В. Драгунова, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Л.И. Божович.

Главенствующую роль в становлении личности каждого индивида занимает трудный и сложный подростковый возраст: увеличивается объем деятельности, изменяется род деятельности, качественно меняется характер, формируются нравственные представления, появляется понимание осознанности поведения.

Проблемой самооценки и уровня притязаний личности занимались такие авторы как Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.И. Божович, У. Джемс, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, А.Г. Спиркин, Х. Хекхаузен, И.И. Чеснокова, Ф. Хоппе.

Ученик К. Левина Ф. Хоппе в многочисленных заданиях, различающихся содержанием и многообразием, выделил закономерную особенность: динамика уровня притязаний повторяет результат деятельности. Однако, была выявлена одна особенность – практически полное отсутствие изменений при единичных положительных или отрицательных результатах того или иного события. Для образования устойчивой динамики изменения требуется многократное систематическое повторение одного типа успешных, или же наоборот, неблагоприятных результатов.

Таким образом, проблема изучения соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте, является в настоящее время актуальной, этой проблемой занимается множество ученых, и по множеству направлений идет поиск средств повышения самооценки и уровня притязаний, и в психологии, и в педагогике. Именно поэтому мы поставили следующую цель нашего исследования.

**Цель исследования** – выявить соотношение самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

**Объект исследования** – самооценка и уровень притязаний в старшем подростковом возрасте.

**Предмет исследования** – соотношение самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования** – мы предполагаем, что существует соотношение между самооценкой и уровнем притязаний, в частности, у подростков с высоким уровнем самооценки преобладает высокий уровень притязаний для среднего уровня самооценки у подростков характерен умеренный уровень притязаний, у подростков с низким уровнем самооценки, преобладают низкий уровень притязаний.

Для реализации цели нашего исследования мы решали ряд **задач**:

1. Провести теоретический анализ проблемы соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.
2. Рассмотреть понятие уровня притязаний в науке.
3. Изучить проблему самооценки.
4. Организовать и провести исследование соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.
5. Проанализировать результаты исследования соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.
6. Разработать коррекционно-развивающую программу по повышению самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

Методологические основы исследования:

Методологические основы исследования: теории уровня притязаний и работы, посвященные проблеме уровня притязаний в старшем подростковом возрасте (Б.Г. Ананьев, Н.А. Батурин, Н.А. Курганский, Б.В. Зейгарник, В.В. Николаева, Л.Б. Филонов и др.), работы, раскрывающие специфику развития самооценки и уровня притязаний (Р. Бернс «Я»-концепция и воспитание, Д.А. Бурамбаева, Е.Л. Ермолаева, Л.А. Федосеева, Г.А. Грибина, Е.С. Илюшина, Ф. Зимбардо, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин и др.).

Методы исследования:

1) теоретические методы (анализ, сравнение, обобщение научной психолого-педагогической литературы по проблеме уровня притязаний в старшем подростковом возрасте);

2) эмпирические (тестирование, опрос):

– методика изучения уровня притязаний и самооценки личности Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска);

– моторная проба Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки;

– тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева;

3) Количественные и качественные методы обработки данных: Коэффициент корреляции Пирсона, сопоставление процентных долей.

**База и выборка исследования:** исследование проводилось на базе МАОУ СШ № XX г. Красноярска. В исследовании приняли участие 20 обучающихся подросткового возраста от 16 до 17 лет.

**Теоретическая значимость** работы заключается в том, что проведенное исследование расширяет и уточняет представления о динамике, особенностях соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте, а также в том, что были обобщены теоретические сведения по проблеме соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

**Практическая значимость** работы в том, что полученные в ходе ее исследования данные могут быть учтены в организации учебной деятельности подростков, в психолого-педагогической работе по формированию высокого уровня самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, состоящего из 39 источников, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СООТНОШЕНИЯ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1. Подходы к исследованию уровня притязаний в психологии и педагогике

Практикуя экспериментальную психологию, К. Левина впервые ввела понятие «уровень притязаний» (Л.В. Бороздина, 1985; Я. Рейковский, 1979; Б.В. Зейгарник, 2003; Г. Гарднер, 1940 и др.) [38; 4].

Изучение данного вопроса сопровождалось целенаправленным поиском решений к сложнейшим задачам для пробуждения состояния гнева. Подобное состояние возникало у испытуемых по причине невозможности найти решение, многократных безуспешных или неверных результатов, безысходности. В процессе достижения окончательной цели испытуемые предпринимали несколько попыток решения частями либо решения аналогичных задач, более понятных. Положительные результаты решения подобных «посторонних, предварительных и сопутствующих» задач обозначали направление движения и хода мыслей к основной проблеме, что в конечном итоге приводило к успеху [13].

«Уровень притязаний текущего момента» (Anspruchsniveau) – так К. Левина обозначила эти промежуточные шаги на пути решения основной задачи [38; 4]. Таким образом субъект спонтанно переходит к доступному для него виду деятельности через разделение процесса на дискретные этапы, посильные для решения [38].

В ходе анализа литературы, нами было выявлено то, что уровень притязаний занимает важное место в исследовании личности.

Под рассматриваемым понятием имеется ввиду проблематический конструкт, выполняющий особую роль в описании особенностей поведения, являющихся результатом успешной деятельности [25].

Во второй половине XX века нашло применение в психологических процессах принятия решений определение уровня притязаний, который считают конститутивный регулятором поведения.

Польский психолог и писатель Ю. Козелецкий определяет данное понятие следующим образом: «Уровень притязаний – степень реализации целей, приносящая личное удовлетворение человеку, который принимает решение и стремится к достижению соответствующей цели» [19, с. 291].

Автор отмечает, что в психологии уровень притязаний определен как самостоятельное, единое и неделимое образование, тогда как в обыденной жизни он применяется в виде совокупности множества составляющих. Для анализа многомерных притязаний используется проекция на несколько зависимых факторов [19].

Уровень притязаний Х. Хекхаузен рассматривает не как безусловную величину, а как преобразование намеченной цели в конечный результат в процессе ее достижения.

Чем больше накоплено успешных результатов деятельности за продолжительный период времени – тем выше уровень притязаний, который выступает в роли критерия успешности индивида.

Каждому индивиду необходимо взаимодействовать с окружающей средой, с социумом, в которых уровень его притязаний влияет на оценку себя, что в свою очередь приводит к изменениям качественного взаимодействия в сферах экономики, политики и других важных сферах его жизни. А так же напрямую влияет на его социальный статус [32].

Советского психиатр и медицинский психолог В.Н. Мясищев, считает, что уровень сованных требований определяется продуктивностью его деятельности. Сам человек устанавливает для себя определенные качественно-количественные параметры, которые будут его в последующем удовлетворять [22].

По мнению В.С. Мерлину, индивидуальный мотив отвечает уровню сложности тех задач, на успешное решение которых претендует человек [21].



Советский психолог, доктор педагогических наук Б.Г. Ананьев считает, что уровень притязаний связан с необходимостью каждого индивида оценивать собственные действия, сравнивать себя с другими людьми, что является его притязаниями на оценку окружающих [1].

Уровень притязаний можно сравнить с самооценкой, которая зависит только от выполнения тех или иных действий, связанных с качественно-количественной оценкой их, отмечает В. Гошек [3].

Уровень притязаний – это комплекс индивидуальных качеств, характеристик, установок, Образа Я, которые индивид рассматривает наиболее приемлемыми, не пересекающимися с его ценностными ориентирами, личность расценивает для себя приемлемым, полагает Н.Л. Коломинский [19].

При условии того, что индивид после достижения сложной задачи, извлек из этого для себя урок, набрался какого-либо опыта, уровень притязаний будет пропорционален этому опыту, отмечает В.К. Гербачевский [11].

По представлениям Е.А. Серебряковой, уровень притязаний – не может существовать без самооценки, ведь индивид после оценки своих способностей принимает свои сильные и слабые стороны и может адекватно их оценить [26].

Схожее устройство уровня притязаний предлагает Н.Г. Калита, он считает, что человек не может существовать без удовлетворения собственных потребностей, которые влияют на его самооценку.

Проведения исследования, направленного на изучения успешного и неуспешного выполнения прославленных задач испытуемыми Ф. Хоппе выяснил любопытный факт. Эксперимент заключался в том, что испытуемые набрасывали небольшие кольца на крючки, которые были привязаны к леске и двигались специфическим образом. В итоге совершенно одинаковый результат, но у разных испытуемых, оценивался ими совершенно по-разному (10 наброшенных колец из 16) является успехом для одного человека и неудачей для другого.

Несмотря на то, что движение крючков никак нельзя было предугадать и попадания на них кольцами с большой долей вероятности – случайность, испытуемые все равно присваивали себе успех как личное достижение [5; 27].

Каждый испытуемый знает границы своих достижений, способностей, более сложные задачи выходят за эти импровизированные границы и зачатую при неудаче испытуемый ссылается природ самих задач, а не на свои личностные качества, так как это тяжело отражается на самооценке. За границами этого субъективного участка результат рассматривается в зависимости от природы самой задачи.

Однако слишком простые задания часто исключаются из внимания субъекта, так как они считаются слишком посредственными и такие задачи так же негативно влияют на самооценку [4].

По мнению Ф. Хоппе, индивид определяют себе новую цель и ее успешное выполнение только после того, как сравнит ее с прошлым опытом [23]. Индивид будет уверенно себя ощущать только если его уровень представлений о своих способностях по отношению к выполнению данной цели будет соответствовать полученному результату [4; 23]. Уровень притязаний в процессе выполнения может меняться, если индивиду удастся достигнуть цели, то его самооценка повышается, если нет, то опускается. Но для более заметных результатов необходимо несколько схожих по окраске задач [4].

При изучении изменения выбора целей, Ф. Хоппе дифференцирует реальную (Realziel) и идеальную (Idealziel) цели [4; 23].

Реальную цель индивид ставит, основываясь на своем ранее прожитом опыте, он точно занят на что он способен и как быстро он справиться с ней, также адекватно оценивает все риски. Идеальная цель — это совершенно новая структура действий, чаще всего индивид только примерно знает как с ней справиться. Она направлена на перспективное ожидания человека от самого себя, то есть та то, что человек занят о себе на подсознательном уровне [4].

Для определения полной структуры понимания личности и ее связи с уровнем притязаний и самооценкой Ф. Хоппе внес такие понятия, как «уровень Я» (Ichniveau) и «самосознание», или «концепция Я» (Selbstbewusstsein), которое близко понятию «self-concept» [23].

Исследование работы Ф. Хоппе по экспериментальному изучению данных взаимосвязей приводит американский исследователь Д. Фрэнк утверждает: «Уровень притязаний есть уровень будущих действий в знакомом задании, который он (индивид), зная свое предыдущее исполнение в этом задании, стремится осуществить» [39. с. 119].

Уровень исполнения в прошлом определяется теми качествами, которые помогли индивиду успешно справиться с задачей. Комплексный подход к уровню исполнения и притязания идентифицируются тремя особенностями: 1) не смотря на уровень исполнения, необходимо сохранить на самом высоком уровне притязания; 2) в будущем уровень исполнения пропорционален уровню притязаний; 3) необходимо избегать провалов, при условии, что провал все равно точно бы случился и обязательно повлиял бы на самооценку, не смотря на уровень притязаний [39].

Амбициозный индивид из всех сил будет сохранять свой уровень притязаний, не смотря на уровень исполнений, он будет верить в свой дальнейший успех. Осмотрительный индивид, наоборот, опираясь на свой прошлый опыт будет пытаться снизить свой уровень исполнения, то есть в будущем выбирать более простые задачи, чтобы точно добиться успеха [39].

Неустойчивый, часто меняющийся уровень притязаний характерен индивидам с неустойчивой психикой. Например, неврастеники и дистимики ставят перед собой более необыкновенные, недостижимые цели, чем нормальные люди (Г. Айзенк, Г. Химмельвейт). Истерики в свою очередь ставят перед собой невысокую цель, чем та, которую они уже постигали в прошлом.

Так же очень важна вовлеченность испытуемого в процесс. Если у него нет никакого интереса к исследованию. То он не проявит никакого уровня притязаний.

Уровень притязаний формируется не только за счет собственной оценки, на него так же влияют социальные нормы и правила, социальное одобрение. Как показали результаты исследования С. Эскалоне испытуемый переживает успех или не успех в зависимости от того, в какой группе он находится и насколько комфортно он сам себя в ней ощущает.

Особенности, которые влияют на поведение индивида в группе можно условно разделить на – ситуационные и личностные, исходя из теоретических исследованиях С. Эскалоне, К. Левина, Л. Фестингера, уровень притязаний это именно тот уровень продуктивности, которую индивид сам для себя определяет, опираясь на предыдущий опыт. Что бы как-то изменить уровень притязаний, создается ситуация, в которой индивид самостоятельно определяет какой именно уровень трудности он определит (средней, высокий или низкий) [39].

Имеется линия действий, которые человек назначает сам для того, чтобы прийти к успеху. Это проявляется в направлении, напряженности и упорстве, сопутствующими условиями выступают индивидуальные мотивы, или необходимость достижения, ситуационными ожиданием, или субъективной перспективой успеха. Индивид избегает неудач, так как в прошлом жизненном опыте похожие задачи ему не удалось решить, и он опасается повторения неудач, такое поведения называется – метод избегания.

Исходя из теории Дж. Аткинсона выделяется то, что каждый индивид параллельно владеет мотивом достижения и мотивом избегания и в зависимости от той или иной жизненной ситуации, настроения может менять их по своему усмотрению. В этой модели, как и в модели К. Левина и прочих, подразумевается, что конфликт может разрешиться алгебраически в суммарной тенденции [35].

В старшем подростковом возрасте происходит усиление стремления к самовоспитанию и происходит формирование самосознания, поэтому проблема становления уровня притязаний и самооценки чрезвычайно актуальна, однако могут возникнуть трудности при удовлетворении своего уровня притязания, которые могут привести ведут к острым аффективным переживаниям в старшем подростковом возрасте. Самооценка при всех этих условиях в старшем подростковом возрасте зачастую снижается.

В этом возрасте очень важно удовлетворять свою потребность в признании, но окружающий мир зачастую не может в полной мере удовлетворить все потребности подростков, в следствии чего у него может развиваться стремительное ощущение личностного дискомфорта. Немало важно, что в этом возрасте самооценка и уровень притязания могут завесить от мнения и оценки родителей, что может свидетельствовать об недостаточности сепарации от них.

Подростку просто необходимо разобраться в личном мироощущении личностных качествах и связать их с действиями окружающих по отношению к нему. Можно сказать, что фактически, полное представление о самом себе только складывается и любое общественное мнение очень сильно влияет на самооценку.

Уверенность в себе развивается через усиленный самоанализ, формируется уверенность в себе и представления в успешности выполнения поставленных перед ним заданий. Существует риск распада системы взаимодействия подростка с окружающими его людьми, могут возникнуть сложности реализации процесса его идентификации с окружающими людьми, при условии неадекватного уровня притязаний и самооценки.

У индивида складываются жизненные представления о будущей профессии уже к 14-15 годам, о семейной и других сферах жизнедеятельности. В связи с этим в старшем подростковом возрасте могут возникнуть подвижки в сфере образования, социального развития и материального потребления оказываются менее устойчивыми. Если уровень притязаний и самооценки уже

находятся на неадекватном уровне, то ему сложно самостоятельно разобраться со своими потребностями в признании и других социальных взаимодействиях.

Существуют качественные характеристики уровня притязаний в старшем подростковом возрасте: психологический климат класса или близкого окружения. Таким образом положительный характер микроклимата в группе допускает для подростков адекватно воспринимать разницу между внутренними резервами и притязаниями. Не слишком комфортный моральный климат, наоборот, определяет неуверенность в себе и может спровоцировать потребность к потенциальному образцу, несмотря на его возможную не реализуемость [10].

Можно сделать вывод о том, что реальное представление о своем уровне притязаний старшие подростки напрямую связывают с психологическим климатом в коллективе, социальной безопасностью, доброжелательностью и адекватными требованиями.

При том, что для подростка будут созданы благоприятные условия для развития: поддержка со стороны родителей, учителей, обучающихся, то ему будет проще развивать в себе волевые и мотивационные качества, а притязания личности приобретут устойчивость и стабильность.

Можно сделать вывод, что уровень притязаний и самооценка не просто являются регулятором личностных выборов, но и влияют на социальные взаимодействия [30].

Поведенческие структуры мужчин и женщин современном мире едва ли имеют множественные различия, как отмечают Д.Т. Спенс и Р.Л. Хельмрайх.

Однако есть и прямо противоположные точки зрения, например, И.С. Кон все особенности выборов зависят не только от возрастных особенностей, но и от гендерных различий. Самая первая категория, в которой ребенок постигает собственное «Я», – это половая принадлежность.

Средние значения большинства личностных признаков у мужчин выше, чем у женщин. Если брать во внимание средние статистические данные, то различия в математических возможностях между девочками и мальчиками,

которые до подросткового возраста не так заметны, но после, в 11-12 лет, проявляются при решении задач высокой сложности и в математическом творчестве, за эти умения отвечают психофизиологические механизмы. Зачастую наблюдается, что девочки при решении математических задач больше тревожатся, чем мальчики, и присваивают успехи и неудачи внешним факторам: удаче или уровню сложности задания. Мальчики же успех или неудачу объясняют своими способностями.

Данные исследования также показывают, что у женщин более развиты перцептивные и вербальные способности, а у мужчин – зрительно-пространственные.

Установлено, что физиологическое созревание протекает строго под влиянием окружающей среды, так как с самого раннего возраста половые гормоны влияют на органическое развитие мозга. На основании этой гипотезы существуют исследования влияния состава гормонального фона человека на успешность выполнения им поставленных задач. Для женщин повышение уровня тестостерона имеет прямое положительное влияние на способность к выполнению задач пространственного мышления, у мужчин это приводит к обратному эффекту.

В решении различных задач гормональный фон оказывает различное влияние на результат. Например, в математических задачах для мужчин высокий уровень тестостерона негативно отражается на способностях решения, тогда как обладатели низкого уровня успешны в данном направлении.

Однако существует важная ремарка, которую необходимо всегда учитывать. Ничто однозначно не определяет психологический пол личности, поскольку он определяется в числе прочего такими сложными понятиями, как социальная половая роль, оценка самого индивида к своим индивидуальным свойствам и социальным половым ролям [36].

Достоен внимания тот факт, что не пол строго говоря, будет идентифицировать имеющиеся различия, а культурные стереотипы, принятые

определенной социальной группой, среди прочего и возрастной. Полученный материал может иметь и большую практическую значимость, например, в области консультирования, особенно профессионального, а также психокоррекции, практики воспитания [35].

## **1.2. Понятие самооценки в психологических и педагогических исследованиях**

В отечественной и зарубежной психологии множество работ посвящено изучению проблемы самооценки. Существует два основных метода изучения самооценки: личностный подход (Д.И. Фельдштейн, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.С. Кон, и др.), структурно-динамический (В.А. Ядов, А.В. Захарова, И.И. Чеснокова, У. Джемс и др.).

С точки зрения личностного подхода самооценка является составной частью самосознания личности, которая формируется как результат жизненного цикла (Л.И. Божович).

Самооценка, как и самосознание, имеет общественный характер, обусловлена социальными условиями.

Представляет интерес исследования Л.С. Выготского о том, что самооценка – это понимание собственного Я и формирование на основании этих знаний определенного отношения к себе. То есть, знание множества уникальных составляющих, моральных и физических, которые формируют целостную личность, подкрепленных подробной оценкой их значимости и характера.

Основой формирования личности является человеческая способность анализа необходимости и предварительной оценки достаточности имеющихся ресурсов для выполнения той или иной задачи, поставленной требованиями окружающих условий [9, с. 218].

В работах Л.И. Божович, Б.Г. Ананьева, И.С. Кона, А.В. Петровского говорится о генезисе самооценки, формирующемся в связи с развитием самосознания [2, с. 7].



По мнению советского и российского социолога, психолога И.С. Кона, реалистичность и объективность самооценки напрямую зависит от возраста личности. Чем младше – тем меньший удельный вес имеют эти понятия в итоговом результате [16, с. 198].

Американский философ и психолог У. Джемс говорил, о том, что самооценка каждого индивида формируется на основании перспективного видения самого себя в будущем, своего набора желаемых качеств и навыков.

Именно У. Джемс впервые выделил две формы функционирования общей самооценки: довольство и недовольство собой.

По мнению Р. Бернса, в структуру самооценки входят:

1. «Реальное-Я» – восприятие индивидом себя здесь и сейчас.
2. «Зеркальное-Я» – обладание представлением о том, как индивид оценивается окружающими.
3. «Идеальное-Я» – формирование перспективной картины личности, к соответствию которой стремится индивид.

Важно поддерживать баланс между своими притязаниями и возможностями. В старшем подростковом возрасте нарушение этого баланса влечет за собой снижение самооценки, обидчивость, мысли о своей безуспешности, внешне может проявляться в упрямстве, агрессии, неадекватном реагировании на замечания или критику [4].

Верно выстроенный идеальный образ, четко отражающий перспективные возможности является мощным двигателем прогресса на пути достижения данной цели. Осознание важности и необходимости результата побуждает к непрерывному поиску ресурсов и путей реализации.

Выделяют виды самооценки по полноте охвата образа своей личности: общая, частная, конкретно-ситуативная. Общая самооценка отражает поверхностное отношение человека к себе без конкретики. Частная самооценка дает характеристику личности в структурированном виде, применительно к отдельным критериям, в следствие чего может резко

отличаться. Конкретно-ситуативная самооценка применяется для оценки себя здесь и сейчас, при данном роде деятельности.

Исходя из этого, самооценка является базовым свойством личности. Самооценка освещает видение человеком себя в глазах окружающих, а также его собственную позицию по отношению к себе. Многие ученые, занятые исследованием данной проблемы сходятся в том, что самооценка формируется под воздействием социума.

Самооценка рассматривается с различных точек зрения. В частности, структурируют ее следующим образом: когнитивная и эмоциональная, адекватная и неадекватная, актуальная и потенциальная [6].

Когнитивный компонент представляет собой комплекс знаний и представлений человека о самом себе, эмоциональный компонент отображает отношение человека к себе, границу удовлетворенности собой [6].

Самооценку разделяют на виды, она бывает адекватная – высокая или средняя и неадекватная – завышенная или заниженная. Под адекватностью самооценкой подразумевается, что индивид подтверждает свои способности и умения, перед мнением других людей. первоначальный критерий адекватности самооценки – это исполнимость планов определенного человека. Адекватная самооценка личности – это самооценка, которая отвечает настоящим результатам и ожиданиям определенной группы людей, а вдобавок беспристрастной в оценке своих потенциалов и сторон личности [16].

Выделяется актуальная самооценка, она представляет из себя уже приобретенные качества в ходе решения задач. И потенциальная самооценка, которая характеризует те способности, которые будут приобретены. Иначе, такой вид самооценки именуется уровнем притязаний. Так же существует более глубокая градация самооценки: высокая и низкая. При этом каждая из них имеет различный уровень устойчивости, самостоятельности, критичности. Подросток в этом непростом возрасте старается проанализировать свои ежедневные действия и оценить их, исходя из своих внутренних убеждений.

При этом он делает ряд выводов, которые впоследствии влияют на эти убеждения.

Самосознание предполагает накопление в отношении себя оценочных мнений окружающих, имеющих значимость и авторитет для данной личности. После анализа этой информации общая картина дополняется индивидуальными выводами, суждениями.

В сопоставлении себя окружающим формируется более полное представление о самом себе, он выделяет свои слабые и сильные стороны, после чего опирается на эти знания в повседневной деятельности и взаимоотношениях с внешним миром, так как он часто сравнивает себя со сверстниками и хочет играть особую роль в данной социальной группе. Ровняться на взрослых ему пока сложно, он считает это недостижимой задачей.

Российский психолог, специалист в области возрастной и педагогической психологии И.В. Дубровина обозначает зависимость своего внешнего вида от степени принятия и непринятия самого себя.

В старшем подростковом детализируется уровень самопознания. В преддверии сложности выбора профессии у старшеклассников изменяется уровень самооценки и ее фон в сторону негативных настроений.

В случае формирования у них неадекватно завышенной самооценки возникают дополнительные сложности в виде отсутствия самокритичности. Напротив, побочным эффектом неадекватно заниженной и конфликтной самооценке являются неуверенность в себе, своих возможностях и чрезмерная тревожность.

Самооценка обладает следующими важными параметрами: ситуативность, неустойчивость, исключительная подверженность внешним воздействиям. В течение подросткового возраста самооценка претерпевает различные преобразования:

– стабилизируется самооценка, развивается способность видеть и принимать не только свои сильные и положительные качества, но и отрицательные;

– происходит потеря важности внешних оценок, но оценка значимых взрослых продолжает иметь большую ценность;

– возникает влияние оценки со стороны сверстников.

Подростковый возраст является периодом создания собственной «Я»-концепции, содержащей в себе желаемые качества, особенности и навыки, определении в собственной гендерной идентичности, говорит А.Д. Чепелюк в своем исследовании «Сформированность отношения к собственной внешности как психологическое условие адекватной самооценки в старшем подростковом возрасте» [33, с. 520].

### **1.3. Особенности самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте**

Самооценка в соотношении с уровнем притязаний и ценностными ориентациями образует комплекс центральных феноменов личности, любой из которых осуществляет свои функции, однако вместе они являются условиями ее развития, выступают регулятором деятельности.

Согласно С.Л. Рубинштейну, «Сознание по глубочайшему своему существу не только созерцание отображение, рефлексия, но также отношение и оценка, признание, стремление и отвержение, утверждение и отрицание и т.д. Содержание и смысл сознания как реального психологического образования определяется контекстом жизни – реальными жизненными отношениями, в которые включается человек, его делами и поступками» [25, с. 25].

Исходя из субъектно-деятельностной теории С.Л. Рубинштейна, самооценка, уровень притязаний и ценностные ориентаций формируются в процессе жизненного цикла и в дальнейшем оказывают влияние на

дальнейшее его протекание, что говорит о единстве сознания и деятельности, а также развития психики в деятельности.

Согласно субъектно-деятельностной теории С.Л. Рубинштейна, «в деятельности личность и формируется, и проявляется. Будучи в качестве субъекта деятельности ее предпосылкой, она является вместе с тем и ее результатом. Изучение психологической стороны деятельности является ничем иным, как изучением психологии личности в процессе ее деятельности» [25, с. 98].

Самооценка и уровень притязаний получает свое полновесное содержание и функционирование в гармонии с ценностными ориентациями личности. Под ценностными ориентациями в психологии понимают «важный компонент мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий) предпочтения и стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благополучие, здоровье, комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд и т. п.)» [18, с. 729].

Самооценка и уровень притязаний находятся в неразрывной связи с ценностными ориентациями личности, которые являются «важным компонентом мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающей (представляющей) предпочтения и стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благополучие, здоровье, комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд и т. п.)» [18, с. 729].

«От человека – сейчас это очевиднее, чем когда-либо, – требуется, чтобы он не только умел находить всяческие, самые изобретательные средства для любых задач и целей, но и мог, прежде всего, определить надлежащим образом цели и задачи подлинной – человеческой жизни и деятельности» [25, с. 10].

Формулирование и выбор ценностных ориентаций, желание соответствовать выстроенной картине личности (по К. Роджерсу) обеспечивает выстраивание поэтапного плана для отдельных целей,

усложнение требований, которое выступает основой становления комплекса собственного «Я».

Размышления над содержанием и путями достижения предстоящих целей, на практике, есть прогнозирование Я-возможного в окружающем мире, во времени и на текущем этапе жизненного цикла, за границы «зоны ближайшего развития» [20].

Соотношение уровня самооценки и уровня притязаний связано с психологическим комфортом, удовлетворенностью собой и стремление к созданию личной жизни, самореализации.

Многократное отсутствие успешных результатов повседневной деятельности вызывает понижение уровня самооценки, что негативно сказывается на тревожности, удовлетворенности, вызывает постоянное ощущение угрозы внутреннему благополучию.

По мнению О.В. Пукинска можно выделить две формы рассогласования параметров самооценки и уровня притязаний: завышение уровня притязаний относительно самооценки и занижение уровня притязаний относительно самооценки [24, с. 65].

## Выводы по главе 1

Проведенный теоретический анализ проблемы позволил установить, самооценка – это компонент самосознания, включает знания о себе, оценку своих способностей, нравственных качеств и поступков, места среди других людей. От нее зависит самокритика, определяются требования к себе, состояние эмоционального фона при анализе результата деятельности. Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным. Первый из них отражает знания о себе, второй – его отношение к себе. Различают общую и частную самооценку. Самооценка может быть высокой и низкой, она выделяется по средствам устойчивости, самостоятельности, критичности, может разделяться на: устойчивую адекватную самооценку, неадекватную пониженную самооценку, неадекватную повышенную самооценку, неустойчивую самооценку.

Самооценка в старшем подростковом возрасте дестабилизирована и невелика, что характеризуется сложностью подросткового периода жизни. В различные возрастные периоды подростки оценивают себя по-разному. Самооценка подростка формируется при сопоставлении себя с окружающими, а также при получении оценочных суждений в свой адрес.

Уровень притязаний – это знания собственного потенциального уровня достижимой цели. В психологии под уровнем притязаний понимается желаемый уровень самооценки личности, который сформируется при успешном результате выполнения той или иной задачи (уровень Я-образа).

Уровень притязаний характеризуют:

- 1) уровень сложности, который предстоит достигнут и преодолеть, справиться с ним (идеальная цель);
- 2) планирование дифференцированных шагов на пути к конечному результату (уровень притязаний в данный момент);
- 3) желаемый уровень самооценки (уровень Я).

Успех или неуспех деятельности формирует уровень притязаний личности. Важным фактором этого формирования является переживание своих достижений или неудач деятельности.

Переживание успеха (или неуспеха), которое возникает у человека вследствие достижения (или недостижения) цели, корректирует сложность и объемность дифференцированных шагов, на которые было разделено выполнение комплексной задачи. Если индивид успешно выполняет жизненные задания, то уровень притязаний является величиной, растущей либо статичной. После неудачи – статичной либо снижающейся. Характер роста, противоположный результату никогда не наблюдается.



## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ И САМООЦЕНКИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1. Организация и методы эмпирического исследования уровня притязаний и самооценки**

После изучения теоретической литературы по проблеме соотношения самооценки и уровня притязаний, было проведено исследование уровня притязаний и самооценки в старшем подростковом возрасте.

Базой исследования послужила МБОУ СШ № XX г. Красноярска. Выборка исследования представлена 20 подростками в возрасте от 16 до 17 лет.

Цель исследовательской работы: изучение самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

Поставленная цель исследования предполагала выполнение следующих задач:

1. Формирование группы испытуемых.
2. Подбор диагностического инструментария.
3. Организация и проведение практического исследования, направленного на выявление соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.
4. Анализ выявленных особенностей соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.
5. Выявление соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте с помощью статистического анализа.
6. Подтверждение или опровержение поставленной гипотезы.

Проведенное исследование уровня притязаний старших подростков включало в себя 3 этапа:

1. Подготовительный этап – предполагал подбор методик для исследования, подбор группы испытуемых;

2. Диагностический этап – предполагал проведение диагностики самооценки и уровня притязаний.

3. Аналитический этап – предполагал проведение анализа и интерпретации полученных данных.

1. На первом подготовительном этапе были выбраны следующие методы и методики:

– методика изучения уровня притязаний и самооценки личности – Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска).

– моторная проба Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня достижений.

– тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Рассмотрим методики более подробно.

1. Методика Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска), (Приложение А).

Цель: изучить самооценку и уровень притязаний.

Инструкция:

«Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя –наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени.

После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Обработка результатов.

«Интерпретация результатов состоит в измерении уровня самооценки (от 0 до «-»), уровня притязаний (от 0 до «х») и разницы между двумя этими показателями (от «х» до «-»). Примечательно, что первая шкала – здоровье, является контрольной и ее результаты не учитываются в интерпретации. Измерение происходит путем обычного измерения линейкой и ответы подростков обретают конкретное количественное значение в мм».

Согласно полученным количественным показателям, определяется уровень самооценки и притязаний: низкий, средний, высокий, завышенный.

2. Моторная проба Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня достижений (Приложение Б).

Цель: Данная методика позволяет в течении короткого промежутка времени получить оценку уровня притязаний является экспресс-методикой для оценки уровня притязаний. В связи с этим она может применяться даже для изучения взрослых и детей от 10 лет.

Инструкция:

«Дорогой друг, внимательно ознакомься с балконом перед собой, необходимо ставить крестики (+) в максимальном числе маленьких квадратах одного из прямоугольников, выполняя эту задачу за определенное время (10 секунд на каждый блок). Для начала назовите (впишите) в УП1 количество квадратов, которые он сможет заполнить «плюсиками +» за 10 секунд. Результат фиксируется в блоке УД1. После заполнения первого блока, повторяем задание по команде».

Обработка результатов.

Диагностика уровня притязаний в моторной пробе Шварцландера построена на анализе целевого отклонения. Сравнивается количество, заявленных испытуемым отметок о выполнении на основании его ожиданий от самого себя с фактически выполненными за определенный промежуток времени.

Средняя величина целевого отклонения (ЦО) подсчитывается по формуле, предполагающей сравнение уровня притязаний УП и уровня достижений (УД):

$$\text{ЦО} = \frac{(\text{УП2} - \text{УД1}) + (\text{УП3} - \text{УД2}) + (\text{УП4} - \text{УД3})}{3},$$

где УП2, УП3 и УП4 – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-й, 3-й и 4-й проб; УД1, УД2, УД3 – величины уровня достижения в 1-й, 2-й и 3-й пробах соответственно.

Стандарты целевого отклонения:

5 и выше – нереалистично высокий УП;

3 – 4,99 – высокий УП;

1 – 2,99 – умеренный УП (внутри нормальных границ);

-1,49 – 0,99 – низкий УП;

-1,5 и ниже – нереалистично низкий УП.

3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Цель: определить уровень самооценки.

Инструкция:

«Вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда».

Обработка результатов.

Опросник состоит из 32 суждений, которые подросткам необходимо оценить по степени частоты встречаемости в жизни: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда. Сумма баллов по всем суждениям и будет

интерпретационным результатом. В зависимости от итогового балла определяется уровень самооценки: высокий, средний, низкий.

– сумма баллов от 0 до 25 свидетельствует о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 говорит о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Результаты качественной и количественной обработки данных представлены в параграфе 2.2.

## 2.2. Результаты эмпирического исследования уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

В ходе изучения исследования уровня притязаний в старшем подростковом возрасте, были получены результаты диагностики с помощью выбранных методов.

Результаты представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Результаты методики изучения уровня притязаний и самооценки личности Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска)

Уровень притязаний	Доля целевого отклонения (общие данные), %	Доля целевого отклонения (мальчики), %	Доля целевого отклонения (девочки), %
Реалистичный	35	40	33
Низкий	55	60	53
Нереалистичный	10	0	14

Как видно из результатов исследования, реалистичный уровень притязаний имеет 35% испытуемых от общего количества испытуемых. Среди мальчиков данный уровень притязаний составляет 40%, среди девочек данный уровень притязаний составляет 33%. Это свидетельствует об оптимистическом представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Низкий уровень притязаний наблюдается у 55% испытуемых от общего количества. Среди мальчиков данный уровень притязаний составляет 60%, среди девочек данный уровень притязаний составляет 53%, что является индикатором неблагоприятного развития личности. Естественно, что чем ниже уровень притязаний, тем более данный показатель свидетельствует о неблагополучии.

Нереалистичный уровень притязаний выявлен у 10% испытуемых от общего количества. Среди мальчиков данный уровень притязаний составляет 0%, среди девочек данный уровень притязаний составляет 14%. Это может характеризовать повышенную значимость (или декларируемое пренебрежение) того или иного качества для школьника.

Общие результаты эмпирического исследования в старшем подростковом возрасте представлены на рисунке 1.

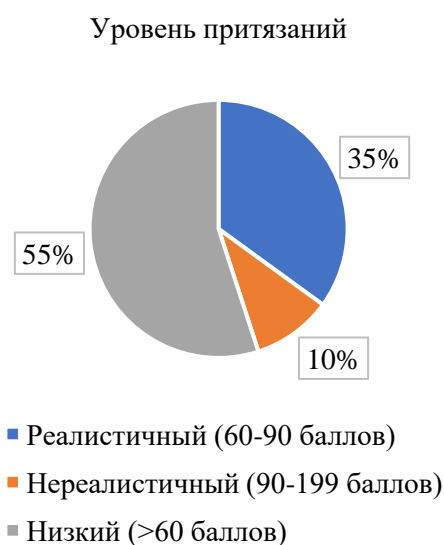


Рисунок 1. Распределение респондентов по уровню притязаний согласно результатам методики Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска)

В ходе исследования было выявлено, что среди всех участников исследования преобладает низкий уровень притязаний, он составляет 55%. Реалистичный уровень притязаний составляет 35%, Нереалистичный уровень притязаний выявлен у 10% испытуемых. Это указывает на недостаточное оптимистическое представление о своих возможностях и влечет за собой проблемы с дальнейшим личностным развитием. Люди, имеющие низкий уровень притязаний чаще всего, избегают соревновательных моментов, выбирают более простые задачи, в успешном выполнении которых, они точно уверены. Они от любых действий ждут неудачи, с самого начала настроены на провал, главная их цель – избежать неуспеха.

Реалистичный уровень притязаний проявляется чаще всего при выборе трудоемких или более легких задач. Люди избегают соревновательных мотивов, они зачастую ошибаются и им сложно оценить критично полученный результат, что вызывает неуверенность в своих силах и тревожность.

Кроме того, необходимо рассмотреть результаты исследования уровня притязаний среди мальчиков и девочек, которые представлены на рисунке 2.

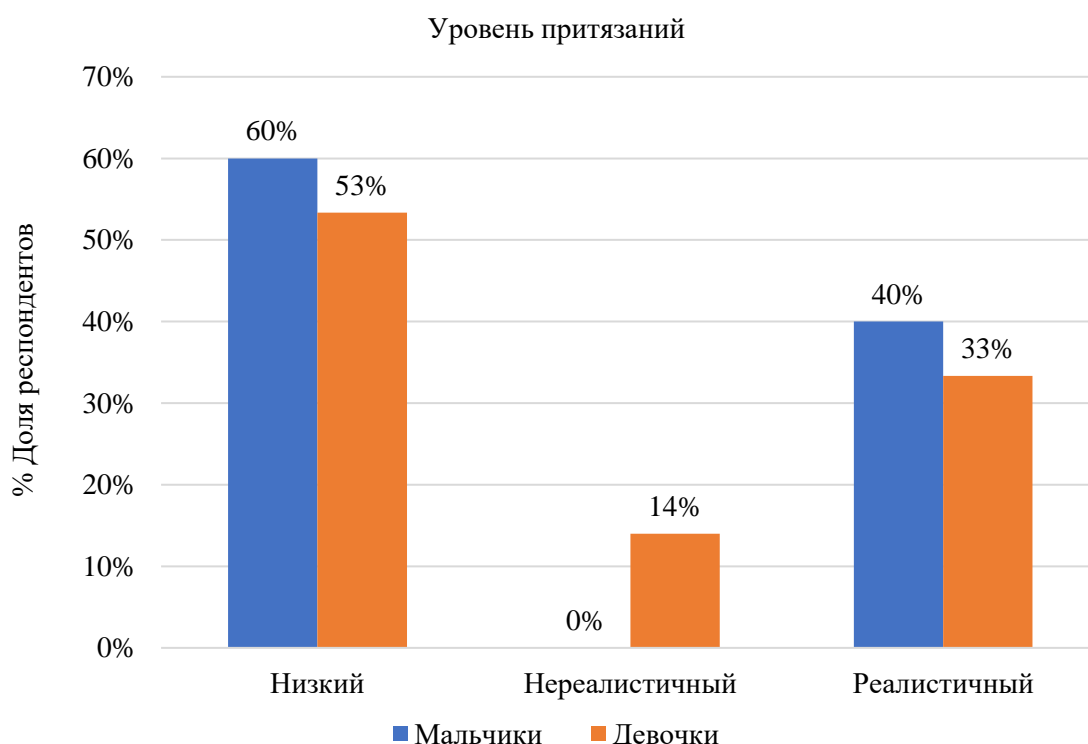


Рисунок 2. Распределение респондентов по уровню притязаний согласно результатам методики Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска) (мальчики, девочки)

Как видно из результатов исследования, среди мальчиков наиболее характерен низкий уровень притязаний, он составляет 60%, среди девочек так же наиболее характерен низкий уровень притязаний – 53%. С таким уровнем притязаний люди чаще всего не мотивированы на успех, а наоборот – избегают неудач. Они не способны оценить свои возможности, успехи и неудачи.

Нереалистичный уровень притязаний испытуемых мужского пола не выявлен, среди девочек он составляет 14%, что свидетельствует о том, что



стремления испытуемых достигать тех целей, которые реально соответствуют их возможностям находятся на низком уровне. Реалистичный уровень притязаний выявлен у 40% мальчиков, что является на 7% больше, чем у девочек – 33%. Реалистичный уровень притязаний указывает на уверенность в себе, настойчивостью, ответственностью, адекватной самокритичностью.

Таблица 2

Результаты моторной пробы Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки

Стандарт целевого отклонения уровня притязаний	Доля целевого отклонения (общие данные), %	Доля целевого отклонения (мальчики), %	Доля целевого отклонения (девочки), %
Нереалистично высокий	0	0	0
Высокий	5	0	7
Умеренный	40	40	40
Низкий	40	40	40
Нереалистично низкий	15	20	13

Как видно из результатов, представленных в таблице 2, нереалистично высокий уровень притязаний был выявлен у 0% испытуемых от общего количества. Среди мальчиков данный уровень притязаний не выявлен, 0%. Среди девочек данный уровень притязаний так же составляет 0%, высокий нереалистичный уровень притязаний, как правило, он сопровождается фрустрированностью, следствием которой является острая реакция на все внешние раздражители. Лица с таким уровнем притязаний с большими трудностями выстраивают социальные связи.

Высокий уровень притязаний у 5% испытуемых. Среди мальчиков – 0%. Среди девочек данный уровень притязаний составляет 7%. Высокий уровень притязаний подразумевает понимание важности результата. Осознанности пути к самоутверждению для достижения успеха на пути реализации устойчивых жизненных целей.

Умеренный уровень притязаний наблюдается у 40% испытуемых. Среди мальчиков данный уровень притязаний составляет 40%, среди девочек 40%. Он характерен для людей, трезво оценивающих свои возможности, применительно к желаемым достижениям.

Низкий уровень притязаний был выявлен у 40%. Среди мальчиков данный уровень притязаний составляет 40%. Среди девочек 40%. Низкий уровень притязаний обусловлен заблаговременной установкой себя на отсутствие успеха или негативный результат, что влечет за собой такие трудно исправимые последствия для личности, как боязнь очередного столкновения с подобными или более серьезными трудностями.

Нереалистично низкий уровень притязаний выявлен у 15% испытуемых. Среди мальчиков данный уровень притязаний составляет 20%. Среди девочек данный уровень притязаний составляет 13%. Лица с нереалистично низким уровнем притязаний сложно строить свои планы на будущее, они являются больше исполнителями, чем лидерами, это может приводить к затруднениям в выборе какой-либо деятельности, не доведению ее до конца.

Результаты исследования уровня притязаний согласно моторной пробе Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки представлены на рисунке 3.

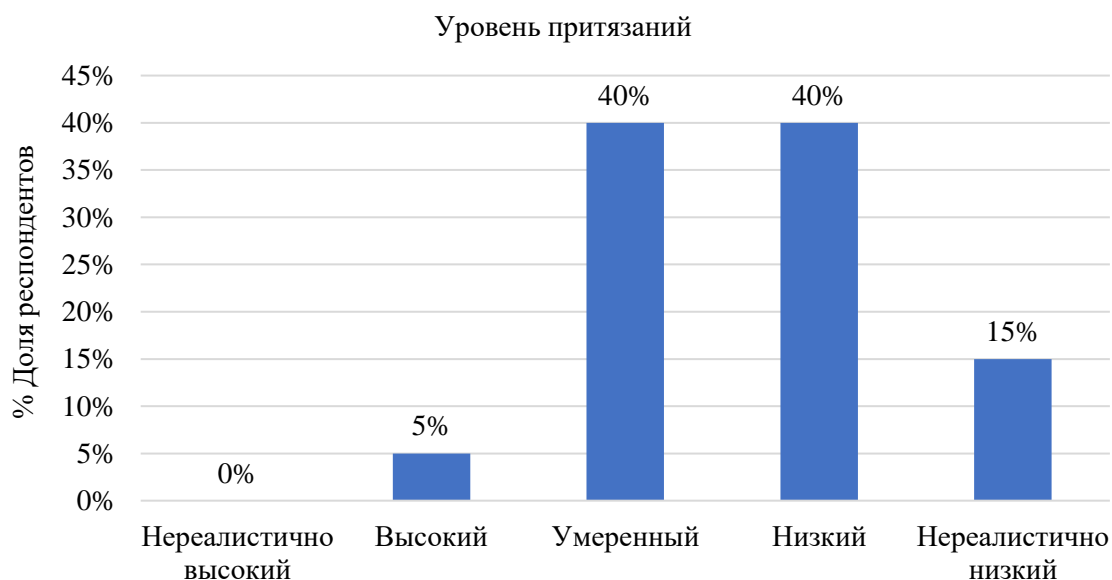


Рисунок 3. Распределение респондентов по уровню притязаний согласно результатам моторной пробы Шварцландера (модификация Л.В. Борздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки (общие данные)

В результатах данного эмпирического исследования ярко выражены два показателя – умеренный и низкий уровень притязаний (каждый по 40%). Умеренный уровень притязаний характерен для уверенных, целеустремленных, не ищущих одобрения в чужих глазах людей.

Интересным фактом является то, что, рассматривая уровень притязаний с точки зрения гендерных различий, умеренный и низкий уровень притязаний остался на том же уровне – 40 % и у мальчиков, и у девочек. Это наглядно представлено на рисунке 4.

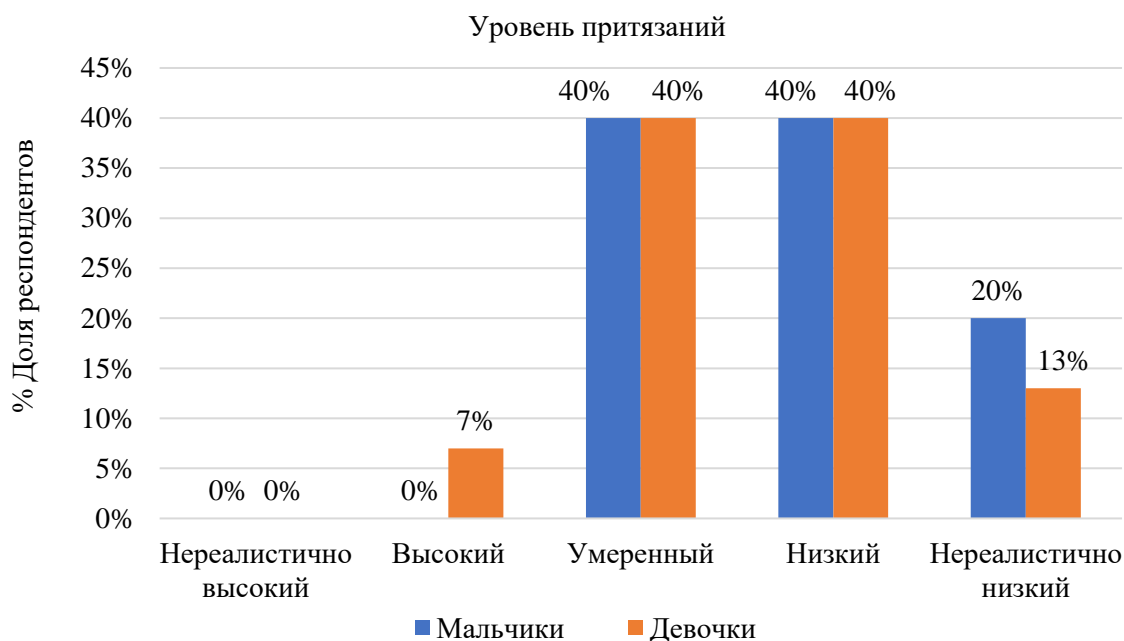


Рисунок 4. Распределение респондентов по уровню притязаний согласно результатам моторной пробы Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки (мальчики, девочки)

Исходя из результатов исследования уровня притязаний моторной пробы Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки, умеренный уровень притязаний был выявлен у 40% мальчиков, что идентично результатам девочек. Низкий уровень притязаний выявлен так же у 40% испытуемых мужского и женского пола.

Анализ уровня притязаний показывает, что для мальчиков наиболее характерен низкий или реалистичный/умеренный уровень притязаний. Мужчины обладают высоким уровнем амбиций, направленных на успешный исход решаемых задач по средствам собственных сил. Неуспех связывают с влиянием внешних факторов, неподконтрольных, спонтанных. Для них на первом месте всегда стоит карьера и достижения. Ф. Робайе, показавшей, что лица, обладающие данным уровнем притязаний, не отличаются выдающимися способностями и не имеют лидерских качеств.

Показатели девочек схожи с показателями мальчиков, так же имеют преимущественно низкий или реалистичный/умеренный уровень притязаний.

Свой неуспех они объясняют нежеланием добиваться высоких результатов, попросту называя свой недостаток ленью. Двойная направленность жизненных целей, конфликтная в некоторых случаях.

Возможно, что формирование притязаний опережает построение общих жизненных целей. Вместе с низким уровнем притязаний формируется очень ограниченный круг перспективных целей, который для школьников сводится к банальному поступлению в любой вуз любыми средствами.

Только 35% (по результатам методики Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска) школьников обнаружили реалистичный уровень притязаний; и 40% (по результатам моторной пробы Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки)), они не всегда могут соотнести свои цели с возможностями, в некоторых случаях недооценивают трудности на пути достижения цели. Нереалистично низкий и низкий уровень притязаний так же встречается у испытуемых.

Анализ показывает, что зрелость уровня притязаний, его половая дифференциация зависит от возрастных особенностей, а также от профессиональной специфики коллектива.

Самоутверждение об абсолютной уникальности личности связано с потребностью особого статуса в социальном мире, где проходит жизненный цикл. Чтобы понять положение индивида в группе. Нужно не только знать его социальный статус, но и его собственное позиционирование.

## Результаты теста-опросника «Определение уровня самооценки»

С.В. Ковалева

Уровень самооценки	Доля целевого отклонения (общие данные), %	Доля целевого отклонения (мальчики), %	Доля целевого отклонения (девочки), %
Высокий	0	0	0
Средний	40	40	40
Низкий	60	60	60

Как видно из результатов, представленных в таблице 3, высокий уровень самооценки был выявлен у 0% испытуемых от общего количества испытуемых. Среди мальчиков высокий уровень самооценки составляет 0% среди девочек так же 0%. Высокий уровень самооценки предполагает отсутствие сомнений в действиях, адекватную реакцию на внешнюю критику и осознанную оценку деятельности.

Средний уровень самооценки был выявлен у 40% испытуемых от общего количества испытуемых. Среди мальчиков средний уровень самооценки составляет 40% среди девочек 40%. Обладающие данным видом самооценки люди периодически испытывают дискомфорт в виде необъяснимой неловкости во взаимоотношениях с другими людьми, безосновательно считают свои способности недостаточными.

Низкий уровень самооценки выявлен у 60% испытуемых от общего количества испытуемых. Среди мальчиков низкий уровень самооценки составляет 60% среди девочек 60%. При низком уровне самооценки человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Уровень самооценки в старшем подростковом возрасте влияет на уровень притязаний, что бы это подтвердить мы провели ряд исследований

уровня самооценки, первое из них – тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева (рисунок 5).

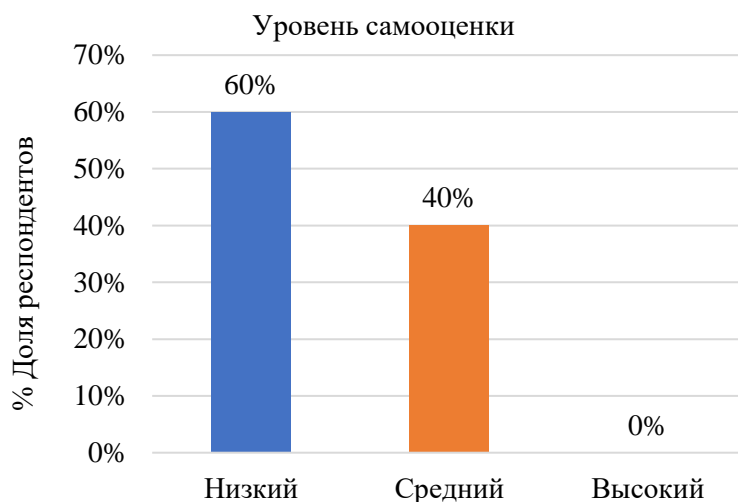


Рисунок 5. Распределение респондентов по уровню самооценки согласно результатам теста-опросника «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева (общие данные)

Низкий уровень самооценки выявлен у 60% испытуемых, что свидетельствует о зачастую неадекватных реакциях на критику, как и со стороны социума, то к на самокритику, что влияет на стабильность и независимость индивида от других людей. Могут возникнуть сложности в принятии решений, оценивать свои силы и действия адекватно. Средний уровень самооценки выявлен у 40% испытуемых. Человек со средним уровнем самооценки уверен в себя, умеет рассчитывать свои силы и умения, но также может оценить свои слабые стороны, стремиться к саморазвитию. Высокий уровень самооценки выявлен не был.

Стоит также рассмотреть полученные данные исследования самооценки в старшем подростковом возрасте, основываясь на гендерных различиях (рисунок 6).

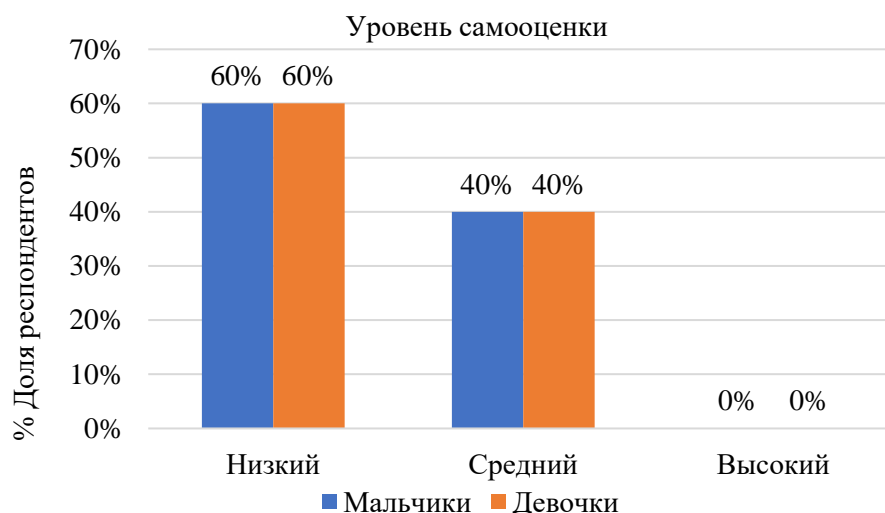


Рисунок 6. Распределение респондентов по уровню самооценки согласно результатам теста-опросника «Определение уровня самооценки»

С.В. Ковалева (мальчики, девочки)

Как видно из рисунка 6, низкую самооценку имеют 60% испытуемых мужского и женского пола, среднюю самооценку имеют 40% испытуемых мужского и женского пола, что свидетельствует о преимущественно низкой самооценки, не смотря на гендерные различия. Высокий уровень самооценки составляет 0%.

Таблица 4

Результаты методики уровня притязаний и самооценки личности Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска)

Уровень самооценки	Доля целевого отклонения (общие данные), %	Доля целевого отклонения (мальчики), %	Доля целевого отклонения (девочки), %
Завышенная	0	0	0
Средняя и высокая	45	20	53
Низкая	55	80	47

В ходе исследования по методике Дембо-Рубинштейн, уровень самооценки в группе испытуемых выявлено, что преобладает низкий уровень самооценки (55%), а также средняя и высокая (45) (завышенная 0%).



Анализ уровня самооценки показывает, что для мальчиков наиболее характерна низкая (80%) самооценка (средняя и высокая 20%, завышенная 0%).

Анализ уровня самооценки показывает, что для девочек наиболее характерна средняя и высокая (53%) самооценка (низкая 47%, завышенная 0%).

Полученные данные позволяют предположить, что притязания и самооценка зависят от возрастных особенностей (с возрастом появляется зрелость притязаний и самооценки, их половая и индивидуальная дифференциация), а также от направленности, принятой в данном обществе, в конкретной группе (например, учебной, на определенном этапе).

Наглядное графическое представление результатов исследования самооценки согласно результатам методики Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска) приведено на рисунке 7.

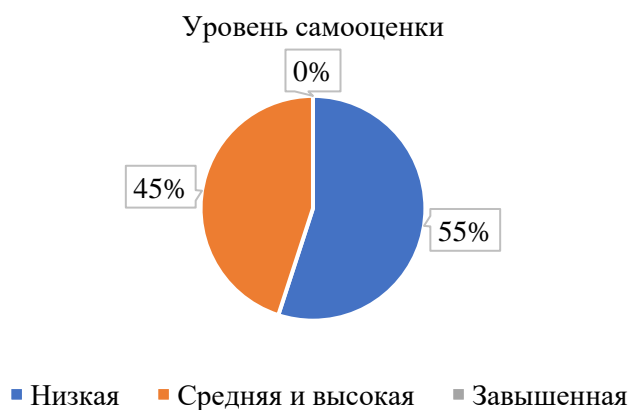


Рисунок 7. Распределение респондентов по уровню самооценки согласно результатам методики Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска) (общие данные)

В ходе исследования было выявлено, что низкая самооценка составляет 55% от общего количества испытуемых. Средняя и высокая у 45% испытуемых, завышенная самооценка составляет 0%. Данные результаты могут указывать на то, что самооценка мальчиков и девочек схожи, однако при более детальном рассмотрении мы видим, что низкая самооценка среди

мальчиков составляет большую часть, чем у девочек, а средняя и высокая наоборот – у девочек выше, чем у мальчиков (рисунок 8).

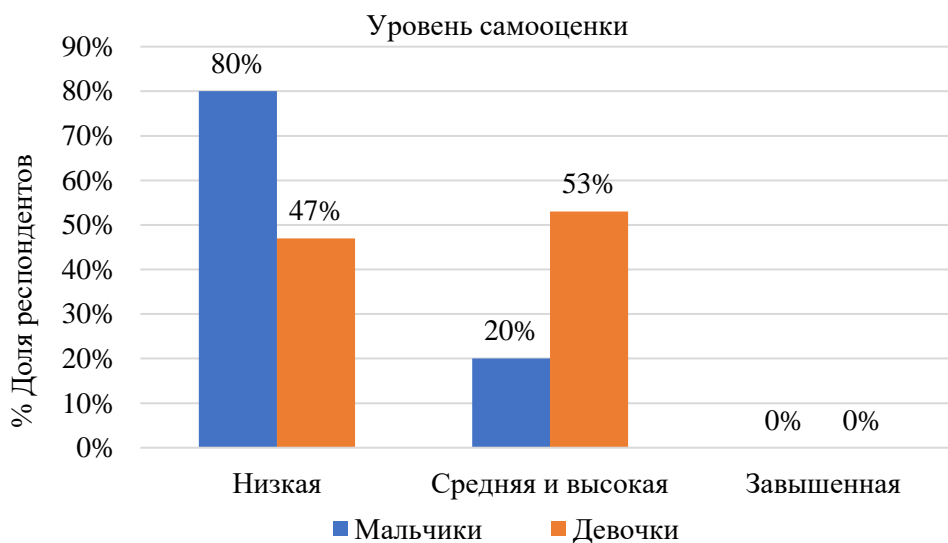


Рисунок 8. Распределение респондентов по уровню притязаний согласно результатам методики Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска) (мальчики, девочки)

Низкая самооценка среди испытуемых мужского пола составляет 80%, среди испытуемых женского пола – 47%. Средняя и высокая самооценка среди мальчиков составляет 20%, среди девочек – 53%. Завышенная самооценка не выявлена.

Самооценка непосредственно влияет не только на построение социальных связей, но и на формирование определенных черт характера отдельного индивида. Также самооценка тесно связана с уровнем притязаний, что сразу отражается на качестве жизни человека, на способность ставить цели и достигать их.

### **2.3. Коррекционно-развивающая программа по повышению самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте**

Исходя из результатов нашего исследования, мы составили коррекционно-развивающую программу повышения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте.

Целью программы является создание условий для личностного роста подростков, повышение их самооценки и уровня притязаний

Задачи:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем.

2. Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Этапы проведения:

1. Фаза знакомства

1.1 Ритуал начала

1.2 Знакомство

1.3 Введение групповых норм

1.4 Уведомления о самочувствие

1.5 Сбор проблем

2. Фаза разговора

3. Фаза лабиализации

4. Фаза обучения

5. Завершающая фаза

Так же включены принципы тренинга: принцип поэтапности, принцип «здесь и теперь», принцип директивности, принцип активности участников, принцип исследовательской позиции участников, принцип объективации поведения, принцип партнерского общения, принцип конфиденциальности.

Встреч всего:

б: 2 раза в неделю по 2 часа.

Категория участников:

Программа рассчитана обучающихся старшего подросткового возраста

Состав групп:

- оптимальная численность 15-20 человек;
- группы должны комплектоваться на добровольной основе;
- предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Место проведения:

Аудитория в школе

Помещение должно быть изолированным, то есть никто из посторонних лиц не должен находиться в нем или проходить через него во время обучения

Площадь помещения должна составлять от 20-ти до 60 кв. м (в зависимости от числа участников и задач тренинга). При выборе помещения следует учитывать, что в нем должно быть место не только для размещения участников и ведущего, но и для выполнения разминок или игр. Так, в помещении размером 20 кв. м может разместиться не более 10-12 человек.

Если в помещении есть столы, следует проверить, не прикручены ли они к полу. При подготовке помещения для тренинга следует сдвинуть столы к стене, оставив в кругу необходимое количество стульев.

В помещении должны быть удобные стулья (или кресла), количество которых немного превышает число участников тренинга, потому что для выполнения некоторых упражнений могут понадобиться лишние стулья.

Освещение в аудитории должно быть достаточным, а лампочки не должны мигать, (они создают дискомфорт и быстро приводят к усталости глаз). Неработающие элементы освещения должны быть заменены. Если тренинг проходит в солнечную погоду – следует проверить наличие штор или жалюзи.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, с достаточным объемом воздуха.

Температура в помещении должна быть комфортной – не слишком высокой и не слишком низкой. Поэтому лучше заранее позаботиться о наличии работающего кондиционера, вентилятора или обогревателя.

Если в помещении располагаются предметы, привлекающие к себе внимание – картины, посторонние вещи, лишние стулья, столы – лучше на время убрать их, вернув на место после окончания тренинга.

В помещении должны быть все необходимые тренеру технические средства и материалы (флип-чарт со сменными блокнотами для письма, маркеры, ручки, бумага для записей, скотч, ножницы, бейджи, проектор, провода, соединяющие технические средства друг с другом).

Технические средства (флип-чарт, экран проектора) должны быть расположены так, чтобы все участники одинаково хорошо видели их.

Тематический план занятий представлен в таблице 5.

## Тематический план занятий

№ п/п	Название	Цель/назначение	Содержание	Процедуры-упражнения (приложение 1)		
				Психогимнастические	игровые	дискуссионные
1	2	3	4	5	6	7
1	На берегу	Знакомство и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы	1. Знакомство 2. Введение групповых норм 3. Сбор проблем 4. Основная часть(рабочая) 5. Завершение	Рукопожатие	Отгадай вещь	Я люблю
2	Две зимы и три лета	Дальнейшее сплочение группы, повышение коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей	1. Обсуждение домашнего задания 2. Вводная часть (разминка) 3. Основная часть (рабочая) 4. Завершение	Наш камень в ваш огород	Изобрази животное	Знакомство в парах
3	Выше Севера – там, где Юг	Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей	1. Обсуждение домашнего задания 2. Вводная часть (разминка). 3. Основная часть (рабочая) 4. Завершение	Ловля моли	Ожившие картины	Три вопроса

## Окончание таблицы 5

1	2	3	4	5	6	7
4	Солнечное эхо	Создание условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем	1. Обсуждение домашнего задания 2. Вводная часть (разминка). 3. Основная часть (рабочая) 4. Завершение	Гимнастика	Эмоциональное состояние	Невербальное общение
5	Вечерний звон	Создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения	1. Обсуждение домашнего задания 2. Вводная часть(разминка) 3. Основная часть (рабочая) 4. Завершение	Баранья голова	Богатая тетья	Сплетня
6	Свет всю ночь	Посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта	1. Обсуждение домашнего задания 2. Вводная часть (разминка) 3. Основная часть (рабочая) 4. Завершение	Радио	Чай в половина двенадцатого ночи	Невербальное общение

## Выводы по главе 2

В ходе эмпирического исследования уровня самооценки и притязаний в старшем подростковом возрасте, по методике изучения уровня притязаний и самооценки личности Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска), установлено, что у подростков не выявлен завышенный уровень самооценки (0% испытуемых от общего количества, 0% у мальчиков, 0% у девочек).

Средний и высокий уровень самооценки – 45% (от общего количества испытуемых), 40% у мальчиков, и 40% у девочек.

Низкий уровень самооценки был выявлен у 55% испытуемых (от общего количества испытуемых), 60% – мальчики, 60% девочки.

По методике изучения уровня притязаний и самооценки личности Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска), установлено, что у подростков выявлен реалистичный уровень притязаний – 35% (от общего количества испытуемых), 40% у мальчиков и 33% у девочек.

Низкий уровень притязаний – 55% (от общего количества испытуемых), 60% у мальчиков и 53% у девочек.

Нереалистичный уровень притязаний – 10 % (от общего количества испытуемых), 0% у мальчиков, 13% у девочек.

Результаты диагностики по методике: моторная проба Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки, показали, что у подростков нереалистично высокий уровень притязаний 0% (от общего количества испытуемых), 0% у мальчиков, 0% у девочек.

Высокий уровень притязаний 5% (от общего количества испытуемых), 0% у мальчиков, 7 % у девочек.

Умеренный уровень притязаний 40% (от общего количества испытуемых), 40% у мальчиков, 40 % у девочек.



Низкий уровень притязаний выявлен у 40% испытуемых (от общего количества испытуемых), 40% у мальчиков, 40 % у девочек.

Нереалистично низкий уровень притязаний – 15% (от общего количества испытуемых), 20% у мальчиков, 13% у девочек.

Результаты диагностики по методике: тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева показали, что высокий уровень самооценки выявлен у 0% испытуемых (от общего количества испытуемых), 0% у мальчиков, 0% у девочек.

Средний уровень самооценки – 42% (от общего количества испытуемых), 40% у мальчиков, 40% у девочек.

Низкий уровень самооценки у 58% (от общего количества испытуемых), 60% у мальчиков, 60% у девочек.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование проблемы соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте, позволило определить, что самооценка – это компонент самосознания, включает знания о себе, оценку своих способностей, нравственных качеств и поступков, места среди других людей.

Самооценка – важный регулятор поведения личности, от нее зависит критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания о себе, второй – его отношение к себе. Различают общую и частную самооценку. Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности, может разделяться на: устойчивую адекватную самооценку, неадекватную пониженную самооценку, неадекватную повышенную самооценку, неустойчивую самооценку.

Уровень притязаний – это знания собственного потенциального уровня достижимой цели. В психологии под уровнем притязаний понимается желаемый уровень самооценки личности, который сформируется при успешном результате выполнения той или иной задачи (уровень Я-образа).

Уровень притязаний характеризуют:

- 1) уровень сложности, который предстоит достигнут и преодолеть, справиться с ним (идеальная цель);
- 2) планирование дифференцированных шагов на пути к конечному результату (уровень притязаний в данный момент);
- 3) желаемый уровень самооценки (уровень Я).

Уровень притязаний личности формируется под влиянием успеха или неуспеха в деятельности. При этом решающим фактором становления уровня

притязаний является переживание человеком результатов своей деятельности. Оценка индивидом степени успешности или неуспешности собственных действий не связана жестко с конкретным результатом.

Если человек достигает намеченной цели или превышает ее, действие рассматривается как успех, если исполнение не достигает цели – расценивается как неудача. Из этого следует, что один и тот же результат может быть и успешным, и неуспешным – в зависимости от уровня притязаний настоящего момента. Переживание успеха (или неуспеха), которое возникает у человека вследствие достижения (или недостижения) цели, корректирует сложность и объемность дифференцированных шагов, на которые было разделено выполнение комплексной задачи. Если индивид успешно выполняет жизненные задания, то уровень притязаний является величиной, растущей либо статичной. После неудачи – статичной либо снижающейся. Характер роста, противоположный результату никогда не наблюдается.

Самооценка подростка зачастую нестабильна и не дифференцирована, так как на подростковый возраст приходится самый противоречивый, конфликтный этап развития самооценки. В различные возрастные периоды подростки оценивают себя по-разному. 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.

Результаты проведенного исследования проблемы соотношения самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом возрасте, что у подростков с высоким уровнем самооценки наиболее преобладает высокий уровень притязаний.

Для среднего уровня самооценки характерно преобладание высокого и среднего уровня притязаний.

У подростков с низким уровнем самооценки, преобладают низкий и нереалистично низкий уровень притязаний.

Таким образом, гипотеза о существовании соотношения самооценки и уровнем притязаний в старшем подростковом возрасте, в частности, у подростков с высоким уровнем самооценки наиболее преобладает высокий уровень притязаний, для среднего уровня самооценки характерно преобладание высокого и среднего уровня притязаний, у подростков с низким уровнем самооценки, преобладают низкий и нереалистично низкий уровень притязаний, была подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Психология педагогической оценки // Избранные труды по психологии. Том второй. Развитие и воспитание личности / Под ред. Н.А. Логиновой. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2007. С. 286–327.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 384 с.
3. Батулин Н.А., Курганский Н.А. Уровень притязаний как метод исследования личности // Диагностика психологических состояний в норме и патологии / Под ред. Ф.И. Случевского. Л.: Медицина, 1980. С. 140–148.
4. Бернс Р. «Я» – концепция и воспитание. М.: Академия, 2011. 216 с.
5. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний. Учебное пособие. М.: МГУ, 1985. 102 с.
6. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов. СПб: Питер, 2000. 304 с.
7. Бурамбаева Д.А. Формирование адекватной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Концепт. 2015. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adekvatnoy-samoootsenki-mladshih-podrostkov-kak-faktor-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti> (дата обращения: 11.05.2022).
8. Винтин И.А., Кутеева В.П., Мухадинов В.Р. Исследование личности и коллектива в педагогической практике. С.: ИСИ МГУ им. Н.П. Огарева, 2010. 120 с.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Книга по Требованию, 2012. 374 с.
10. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценка // Вестник томского государственного педагогического университета. [vestnik.tspu.edu.ru](http://vestnik.tspu.edu.ru). 2009. № 1 (79) С. 73–76. URL: <https://vestnik.tspu.edu.ru>

tspu.edu.ru/archive.html?year=2009&issue=1&article\_id=1202 (дата обращения: 18.04.2022).

11. Гербачевский В.К. Исследование уровня притязаний в связи с индивидуально-типическими характеристиками эмоциональности и интеллекта: автореферат дисс. ... канд. педагог. наук. СПб., 1970. 16 с.

12. Горбунова Н.В. Тестирование как метод педагогического контроля и эмпирический метод реализации психолого-педагогических исследования // Проблемы современного педагогического образования. [gra.cfuv.ru](http://gra.cfuv.ru). 2020. № 67-2. С. 40–42. URL: <https://www.gra.cfuv.ru/attachments/article/4601/Выпуск%2067%20часть%202,%202020%20год.pdf> (дата обращения: 07.05.2022).

13. Дембо Т.В. Гнев как динамическая проблема // Динамическая психология / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2001. 76 с.

14. Ермолаева Е.Л. Самооценка и ее место в жизни человека // Современные научные исследования и инновации. [web.snauka.ru](http://web.snauka.ru). 2017. № 5. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2017/05/82496> (дата обращения: 11.05.2022).

15. Зейгарник Б.В., Николаева В.В., Филонов Л.Б. Исследование уровня притязаний // Практикум по психологии / Под ред. А.Н. Леонтьева и Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1972. С. 216–219.

16. Киреева М.А. Инновационные технологии в образовании и науке // Материалы международной научно-практической конференции «Инновационные технологии в образовании и науке» (г. Чебоксары, 07 мая 2017 г.) / Отв. ред. О.Н. Широков. Чебоксары: ООО "Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. С. 98–100.

17. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 254 с.

18. Коваленко В.А. Генезис самооценки личности как психологической категории // Вестник адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. [pedagog.adygnet.ru](http://pedagog.adygnet.ru). 2011. № 3. С. 168–172 URL: <http://pedagog.adygnet.ru/?2011> (дата обращения: 18.04.2022).

19. Козелецкий Ю. Решение открытых задач. Уровень притязаний // Психологическая теория решений / Под ред. Б.В. Бирюкова. М.: Прогресс, 1979. С. 288–314.
20. Кузьмина Е.И., Кузьмина З.В. Соотношение самооценки, уровня притязаний и ценностных ориентаций личности // Известия саратовского университета. Новая серия. Серия: акмеология образования. психология развития. 2018. т. 7. № 1 (25). С. 30–43.
21. Мерлин В.С. Лекции по психологии мотивов человека: учеб. пособие для спецкурса. Пермь: Перм. гос. пед. ин-т. Уральское отд-ние О-ва психологов СССР. 1971. 120 с.
22. Мясищев В.Н. Работоспособность и болезнь личности // Советская невропатология, психиатрия и психогигиена. М.: Государственное издательство биологической и медицинской литературы. 1935. Т.4. № 9-10.
23. Нюттен Ж. Процесс формирования цели // Общая психология. Субъект деятельности. М.: УМК «Психология», Московский психолого-социальный институт. 2004. Т.2, кн. 2. 607 с.
24. Пукинска О.В. «Триада риска» как проявление внутриличностного конфликта // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 5. С. 63–73.
25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. М.: Педагогика, 1989. 836 с.
26. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: автореферат дисс. ... канд. педагог. наук. М., 1955. 15 с.
27. Сидоров К.Р. Гендерные различия в притязаниях // Вестник удмуртского университета. Серия философия. Психология. Педагогика. 2007. № 9. С. 135–148.
28. Сидоров К.Р. Концепт уровень притязаний в истории зарубежной психологии // Вестник удмуртского университета. Серия философия. Психология. Педагогика. 2008. № 2. С. 56–63.
29. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 286 с.

30. Уланова А.О. Возрастные особенности развития уровня притязаний // Мир педагогики и психологии. 2020. № 10 (51). С. 194–200.
31. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Смысл, 2003. 860 с.
32. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001. 240 с.
33. Чепелюк А.Д. Сформированность отношения к собственной внешности как психологическое условие адекватной самооценки в старшем подростковом возрасте // Научный электронный журнал меридиан. meridian-journal.ru. 2020. № 13 (47). С. 195–197. URL: <http://meridian-journal.ru/site/article?id=4226> (дата обращения: 18.04.2022).
34. Южаков Д.И. Системный метод исследования: преимущества и особенности // Материалы межвузовской студенческой научно-практической конференции «Психолого-педагогические аспекты совершенствования подготовки студентов вуза» (г. Новосибирск, 14 декабря 2016 г.). Новосибирск: НГАУ, 2017. С. 178–180.
35. Юрова К.И. Уровень притязаний в психологии // Проблема смысла жизни в психологии: учеб. пособие. Пенза: Наука и Просвещение, 2017. С. 62–70.
36. Юрченко Л.Г., Абрамченко А.Е. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 64. С. 80–87.
37. Мещеряков Б.Г. Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2009. 811 с.
38. Gardner, J. The use of the term «level of aspiration // Psychol. Rev. 1940. Vol. 47.
39. Frank, J. Individual differences in certain aspects of the level of aspiration // American Journal Psychology. 1935. Vol. 47.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Методика Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант

Л.В. Бороздиной, Л. Видинска)

Инструкция. «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя –наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени.

После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Для проведения данной методики необходимо подготовить стимульный материал, представленный на рисунке 9.

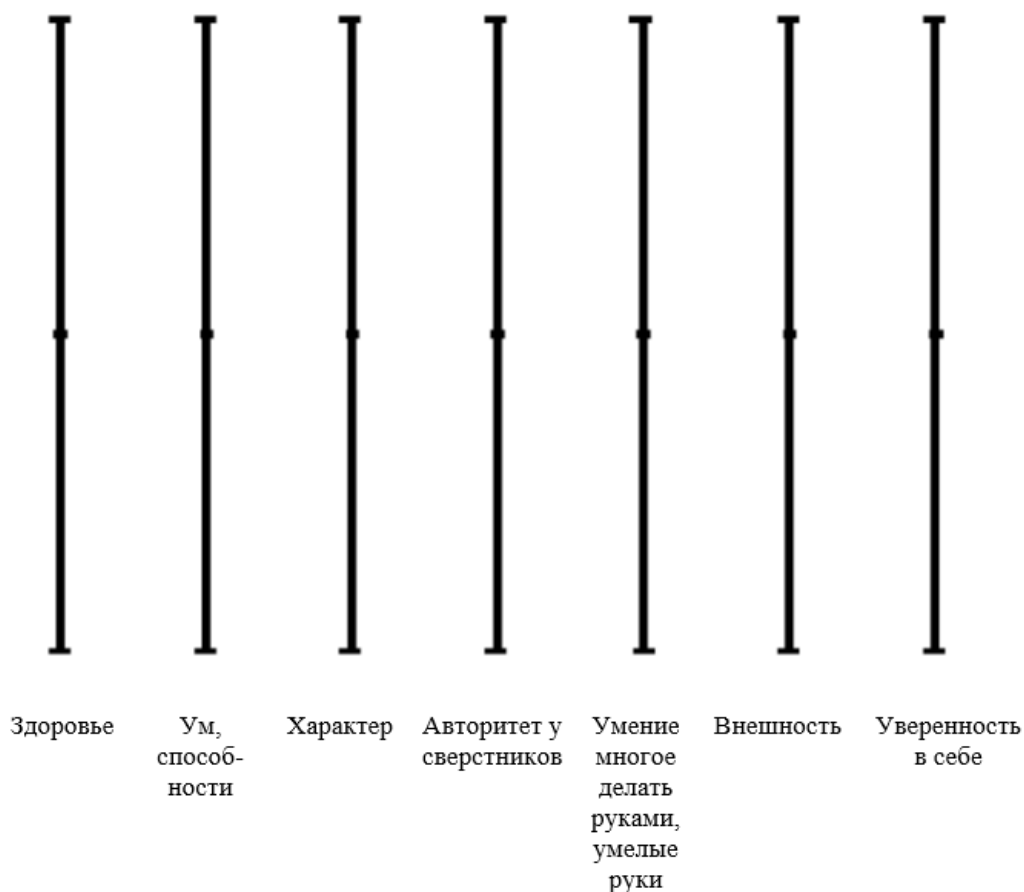


Рисунок 9 – стимульный материал для методики Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска)

Методика представляет собой 11 шкал различных личностных качеств, уровень развития которых школьники и оценивают у себя: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе. Подросткам предлагается на вертикальных линиях с границами от 0 до 100 отметить уровень развития у них этих качеств (знаком «-») и уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их (знаком «х»).

Интерпретация результатов состоит в измерении уровня самооценки (от 0 до «-»), уровня притязаний (от 0 до «х») и разницы между двумя этими показателями (от «х» до «-»). Примечательно, что первая шкала – здоровье, является контрольной и ее результаты не учитываются в интерпретации. Измерение происходит путем обычного измерения линейкой и ответы подростков обретают конкретное количественное значение в мм.

Согласно полученным количественным показателям, определяется уровень самооценки и притязаний: низкий, средний, высокий, завышенный.

Моторная проба Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной) для изучения уровня притязаний и уровня самооценки

Задание в эксперименте предлагается как тест на моторику. Испытуемому предлагается бланк с четырьмя прямоугольными секциями по количеству проб в эксперименте.

УП – уровень притязаний;

УД – уровень достижений.

УП1										
УД1										

УП2										
УД2										

УП3										
УД3										

УП4										
УД4										

В инструкции формулируется задача ставить крестики (+) в максимальном числе маленьких квадратах одного из прямоугольников, выполняя эту задачу за определенное время.

В самом начале эксперимента испытуемого просят назвать количество квадратов, которые он сможет заполнить «плюсиками +» за 10 секунд. Свой ответ он заносит в верхнюю большую ячейку 1-го прямоугольника.

После пробы, начинающейся и заканчивающейся по команде экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество поставленных крестиков и отмечает его в нижней большой ячейке 2-го прямоугольника. Дальнейшие пробы осуществляются по той же схеме, но на третьей пробе время сокращается до 8 секунд (чтобы компенсировать влияние выработки навыка).

Проба №1 = 10 секунд

Проба №2 = 10 секунд

Проба №3 = 8 секунд

Проба №4 = 10 секунд

Обработка результатов.

Диагностика уровня притязаний в моторной пробе Шварцландера построена на анализе целевого отклонения. Сопоставляется число крестиков, намечаемое для исполнения, с реально реализуемым в каждой пробе.

Средняя величина целевого отклонения (ЦО) подсчитывается по формуле, предполагающей сравнение уровня притязаний УП и уровня достижений (УД):

$$\text{ЦО} = \frac{(\text{УП2} - \text{УД1}) + (\text{УП3} - \text{УД2}) + (\text{УП4} - \text{УД3})}{3},$$

где УП2, УП3 и УП4 – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-й, 3-й и 4-й проб; УД1, УД2, УД3 – величины уровня достижения в 1-й, 2-й и 3-й пробах соответственно.

Стандарты целевого отклонения:

5 и выше – нереалистично высокий УП;

3-4,99 – высокий УП;

1-2,99 – умеренный УП (внутри нормальных границ);

-1,49 – 0,99 – низкий УП;

-1,5 и ниже – нереалистично низкий УП.

Высокий реалистичный уровень притязаний человека может сочетаться с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека высокий нереалистичный уровень притязаний, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов.

Умеренный уровень притязаний характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и соизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

Низкий уровень притязаний зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой. Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Инструкция: вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Опросник состоит из 32 суждений, которые подросткам необходимо оценить по степени частоты встречаемости в жизни: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда. Сумма баллов по всем суждениям и будет интерпретационным результатом. В зависимости от итогового балла определяется уровень самооценки: высокий, средний, низкий.

– сумма баллов от 0 до 25 свидетельствует о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 говорит о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.



– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Сводные данные коррекционно-развивающей программы по  
повышению самооценки и уровня притязаний в старшем подростковом  
возрасте

Психогимнастические процедуры-упражнения:

Цели данной группы упражнений:

- установление контакта в общении; понимание своего состояния и его презентация, а также понимание состояния других людей, сопереживание;
- передача и прием информации;
- умение слушать, что означает умение воспринимать другого человека полностью, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, улавливать подтекст, смысл его высказываний, а также воспринимать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит человек.

1. Рукопожатие

Вам нужно разделиться на две примерно равные подгруппы-команды. Команды могут подобрать себе названия. Подгруппы становятся напротив друг друга. Первая подгруппа выстроена в затылок друг к другу подходит к «соперникам» (другой подгруппе) и здоровается с каждым из них за руку. Образуется две цепочки (команды-соперницы), движущиеся навстречу друг другу. Это процедура напоминает приветствие двух футбольных или хоккейных команд.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

2. Наш камень в ваш огород

Вам нужно разделиться на две примерно равные подгруппы-команды. Команды могут подобрать себе названия. Подгруппы становятся напротив друг друга. Первая подгруппа выстроена в затылок друг к другу. Представьте, что перед вами находится «большой, тяжелый камень (кусок скалы, спиленное

дерево, бочка, бревно и т.д.)». Вам нужно поднять этот камень и, поднатужившись, бросить его «подальше», или даже в сторону «противников», как бы демонстрируя им свою силу, тем самым мы побуждаем «противников» ответить каким-либо образом на свой вызов «бросить» камень обратно или еще дальше, сделать что-то другое для демонстрации силы их команды.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

### 3. Ловля моли

Вы уже несколько раз делились на команды, нужно сделать это снова. А теперь команда №1 будет «хозяйкой, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось много моли. Она пригласила вас для того, чтобы вы все вместе помогли ей избавиться от моли».

Предлагаю всем участникам группы №2 «убить по 10 штук моли».

«Демонстрирую «убийство моли» хлопками в воздухе, хлопками по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п.»

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

### 4. Гимнастика

Встаньте передо мной так, чтобы всем участникам было удобно и вас было видно. Предлагаю вам повторить мои действия:

«Поднимаю руку, наклоняю корпус, киваю головой, изображаю умывание под ручномойником, боксирование, кидание камня, поиск авторучки по карманам и прочее.

Передаю свою роль одному из участников».

Длительность выполнения каждого действия не должна быть чрезмерной: необходимо все время поддерживать интерес к этой гимнастике.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

### 5. Баранья голова

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает так: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка», или «Ленуля», или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, когда их называют по отчеству без имени – Петрович, Михалыч.

А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавное прозвище и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать себе игровое имя.

Все остальные члены группы – и я, психолог, тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сраму и прочно запомнить все игровые имена.

Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т. д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Это упражнение называется «Баранья голова».

Почему? Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова» – конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

6. Радио

Каждый участник записывает три факта о себе, два из которых должны быть правдой, а третий – правдоподобной ложью. Факты можно записывать в любом порядке, то есть ложь может быть как на первом, так и на втором или третьем месте. Например: «Я работаю в телекоммуникационной компании, люблю итальянскую кухню и у меня три собаки». (При этом у участника действительно три собаки, и он действительно любит итальянскую кухню, но работает он на радио.).

Участники по очереди зачитывают то, что они написали. Группа должна угадать, какой из трех фактов – ложь.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

Игровые процедуры-упражнения:

Цель данной группы упражнений:

– выработка у участников эффективных навыков самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений

1. Отгадай вещь

Участники сидят в кругу. Я мимикой, жестами, телодвижениями изображаю действия с неким всем известным предметом. Главное, чтобы этот предмет отгадал тот, кто сидит в кругу. Если кто-то отгадал, то кивает тому, кто изображает предмет. Я как бы передаю изображаемый предмет второму (тому, кто отгадал), второй должен изобразить релевантную деятельность с этим предметом и отложить предмет в сторону. После этого другой подросток изображает деятельность со своим новым предметом, отгадывает вся группа, но кивнуть, что, мол, я отгадал, должен третий подросток. Второй подросток ему передает свой предмет, третий действует с предметом, откладывает его в сторону и загадывает свой предмет. Так упражнение совершает круг. Последним отгадывает ведущий, то есть я.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

## 2. Изобрази животное

Это упражнение мы начнем с фанта: его владелец должен изобразить животное, которое ему назовут: петух, котенок или собака. Следующих подростков можно попросить уже самостоятельно показать какое-то животное. Так появляется медведь, змея, воробей, суслик, баран. Некоторых животных придется показать в парах, русскую тройку – даже втроем.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

## 3. Ожившие картины

Пожалуйста, разделитесь на две команды и выберите себе по картине, например «Три богатыря», «Охотники на привале» и др. Каждая команда выстраивается друг за другом и по очереди рисуют фрагменты выбранной картины на доске.

В прогонах этого упражнения особенно помогает соревновательная мотивация.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

## 4. Эмоциональное состояние

Я помогу добровольцу изобразить некоторое сообщенное только ему эмоциональное переживание. Группа должна попытаться отгадать название этого состояния. Приведем примеры тех эмоций и состояний, которые обычно используются для изображения и отгадывания в тренинге с подростками: усталость, скорбь, покорность, горе, радость, печаль, гнев, и др.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

## 5. Богатая тетя

Юноша и девушка – два участника тренинга – играют влюбленную пару, которая хочет проверить глубину своих чувств. У одного из них есть богатая тетушка со свободной, пустующей квартирой. Они решают напроситься к ней в гости, чтобы убедить ее на время разрешить им «пожить» в этой пустующей

квартире. Ситуация обставляется так, что все это знают от тренера только юноша и девушка. Группа же и тетушка, которую мы выберем ничего этого не знают и узнают только по ходу действия.

На роль тетушки лучше подойдет кто-то из зрителей, лично более зрелый человек.

Эта ситуация всегда заканчивается групповой дискуссией, легко отгадать, как отвечает на просьбу молодых большинство актрис-«тетушек». Среди подростков или даже среди зрителей обязательно найдутся те, у кого противоположные точки зрения.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

б. Чай в половина двенадцатого ночи

Я выбираю из группы опять-таки двух добровольцев и сообщаю сюжет: «Юноша пьет чай с девушкой у нее в доме. Кроме них в квартире никого нет. Юноше девушка нравится. Девушка пока не решила, нужен ли ей этот парень. Наступил вечер, даже поздний вечер – уже половина двенадцатого ночи, скоро перестанут ходить автобусы. На улице холодно». Девушке и юноше даются противоположные инструкции.

Юноше: «Попробуй остаться, все равно у нее дома никого нет и уже поздно».

Девушке: «Уже поздно, наверное, его уже надо выгонять».

В этой сценке и в любой следующей я использую прием «запасной актер», если один из добровольцев слишком однозначно, ригидно ведет себя в ситуации. Ситуация как бы на мгновение останавливается, быстро заменяется одним из актеров. Ему подсказывают возможные варианты продолжения, да и сам «запасной» выбирается не случайно, а из тех подростков, которые наиболее интересно и заметно подсказывали актерам, как быть в этой ситуации, и ситуация развивается дальше.

Также, тренер (я) может предложить девушке позвонить по телефону подруге (подруга тут же выбирается из группы, берет в руку воображаемый

телефон) и посоветоваться с ней в присутствии парня или отослав его «мыть посуду на кухню», и т.п.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

Дискуссионные процедуры-упражнения:

Цель дискуссионных упражнений:

Достижение определенного мнения по обсуждаемой проблеме.

1. Я люблю

1 этап. Участники сидят в общем кругу. Инструкция: «Напишите на листе 7 предложений, начинающихся со слов: «Я люблю...». Прицепите свой листок к груди.

2 этап. Все участники ходят по помещению и читают листы друг у друга, пока не ознакомятся со всеми записями и не найдут себе пару по интересам.

3 этап. Участники разбиваются по парам и в течение 15 минут знакомятся друг с другом более обстоятельно.

4 этап. В общем кругу участники коротко представляются сами или их представляют их напарники.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

2. Знакомство в парах

Участники сидят в общем кругу. После первого приветствия все встают и перемещаются по комнате. После специального сигнала все останавливаются и каждый общается в течение 7 минут с тем человеком, который оказался ближе всего. Действие продолжается до тех пор, пока все не перезнакомятся.

В общем кругу называется только имя участника.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

3. Три вопроса.

1 этап. Участники сидят в общем кругу.



«Выберите из круга наиболее интересного для Вас человека. Подумайте, что Вы хотели бы о нем узнать. Напишите для него три вопроса. Постарайтесь, чтобы они были яркими и интересными».

2 этап. «Есть предположение, что на эти вопросы будет интересно ответить и их авторам. Представьтесь, ориентируясь на них как на план рассказа.

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

#### 4. Невербальное общение

Это упражнение предполагает активизацию подростков и их навыков невербального общения.

#### 5. Сплетня

Всем участникам я предлагаю сесть в общий круг.

«Расскажите о себе в третьем лице так, как будто Вам надо заинтересовать других персоной человека, отсутствующего здесь. В повествование включите наиболее яркие характеристики, касающиеся любых сторон жизни. Посплетничайте о себе».

Завершаем упражнение.

Обсуждение.

#### 6. Групповая дискуссия


Это одно из самых известных упражнений социально-психологического тренинга. В тренинге же личностного роста его место довольно ограничено. Групповые дискуссии возникают в сюжетно-ролевых играх и упражнениях телесно-ориентированных техник. Довольно много разговоров в группе происходит за чаем или после него, то есть вовремя, которое специально предназначено для дискуссии.

## Лист нормоконтроля

Обучающийся Ерофеева Дарья Николаевна  
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Состояние социализации и уровня  
привлеченности в старшей подростковой возрастной

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер  20.06.2022 Ловинова Д.В.  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)