**СОДЕРЖАНИЕ**

Глава 1. Развитие Я-концепции как проблемы подросткового возраста 1.1. Понятие Я-концепции

1.2. Я-концепция и индивидуальное развитие в соответствии с теорией Э. Эриксона

1.3. Факторы, влияющие на формирование Я-концепции

1.4. Психологические особенности развития Я-концепции у старших подростков

Глава 2. Развитие позитивной Я-концепции у старших подростков

2.1. Пояснительная записка

2.2. Содержание программы

2.3. Организация и методы исследования компонентов Я-концепции у старших подростков

2.4. Оценка эффективности реализации программы тренинга

Выводы

Заключения

Литература

Приложения

**ВВЕДЕНИЕ**

Подростковый возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Наиболее важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Согласно мнению Б. Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности (Б.Г. Ананьев, 1980, стр.89).

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей особенности и неповторимости. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция.

Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростка, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации (Х.Ремшмидт, 1994, с.212).

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что работа по развитию позитивной Я-концепции является актуальной именно на этой возрастной ступени.

Цель исследования – создать условия, способствующие развитию позитивной Я-концепции.

Объект нашего исследования – Я-концепция старших подростков.

Предмет исследования – структурные компоненты Я-концепции (когнитивный, аффективный, поведенческий).

Гипотеза нашего исследования: если в тренинге личностного роста создать определённые психологические условия, то это будет способствовать развитию у подростков позитивной Я-концепции.

Задачи исследования:

* изучение и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
* изучение особенностей структурных компонентов Я-концепции;
* создание в тренинге личностного роста условий, способствующих развитию позитивной Я-концепции у старших подростков;

- создание программы тренинга личностного роста;

* апробация программы и оценка эффективности проведённой тренинговой работы.

Экспериментальная работа проводилась на базе Кодинской средней школы №4 с подростками в возрасте 14 – 15 лет. Экспериментальная группа состояла из шести человек.

Работа проводилась в три этапа:

1 этап (март-апрель 2002 г.) – подбор методик, организация первичного психодиагностического обследования, изучение литературы по теме исследования;

2 этап (апрель 2002 г.) – реализация развивающей тренинговой программы;

3 этап (май 2002 г.) – повторная диагностика, обработка и анализ полученных результатов.

В работе были использованы следующие методики:

1. Тест – опросник «Шкала самоуважения Розенберга».
2. Шкала Шварцландера «Уровень притязаний».
3. «Тест двадцати утверждений на самоотношение», разработанный М.Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А. М. Прихожан.
4. Метод самоотчёта.

Методологической основой нашего исследования являются работы Р. Бернса о структурных компонентах Я-концепции и факторах, влияющих на её формирование; концепция психологического развития личности Э. Эриксона, работы отечественных психологов Б. Г. Ананьева, И. С. Кона, А. А. Реана о психологических особенностях развития Я-концепции у старших подростков.

В работе мы использовали следующие методы:

* метод анализа литературы по теме исследования;
* методы психодиагностики (наблюдение, анкетирование, тестирование, метод самоотчёта);
* формирующий эксперимент;
* методы математической обработки данных.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка ( наименований), приложения. В работе содержится 5 таблиц, 2 рисунка. Общий объём работы составляет печатных листов.

**Глава 1. Развитие Я-концепции как проблемы подросткового возраста**

Понятие Я-концепции было введено американским психологом и философом У. Джейсмсом в конце 19 века. Теоретическое и прикладное развитие понятие Я-концепции приобрело благодаря творчеству выдающихся психологов-гуманистов А.Маслоу, К. Роджерса и гуманиста неопсихоаналитической эпохи Э. Эриксона.

В российской психологии проблемой Я-концепции и близкой научной направленностью занимались Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, Д. А. Леонтьев, В. В. Столин, А. А. Реан.

Наиболее полное отражение Я-концепция получила в книге Р. Бернса «Развитие Я-концепции и воспитание» (1986).Именно на эту работу мы и будем опираться, раскрывая понятие Я-концепции, выделяя её структурные компоненты.

## **1.1. Понятие Я-концепции**

В современной психологии Я-концепция рассматривается как один из компонентов личности, как отношение индивида к самому себе. Понятие « Я-концепция» выражает единство и целостность личности с ее субъективной внутренней стороной, то есть то, что известно индивиду о самом себе, каким он видит, чувствует и представляет себя сам. (Гримак Л. П.,1991, с. 197).

Я-концепция – это совокупность установок на самого себя. В большинстве определений установки подчёркиваются три главных её элемента, её три психологические составляющие:

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

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений.

Остановимся подробнее на трех основных составляющих Я-концепции (Бернс Р., 1986, с.32).

КОГНИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ Я-КОНЦЕПЦИИ.

Представления индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Конкретные способы самовосприятия, ведущего к формированию образа Я, могут быть самыми разнообразными.

Абстрактные характеристики, которые мы употребляем описывая какого-то человека, никак не связаны с конкретным событием или ситуацией. Как элементы обобщенного образа индивида они отражают, с одной стороны, устойчивые тенденции в его поведении, а с другой – избирательность нашего восприятия. То же самое происходит, когда мы описываем самих себя: мы в словах пытаемся выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия, к ним относятся любые ролевые, статусные, психологические характеристики индивида, описание имущества, жизненных целей и т.п. Все они входят в образ Я с различным удельным весом – одни представляются индивиду более значимыми, другие – менее. Причем значимость элементов самоописания и, соответственно, их иерархия могут меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания – это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт ( Бернс Р.,1986, с.33).

ОЦЕНОЧНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ Я-КОНЦЕПЦИИ.

Эмоциональная составляющая установки существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания ( Бернс Р., 1986, с. 34).

Самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных знаний различных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в котором оценочные знания нормативно фиксируются в языковых значениях. Источником оценочных представлений индивида могут быть также социальные реакции на какие-то его проявления и самонаблюдения.

Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его Я.

Самооценка проявляется в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость. Однако, она скрыто или явно присутствует в любом самоописании.

Есть три момента, существенных для понимания самооценки.

Во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Те, кто достигает в реальности характеристик, определяющих для него идеальный образ Я, должны иметь высокую самооценку. Если же человек ощущает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой ( Бернс Р., 1986, с. 36).

Второй фактор, важный для формирования самооценки, связан с интериоризацией социальных реакций на данного индивида. Иными словами, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие.

Наконец, еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму идентичности. Индивид испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Следует особо подчеркнуть, что самооценка, независимо от того, лежат ли в ее основе собственные суждения индивида о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно заданные стандарты, всегда носит субъективный характер.

Позитивную Я-концепцию можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной ценности; синонимами негативной Я-концепции становятся в этом случае негативное отношение к себе, неприятие себя, ощущение своей неполноценности ( Бернс Р., 1986, с.37).

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ Я-КОНЦЕПЦИИ.

Тот факт, что люди не всегда ведут себя в соответствии со своими убеждениями, хорошо известен. Нередко прямое, непосредственное выражение установки в поведении модифицируется или вовсе сдерживается в силу его социальной неприемлемости, нравственных сомнений индивида или его страха перед возможными последствиями.

Всякая установка – это эмоционально окрашенное убеждение, связанное с определенным объектом. Особенность Я-концепции как комплекса установок заключается лишь в том, что объектом в данном случае является сам носитель установки. Благодаря этой самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми. Не придавать значение отношению к тебе другого человека достаточно просто; для этого существует богатый арсенал средств психологической защиты. Но если речь идет об отношении к самому себе, то простые вербальные манипуляции здесь могут оказаться бессильными. Никто не может просто так изменить свое отношение к самому себе ( Бернс Р., 1986, с.39).

Мы рассмотрели понятие Я-концепции и её структурные компоненты. Формирование Я-концепции складывается на основе индивидуальных особенностей личности, а также под действием механизма взаимного общения. Процесс психосоциального развития человека, стадии формирования Я-концепции личности в течение всего жизненного цикла наиболее полно представлены Э. Эриксоном.

**1.2 Я-КОНЦЕПЦИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТЕОРИЕЙ ЭРИКА ЭРИКСОНА.**.

В современной психологии есть исследовательская позиция индивидуального развития личности, позиция наблюдателя, находящегося внутри исследуемого процесса. Это позиция Э.Эриксона, она представлена в периодизации жизненного цикла человека. По Э.Эриксону любой человек может пройти все стадии, к какой бы культуре он не принадлежал; всё зависит от того, какова продолжительность его жизни.

Свою концепцию психологического развития личности Эриксон рассматривает как вариант эпигенетического учения о развитии. Из биологического содержания термина «эпигенез», то есть эмбрионального развития, определяемого внешними факторами, Эриксон заимствует идею о последовательном формировании у человека психологических новообразований, каждое из которых в определенный момент становится центром психической жизни и поведения человека. Каждое из этих новообразований выражает отношение человека к обществу, к другим людям, к себе ( Абрамова Г.С., 1999, с.328).

По мнению Эрика Эриксона, каждой стадии развития отвечают свои, присущие данному обществу ожидания, которые индивид может оправдать или не оправдать, и тогда он либо включается в общество, либо отвергается им. Решение задач, характерных для каждого этапа, согласно Эриксону, зависит как от уже достигнутого уровня психомоторного развития индивида, так и от общей духовной атмосферы общества, в котором этот индивид живет. Эти соображения Эрика Эриксона легли в основу двух наиболее важных понятий его концепции – «групповой идентичности» и «эго-идентичности». Групповая идентичность формируется благодаря тому, что с первого дня жизни воспитание ребенка ориентировано на включение его в данную социальную группу, на выработку присущего данной группе мироощущения. Эго-идентичность формируется параллельно с групповой идентичностью и создает у субъекта чувство устойчивости и непрерывности своего «Я», несмотря на те изменения, которые происходят с человеком в процессе его роста и развития.

Формирование эгоидентичности или, иначе говоря, целостности личности, продолжается на протяжении всей жизни человека и проходит ряд стадий (Обухова Л. Ф., 1999, с.95).

В таблице 1представлены стадии жизненного пути личности по Э.Эриксону.

###### Таблица 1

Стадии жизненного пути личности по Э. Эриксону

Стадия Возраст Ведущее экзестенциальное

противоречие

# Старость

Поздняя зрелость 65 лет-смерть Эго-интеграция

разочарование в жизни

# Зрелость

Средняя зрелость 26-64 года Творчество (продуктивность)

застой

*Молодость* 20-25 лет Интимность

Ранняя зрелость изоляция

*Возраст* 12-19 лет Эго-идентичность

## Подростковая юность диффузия идентичности

(латентная стадия)

Школьный возраст 6-12 лет Трудолюбие

(латентная стадия) неполноценность

Возраст игры 3-6 лет Инициативность

(фаллическая стадия) чувство вины

*Детство*  1-3 года Автономия

Ранний возраст сомнение, стыд

(анальная стадия)

Младенчество до 1 года Доверие

(оральная стадия) недоверие

Ниже рассмотрим содержание стадий развития личности от рождения и до подросткового возраста, так как именно содержание этих стадий оказывает влияние на формирование Я-концепции подростка.

Формирование Я-концепции на разных стадиях развития.

1. Развитие основ доверия*.*

В соответствии с теорией Э.Эриксона основы личностного развития человека закладываются на первой стадии, которая длится от рождения до 18 месяцев. В этот период ребенок должен приобрести чувство доверия к окружающему миру. Это является основой формирования позитивного самоощущения. Чувство доверия к миру служит ребенку опорой для приобретения нового опыта, гарантией правильного перехода к следующим фазам развития. Иначе он не сможет с легкостью и охотно обращаться к новым видам деятельности. В окружении, располагающем к доверию, ребенок чувствует, что он любим, что его всегда готовы принять, у него закладывается прочная основа для будущих взаимодействий с другими людьми и для формирования позитивного отношения к самому себе. Все это формируется материнской заботой. И поскольку доверие возможно только по отношению к чему-то, оно не может начать развиваться раньше, чем ребенок научится выделять людей и объекты, или до того, как у него появится смутное ощущение, что сам он является отдельным существом (Бернс Р., 1986, с.71).

2. Развитие автономии.

Вторая стадия развития ребенка длится от полутора до трех-четырех лет. В этот период ребенок осознает свое индивидуальное начало и самого себя как активно действующее существо.

Главный позитивный результат развития на этой стадии – достижение чувства независимости. То есть, ребенок должен перейти от состояния полной зависимости от взрослых к относительной самостоятельности. В этом возрасте ребенок стремится делать все по-своему, с негодованием отвергает попытки кормить его, одевать, держать за руку на прогулке, открывать ему дверь.

Однако мир взрослых накладывает на эти действия целый ряд ограничений. Разумеется, эти запреты ему неведомы до тех пор, пока он их не нарушит. И тогда может возникнуть конфликт. Стремление ребенка к автономии выражается в экспериментировании и в самоутверждении, что время от времени вызывает столкновения с родителями. Такого рода конфликты могут привести к появлению чувства неуверенности как в своих силах, так и в своей автономии. Автономия, чувство самостоятельности, самоконтроль без потери самооценки развиваются затем в уверенность свободы выборов в конкретной ситуации. Это формируется постепенным предоставлением ребенку свободы контроля своих действий со стороны родителей( Бернс Р.,1986,с. 72).

В этот период ребенок особенно нуждается в благожелательной поддержке, в воодушевлении. Зарождающееся чувство автономии должно встречать поощрение настолько, чтобы конфликты, связанные с запретами взрослых, не приводили к появлению излишней застенчивости и сомнению в собственных силах.

Задача взаимной адаптации поведения родителей и ребенка оказывается необычайно сложной. Единственное конструктивное правило, которому могут следовать родители - это запрещать только то, что действительно совершенно недопустимо, и быть в этом твердым и последовательным. Гиперопека, насилие, ограничения, а также гипоопека развивают в ребенке стыд, сомнения, а в поведении - покорность или упрямство.

Итак, согласно Эриксону, у младшего дошкольника должны развиться, во-первых, основополагающее чувство доверия к окружающему миру, в особенности к родителям, а во-вторых, чувство автономии, реализующееся в определенных рамках.

Для ребенка, у которого только начинает развиваться чувство своего «Я», важной составляющей самооценки является способность к чисто физической адаптации к окружающему миру. Ребенок более самостоятельный и более любознательный обычно обладает и более высокой самооценкой. Такой ребенок активно стремится исследовать окружающий мир и обнаружить границы своих возможностей. Вряд ли он обладает отчетливым самосознанием, но он уверен в своей способности контролировать собственные передвижения, а также передвижения других людей. На этом уровне развития критерием самооценки может, следовательно, служить та или иная степень познавательного интереса к окружающему миру, а также стремление, что называется, все крепче стоять на собственных ногах.

Таким образом, детство, в особенности раннее детство, когда закладываются основы будущей личности, является крайне важным периодом с точки зрения развития Я-концепции. Для многих людей именно этот возраст оказывается решающим в их личностном формировании (Бернс Р., 1986, с. 74).

3. Развитие инициативности или чувства вины.

Третья стадия развития начинается примерно в четыре года. В это время у ребенка появляются первые представления о том, каким он может стать человеком. Одновременно он определяет для себя границы дозволенного. Необычайно энергичной и настойчивой становится познавательная деятельность ребенка, главной движущей силой которой является любознательность. Он уже чувствует себя увереннее, так как может свободно передвигаться, достаточно владеет речью, чтобы задавать вопросы, осмысливать происходящие на его глазах события, расширяется его социальное окружение. Очень важной для дальнейшего развития является реакция родителей на все проявления исследовательского поведения ребенка. Главной опасностью этого периода Эриксон считает возможность появления у ребенка чувства вины за свою любознательность и активность, которое может подавить чувство инициативы. Инициативность – способность планировать свои действия, принимать на себя обязательства, энергично браться за дело. Вина формируется под давлением родителей, развитием у ребёнка чувства страха перед наказанием за потребность в любознательности, в родительской любви. Ребенок с чувством вины скован, пассивен, у него нет целеустремленности, он легко подчиняется другим детям. Чтобы инициативность преобладала над виной, родители должны поощрять любознательность, творчество и фантазии своих детей ( Бернс Р., 1986,с. 75).

4. Развитие трудолюбия или чувства неполноценности.

Четвертая стадия развития охватывает школьные годы, когда ребенок включается в систематическую организованную деятельность и осуществляет ее самостоятельно или во взаимодействии с другими людьми. На протяжении этого периода ребенок пытается завоевать признание и заслужить одобрение, осуществляя разнообразную продуктивную деятельность. Он осваивает различные инструменты и схемы деятельности, которые, по существу, являются стандартными. В результате у него развивается чувство трудолюбия, способность к самовыражению в продуктивной работе.

Эриксон исчерпывающе характеризует последствия неправильного развития на этой стадии. Если у ребенка не формируется чувство трудолюбия, он не может овладевать навыками инструментальной деятельности. Неумение выполнять определенные действия, низкий статус в ситуациях совместной деятельности ведут к появлению чувства собственной неадекватности. Ребенок может вообще разувериться в своей способности участвовать в каком-либо труде. У него должна появиться способность воспринимать свою некомпетентность в новых ситуациях как повод научиться чему-то, а не как дефект личности или признак неминуемой неудачи. Поэтому, если ребенок чего-то не умеет, задача родителей и учителей – внушить ему, что успех обязательно придет к нему, только позже.

Таким образом, развитие, происходящее в школьные годы, весьма существенно влияет на представления человека о себе как о компетентном, творческом и способном работнике (Бернс Р., 1986, с.76).

5. Развитие эго-идентичности или диффузии идентичности.

Пятую стадию в развитии личности характеризует самый глубокий жизненный кризис. Детство подходит к концу. Завершение этого большого этапа жизненного пути характеризуется формированием первой цельной формы эго-идентичности. Три линии развития приводят к этому кризису: это бурный физический рост и половое созревание («физиологическая революция»); озабоченность тем, «как я выгляжу в глазах других», «что я собой представляю»; необходимость найти свое профессиональное призвание (Обухова Л.Ф., 1999, с.104).

В подростковом кризисе идентичности заново встают все пройденные критические моменты развития. Подросток теперь должен решить все старые задачи сознательно и с внутренней убежденностью, что именно такой выбор значим для него и для общества. Тогда социальное доверие к миру, самостоятельность, инициативность, освоенные умения создадут новую целостность личности.

Юношеский возраст – наиболее важный период развития, на который приходится основной кризис идентичности. За ним следуют либо обретение «взрослой идентичности», либо задержка в развитии, то есть «диффузия идентичности».

Интервал между юностью и взрослым состоянием, когда молодой человек стремится (путем проб и ошибок) найти свое место в обществе, Э. Эриксон назвал «психическим мораторием». Острота этого кризиса зависит как от степени разрешенности более ранних кризисов (доверия, независимости, активности и др.), так и от всей духовной атмосферы общества. Неопределенный кризис ведет к состоянию острой диффузии идентичности, составляет основу специальной патологии юношеского возраста. Синдром патологии идентичности по Э.Эриксону: регрессия к инфантильному уровню и желание как можно дольше отсрочить обретение взрослого статуса; смутное, но устойчивое состояние тревоги; чувство изоляции и опустошенности; постоянное пребывание в состоянии чего-то такого, что сможет изменить жизнь; страх перед личным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола; враждебность и презрение ко всем признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских; презрение ко всему отечественному и иррациональное предпочтение всего иностранного (Обухова Л. Ф., 1999,с.105). В крайних случаях имеет место поиск негативной, отрицательной идентичности, то есть ориентация на образцы, роли или свойства, которые демонстрировались в ходе развития подростка, как нежелательные или опасные. Для отрицательной идентичности характерно стремление «стать ничем» как единственный способ самоутверждения.

Отметим еще несколько важных наблюдений Эрика Эриксона, относящихся к периоду юности. Влюбленность, возникающая в этом возрасте, по мнению Э.Эриксона, первоначально не носит сексуального характера. В значительной степени юношеская влюбленность - есть попытка прийти к определению собственной идентичности путем проекции собственного первоначально не отчетливого образа на кого-то другого и лицезрение его уже в отраженном и проясненном виде. Вот почему проявление юношеской влюбленности во многом сводится к разговорам. По логике развития личности молодым людям присущи избирательность в общении и жесткость по отношению ко всем «чужакам», отличающимся социальным происхождением, вкусами или способностями. Часто специальные детали костюма или особые жесты временно избираются в качестве знаков, помогающих отличать «своего» от «чужака»; такая нетерпимость является защитой для чувства собственной идентичности от обезличивания и смешения (Обухова Л. Ф., 1999, с.106).

Рассмотрев стадии психосоциального развития, далее мы можем выделить факторы, оказывающие непосредственное влияние на формирование Я-концепции подростков.

**1.3. Факторы, влияющие на развитие Я-концепции**

## Все теории развития Я-концепции сосредоточены на особенностях, свойственных тому или иному возрастному периоду, однако две темы, несомненно, проходят через весь процесс развития Я-концепции независимо от возраста. Это - роль семейных отношений и роль значимых других.

## **Значимые другие.**

Под термином «значимые другие» понимаются люди, которые важны или значимы для ребенка вследствие того, что он чувствует их способность оказывать непосредственное влияние на его жизнь (Бернс Р., 1986, с.226).

Значимые другие – это те, кто играет в жизни личности большую роль. Они влиятельны, и их мнение имеет большой вес. Уровень воздействия значимых других на индивида зависит от степени их участия в его жизни, близости отношений, социальной поддержки, которую они оказывают, а также от власти и авторитета, которыми они пользуются у окружающих (Райс.Ф., 2000,с.229).

В раннем детстве наиболее значимыми другими в окружении ребенка являются родители. Позже к ним присоединяются учителя и группа сверстников. В поисках образа «Я» человек выбирает значимого другого и высоко оценивает созданное им изображение своего «Я». Точность этого образа зависит от индивидуальных особенностей значимого другого. Одобрение значимого другого создает у ребенка позитивный образ «Я», в то время как постоянное порицание способствует возникновению у него негативной самооценки. В любом случае созданный образ становится главным источником психологического опыта, необходимого для формирования Я-концепции (Бернс Р.,1986,с.227).

**Поведение родителей.**

## Тип взаимоотношений, который складывается в семье между ребенком и родителями, является чрезвычайно важным фактором развития Я-концепции. Это объясняется следующими причинами: во-первых, основы Я-концепции закладываются в раннем детстве, когда главными значимыми другими для ребенка являются родители, взаимодействие с которыми обеспечивает обратную связь, необходимую для возникновения и развития представлений о себе; во-вторых, родители имеют уникальную возможность влиять на развитие Я-концепции ребенка, поскольку он зависит от них физически, эмоционально и социально.

## Рассмотрим психологические условия формирования самооценки, при которых решающим фактором являются отношения ребенка в семье.

## Условия формирования низкой самооценки.

Низкая самооценка тесно связана с попытками родителей сформировать у ребенка способность к приспособительному поведению. Это выражается в следующих требованиях к нему: послушание, умение подстраиваться к другим людям, зависимость от взрослых в повседневной жизни, опрятность, бесконфликтное взаимодействие со сверстниками. Судя по всему, успешность, достигаемая умением подстраиваться под желание других людей, а не на основе личных достижений, ведет к формированию низкой самооценки. Ребенок в этой ситуации оказывается надломлен, он не доверяет окружающему миру, ему не хватает ощущения собственной личностной ценности (Бернс Р., 1986,с.124).

Условия формирования средней самооценки.

Родители таких детей в большей мере склонны занимать по отношению к ним покровительственную, снисходительную позицию. Скромные цели родителей этих детей позволяют им принимать детей такими, какие они есть, проявлять терпимость к их поведению. В то же время различные самостоятельные действия детей вызывают у родителей тревогу. Приобретение самостоятельного личного опыта вне дома у детей этой группы, как правило, ограничивается. По сравнению с детьми, обладающими высокой самооценкой, дети этой группы больше ориентируются на мнение других людей о себе (Бернс Р.,1986, с.125).

Условия формирования высокой самооценки.

Важная особенность семей этой группы состоит в ясных, заранее установленных полномочиях в принятии решений, недвусмысленности проявления авторитета и ответственности. Один из родителей берет на себя принятие основных решений, с которыми соглашается вся семья. Менее принципиальные решения по различным бытовым вопросам в целом принимаются коллективно. Здесь царит атмосфера взаимного доверия, каждый член семьи чувствует себя включенным в общий домашний круг.

Таким образом, высокая самооценка развивается у детей в семьях, отличающихся сплоченностью и солидарностью. Более позитивно здесь отношение матери к себе и к мужу. В глазах ребенка родителям всегда сопутствует успех. Он с готовностью следует задаваемым ими образцам поведения, настойчиво и успешно решает встающие перед ним повседневные задачи, ибо чувствует уверенность в своих силах. Он меньше подвержен стрессу и тревожности, доброжелательно и реалистично воспринимает окружающий мир и себя самого (Бернс Р., 1986, с.126).

Для развития Я-концепции важны следующие моменты:

1). Предоставление свободы или наложение запретов.

Некоторые родители придерживаются стратегии жесткого контроля над поведением ребенка; другие предоставляют им практически неограниченную свободу. Третьим удается найти золотую середину между этими двумя крайностями.

2). Тепло или отчуждённость в отношениях.

Несмотря на то, что практически все родители любят своих детей, между ними существуют различия в том, насколько часто и открыто они выражают это чувство и насколько им свойственна холодность и враждебность (которые иногда даже способны вытеснить теплое и сердечное отношение к ребенку).

3). Заинтересованность или безразличие.

Многие родители проявляют полную заинтересованность в ребенке, которая отрицательно влияет на развитие Я-концепции. Даже ругая и наказывая ребенка, родители наносят его Я-концепции меньший вред, чем проявляя к нему полное безразличие.

4). Порядок рождения в семье.

Данный момент,по-видимому, незначительно влияет на самооценку. Но отношения ребенка с родителями одного с ним пола в этом плане довольно значимо.

Высокая степень авторитарности в отношениях родителей с ребенком препятствует развитию позитивной Я-концепции (Бернс Р., 1986, с.167).

**Взаимосвязь самооценки с социально-психологическим статусом.**

## Известная тенденция подростков к группированию и своеобразная, зачастую жесткая, внутригрупповая статусная дифференциация, присущая не только неформальным группам, но и школьному классу, делает необходимым рассмотреть взаимосвязь самооценки подростка с его социально-психологическим статусом. Данные ряда исследований отечественных психологов показывают на наличие этой взаимосвязи, которая прежде всего положительно коррелирует с уровневой характеристикой самооценки подростков.

Я.Л.Коломинский установил ряд интересных закономерностей социальной перцепции у подростков:

* тенденция к завышенной самооценке социометрического статуса у низкостатусных учащихся и к заниженной - у высокостатусных;
* эгоцентрическая нивелировка – тенденция приписывать другим членам группы статус либо равный своему, либо более низкий;
* ретроспективная оптимизация – тенденция более благоприятно оценивать свой статус в прежних группах (Коломинский Я.Л., 2000,с.282).

Последующие исследования в этой области подтверждают влияние особенностей самооценки подростка на его социально-психологический статус в классе: чем критичнее к себе подросток и чем выше его самооценка, тем выше его положительный социометрический статус. И далее, чем выше самооценка и чем выше уровень притязаний, тем ниже положительный социометрический статус или выше отрицательный статус, в зависимости от поведенческих особенностей человека, проявляющихся по отношению к группе: склонные к рациональному конформизму попадают в группу «пренебрегаемых», склонные к нонконформизму попадают в группу «отвергаемых».

Причину подобной зависимости некоторые авторы находят в росте критичности подростков к себе. При этом они указывают на то, что неправильное осознание подростком своего положения в коллективе нередко является одной из главных причин возникновения конфликтных ситуаций.

Отклонение в адекватности осознания подростком своего положения в коллективе, как в сторону переоценки, так и в сторону недооценки, может привести к нежелательным результатам. Если, например, ученик переоценивает свое положение, то он, как правило, отрицательно относится к товарищам, проявляя пренебрежение, недооценка же приводит к возникновению неуверенности, отчужденности у подростка (Реан А. А.,2001,с.366)

**Самооценка и педагогическая оценка.**

Представляет также интерес вопрос влияния педагогической оценки на самооценку подростков.

В отечественной психологии этот вопрос был всесторонне исследован Б.Г.Ананьевым, который выделил две основные функции педагогической оценки: ориентирующую (воздействие на интеллектуальную сферу) и стимулирующую (воздействие на аффективно-волевую сферу личности). Сочетание этих функций формирует знание ребенка о самом себе и переживание им собственных качеств, то есть самосознание и самооценку(Ананьев Б. Г., 1980,с.135).

Оценочное воздействие воспитателя влияет также на складывающиеся взаимоотношения детей в классе, их взаимооценку, выражающуюся, например, в популярности и репутации каждого отдельного ученика.

Выше мы рассмотрели факторы, которые в той или иной степени влияют на развитие позитивной или негативной Я-концепции подростков, к ним относятся поведение родителей (стиль семейного воспитания), роль значимых других, взаимосвязь самооценки с социально-психологическим статусом ребёнка, связь самооценки с педагогической оценкой.

С учётом всего, сказанного выше мы выделим некоторые особенности, характерные для Я-концепции подростков.

**1.4. ОСОБЕННОСТИ Я-КОНЦЕПЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период, согласно мнению одного из крупнейших отечественных психологов Б.Г.Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности (Ананьев Б. Г.,1980, с.89).

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

Кризис подросткового возраста. Идентификация личности и путаница ролей.

При переходе в пятую стадию своего развития (12-18 лет) ребенок сталкивается, как утверждает классический психоанализ, с пробуждением «любви и ревности» к родителям. Успешное решение этой проблемы зависит от того, найдет ли он предмет любви в собственном поколении.

Эриксон не отрицает возникновения этой проблемы у подростков, но указывает, что существуют и другие. Подросток созревает физиологически и психически, и в добавление к новым ощущениям и желаниям, которые появляются в результате этого созревания, у него развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни. Так, важное место в новых особенностях психики подростка занимает его интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают.

Подростки могут создавать себе мысленный идеал семьи, религии, общества, по сравнению с которым проигрывают далеко несовершенные, но реально существующие семьи, религии и общества. Подросток способен вырабатывать или перенимать теории и мировоззрения, которые сулят примирить все противоречия и создать гармоническое целое. Короче говоря, подросток – это нетерпеливый идеалист, полагающий, что создать идеал на практике не труднее, чем вообразить его в теории.

Эриксон считает, что возникающий в этот период параметр связи с окружающим колеблется между положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей. Иначе говоря, перед подростком, обретшим способность к обобщениям, встает задача объединить все, что он знает о самом себе как о школьнике, сыне, спортсмене, друге, бойскауте и так далее. Все эти роли он должен собрать в единое целое, осмыслить, связать с прошлым и спроецировать будущее. Если молодой человек успешно справится с этой задачей – психосоциальной идентификацией, то у него появится ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет.

В отличие от предыдущих стадий возрастного развития, где родители более или менее могли воздействовать на течение и исход кризисов развития ребенка, теперь же влияние их оказывается гораздо более косвенным. Если благодаря родителям подросток уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, его шансы на идентификацию, то есть на опознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются ( Реан А.А.,2001,с.358).

Развитие самооценки в подростковом возрасте.

Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

С.Л.Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне (Рубинштейн С.Л.,1989, с.105).

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место (Реан А.А.,2001,с.359).

Адекватность самооценки**.**

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р.Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самим важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств (Бернс Р.,1986, с. 120).

В.Кваде, В.П.Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения.

Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку – низкая психологическая устойчивость (Кваде В., Трусов В.П., 1980,с.11).

Динамика самооценки**.**

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

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков превалируют основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего «Я» для юноши-старшеклассника выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне.

Содержание самооценки девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми.

Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них.

У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу.

Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя (Реан А.А.,2001,с.361).

Физический облик и самооценка**.**

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, т.е. вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

Экспериментально доказано, что восприятие физического облика другого человека в сознании подростка затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Так, именно в этот возрастной период, когда происходят важнейшие преобразования в организме, когда внешний облик подростка и его физические черты начинают сильно волновать подростка, тогда соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе.

Осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма) (Реан А.А., 2001,с.362).

Характер самооценки и качества личности**.**

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус.

Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку.

Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказываются пять критериев: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение и социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важны для оценки родителей, а три другие - для сверстников (Реан А.А.,2001, с.363).

В результате анализа изученной литературы мы определили понятие Я-концепции, охарактеризовали её структурные компоненты (когнитивный, аффективный, поведенческий) в соответствии с работой Р. Бернса «Развитие Я-концепции и воспитание». При раскрытии содержания стадий развития личности от рождения и до подросткового возраста, мы опирались на теорию психосоциального развития человека Э.Эриксона. Далее нами были выделены факторы, оказывающие непосредственное влияние на формирование Я-концепции подростков, а именно: поведение родителей (стиль семейного воспитания), роль значимых других, взаимосвязь самооценки с социально-психологическим статусом ребёнка, связь самооценки с педагогической оценкой. Нами также были рассмотрены некоторые особенности Я-концепции в подростковом возрасте, которые мы учитывали при создании программы тренинга личностного роста для старших подростков.

**Глава 2. Развитие позитивной Я-концепции у старших подростков**

2.1. Пояснительная записка

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Именно в этот период сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность (Б.Г.Ананьев,1980,с.89). В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция. Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростков, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации (Ремшмидт Х.,1994,с.112).

Настоящая программа тренинга личностного роста предназначена для работы психолога с подростками 14 –15 лет (9 – 10 классы).

Главной целью программы является развитие позитивной Я-концепции у старших подростков.

Цель данной программы конкретизируется в частных задачах:

1. вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций;
2. создание условий для включения подростков в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия;
3. развитие адекватного понимания самого себя;
4. развитие адекватной самооценки;
5. создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

Ниже представлен тематический план занятий.

Тематический план занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы занятий | Количество  часов |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | Знакомство.  Путешествие к центру своего Я.  Я глазами других.  Принятие себя.  Уголки моей души.  Размышление о самом себе.  Завершение группы. | 4  4  3  3  3  4  4 |
|  | Итого: | 25 |

Раскроем общее содержание, цели и задачи каждого занятия.

1. Знакомство.

Цель - создание условий для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе.

1. Путешествие к центру своего Я.

Цель- создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального Я, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи.

1. Я глазами других.

Цель – вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций; создание условий для возможности увидеть себя глазами других людей,

отработка навыков анализа своего поведения; включение участников в процесс самосовершенствования.

1. Принятие себя.

Цель - дать возможность участникам осознать себя как уникального человека со своими индивидуальными особенностями принять себя.

1. Уголки моей души.

Цель – осознание каждым членом группы своих отрицательных черт, формирование умения доверять группе и принимать себя и других.

6. Размышление о самом себе.

Цель – анализ и осознание каждым членом группы тех качественных изменений которые произошли в процессе работы.

1. Завершение группы.

Цель – анализ собственного пройденного пути и оценка результатов достижения своей цели, выражение добрых чувств к каждому члену группы.

#### Программа предусматривает систему занятий, проходящих 2 раза в неделю в течение месяца.

Организация встреч.

Структура занятий.

#### Разминка.

#### Анализ домашнего задания.

#### Основное содержание занятия (информация, упражнения, этюды).

#### Заключительные процедуры (домашнее задание, экспресс - диагностика).

#### Рефлексия (о прошедшем занятии).

#### Ритуал конца (свеча).

#### Ниже раскроем предназначение указанных структурных элементов занятий.

#### Каждая встреча, кроме первой, начинается с рефлексии, во время которой ведущий узнаёт у участников их состояние, желание продолжить работу. Рефлексия является одним из основных средств, способствующих объективному пониманию себя, своих психологических состояний.

## Кроме основных процедур членам группы предлагается разминка, с целью снятия усталости, напряжения или включения в работу.

Информирование предназначено для вооружения подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций.

Этюды, упражнения, используемые на занятии, способствуют включению участников группы в процесс самораскрытия, самосовершенствования, самопринятия.

Домашнее задание, ведение дневниковых записей – метод, благодаря которому опыт, получаемый в группе, анализируется и осмысляется. Домашние задания способствуют пониманию себя как личности, познанию своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми.

Ритуал (начала и конца занятия) способствует созданию чувства особенности общения в группе, климата психологической безопасности, формированию установки на взаимопонимание.

Самоотчет (выполняемый письменно участниками группы) направлен на осознание впечатлений, ощущений, мыслей, которые возникали во время занятия.

Затем ведущий объявляет тему и цели данной встречи и переходит к основным процедурам.

В описание встречи включено информирование участников, которое ведущий использует, когда члены группы испытывают недостаток знаний по конкретному вопросу. Ведущий должен постоянно обращать внимание на уже пройденное и закрепить полученные знания в процессе всей работы группы.

##### В течение занятия ведущий даёт участникам задания на самопознание, которое направлено либо на закрепление полученных в прошедшей встрече знаний и умений, либо на подготовку к следующей встрече.

##### В конце каждого занятия проводится рефлексия «здесь и теперь» процесса работы (отношение к происходящему, свой вклад в работу). Затем проводится экспресс-диагностика состояния участников, понимание происходящего.

##### Работа осуществляется с помощью различных методов психологического воздействия: конгруэнтной коммуникации (активное слушание, эмпатическое принятие), метод арттерапии, метод поведенческого тренинга, групповая дискуссия, анализ ситуаций, элементы психогимнастики и другие.

3.2.Темтический план занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  тема | цели, задачи, назначения | наименование форм  работы, упражнения | литература |
| 1.  з  н  а  к  о  м  с  т  в  о | -снятие напряжения  -знакомство с работой в группе, со структурой занятий.  -знакомство с каждым членом группы, выбор имён.  -формирование видеть позитивные стороны поведения участников.  -определение индивидуальных особенностей участников.  -установление принципов работы в группе.  -создание доброжелательной атмосферы.  -осознание в будущем успешности тренинга, а также своего вклада в работу.  -формирование умения общаться и работать группой.  -создание доброжелательной атмосферы.  -осознание своих сильных и слабых сторон характера.  -отработка навыков рефлексии. | 1.Разминка.  2.Информация о тренинге знакомство со структурой занятий.  3.Знакомство.  4.Позитивные итоги.  5.Автопортрет.  6.Выработка правил группы.  7. «Я хочу тебе подарить…»  8.Анкета участника.  9.Кру в круге.  10.Разминка. Игра «Молекулы».  11.Самоотчёт.  12.Д/з. «Контраргументы»  13.Рефлексия.  14.Ритуал конца. |  |
|  |  |  |  |
| 2.  п  у  т  е  ш  е  с  т  в  и  е  к  ц  е  н  р  у | -создание чувства особенности общения в группе, климата психологической безопасности; формирования установки на взаимопонимание.  -сплочение группы, настрой группы на освоение нового материала.  -осознание участниками цели посещения тренинговых занятий.  -осознание участниками того, что они думают о себе, как они относятся к себе. | 1.Ритуал начала.  2.Разминка. Игра «Прочистка мозгов» «Счёт».  3.Позитивные итоги.  4. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

2.3. Организация и методы исследования компонентов Я-концепции у

старших подростков

Экспериментальная работа проводилась на базе Кодинской средней школы №4 с подростками в возрасте 14-15 лет. Тренинговая группа состояла из шести человек.

Работа проводилась в три этапа:

**1 этап** (март-апрель 2002 г.) – подбор методик, организация первичного

обследования, изучение литературы по теме исследования;

**2 этап** (апрель 2002 г.) – реализация развивающей тренинговой программы;

**3 этап** (май 2002 г.) – повторная диагностика, обработка и анализ

полученных результатов.

При диагностике уровня сформированности структурных компонентов Я-концепции у старших подростков нами были использованы следующие диагностические методики:

1.Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга».

2.Шкала Шварцландера «Уровень притязаний».

3.«Тест двадцати утверждений на самоотношение», разработанный М.Куном и Т.Мак-Портлендом, модифицированный А.М.Прихожан.

4.Метод самоотчета.

В области психодиагностики процесса самосознания и его продукта – Я-образа или Я-концепции используются стандартизированные самоотчеты. К этому типу методик относятся, прежде всего, тесты – опросники, состоящие из более или менее развернутых утверждений, касающихся отношения испытуемого к самому себе в различных жизненных сферах; чувств, мыслей, относительно тех или иных событий или обстоятельств в жизни субъекта; поведенческих проявлений ; взаимоотношений с другими людьми (Бодалев А. А., Столин В.В., 1987, c.254).

Для оценки самоотношения у подростков нами был выбран тест- опросник «Шкала самоуважения Розенберга ». Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение. Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей (Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.,2000,с.285).

Опросник «Шкала самоуважения Розенберга» состоит из десяти утверждений и предполагает четыре градации ответов: «полностью согласен», «согласен», «не согласен», «абсолютно не согласен». В соответствии с градациями ответов определяются уровни самоуважения для каждого утверждения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | утверждения | ответы | баллы | уровень |
| 1. | Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 4    3  2  1 | высокий  средний  низкий  низкий |
| 2. | Я всегда склонен чувствовать себя неудачником. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 1  2  3  4 | низкий  низкий  средний  высокий |
| 3. | Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 4  3  2  1 | высокий  средний  низкий  низкий |
| 4. | Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 4  3  2  1 | высокий  средний  низкий  низкий |
| 5. | Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 1  2  3  4 | низкий  низкий  средний  высокий |
| №  п/п | утверждения | ответы | баллы | уровень |
| 6. | Я к себе хорошо отношусь. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 4  3  2  1 | высокий  средний  низкий  низкий |
| 7. | В целом я удовлетворен собой. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 4  3  2  1 | высокий  средний  низкий  низкий |
| 8. | Мне бы хотелось больше уважать себя. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 1  2  3  4 | низкий  средний высокий  высокий |
| 9. | Иногда я ясно чувствую свою бесполезность. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 1  2  3  4 | низкий  низкий  средний  высокий |
| 10. | Иногда я думаю, что я во всем нехорош. | а) полностью  согласен  б) согласен  в) не согласен  г) абсолютно  не согласен | 1  2  3  4 | низкий  низкий  средний  высокий |

Для определения уровня самооценки подростков мы использовали шкалу «Уровень притязаний», разработанную Шварцландером. Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремиться человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний. Лица, с нереалистично завышенным уровнем притязаний, переоценивая свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи. Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязания стремятся постоянно к улучшению своих достижений, к решению все более и более сложных задач. Лица с умеренным уровнем притязаний стабильно, успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям. Лица с низким или нереалистично заниженным уровнем притязания выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности».

Поскольку Я-концепция так или иначе проявляется в любом развернутом самоописании (в нестандартизированных ответах на вопросы анкеты, в письмах и т.д.), появляется возможность применить метод нестандартизированного самоотчета (Бодалев А.А., Столин В.В., 1987, с. 257).

Для этих целей при первичном и повторном диагностическом исследовании нами был использован «Тест двадцати утверждений на самоотношение», разработанный М.Куном и Т.Мак-Портлендом. Испытуемых просят в течение 15минут дать двадцать различных ответов на вопрос «Кто я?». Испытуемые также инструктируются давать ответы в том порядке, в котором они спонтанно возникают, а не заботиться о последовательности, грамматике и логике (Бодалев А.А., Столин В.В., 1987,с.258). В соответствии с модифицированным А.М.Прихожан вариантом этого теста участниками группы были проранжированы ответы по трем параметрам:

* 1. положительное отношение к ответу;
  2. отрицательное отношение к ответу;
  3. общее количество ответов.

Для более глубокого и качественного анализа эффективности реализации тренинговой программы, развивающего процесса, проходившего в группе, нами был использован метод субъективного самоотчета как наиболее релевантный (Приложение 1).

2.4. Оценка эффективности реализации программы тренинга

В соответствии с выделенными компонентами Я-концепции (когнитивным, аффективным, поведенческим) нами были отобраны объективно-экспериментальные и субъективно-отчетные методы, позволяющие определить степень сформированности компонентов у старших подростков и оценить эффективность реализации развивающей программы при повторной диагностике.

При первичной и повторной диагностике мы использовали следующие методики:

1.Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга»;

2.Шкала Шварцландера «Уровень притязаний»;

3. «Тест двадцати утверждений на самоотношение», разработанный М. Куном и Т. Мак-Портлендом, модифицированный А.М.Прихожан.

4.Метод самоотчета.

Описание всех методик, использованных в нашей работе мы даем в четвертом параграфе данной главы.

1.Оценка эффективности реализации программы объективно-экспериментальными методами

Рассмотрим результаты, полученные с помощью теста-опросника «Шкала самоуважения Розенберга», при проведении первичной и повторной диагностике, которые изложены в таблице 2.

В таблице 2 представлены ответы участников по «Школе самоуважения Розенберга» до и после реализации программы.

Таблица 2.

Ответы участников тренинговой группы, полученные по «Шкале самоуважения Розенберга» до и после реализации программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Имя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

в верхнем левом углу – ответы участников до реализации программы;

в правом нижнем углу – ответы участников после реализации программы.

При ответе на каждый пункт анкеты испытуемые выбирали следующие варианты ответа:

а) «полностью согласен» (4б.);

б) «согласен» (3б.);

в) «не согласен» (2б.);

г) « абсолютно не согласен» (1б.).

Проанализируем ответы подростков на первый пункт анкеты.

При первичном анкетировании Оля Т., Аня К., Женя М., Соня М. выбирают вариант ответа «б», что предполагает у этих подростков средний уровень самоуважения. Игорь Д., Алеша Ш. дают вариант ответа «в», свидетельствующий о их низком уровне самоуважения.

При повторном анкетировании Оля Т., Аня К., Женя М., Соня М., Алеша Ш. выбирают ответ «а», что позволяет говорить о высоком уровне самоуважения у подростков. Игорь Д. дает вариант ответа «б», что свидетельствует о повышении у него уровня самоуважения до «среднего».

Рассмотрим ответы подростков на второй пункт анкеты.

При первичной диагностике Оля Т., Аня К., Женя М., Соня М., Игорь Д. выбирают ответ «в», что свидетельствует о среднем уровне самоуважения.

Алеша Ш. дает вариант ответа «а», говорящий о том, что у подростка прослеживается низкий уровень уважения себя.

При повторном обследовании выяснилось, что у Оли Т., Жени М., Игоря Д. уровень самоуважения не изменился (вариант ответа «в»). У двоих подростков (Ани К., Сони М.) уровень самоуважения поднялся до высокого, а у Алеши Ш. прослеживается динамика изменения уровня самоуважения с низкого до среднего.

Проанализируем ответы подростков на третий пункт анкеты.

При первичном анкетировании Оля Т., Аня К., Соня М., Игорь Д., Алеша Ш. выбирают ответ «б», что предполагает у этих подростков средний уровень самоуважения. Женя М. обладает высоким уровнем самоуважения, что доказывается выбранным им ответом «а».

При повторном анкетировании у троих подростков ( Оли Т., Сони М., Игоря Д.) уровень уважения себя поднялся до высокого, так как они выбрали вариант ответа «а». У троих членов группы уровень самоуважения остался прежним (у Ани К., Алеши Ш. – средний, о чем свидетельствует выбранный ими вариант ответа «б»; у Жени М. – высокий, он предпочел ответ «а»).

Рассмотрим ответы подростков на четвертый пункт анкеты.

При первичной диагностике у четырех подростков (Ани К., Жени М., Сони М., Игоря Д.) обнаружился высокий уровень самоуважения ( ответы «а»), у Алеши Ш. – средний уровень ( ответ «б») и у Оли Т. – низкий уровень самоуважения (ответ «в»).

При повторном обследовании у трех подростков остался прежний уровень самоуважения: высокий у Ани К., Жени М., Сони М. (ответы «а»), средний у Алеши Ш.(ответ «б»).У Оли Т. уровень самоуважения повысился до среднего (ответ «б»). У Игоря Д. уровень самоуважения снизился до среднего ( ответ «б»), что на наш взгляд может говорить о более критическом отношении подростка к себе.

Проанализируем ответы на пятый пункт анкеты.

При первичном анкетировании у Оли Т., Жени М., Игоря Д., Алеши Ш. наблюдался средний уровень самоуважения ( ответ «в»), у Сони М. – высокий уровень ( ответ «г»), у Ани К. – низкий уровень уважения к себе (ответ «б»).

При повторном анкетировании у пяти подростков уровень самоуважения остался прежним – у Оли Т., Жени М., Игоря Д., Алеши Ш. – средний ( ответы «в»), у Сони М. – высокий уровень (ответ «г»). Повышение уровня самоуважения наблюдается у Ани К. Она выбирает ответ «в», что свидетельствует о среднем уровне уважения к себе.

Рассмотрим ответы подростков на шестой пункт анкеты.

При первичном обследовании низкий уровень самоуважения обнаружился у Алеши Ш.(ответ «в»); у остальных ребят (Оля Т., Аня К., Женя М., Соня М., Игорь Д.) – средний уровень самоуважения (ответы «б»).

При повторной диагностике динамика уровня самоуважения прослеживается практически у всех подростков. Так, у Оли Т., Ани К., Сони М. обнаруживается высокий уровень уважения себя ( ответы «а»), у Алеши Ш. – средний уровень (ответ «б»).Показатели уровня самоуважения Жени М. и Игоря Д. остались без изменений (средний уровень) – ответы «б».

Проанализируем ответы по седьмому пункту анкеты.

До реализации развивающей программы у четырех ребят ( Оля Т., Аня К., Игорь Д., Алеша Ш.) наблюдался низкий уровень самоуважения (ответ «в»), у Жени М. – средний уровень (ответ «б»), у Сони М. – высокий уровень ( ответ «а»).

После реализации программы значительные изменения ( с низкого на высокий уровень самоуважения) наблюдаются у Оли Т., Ани К. Уровень самоуважения Жени М. повысился со среднего до высокого уровня (ответ «а»). У троих ребят динамики не наблюдается: у Сони М. остался высокий уровень самоуважения (ответ «а»), а у Игоря Д. и Алеши Ш. – низкий уровень (ответ «в»), что может объясняться расширением образа своего «Я».

Рассмотрим ответы по восьмому пункту анкеты.

При первичном обследовании у Оли Т., Игоря Д. прослеживался средний уровень самоуважения (ответы «б»), у Жени М., Сони М. – высокий уровень уважения себя (ответы «в»), у Ани К., Алеши Ш. - низкий уровень (ответы «а»).

При повторном обследовании почти у всех ребят наблюдается положительная динамика. Так, у Ани К., Алеши Ш. уровень самоуважения изменился с низкого на средний (ответы «б»), у Сони М. уровень самоуважения стал более высоким (ответ «г»), у Игоря Д. уровень самоуважения поднялся со среднего до высокого (ответ «в»). Не наблюдается динамика у Оли Т., остался средний уровень (ответ «б»). Снижение уровня уважения себя прослеживается у Жени М. с высокого до среднего (ответ «б»), что может, на наш взгляд, говорить о более глубоком познании подростком себя.

Проанализируем ответы по девятому пункту анкеты.

До реализации программы тренинга четверо подростков (Оля Т., Аня К., Женя М., Игорь Д.) имели низкий уровень самоуважения (ответы«а», «б»), у Сони М., Алёши Ш. был средний уровень (ответ«в»).

После реализации программы тренинга у Оли Т. и Жени М. динамика незначительна (ответ «б»). У Ани К. наблюдается изменения с низкого уровня до среднего (ответ «в»). У двоих ребят динамика не прослеживается: у Сони М. остался средний уровень самоуважения (ответ «в»), у Игоря Д. – низкий уровень (ответ «б»). Результаты Алёши Ш. показывают снижение уровня уважения себя (ответ «б»), что говорит о более критичном отношении к себе.

Рассмотрим ответы по десятому пункту анкеты.

При первичной диагностике выбор ответа «б» Олей Т., Аней К. свидетельствовал о наличии у девочек низкого уровня самоуважения. У Жени М., Игоря Д., Алёши Ш. наблюдался средний уровень (ответ «в»), у Сони М. – высокий (ответ «г»).

При повторном обследовании положительная динамика прослеживается у троих подростков: у Оли Т., Ани К. наблюдается средний уровень самоуважения (ответ «в»), у Игоря Д. – высокий уровень (ответ «г»). Женя М., Алёша Ш. имеют, по- прежнему, средний уровень (ответы «в»). Изменение в показателях Сони М. свидетельствует о том, что девочка лучше узнала свои возможности (уровень самоуважения снизился до среднего).

На основе качественного анализа анкеты мы можем сделать следующее заключение. До реализации тренинговой программы у четверых подростков (Оля Т., Аня К., Игорь Д., Алеша Ш.) наблюдался низкий уровень самоуважения, у двоих ребят (Женя М., Соня М.) – средний уровень уважения себя. В результате проведенной развивающей работы с подростками уровень их самоуважения значительно изменился (кроме Алеши Ш.). Так, Оля Т., Аня К., Женя М., Игорь Д. имеют теперь средний уровень самоуважения, а Соня М. – высокий уровень. У Алеши Ш. прослеживается низкий уровень, но, если проанализировать его ответы на вопросы анкеты, то можно заметить, что подросток стал больше верить в свои силы, более адекватно относиться к себе. Проведённую с ним работу можно

считать начальным этапом в развитии его позитивной Я-концепции.

Для получения представления об изменениях, произошедших в группе в целом, мы вычислили средние значения результатов заполнения анкеты всеми участниками и определили изменения по каждому пункту. Данные представлены нами в таблице 3.

Таблица 3

Средние арифметические показатели изменения ответов на опросник «Шкала самоуважения Розенберга», полученные при первичном и повторном обследовании

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пункт анкеты. | М 1 | М 2 |  |
| 1 | 2,6 | 3,8 | + 1,2 |
| 2 | 2,3 | 1,6 | + 0,7 |
| 3 | 3,2 | 3,6 | + 0,4 |
| 4 | 3,5 | 3,5 | 0 |
| 5 | 2 | 1,2 | + 0,2 |
| 6 | 2,8 | 3,5 | + 0,7 |
| 7 | 2,5 | 3,3 | + 0,8 |
| 8 | 3,1 | 2,5 | + 0,5 |
| 9 | 3 | 2,6 | + 0,4 |
| 10 | 2,1 | 1,8 | + 0,3 |

Условные обозначения:

М 1- средний арифметический показатель до реализации программы тренинга.

М 2 – средний арифметический показатель после реализации программы.

* изменение среднего арифметического показателя.

Положительные значения свидетельствуют о позитивном изменении установок в когнитивных и аффективных компонентах Я-концепции группы в целом (по 9 вопросам из 10 0).

Результаты диагностического исследования уровня притязаний подростков по шкале Шварцландера представлены в таблице 4.

###### Таблица 4

Показатели динамики уровня притязаний членов тренинговой группы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/П | | Имя | Уровень притязаний | | | |
| до эксперимента | | после эксперимента | |
| Количественный показатель | уровень | Количественный показатель | уровень |
| 1 | | Оля Т. | 0 | низкий | 1 | Умеренный |
| 2 | | Аня К. | 0 | низкий | 1 | Умеренный |
| 3 | | Женя М. | 1 | умеренный | 1,3 | Умеренный |
| 4 | | Соня М. | 1 | умеренный | 1,3 | Умеренный |
| 5 | | Игорь Д. | - 0,3 | низкий | 0,3 | низкий |
| 6 | Алеша Ш. | | - 3,3 | Нереалистично низкий | 0 | низкий |
| М | | | - 0,27 | низкий | + 0,82 | Низкий |

Проанализируем данные Таблицы 3.

До реализации программы у Оли Т., Ани К., Игоря Д. количественный показатель соответствовал низкому уровню притязаний. У Жени М., Сони М. прослеживался умеренный уровень притязаний (УП=1). Алеша Ш. имел УП=-3,3, что свидетельствовало о нереалистично низком уровне притязаний.

После реализации программы тренинга динамика уровня притязаний прослеживается у всех подростков. У Оли Т., Ани К. уровень притязаний стал умеренным, у Алеши Ш. с нереалистично низкого уровня поднялся до низкого. У Жени М., Сони М., Игоря Д. уровень притязаний не изменился, но присутствует положительная динамика количественных показателей.

Средний арифметический показатель уровня притязаний членов тренинговой группы до реализации программы составлял –0,27 (низкий уровень), после тренинговой работы количественный показатель составил +0,82 (низкий уровень). Несмотря на то, что уровень притязаний членов группы остался низким, мы можем говорить о положительной динамике в связи с изменением количественного показателя с отрицательного (- 0,27) на положительный (+0,82).

Изменение уровня притязаний подростков представлено на рисунке 1 в виде круговых диаграмм.

до эксперимента после эксперимента

Рис.1. Изменение уровня притязаний членов тренинговой группы

Условные обозначения:

* нереалистично низкий уровень притязаний;
* низкий уровень притязаний;
* умеренный уровень притязаний.

Анализируя данные, полученные в результате экспериментальной работы, мы наблюдаем тенденцию к повышению уровня притязаний подростков. Так, если при первичной диагностике у 16,7% испытуемых прослеживался нереалистично низкий уровень притязаний, у 50% - низкий уровень, у 33,3% - умеренный уровень притязаний; то при повторной диагностике низкий уровень притязаний мы можем наблюдать у 33,3% подростков и у 66,7% - умеренный уровень притязаний.

Рассмотрим результаты, полученные при проведении «Теста двадцати утверждений на самоотношение» (авт. М. Кун, Т. Мак-Портленд), которые отображены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты тестирования подростков, полученные при первичной и повторной диагностике по «Тесту двадцати утверждений на самоотношение»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | инициалы | общее количество ответов | | положительное отношение к ответу | | отрицательное отношение к ответу | |
| до | после | до | после | до | после |
| 1 | Игорь Д. | 16 | 21 | 10 | 17 | 6 | 4 |
| 2 | Аня К. | 16 | 20 | 10 | 17 | 6 | 3 |
| 3 | Соня М. | 16 | 24 | 10 | 17 | 6 | 7 |
| 4 | Оля Т. | 9 | 15 | 7 | 11 | 2 | 4 |
| 5 | Алеша Ш. | 16 | 17 | 9 | 17 | 7 | 0 |
| 6 | Женя М. | 25 | 37 | 17 | 34 | 8 | 3 |
| М | |  |  |  |  |  |  |

Проанализируем данные таблицы 4 для каждого подростка в отдельности.

На вопрос «Кто я?» Игорь Д. при первичном обследовании даёт 16 утверждений, после тренинговой работы – 21 утверждение. Из данных им утверждений 62,5% ответов носило положительный характер, 37,5% - отрицательный. При повторной диагностике положительные ответы составляют 80,9%, отрицательные – 19,1%, что говорит о преобладании положительного отношения к себе.

Общее количество ответов Ани К. при первичной диагностике составляло 16 утверждений, после реализации развивающей программы – 20 утверждений. Положительный характер носило 62,5% ответов, отрицательный характер имели 37,5% утверждений. После тренинговой работы положительных утверждений – 85%, отрицательных - 15%, что позволяет судить о преобладании положительного отношения к своему «Я».

Соня М. до развивающей работы дает 16 утверждений, после – 24 утверждения. При первичной диагностике 62,5% ответов имели положительный характер, 37,5% - отрицательный. После реализации программы 70,8% утверждений носят положительный характер, 29,2% - отрицательный, что также говорит о преобладании положительного самоотношения у девочки.

У Оли Т. общее количество утверждений при первичной диагностике соответствовало 9, после тренинговой работы – 15 утверждений. Положительный характер в начале экспериментальной работы носило 77,8% ответов, 22,2% - отрицательные ответы. При повторной диагностике положительных утверждений 73,3%, отрицательных – 26,7%, что позволяет констатировать у девочки преобладание положительного отношения к себе.

Алеша Ш. при проведении «Теста двадцати утверждений на самоотношение» сначала дает 16 утверждений, потом, при повторном обследовании – 17. Из данных вначале подростком утверждений 56,3% носят положительный характер, 43,7% - отрицательный. По прошествии тренинговой работы все ответы (100%) носят положительный характер, что говорит о стабильном положительном отношении Алеши Ш. к своему «Я».

Женя М. на вопрос «Кто Я?» при первичной диагностике дает 25 ответов, при повторной – 37 утверждений. Положительный характер до реализации программы имело 68% ответов, отрицательный характер носило 32% утверждений. После проведения экспериментальной работы 91,9% утверждений положительные, 8,1% отрицательные. Это позволяет судить о значительном преобладании положительного самоотношения.

На основе полученных при проведении «Теста двадцати утверждений на самоотношение» данных мы можем говорить о значительной положительной динамике в изменении отношения всех подростков к самим себе.

Процентное соотношение показателя положительных и отрицательных утверждений подростков по «Тесту двадцати утверждений на самоотношение» (М.Кун, Т. Мак-Портленд) представлено в виде круговых диаграмм на рисунке 2.

до эксперимента после эксперимента

Рис 2. Процентное соотношение положительных и отрицательных утверждений

подростков до и после реализации программы

Условные обозначения:

\_ положительное отношение к ответу,

\_ отрицательное отношение к ответу.

Анализируя представленный выше рисунок 2, мы видим увеличение процентного соотношения положительных утверждений (64,4% при первичной диагностике до 84,3% при повторном исследовании) за счет уменьшения процентного соотношения отрицательных утверждений (с 35,6% до реализации программы до 15,7% после ее реализации). Это свидетельствует о тенденции к положительному самоотношению у подростков.

Кроме математических и графических результатов, полученных объективно-экспериментальным методом мы представим некоторые самоотчёты участников тренинговой группы.

2. Оценка эффективности реализации программы субъективно-отчетными методами.

В конце каждого занятия участникам предлагалось ответить на несколько вопросов, которые касались или их самих, или отношения к окружающим людям, к миру. Анализ данных, полученных с помощью самоотчетов, позволяет говорить нам о позитивных изменениях в когнитивном, аффективном, поведенческом компонентах Я-концепции участников тренинга. Условно эти изменения можно разделить на три группы:

* динамика отношения к себе;
* изменение воззрения на мир и на других;
* жизненные принципы, которые осознали участники тренинга.

Динамика отношения к себе.

АНЯ К.: « Я была неуверенна и боялась сказать что-нибудь не то»

(из самоотчета 2). «Мне помогает в работе над собой то, что когда я узнаю о себе что-то новое (положительное или отрицательное), я задумываюсь над собой »

(из самоотчета 1).

«Сегодня я обнаружила у себя хорошие стороны характера: я делаю первые шаги на пути к своей цели, со мной интересно общаться, я добрая, мягкая, нежная. »

(Из самоотчета 3).

«На сегодняшнем занятии для меня больше всех раскрылась я сама.)»

«Во время занятия сегодня мне удавалось легко открываться и спорить.»

(Из самоотчета 4).

«Я смогла понять во время занятий, что я стала намного терпимее и сделала шаги к своей уверенности, что можно доверять и не бояться высказывать

свое мнение.»

Перед началом реализации программы и во время первых занятий Аня К. сильно стеснялась когда начинала говорить, краснела. Как видно из её ответов на вопросы самоотчета, она стала увереннее, стала больше доверять, заметила в себе (с помощью группы) много положительных черт.

АЛЁША Ш.: «У меня есть такие черты характера: закрытость в себе,

невидение современного окружающего мира, неумение вовремя собраться, быстро принять решение» (из самоотчёта 1). «Мне мешает быть более искренним общественное мнение» (из самоотчёта 3). «Мне легко рассуждать на тему своих отрицательных качеств. Мне сложно говорить о своих хороших качествах и признавать, что я хочу быть собой» (из самоотчёта 6).

«Мои сильные стороны: я могу охарактеризовать человека, говоря искренне, могу настаивать на своём (я считаю, это важно – иметь свою точку зрения, а главное – уметь её отстоять), быть устремлённым к своей цели, хорошим другом» (из самоотчёта 6).

Алеша Ш. – чётко осознавал свою главную проблему – неуверенность в своих силах, в себе, хорошо знал и мог легко говорить о своих слабых сторонах характера. На занятиях Алёша учился видеть в себе хорошее, а главное – говорить об этом вслух.

ЖЕНЯ М.: «Мои слабые стороны характера: сдержанность, боязнь публики, нерешительность» (из самоотчета 2). «Моя сильная сторона характера: я обнаружил, что могу быть серьезным и мне легко удается находить в людях и самом себе хорошее, мне легко общаться, рассуждать, спорить» (из самоотчета 6).

На первых занятиях Женя М. четко понимал свои слабые стороны. К завершению тренинга ему удалось увидеть свои сильные стороны характера.

ОЛЯ Т.: «Я не умею выражать свои мысли в слух» (из самоотчета 1). «Я доверяю, но не могу открыться до конца» (из самоотчета 2). «Сегодня я в себе обнаружила умение понять чувства других и свои, я узнала, что во мне много хорошего» (из самоотчета 5).

Для Оли Т. была характерна настороженность, недоверие. Понемногу она раскрылась не только для нас, но и для себя.

ИГОРЬ Д.: «В жизни я чувствую неуверенность, дискомфортность, неудачу» (из самоотчета 1). «Во время занятия я понял, что пересек еще одну грань: я смог сказать что думал и не побоялся залесть вглубь себя» (из самоотчета 4). «Я обнаружил уверенность и говорил то, что думаю. Я открыл в себе новую черту: я вспомнил тот страшный случай и не побоялся рассказать о нем» (из самоотчета 5).

В начале Игорь Д. производил впечатление легкомысленного человека, человека, не старавшегося понять себя и других. На последних занятиях поведение мальчика заметно изменилось: он нашел в себе силы осмыслить свои поступки.

СОНЯ М.: «Я обнаружила в себе черты те же, что и раньше», « Не люблю говорить перед публикой» (из самоотчета 1). «Мои слабые стороны : я не могу рассказать про себя, про свои слабости, потому что отношение других людей ко мне измениться в худшую сторону» (из самоотчета 2). «Мне помогло в работе над собой то, что я начала доверять другим по мере общения с ними» (из самоотчета 3). «Я и не думала, что смогу что то сказать про себя в круг искренне» (из самоотчета 4).

Для Сони М. были характерны: совершенное нежелание доверять, вербальная агрессия, непринятие своих слабостей характера. Из ответов Сони видно, что благодаря тренинговолй атмосфере ей удалось немного раскрыться, начать доверять, понять, что все люди и она имеют как положительные, так и отрицательные стороны.

Изменения воззрения на мир и на других.

АНЯ К.: «Спорными мне показались мысли Игоря о том, что все люди мыслят одинаково. А мне кажется, и это так, все люди мыслят по – разному» (из самоотчета 6). «Я поняла более глубоко: нельзя срывать зло на других (невиноватых), нужно видеть положительные качества в людях» (из самоотчета 5).

АЛЕША Ш.: «Я узнал, что окружающие обо мне имеют неплохое мнение» (из самоотчета 3). «Упражнения на этих занятиях помогли многим из нас раскрыться, поведать о чем-то сокровенном, а другим , в свою очередь, узнать новое о человеке, что поможет в дальнейшем общении с людьми» (из самоотчета 5).

ЖЕНЯ М.: «Мне мешает быть более откровенным боязнь оценки других, насмешки, упреки с их стороны» (из самоотчета 3). «Я понял, что бояться публики не стоит, пусть она думает плохо, но все равно найдутся те, кто думает хорошо» (из самоотчета 4).

ОЛЯ Т.: «Сегодня меня удивило – я открыла для себя некоторых людей совершенно с другой стороны» (из самоотчета 1). «Сегодня все показали себя с новой стороны и выделить кого-то особенно не могу. Возможно, в будущем, я смогу выделить кого-то, но мне кажется, что это будет каждый со своими оригинальными качествами» (из самоотчета 3).

ИГОРЬ Д.: «Мне мешает включиться в работу дискомфорт, чувство отрицательного мнения других» (из самоотчета 2). «Сегодня я открыл новое в людях: все по-разному воспринимали мои пожелания, я был поражен тем, что мне желали столько всего хорошего» (из самоотчета 3).

СОНЯ М.: «Мне плевать на людей » (из самоотчета 1). «Новое я узнала о других то, что почти все говорили хорошие друг про друга, правду»(из самоотчета 3). «Нужно принимать других людей такими, какие они есть, ни пытаться их изменить» (из самоотчета 5).

Жизненные принципы, которые осознали участники тренинга.

АНЯ К.: «Я, лично, сделала для себя вывод по поводу своей цели: что всегда уверенных людей не бывает. И ещё: я смогла понять во время занятий, что я стала намного терпимее к людям» (из самоотчета 7).

АЛЕША Ш.: «Я понял, что несмотря на своё самочувствие, все мои проблемы, которые волнуют только меня, нужно вести себя независимо от этого, забывать об этом при разговоре с людьми», «Все в жизни делается не зря и даром не проходит» (из самоотчета 7).

ЖЕНЯ М.: «При желании свои и чужие слабые черты характера можно обратить в сильные» (из самоотчета 7).

ОЛЯ Т.: «Мне понравилось общаться с группой. Надо доверять людям, так легче жить» (из самоотчета 7).

ИГОРЬ Д.: «Внутри себя я вырос, благодаря тренингу. Я осознал, что нельзя держать весь этот груз в себе, надо всегда найти того человека, которому ты мог бы полностью открыться» (из самоотчета 7).

СОНЯ М.: «Я поняла то, что не нужно ходить все время «букой». Нужно видеть больше хорошего, чем плохого, принимать других людей такими, какие они есть, ни пытаться их изменить» (из самоотчета 7).

**Выводы**

Анализ психолого-педагогической литературы, результаты проведённого дипломного исследования позволяют нам сделать следующие выводы.

1. Результатом нашего исследования стало изучение структурных компонентов Я-концепции (когнитивного, аффективного, поведенческого), а также факторов, влияющих на формирование Я-концепции: поведение родителей (стиль семейного воспитания), значимые другие, социально-психологический статус, педагогическая оценка.
2. На основе анализа литературы нами были определены

психологические особенности Я-концепции старших подростков:

* развитие самосознания;
* выработка системы эталонов оценивания себя и окружающих;
* изменение в содержательной стороне самооценки;
* эмансипация самооценки;
* специфика восприятия собственного физического облика;
* влияние характера самооценки на формирование личностных качеств подростка.

1. С целью развития позитивной Я-концепции у старших подростков нами была создана и апробирована программа тренинга личностного роста.
2. Условиями, способствующими развитию позитивной Я-концепции старших подростков явились:

- тематика, последовательность, структура занятий, используемых в

тренинге личностного роста;

- индивидуальный подход к каждому подростку;

- учёт возрастных особенностей;

- процесс групповой динамики;

- личная заинтересованность участников тренинга.

1. В результате проведённой тренинговой программы произошли позитивные изменения в когнитивном, аффективном и поведенческом компонентах Я-концепции старших подростков.
2. Проведённая работа способствовала развитию адекватного понимания подростков самих себя, позитивному изменению отношения к себе и другим, приобретению опыта доверительного общения.
3. Результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня самоуважения у членов группы, об увеличении среди участников группы количества подростков с умеренным уровнем притязания.
4. Созданную и апробированную нами программу тренинга личностного роста мы рекомендуем школьным психологам для работы по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков.

**Заключение**

Опираясь на работы Р. Бернса, Э. Эриксона, мы рассмотрели понятие Я-концепции и её структурные компоненты, а так же развитие Я-концепции личности на разных возрастных стадиях.

При изучении теоретических аспектов, связанных с проблемой формирования Я-концепции подростков, нами были выделены факторы, влияющие на её развитие.

В результате анализа литературы мы определили особенности развития Я-

концепции у старших подростков.

В соответствии с выделенными компонентами Я-концепции нами были

отобраны объективно-экспериментальные и субъективно-отчётные методы, позволяющие определить уровень сформированности компонентов у старших подростков, и проведена первичная диагностика.

В ходе экспериментального исследования нами была разработана и апробирована специальная тренинговая программа, которая позволила создать психологические условия, способствующие развитию позитивной Я-концепции у старших подростков.

С целью оценки эффективности тренинговой работы нами была проведена повторная диагностика. Полученные результаты позволили увидеть положительную динамику в развитии компонентов Я-концепции старших подростков.

В ходе проведенного экспериментального исследования задачи, поставленные в нашей дипломной работе, успешно выполнены.

Цель нашего исследования была достигнута в результате тренинговой работы с подростками.

Создание психологических условий в тренинге личностного роста способствовало развитию позитивной Я-концепции у старших подростков, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Работа, начатая нами, требует продолжения, так как является начальным звеном в развитии позитивной Я-концепции в старшем подростковом возрасте.