

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.К. Лукина  
подпись  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Социально-педагогическое и психологическое сопровождение  
формирования позитивной Я-концепции старших подростков**

Руководитель \_\_\_\_\_ старший преподаватель Т. В. Шелкунова  
подпись, дата

Выпускник \_\_\_\_\_ О. Н. Евсева  
подпись, дата

Красноярск 2018

Продолжение титульного листа бакалаврской работы по теме  
«Социально-педагогическое и психологическое сопровождение  
формирования позитивной Я-концепции старших подростков»

Консультанты по  
разделам:

Глава 1, глава 2  
наименование раздела

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.Ю. Артюхова

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Социально-педагогическое и психологическое сопровождение формирования позитивной Я-концепции старших подростков» содержит 57 страниц текстового документа, 1 приложение, 40 использованных источника, 9 таблиц, 4 рисунка.

**Я-КОНЦЕПЦИЯ, СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ, ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ, СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.**

Объект аудита - Я-концепция старших подростков.

Цель аудита: теоретически обосновать и экспериментально реализовать социально-педагогическое и психологическое сопровождение формирования Я-концепции старших подростков.

Полученные результаты констатирующего эксперимента убеждают в необходимости разработки и реализации программы по формированию положительной Я-концепции старших подростков.

В рамках формирующего эксперимента мы апробировали программу социально-педагогического и психологического сопровождения подростков. Результаты повторной диагностики показывают положительную динамику уровня сформированности положительной Я-концепции подростков. Достоверность полученных результатов исследования и эффективность реализованной программы проверена методом математической статистики (Т -критерий Вилкоксона).

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения социально-педагогического и психологического сопровождения формирования позитивной Я-концепции старших подростков.....	9
1.1 Понятие «Я-концепция» в зарубежной и отечественной психологии. Структура Я-концепции.....	9
1.2 Психологические особенности Я-концепции старших подростков.....	17
1.3 Роль социально-педагогического и психологического сопровождения в формировании позитивной Я-концепции старших подростков.....	22
2 Экспериментальное изучение социально-педагогического и психологического сопровождения формирования позитивной Я-концепции старших подростков.....	30
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	30
2.2 Программа социально-педагогического и психологического сопровождения старших подростков по формированию позитивной Я-концепции.....	37
2.3 Анализ эффективности программы социально-педагогического и психологического сопровождения формирования позитивной Я-концепции старших подростков.....	40
Заключение .....	51
Список использованных источников .....	53
Приложение А Программа социально-педагогического и психологического сопровождения формирования позитивной Я-концепции старших подростков .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый период является самым трудным и сложным возрастным периодом, в который происходит психологическое становление личности.

Самой яркой отличительной чертой данного возрастного этапа становятся фундаментальные изменения, касающиеся сферы самосознания личности. Все эти изменения оказывают колоссальное влияние на все последующее развитие и становление личности подростка. Б.Г. Ананьев говорил: «... сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности»[4].

В период подростничества в личности происходит активный процесс формирования самосознания, подросток вырабатывают личную и независимую систему эталона для самооценки и самоотношения. В этот возрастной период подросток осознает свою индивидуальность, особенность и неповторимость, что определяется проникновением внутрь своего собственного «Я» и становится фундаментом для формирования Я-концепции.

По мнению современных исследователей в области психологии, Я-концепция не только является регулятором осознанного и неосознанного поведения молодых людей, но и в большей степени определяет процесс социальной адаптации, становится механизмом регулировки его деятельности. По результатам многих психологических исследований, позитивная Я-концепция в подростковом возрасте является одним из важнейших условий положительного развития и социальной адаптации личности.

Особенности личностного развития старших подростков и возможность возникновения у них сложностей в сфере общения, в познании своего внутреннего мира, в понимании и принятии других

людей обуславливают необходимость их социально-психологического сопровождения. Именно в этом направлении подросткам, юношам нужна помощь психолога и социального педагога, основной целью работы которых является формирование элементов позитивной Я-концепции.

Согласно Роджерсу, в процессе формирования положительной Я-концепции подростка очень важно оказывать ему постоянную социально-психологическую поддержку, учитывать его способности, развивать волю, ставить реальные цели, дисциплинировать [31].

Исходя из вышесказанного, психологическая диагностика Я-концепции, а также формирование позитивной Я-концепции являются актуальными именно на этой возрастной ступени.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально реализовать социально-педагогическое и психологическое сопровождение формирования Я-концепции старших подростков.

Объект исследования: Я-концепция старших подростков.

Предмет исследования: социально-педагогическое и психологическое сопровождение формирования позитивной Я-концепции старших подростков.

Гипотеза исследования: специально созданные условия социально-педагогического и психологического сопровождения старших подростков будут способствовать формированию их позитивной Я-концепции.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме «Я-концепции» в зарубежной и отечественной психологии, произвести теоретический обзор структурных компонентов Я-концепции.

2. Рассмотреть психологические особенности Я-концепции старших подростков.

3. Провести первичную диагностику по выявлению уровня развития позитивной «Я-концепции» старших подростков.

4. Разработать и апробировать программу социально-педагогического и психологического сопровождения старших подростков с целью формирования их позитивной «Я-концепции».

4. Провести повторную диагностику с целью проверки эффективности реализованной программы социально-педагогического и психологического сопровождения старших подростков.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование: «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан), «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой), «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантिलеев).

3. Констатирующий эксперимент.

4. Формирующий эксперимент.

5. Методы количественного и качественного анализа.

6. Метод математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Теоретико-методологическая база нашего исследования представлена работами следующих ученых: И.С. Кон, Б.Г. Ананьев, А.А. Реан (психологические особенности Я-концепции у старших подростков), Э. Эриксон, Р. Бернс (структурные компоненты Я-концепции, факторы, влияющие на ее формирование).

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Пировская средняя школа» в период с сентября 2017г. по февраль 2018г. Выборка исследования представлена 16 подростками. Средний возраст испытуемых 14 лет.

Практическая значимость работы состоит в том, что на основе результатов констатирующего эксперимента разработана и апробирована программа социально-педагогического и психологического сопровождения

формирования позитивной Я-концепции старших подростков, а также доказана ее эффективность на нашей выборке исследования.

Результаты исследования были представлены на внутривузовской студенческой научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспект» (Лесосибирск, 2018). По материалам выпускной квалификационной работы опубликована статья во Всероссийском сериальном издании.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (40 наименований). В работе содержится 9 таблиц и 4 рисунка. Общий объем работы составляет 56 страниц.



# Глава1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

## **1.1 Понятие «Я-концепция» в зарубежной и отечественной психологии. Структура Я-концепции**

Проблема сущности и формирования Я-концепции на протяжении многих лет привлекает внимание многих исследователей. Одни определяют ее как «образ я», другие как «когнитивный компонент самосознания», некоторые называют ее самовосприятием и самоотношением.

В рамках нашего выпускного квалификационного исследования мы рассмотрим понятие «Я-концепции» с точки зрения разных психологических подходов.

Составители толкового психологического словаря А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский определяют данное понятие следующим образом: «Я-концепция - относительно устойчивая, в большей или меньшей мере осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе» [26].

В.П. Зинченко и Б.Г. Мещеряков в своем словаре пишут: «Я-концепция определяется как динамическая система представлений человека о самом себе, включающая:

- а) осознание своих физических, интеллектуальных и прочих свойств;
- б) самооценку;
- в) субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов» [23].

Зарубежные исследователи в области психологии немного иначе определяют данное понятие.

К. Роджерс считает, что «Я-концепция складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида, представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром, ценностных представлений, связанных с объектами и действиями, и представлений о целях или идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность»[31]. По его мнению Я-концепция представляет собой сложную структурированную картину, которая существует в сознании индивида и включает в себя не только «Я», но и взаимоотношения, в которое оно вступает. Помимо этого в структуру Я-концепции по К. Роджерсу включены как негативные, так и позитивные ценности, которые связаны с качествами и отношениями «Я» во всех временных пространствах.

Психолог Дж. Стейнс дает следующее определение Я-концепции: «существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести» [15].

М. Розенберг трактует данное понятие в рамках взгляда Дж. Стейнса: «Я-концепция - это рефлексивное Я, Я, видимое самим собой. Это совокупность мыслей и чувств индивида в отношении себя как объекта» [15].

Та составляющая часть Я-концепции, которая связана с представлениями о своей личности, психологи называют «образ Я» или «картина Я». Исходя из этого, можно констатировать, что Я-концепция является не только тем, что представляет из себя человек как личность, но и своими личными представлениями о себе, самооценкой и самоотношением[22].

Английский психолог Р. Бернс определяет Я-концепцию как «систему установок человека, направленных на себя самого» и выделяет в ее структуре содержательную и оценочную части. Также он выделяет три составляющих

Я-концепции – когнитивная составляющая, эмоционально-оценочная и потенциальная поведенческая реакция. Рассмотрим сущность данных составляющих.

«1. Когнитивная составляющая установки - образ Я - представление индивида о самом себе. Как элементы обобщенного образа индивида они отражают, с одной стороны, устойчивые тенденции в его поведении, а с другой - избирательность нашего восприятия.

2. Эмоционально - оценочная составляющая - самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой» [8].

Многие исследователи в своих исследованиях отмечают, что образ «Я» во многом определяет поведение личности. Например, И.С. Кон: пишет: «От детства к юности и от юности к зрелости человек яснее сознает свою индивидуальность, свои отличия от окружающих и придает им больше значения, так что образ «Я» становится одной из центральных, главных установок личности, с которой она соотносит все свое поведение» [19]. «Я» - это активно-творческое, интегративное начало, которое дает индивиду возможность не только осознавать себя, свои качества, но и сознательно направлять и регулировать свою деятельность. Автор отмечает, что сознание самого себя включает в себе двоякое «Я»:

1) «Я» как субъект мышления, рефлексивное «Я» - активное, действующее, субъектное, экзистенциальное «Я» или «Эго»;

2) «Я» как объект восприятия и внутреннего чувства - объектное, рефлексивное, феноменальное, категориальное «Я» или образ «Я», «понятие Я», «Я-концепция» [20].

Данный автор считает, что возможность адекватного восприятия и оценки себя самого зависит от соотношения основных функций самосознания: регуляторно-организующей и Эго-защитной. Для того, чтобы направление деятельности и регулировка поведения личности были успешны, субъект должен обладать адекватной информацией, как об окружающей среде и обстоятельствах, так и о состояниях и свойствах своей личности. Когда в целях поддержания самоуважения и сохранения стабильности образа Я эго-защитная функция приводит к искажению информации, у личности происходит процесс формирования неадекватной самооценки.

Данные представления лежат в основании теории Я-концепции Р. Бернса. Он отмечает, что «еще одна функция Я-концепции в поведении заключается в том, что она определяет характер индивидуальной интерпретации опыта. Два человека, столкнувшись с одним и тем же событием, могут воспринять его совершенно по-разному» [8]. Однако здесь обсуждаемое положение расширено категорией восприятия. Имеется в виду, что образ «Я» является тем, с помощью чего мы интерпретируем происходящие вокруг нас события. Также Р. Бернс выдвигает данную идею следующим образом: «Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация осмысливается, получает значение, соответствующее представлениям человека о себе» [9].

Исходя из данных положений, мы можем констатировать следующее: «образ «Я» есть то, с помощью чего человек осмысливает происходящее, и, на основе результата подобного осмысления, ведет себя некоторым образом, реагирует в соответствии со своим взглядом на ситуацию» [2]. В то же время, поведение есть то, что во многом влияет на саму Я-концепцию. То есть существует некоторый круг: образ «Я», формируемый на основе поведения, влияет на это самое поведение. Точнее, на образ «Я» воздействует не само

поведение как таковое, а происходящее в окружающем мире в результате нашего поведения или сопровождающее его.

Нельзя не сказать об обратной стороне формирования образа «Я».

Имеется в виду образ человека в глазах других людей, обратную связь и их влияние на развитие образа «Я». Данный процесс становится частью вышеизложенного положения о взаимосвязи поведения и образа «Я».

Влияние оценки других на восприятие человеком самого себя впервые обнаружил Ч. Кули. Им была разработана теория «зеркального «Я», основанием которой служат представления о том, что на восприятие человеком самого себя значительно влияет мнение данного человека о том, как его воспринимают другие. В дальнейшем данная теория находила свое отражение в работах подавляющего большинства авторов, посвятивших свои работы Я-концепции. Основным ее положением можно считать то, что «главным ориентиром для Я-концепции является Я другого человека, то есть представление индивида о том, что думают о нем другие [7].

Дж. Мид утверждал: «человек только тогда становится подлинной личностью, когда относится сам к себе как к объекту, то есть относится к себе так, как к нему относятся другие люди. Наши взгляды на все объекты (в том числе на самый любимый объект наших мыслей - на себя) возникает из нашей способности видеть мир глазами других людей, понимать и поддаваться воздействию социальных символов» [15].

Структура феноменального «Я» зависит от характера процессов самопознания, результатом которых она является. В свою очередь, процессы самопознания включены в более широкие процессы общения человека с другими людьми, в процессы деятельности субъекта. От того, как будут поняты эти процессы и каким, следовательно, предстанет в исследовании сам субъект, носитель самосознания, зависят и результаты анализа строения его представлений о себе, его Я-образов, его отношения к самому себе [24].

Расширенное и дифференцированное позитивное самоотношение предполагает самопрятие в единстве двух ценностно-смысловых позициях

личности: в позиции активного самоэффективного, успешного Я и в позиции спонтанного, любящего, «теплого» Я. Парциальное или фрагментарное самоотношение реализуется посредством усечения одной из осей целостного самоотношения - аутосимпатии или самоуважения [8].

Оценка и принятие всех аспектов своего аутентичного Я в противоположность «условному самопринятию» обеспечивает объединение Я-концепции, утверждает Я в качестве мерила самого себя и своей позиции в жизненном континууме. Внутриличностный диалог выполняют функции прояснения и утверждения самоидентичности, а его конкретные формы, причины возникновения и мотивы указывают на степень гармоничности - противоречивости, зрелости самосознания. Психологические конфликты становятся препятствием личностному росту и самоактуализации в тех случаях, когда прерывается, «расщепляется» взаимодействие, диалог Я-образов [8].

Сюзеренитет личности к себе, возникающий как результат деятельности самосознания, становится в то же время одним из фундаментальных ее свойств, которые оказывают значительное влияние на формирование содержательной структуры и формы проявления целой системы других психических особенностей личности. Адекватно осознанное и последовательное эмоционально-ценностное отношение личности к себе является центральным звеном ее внутреннего психического мира. Данное отношение создает его единство и целостность, согласовывает и упорядочивает внутренние ценности личности, которые она приняла в отношении самой себя [27].

Эмоционально-ценностное отношение индивида к себе возникает на основе переживаний, которые включены в рациональные моменты самосознания. Огромный спектр чувств, эмоциональных состояний, пережитых в разное время, в разных жизненных обстоятельствах в связи с размышлением о себе, понимание самого себя и т.д. составляют тот эмоциональный «фонд». Аперцепируясь в самопознание, эта эмоциональная

сфера самосознания на более или менее зрелом уровне развития делает его более тонким и совершенным и, включаясь в саморегуляцию поведения, обуславливает ее большую адекватность и дифференцированность.

Большая часть пережитого из области отношения личности к самому себе в свернутом виде переходит в сферу неосознаваемого и существует там в форме внутренних возможностей, эмоциональных резервов, потенций и актуализируется при определенных условиях, включаясь в эмоциональную жизнь личности в настоящем, создавая своеобразную апперцепцию ее эмоциональной жизни в будущем [13].

Анализ «Я-образа» позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе различные знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе - его «Я-концепцию». Однако знания о себе человеку не могут быть безразличны. То, что входит в эти знания, вызывают у человека эмоции (как положительные, так и отрицательные), оценки. Содержание знаний о себе становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения [24].

Рассматривая структуру Я-концепции, Р. Бернс отмечает, что образ Я и самооценка поддаются лишь условному концептуальному различению, поскольку в психологическом плане они неразрывно взаимосвязаны. Образ и оценка своего Я предрасполагают индивида к определенному поведению; поэтому глобальную Я-концепцию можно рассматривать как совокупность установок индивида, направленных на самого себя [8].

Автор выделяет следующие основные ракурсы или модальности самоустановок:

1. Реальное Я - установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле;

2. Зеркальное (социальное) Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие;

3. Идеальное Я - установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать [9].

В.В. Столин что, собственно что тест итоговых товаров самосознания, которые выражаются в строении представлений о самом для себя, Я-образе, или же Я-концепции исполняется или как разведка обликов и классификаций образов «Я», или как разведка «измерений» [38] (содержательных параметров) сего вида.

Наиболее известным различием образов «Я» является различие «Я-реального» и «Я-идеального», которое присутствует уже в работах У. Джемса, З. Фрейда, К. Левина, К. Роджерса и многих других. Также известно предложенное У. Джемсом различие «материального Я» и «социального Я». Более дробная классификация образов предложена Розенбергом: «настоящее Я», «динамическое Я», «фактическое Я», «вероятное Я», «идеализированное Я» [31].

Анализируя представления о структуре Я-концепции, можно выделить основные и более менее универсальные три компонента:

1) когнитивный компонент - образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, своего характера и т. д. (Я-реальное и Я-идеальное);

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

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

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



## 1.2 Психологические особенности Я-концепции старших подростков

Самым важным характерным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, имеющие кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. В частности данный период, согласно мнению Б.Г. Ананьева, сознание, проходит через многие объекты отношений, и «становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации» [4].

В подростничестве происходит процесс активного формирования самосознания, вырабатывается личная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, интенсивнее развиваются способности проникновения в свой собственный мир.

В данном возрасте личность начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в ее сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, способствующая дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения.

Согласно Э. Эриксону, подросток «созревает физиологически и психически, и в добавление к новым ощущениям и желаниям, которые появляются в результате этого созревания, у него развиваются иные взгляды на вещи, новый подход к жизни» [40]. Так, важное место в новых особенностях психики подростка занимает его интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают.

Подростки зачастую создают себе мысленный идеал семьи, религии, общества, по сравнению с которым проигрывают далеко несовершенные, но реально существующие семьи, религии и общества. В данном возрасте повышается способность вырабатывать или перенимать теории и

мировоззрения, которые сулят примирить все противоречия и создать единое гармоническое «Я».

Также Э. Эриксон считает, что «возникающий в этот период параметр связи с окружающим колеблется между положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей» [40]. Иными словами перед подростком, способным к обобщениям, встает задача интегрировать все, что он знает о самом себе как о школьнике, сыне, спортсмене, друге, бойскауте и т.д. Все эти роли он должен собрать в целое, осмыслить, связать с прошлым и спроецировать будущее. Данный процесс называется психосоциальной идентификацией. В случае успешности этого процесса у подростка появится ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет.

В отличие от предыдущих стадий возрастного развития, где родители более или менее могли оказывать влияние и воздействие на течение и исход кризисов развития ребенка, теперь же влияние их существенно снижается. В тех случаях, когда благодаря родителям подросток уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, его шансы на идентификацию, то есть на опознание собственной индивидуальности, значительно повышаются[15].

Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода [33,3]. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Психологи сходятся в описаниях особенностей самооценки подростков, отмечают ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

Давая характеристику процессу развития самосознания у подростков, С.Я. Рубинштейн, проводит его через ряд ступеней – «от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке» [32].

Во время развития самосознания центр внимания подростков переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне. С этим связаны осознание своей неповторимости и переход к духовным, идеологическим сторонам самооценки. В результате данных процессов подросток самоопределяется как личность в более высокой степени [24].

Самооценка является центральным образованием личности. Она в большей мере определяет социальную адаптацию и становится механизмом регуляции ее поведения. Процесс формирования самооценки происходит в процессе деятельности и межличностной сольватации. Общество в значительной степени оказывает влияние на процесс формирования самооценки. Самоотношение личности к самой себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру.

Большинство исследователей отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте:

Р. Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [9].

В. Кваде, В.П. Трусов предположили данные об индикаторах всевозможных типов самомнения молодых людей. Так, адекватную самооценку, по их воззрению, предвещает «достоверно мощная ориентация ребенка на грядущую профессию и высочайшая учительская оценка выполнения общепризнанных мерок морального поведения. Завышенную самооценку вызывает у ребенка невысокая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку – невысокая психическая устойчивость» [18].

Больше всего очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Данный факт объясняется тем, что именно в этот возрастной период, происходит резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, монументальной Я-концепции [12].

Мнение подростков о себе передает светлый фон их настроения, ощущение радости жизни. Подростки раскрывают себя в категориях, которые отражают не только их учебную деятельность, но и любимые занятия, интересы, увлечения [16]. Они нацелены на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является шокирующим.

В многочисленных исследованиях речь идет о том, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Достаточно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе свои отрицательные качества и осознавать необходимость от них избавиться.

Развитие оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому заключается в следующем: оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько они похожи.

В данный возрастной период другой человек занимает в жизни подростка особое положение. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. Посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию своей личности. При этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого [14].

Оценка физического облика постороннего человека в сознании подростка постепенно переносится на восприятие подростком своей собственной личности. В этот возрастной период соответствие физического

развития ребенка стандартам, принятым в группе сверстников, является определяющим фактором в его социальном признании, положении в обществе[28].

Понимание особенностей своей внешности влияет на процесс формирования у подростка многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма).

Уровень самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств. Адекватный уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, нескритичности. Прослеживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью [34]. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественное и личное положение.

Подростки с адекватным уровнем самооценки 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 и адаптации [34].

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

Данные бесчисленных исследований демонстрируют, собственно что молодые люди с невысокой самооценкой подвержены подавленным направленностям. При этом одни исследования выявили, собственно что невысокая самооценка предшествует подавленным реакциям или же считается их предпосылкой, а иные – собственно что подавленный аффект имеет место быть в начале, а вслед за тем инкорпорируется в невысокую самооценку [1].

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 [30].

Процесс формирования положительной Я-концепции является одним из наиболее важных процессов в подростковый период. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором поведения и деятельности [37]. 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 [32].

### **1.3 Роль социально-педагогического и психологического сопровождения в формировании позитивной Я-концепции старших подростков**

В современной психологии и педагогике понятие социально-педагогического сопровождения приобретает все большую актуальность. Само понятие сопровождения разными авторами интерпретируется по-своему:

1. В словаре В. Даля – «сопровождать значит сопутствовать, идти вместе, быть рядом и помогать».

2. М.Р. Битянова дает следующее определение - «система проф. деятельности педагога, психолога, направленная на «создание условий для позитивного развития отношений детей и взрослых в образовательной ситуации» [10].

Исследователь В.А. Лазарев считает, что социально-педагогическое сопровождение является процессом оказания своевременной социальной и

педагогической помощи всем нуждающимся. Также по его мнению социально-педагогическое сопровождение – это система корректирующих методов воздействия, основой которой служит выявление динамики развития личности ребенка.

Этим же ученым определены основные задачи социально-педагогического сопровождения:

1. Формировать адекватную самооценку.
2. Предупреждать изоляцию личности в группе сверстников.
3. Разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты.
4. Укреплять психологическое здоровье.
5. Развивать психолого-педагогическую компетенцию родителей.

В структуру социально-педагогического сопровождения входят следующие компоненты:

- индивидуальное сопровождение детей;
- групповое сопровождение детей;
- сопровождение детско-родительских и родительско-детских отношений;
- сопровождение воспитательно-развивающих отношений педагогов;
- сопровождение взаимоотношений в учительском коллективе;
- сопровождение образовательного процесса[21].

Сопровождение является взаимодействием педагога и клиента, в связи с чем, социально-педагогическое сопровождение становится одним из видов взаимодействия, цель которого – обучение субъекта развития предупреждению и решению проблем. Такой вид сопровождения определяет взаимодействие объекта с субъектом, которое обеспечивает успешную адаптацию, воспитательный и образовательный процессы[6].

В содержании социально-педагогического сопровождения имеет место быть адаптация личности. Данный факт предполагает психокоррекцию моральных ценностей личности, которые оказывают большое влияние на поступки и поведение личности.

Особенность процесса социально-педагогического сопровождения состоит том, что данный процесс направлен на помощь личности в заключении положительных социальных взаимоотношений, на научение иным моделям сотрудничества с социумом, на преодоление возникающих трудностей[6].

Также данный процесс является целенаправленным и активным, со своими целями, предметом, функциями, средствами и результатами.

Целью социально-педагогического сопровождения является адекватная и максимально успешная социализация и индивидуальное развитие личности, процесс достижения которой может быть обеспечен установлением гармонических отношений между членами той или иной социальной группы [35].

По своей природе социально-педагогическое сопровождение обладает огромным воспитывающим потенциалом. В то время, как сам процесс социально-педагогического сопровождения является фактором воспитания, воспитание в свою очередь становится одной из функций социально-педагогического сопровождения. Это связано с тем, что социально-педагогическое сопровождение не решает проблемы, а стимулирует к самостоятельному решению проблем[6].

Предметом социально-педагогической поддержки является «процесс совместного с ребенком определения его собственных интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий (проблем), мешающих ему сохранить свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, образе жизни» [11].

Под психологическим сопровождением подразумевается не только непосредственное участие субъекта в процессе воспитания и образования. Специалисты служб психологического сопровождения помогают подросткам решать возникающие учебные и социальные трудности [5]. Также специалисты данной службы помогают скоординировать действия подростка,



его родителей и педагогов и направляют их деятельность на решение возникающих проблем.

На полный расклад знатоков к заключению задач малыша показывают В. Иванова, Т. Голубева, знатоки Управлений по образованию С-Петербурга, указывая, собственно что исключительно значимая задача службы сопровождения комплексность охвата задач [36].

Работа службы психического сопровождения ориентирована на создание ансамбля критерий, обеспечивающих самореализацию личности всякого малыша и приспособление к быстроменяющимся общественным условиям. Принципами психического сопровождения считается состояние гуманистической психологии о сопровождении процесса становления малыша, направленности его становления, а не навязывании ему цели и пути, верного с точки зрения педагога[39]. Служба сопровождения сводит работу всех членов образовательного процесса, обеспечивая нужную вовлеченность их в заключение конкретных задач.

психическом сопровождении выделяют надлежащие направленности:

1. Организация среды: вещественной, методической, психологической;
2. Поддержка именно ученику;
3. Поддержка преподавателям;
4. Работа с родителями;
5. Сбор и тест инфы, важной для реализации обозначенных направлений.

По М. Битяновой, значение сопровождающей работы школьного специалиста по психологии заключается в разработке этих критерий, в коих малыш сумел бы увидеть, протянуть, примерить на себя всевозможные варианты поведения, заключения собственных задач, всевозможные пути самореализации и утверждения себя в мире [10].

Сопровождение это взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем развития сопровождаемого.

Существует несколько направлений работы службы психологического сопровождения.

Целью одного из направлений является профилактика школьной дезадаптации. Предполагается, что микросреда в чем-то несовершенна, как и ребенок, который имеет право на ошибки в своей деятельности, а поскольку ее наполняют взрослые, то они несут основную ответственность за эту ситуацию. Они должны совершенствовать свои отношения, и вследствие этого будет меняться ребенок. То есть проблема решается через работу со средой окружающих ребенка взрослых. Другое направление основывается на том, что психолог осуществляет общий контроль за ходом психического развития детей на основе представлений о нормативном содержании и периодизации этого процесса[17].

Сопровождение это комплексный метод, в основе которого единство четырех функций:

- диагностики существа возникшей проблемы;
- информации о проблеме и путях ее решения;
- консультации на этапе принятия решения и выработки плана проблемы;
- первичной помощи на этапе реализации плана решения;

Основные принципы психологического сопровождения:

1. Ответственность за принятие решения лежит на субъекте развития, сопровождающий объект обладает только совещательными правами;
2. Приоритет интересов сопровождаемого;
3. Непрерывность сопровождения;
4. Мультидисциплинарность сопровождения.

Психолог в этом процессе не просто наблюдатель, стоящий рядом: он активен, так как создает оптимальные социально-психологические условия для развития не только детей, но и педагогов и родителей[25].

Среди социально-психологических форм и методов работы с подростками выделяют ряд наиболее эффективных. Так к ним относятся:

Деловая игра - метод имитации ситуаций, моделирующих профессиональную или иную деятельность путем игры, в которой участвуют различные субъекты, наделенные различной информацией, ролевыми функциями и действующие по заданным правилам.

Психологическое консультирование - специальная деятельность по оказанию помощи в проблемных ситуациях. Суть консультирования состоит в специальной организации процесса общения, помогающей человеку актуализировать его резервные и ресурсные возможности, обеспечивающие успешный поиск возможностей выхода из проблемной ситуации. Консультирование сосредоточено на ситуации и личностных ресурсах; в отличие от обучения и советов - не на информации и рекомендациях, а на помощи в самостоятельном принятии ответственного решения. Вместе с тем, психологическое консультирование представляет собой пограничную между ними область, использующую возможности и терапии, и обучения. Методические подходы к консультированию различны, но в любом случае консультант работает не с фактами объективной жизни, а с фактами переживаний.

Метод беседы - один из методов педагогики и психологии, который предполагает получение информации об изучаемом на основе вербальной коммуникации как от исследуемой личности, членов изучаемого коллектива, группы, так и от окружающих их людей. В последнем случае беседа выступает как элемент метода обобщения независимых характеристик.

Метод групповой тематической дискуссии. Часто дискуссия принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций.

Метод ролевой игры. В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

- показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
- разработать и использовать новые стратегии поведения;
- отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

Ролевая игра - это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Например, неплохо попробовать проиграть ситуацию, когда компания друзей уговаривает подростка попробовать наркотик (это упражнение описано далее). Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым.

Несомненно, данные методы работы с подростками могут реализовываться как самостоятельные. Но в последнее время все большую актуальность приобретает такая форма работы с подростками как социально-психологический тренинг, который может в себе объединять выше перечисленные формы и методы работы. И в этом случае перечисленные методы становятся техниками при проведении тренинга.

Формирование Я-концепции личности несовершеннолетнего происходит за счёт восприятия поведения педагогов, их отношения к учащимся, формат взаимодействия с коллегами в коллективе, также не стоит забывать и о интернет пространстве в частности социальные сети в которых размещается личная информация, фотографии и иная информация которая влияет на имидж педагога. Попустительское отношение к выбранной профессии, нахождение в несогласии с предъявляемым требованиям и стандартами образовательного процесса, выгорание педагога как личности – все эти факторы не способствуют формирования позитивной Я-концепции личности несовершеннолетнего. Для позитивного психоэмоционального

состояния участников образовательного процесса на базе учебных заведений психологам и социальным педагогам необходимо проводить занятия с погружениями в первую очередь для преподавательского состава. В ходе бесед со старшеклассниками выяснилось, что более охотно на контакт учащиеся идут с молодыми педагогами. По мнению подростков, педагоги молодого возраста лучше их понимают, к ним проще обратиться за помощью ведь они сами недавно были в этом возрасте, к тому же некоторые педагоги продолжают обучение в институте, участвуют в научно – практической деятельности, более активно посещают культурно – массовые мероприятия что для учащихся является немаловажным примером и основанием для большего стремления к саморазвитию, что способствует формированию более успешной личности.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента

С целью изучения Я-концепции старших подростков в рамках нашей выпускной квалификационной работы было проведено экспериментальное исследование. Экспериментальная база исследования предоставлена МБОУ «Пировская средняя школа». Выборка исследования представлена старшими подростками, средний возраст которых 14 лет. Общее количество испытуемых 16 человек (5 мальчиков и 11 девочек).

Этапы исследования:

1. Октябрь - ноябрь 2017г. – подбор диагностического инструментария для определения уровня сформированности позитивной Я-концепции подростков; проведение констатирующего эксперимента.
2. Декабрь 2017г. - февраль 2018г. – разработка и реализация программы социально-педагогического и психологического сопровождения, направленной на формирование позитивной Я-концепции подростков.
3. Март - апрель 2018г. – проведение повторной диагностики уровня сформированности позитивной Я-концепции старших подростков, проверка эффективности реализованной программы социально-педагогического и психологического сопровождения подростков.

Основываясь на теоретических положениях о структурных компонентах Я-концепции и методах их психологической диагностики нами был подобран следующий диагностический инструментарий:

1. «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан);

2. «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой);

3. «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев).

Рассмотрим содержание вышеуказанных методик.

1. Методика «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан).

Данный опросник адаптирован А.М. Прихожан.

Методика проводится фронтально. После проведения инструкции и ответы на вопросы школьников предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 25 – 30 мин.

Данная методика содержит 90 вопросов с такими вариантами ответов, как «верно», «скорее верно, чем неверно», «скорее неверно, чем верно» и «неверно». Количественный анализ данных определяется по ключу. Ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» объединяются и отмечаются знаком «+», ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются и обозначаются знаком «-». Выявляется тенденция к социальной желательности ответов. При подсчете общего количества баллов мы получаем сырые баллы, которые по таблице, приложенной в методике переводятся в уровень самоотношения. Также считается сумма баллов по отдельным факторам. Данная методика содержит 9 факторов.

2. Опросник самоактуализации личности (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой). Англоязычная версия опросника называется POI (PersonalOrientationInventory). Адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калиной в 1994 г.

Данный опросник содержит в себе 100 вопросов. В каждом вопросе подростку предлагается выбрать одно из двух высказываний «а» или «б», которое, по его мнению, является правильным. К данной методике

прилагается ключ, за каждый, совпадающий с ключом ответ, испытуемому начисляется 1 балл. После этого высчитывается сумма всех полученных баллов отдельно по 11 шкалам опросника. После этого все шкальные значения вписываются в специальный бланк, по которому в дальнейшем выстраивается тестовый профиль испытуемого. Только после этого баллы переносятся в Т-баллы и результаты интерпретируются

### 3. «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантилеев).

Данный опросник содержит в себе 57 вопросов, которые распределяются на 12 шкал. В каждом вопросе подростку предлагается выбрать «да» или «нет».

Данный опросник разработан на основе составленной В.В. Столиным ступенчатой моделью структуры самоотношения и позволяет определить следующие уровни самоотношения:

- 1) Глобальное самоотношение.
- 2) Самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе.
- 3) Уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В результате диагностики Я-концепции подростков, нами получены следующие результаты.

Результаты диагностики особенностей Я-концепции подростков по методике А.М. Прихожан отражены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты первичной диагностики подростков по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан)

№ испытуемого	Количество набранных баллов	Уровень самоотношения
1	47	В
2	35	С
3	44	С
4	71	С
5	37	Н



Продолжение таблицы 1

6	41	С
7	30	Н
8	69	С
9	22	Н
10	76	ПВ
11	25	Н
12	22	Н
13	85	ПВ
14	15	ПН
15	18	ПН
16	35	С
<p>Условные обозначения:  ПВ - предельно высокий уровень  В - высокий уровень  С - средний уровень  Н – низкий уровень  ПН – предельно низкий уровень</p>		

Проанализировав полученные данные, представленные в таблице 1, мы можем сказать, что только у 6% (1 человек) исследуемых высокий уровень самооотношения. У данных подростков высокий уровень интереса к себе, следовательно, присутствует уверенность в своих силах и способностях, своим возможностям дается в основном положительная оценка. У испытуемых высокий интерес к своей личности, возникает потребность в оценке своей персоны со стороны. Подросток с высоким уровнем самооотношения готов к общению с окружающими и стремиться к нему.

У большинства подростков средний уровень самооотношения, что составляет 38% (6 человек). Средний уровень самооотношений свидетельствует об умеренной адаптации подростка в обществе, но в то же время возможны признаки дезадаптации и повышенная тревожность.

Низкий уровень самооотношения, который является неблагоприятным продемонстрировали 30% подростков(5 человек).

Предельно низкий уровень выявлен у 13% испытуемых (2 человека). У этих подростков достаточно низкий уровень понимания своего внутреннего мира и потеря интереса к нему. Недооценивание своего духовного Я, возможна плохая саморегуляция и непонимание причин своего поведения.

Им сложно принять себя такими, какие они есть на самом деле, часто подростки не удовлетворены собой.

Подростки с низким уровнем самоотношения как правило ожидают негативное отношение к ним со стороны окружающих.

Также у 13% испытуемых (2 человека) выявлен предельно высокий уровень самоотношения, что, скорее всего, означает защитную реакцию от происходящего вокруг него.

В таблице 2 представлены результаты диагностики стремления подростков к самоактуализации по методике Н.Ф. Калининой.

Таблица 2 — Результаты первичной диагностики подростков по методике «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой)

№ испытуемого	Количество набранных баллов	Стремление к самоактуализации	Самопонимание
1	39	С	С
2	29	Н	С
3	43	С	С
4	39	С	С
5	46	С	С
6	44	С	С
7	55	С	С
8	40	С	С
9	23	Н	Н
10	68	С	С
11	48	С	С
12	24	Н	С
13	67	С	С
14	19	Н	Н
15	26	Н	С
16	27	Н	Н
Условные обозначения: В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень			

Анализируя данные, представленные в таблице 2, можно видеть, что по шкале стремление к самоактуализации мы видим, что подростков с высоким уровнем не выявлено.

Большинство подростков продемонстрировали средний уровень самоактуализации — 63% (10 человек). Подростки в средней степени стремятся к самопознанию и определению уровня своих возможностей.

Стремление к наиболее полному раскрытию своего личностного потенциала выражено не ярко.

У 37% подростков (6 человек) выявлен низкий уровень самоактуализации, следствием чего возможен риск развития депрессии, неврозов, психосоматических заболеваний и зависимостей.

По шкале самопонимания высокий уровень не продемонстрировал ни один из респондентов.

Средним уровнем понимания обладают 81% исследуемых (13 человек). Это говорит о том, что большинство подростков лишь в умеренной степени способны к саморефлексии и анализу причинно-следственных связей в собственной душевной жизни.

Также в данной группе выявлены подростки с низким уровнем самопонимания — 19% (3 человека). Это свидетельствует о неадекватной чувствительности к своим потребностям и желаниям, отсутствии собственного мнения и подстраивание под общепринятые социальные стандарты.

В таблице 3 отражены результаты диагностики такого компонента Я-концепции как самоотношение.

Таблица 3 — Результаты первичной диагностики подростков по методике «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантिलеев)

№ испытуемого	Количество набранных баллов	Уровень самоотношения
1	29	ЯВ
2	35	НВ
3	44	В
4	71	В
5	37	НВ
6	41	В
7	30	В
8	69	В

9	22	НВ
10	76	НВ
11	25	В
12	22	НВ
13	85	В
14	15	НВ
15	18	НВ
16	35	В
Условные обозначения: НВ – признак не выражен В – признак выражен ЯВ – признак ярко выражен		

Анализ результатов, представленных в таблице 3 показал, что только у 6% (1 человек) подростков ярко выражен уровень самопринятия, что говорит о чувстве симпатии к себе. Подростки удовлетворены уровнем своего индивидуального развития и своими личностными особенностями.

Выражен уровень самопринятия у 50% испытуемых (8 человек). Подростки осознают ценность своего внутреннего мира, как правило с уважением относятся к своей личности, самооценка подростков является адекватной.

Уровень самопринятия не выражен у 44% подростков (7 человек). Возможно, критическое отношение к себе и желание измениться коренным образом. На основе этих переживаний могут возникнуть болезненные состояния.

Таким образом, на основании полученных в ходе диагностики данных, мы можем констатировать, что у большинства старших подростков низкий уровень самоотношения, средний уровень стремления к самоактуализации и самопонимания, а также невыраженный уровень самопринятия.

Полученные результаты констатирующего эксперимента убеждают в необходимости разработки и реализации программы по формированию положительной Я-концепции старших подростков.

## **2.2 Программа социально-педагогического и психологического сопровождения старших подростков по формированию позитивной Я-концепции**

В предлагаемой нами программе по формированию позитивной Я-концепции старших подростков описан широкий спектр работы с использованием различных форм и методов и с участием педагога-психолога и социального педагога.

Настоящая программа социально-педагогического и психологического сопровождения предназначена для работы психолога с подростками 14-15 лет с негативной Я-концепцией и низким уровнем самооценки. В рамках нашего исследования участие в реализации программы принимали все испытуемые. Это связано с тем, что эмоциональный фон в данном классе нестабилен, среди ребят существует большое количество разногласий и споров. Школьный психолог посоветовала не делить участников эксперимента на контрольную и экспериментальную группы, чтобы при помощи реализации программы не только повысить уровень формирования позитивной Я-концепции, но и сплотить классный коллектив, нормализовать общение среди сверстников.

Цель программы - создание условий для формирования позитивной Я-концепции старших подростков.

Реализация цели будет осуществляться в ходе решения следующих задач:

- 1) Объяснить понятия и особенности анализа психологических особенностей своей личности и возникающих социально-педагогических ситуаций.
- 2) Создать условия для интеграции подростков с процессом самопонимания, самопринятия и самосовершенствования.
- 3) Развивать адекватное понимание самого себя.
- 4) Развивать адекватную самооценку.

5) Создавать устойчиво позитивные психоэмоциональные состояния.

Организация деятельности психолога в рамках программы должна строиться с учетом следующих принципов:

1. Принцип уважения. Психологу необходимо с равным уважением относиться ко всем людям независимо от их пола, возраста, социально-экономического статуса, физических возможностей и других оснований;

2. Компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности и опыта. В своих контактах психологу необходимо проявлять терпимость и готовность помочь.

3. Ответственности - психолог несет ответственность за свою деятельность в полном объеме перед клиентом и заботится в первую очередь о благополучии клиентов.

4. Информирования клиента о целях и результатах обследования – клиент полностью информируется о применяемых методах и способах получения информации, а также использование понятного для клиента языка и информирование о полученных результатах и формулирование необходимых рекомендаций, к которым человек может как прислушаться, так и нет.

Принципы работы психолога и социального педагога направлены на определенные моменты, такие как:

1. Решение поставленных задач профессиональной деятельности в полном соответствии с этическими нормами и принципами.

2. Направлены на защиту прав людей, с которыми психологи взаимодействуют в своей деятельности.

3. Сохранение доверительных отношений между психологом и лицом, обратившемся за помощью.

Задачи социального педагога в рамках реализации программы:

1. Создание условий для активизации, развития и реализации творческого потенциала, способностей и задатков личностей.

2. Поддержание и стимулирование подростков на развитие их способностей, знаний и умений.

3. Обеспечение профилактики различного рода негативных явлений.

Общее число занятий: 12 занятий, 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Количество подростков в группе: 16 человек.

Предполагаемый результат реализации программы: повышение уровня самооценки, стремления к самоактуализации, самопонимания и как следствие повышение уровня формирования позитивной Я-концепции.

Ниже представлен тематический план занятий.

Таблица 4 – Тематический план программы социально-педагогического и психологического сопровождения формирования положительной Я-концепции старших подростков

№	Тема	Цели, задачи	Содержание	Специалист,
1	Знакомство. Тайный мир	Создать условия для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы, со структурой занятий, установление принципов работы в группе.	Информация о программе, знакомство со структурой занятий, выработка правил группы. Упражнения: «Ассоциации» (если команда – это...), «Паутина», рефлексия.	Психолог, социальный педагог
2	Ты и я друзья	Сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; Способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи Побудить личность к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния	Ролевые ситуации (психодрама Морено), упражнение «Без маски», рефлексия	Психолог, социальный педагог
3	Кто я такой	Способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.	Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку» Игра «Комиссионный магазин» Арт-терапия. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Рефлексия.	Психолог

Продолжение таблицы 4

4	Я и мои желания	Дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.	Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу» Сказкотерапия: упражнение «Ослиная шкура» Рефлексия.	Психолог, социальный педагог
5	Я глазами других	Создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.	Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга» Упражнение «Зеркало» Рефлексия.	Социальный педагог
6	Дорога к моему Я	Создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.	Упражнение «Образ «Я» Упражнение «Поделись со мной» Арт-терапия. Упражнение «Коллаж». Рефлексия.	Психолог,
7	Я - личность	Сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи Подведение итогов работы	Упражнение «Я тебя понимаю» Упражнение «Комплимент» Рефлексия.	Психолог, социальный педагог

Реализация программы осуществляется путем применения разнообразных форм и методов психологического воздействия: арттерапия, дискуссия, анализ ситуаций, психогимнастика, активное слушание, поведенческий тренинг.

Полное содержание программы отражено в приложении А.

### **2.3 Анализ эффективности программы социально-педагогического и психологического сопровождения формирования позитивной Я-концепции старших подростков**

С целью определения эффективности реализованной программы социально-педагогического и психологического сопровождения формирования Я-концепции старших подростков была проведена повторная диагностика по тем же методикам.



В эксперименте принимали участие подростки в возрасте 14 лет в количестве 16 человек (5 мальчиков и 11 девочек).

Проведение повторной диагностики по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан) были получены следующие результаты (см. табл.5).

Таблица 5 — Результаты повторной диагностики подростков по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А.М. Прихожан)

№ испытуемого	Количество набранных баллов	Уровень самооценки
1	66	ОВ
2	52	В
3	54	В
4	71	С
5	74	С
6	52	В
7	43	С
8	59	ОВ
9	53	В
10	70	С
11	45	С
12	36	С
13	59	В
14	40	С
15	34	С
16	53	В
Условные обозначения: ПВ - предельно высокий уровень В - высокий уровень, С - средний уровень, Н – низкий уровень ПН – предельно низкий уровень		

Проанализировав данные таблицы 5, мы увидели, что предельно высокий, предельно низкий и низкий уровень составляет по 0%. Следовательно, после реализации программы у подростков появился интерес к своему внутреннему миру, они начинают принимать себя такими, какие они есть. Данная категория подростков начинает разбираться в причинах своего поведения.

Высокий уровень самооотношения выявлен у 38% исследуемых (6 человек). Данные подростки уверены в себе, оценивают свои действия и поступки на положительную оценку. Стремятся к общению с окружающими людьми.

Большинство подростков по-прежнему на среднем уровне самооотношений, что составляет 50% (8 человек) У данных исследуемых умеренная адаптация в обществе, не замыкаются в себе, также стремятся к общению, но от окружающих ожидают как положительное, так и негативное отношение.

В таблице 6 представлены результаты повторной диагностики по методике Н.Ф. Калининой.

Таблица 6 — Результаты повторной диагностики старших подростков по методике «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н.Ф. Калининой)

№ испытуемого	Количество набранных баллов	Стремление к самоактуализации	Самопонимание
1	44	С	С
2	41	С	С
3	47	С	С
4	45	С	С
5	48	С	С
6	49	С	С
7	56	С	В
8	46	С	С
9	38	С	С
10	73	В	В
11	50	С	В
12	35	С	С
13	75	В	В
14	32	С	С
15	37	С	С
16	36	С	С

Условные обозначения:  
В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень

Анализируя данные, представленные в таблице 6, выявлено, что по шкале стремление к самоактуализации высокий уровень демонстрируют

13% подростков (2 человека). Подростки стремятся к самоактуализации, к раскрытию своего личностного потенциала. Творческое отношение к действительности.

Большинство подростков имеют средний уровень самоактуализации – 87% испытуемых (14 человек). Подростки в средней степени стремятся к самопознанию и определению уровня своих возможностей. Стремление к наиболее полному раскрытию своего личностного потенциала выражено неярко.

Подростки с низким уровнем самоактуализации в ходе повторной диагностики не выявлены.

По шкале самопонимания высокий уровень выявлен у 25% респондентов (4 человека). Подростки понимают смысл своего существования. Присутствует удовлетворенность собой.

Средний уровень самопонимания продемонстрировали 75% исследуемых (12 человек). Это говорит о том, что большинство подростков лишь в умеренной степени способны к саморефлексии и анализу причинно-следственных связей в собственной душевной жизни.

Низкий уровень по шкале самопонимания среди респондентов не выявлен.

Результаты повторной диагностики по методике «Тест-опросник самоотношения» представлены в таблице 7.

Таблица 7 — Результаты повторной диагностики подростков по методике «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантिलеев)

№ испытуемого	Количество набранных баллов	Уровень самоотношения
1	47	ЯВ
2	37	В
3	47	В
4	71	В
5	41	В
6	45	ЯВ
7	28	В

8	70	В
9	25	В
10	81	ЯВ
11	22	В
12	23	В
13	88	ЯВ
14	18	В
15	18	В
16	40	В
Условные обозначения: НВ – признак не выражен В – признак выражен ЯВ – признак ярко выражен		

Анализ результатов таблицы 7 показывает, что у 25% подростков (4 человека) ярко выражен уровень самопринятия, что говорит о чувстве симпатии к себе. Подростки удовлетворены уровнем своего индивидуального развития и своими личностными особенностями.

Выражен уровень самопринятия у 75% испытуемых (12 человек). Подростки уважительно относятся к себе, осознают ценность своего внутреннего мира, самооценка подростков является адекватной.

Подростков с невыраженным уровнем самоприняти не выявлено.

Для наглядности результаты первичной и повторной диагностики мы представили в виде диаграмм.

Сравнение результатов двух экспериментов по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан) представлено на рисунке 1.

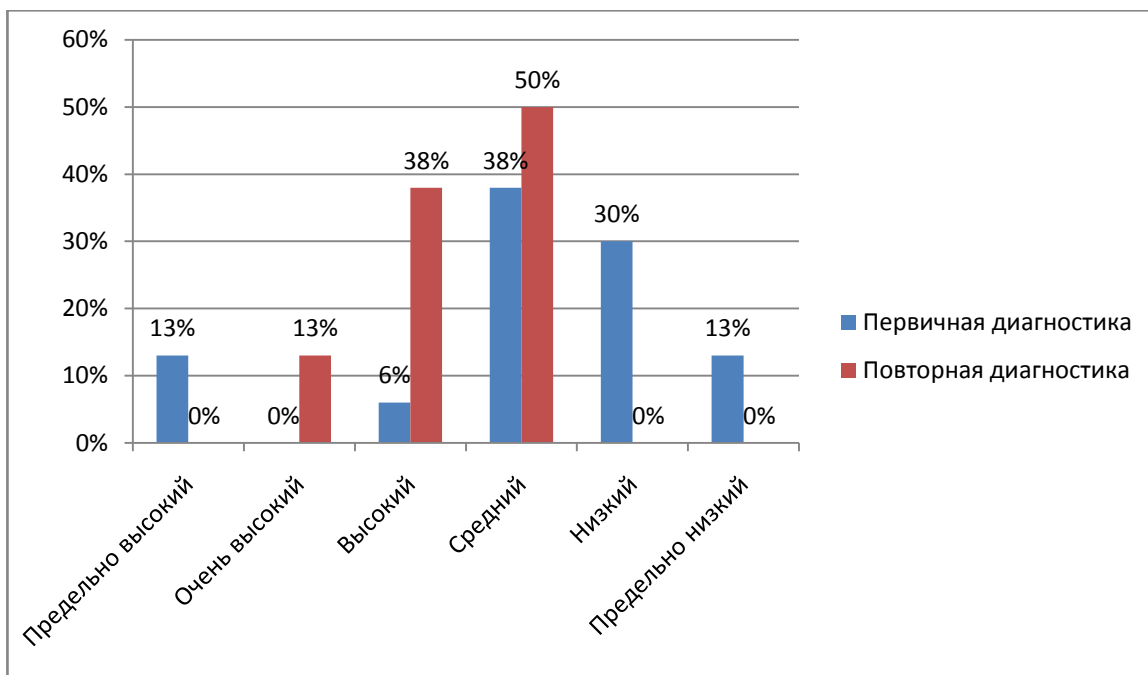


Рисунок 1 – Динамика уровня самооценки старших подростков по методике «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, адаптирована А. М. Прихожан)

На рисунке 1 мы видим, что предельно высокий уровень и предельно низкий уровень уменьшился с 13% до 0%, что говорит о раскрытии подростков и снятии защитных реакций. Очень высокий уровень самооценки увеличился с 0% до 13%, что говорит о появлении интереса к своему внутреннему миру, они ориентированы на настоящее, оптимистичной настрой. Высокий уровень самооценки увеличился с 6% до 38%, что свидетельствует о том, что подростки стремятся быть теми, кем хотят – музыкантами, художниками, программистами и другими. Средний уровень поднялся с 38% до 50%. Рефлексия у данных подростков на среднем уровне. Данные подростки стремятся к общению с окружающими. Низкий уровень уменьшился с 30% до 0%, что говорит о том, что у подростка появилось стремление для выстраивания межличностных отношений, появилась независимость от окружающего мнения.

Сравнение результатов двух экспериментов по методике «Опросник самоактуализации личности» (адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калининой) представлены на рисунке 2.

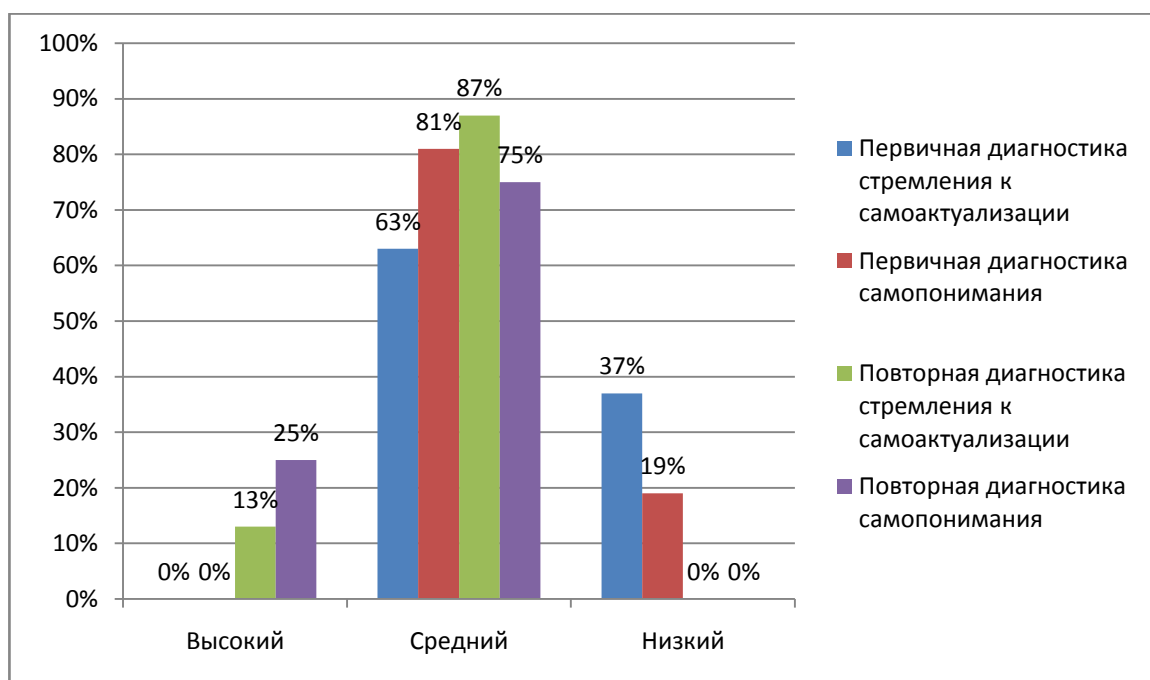


Рисунок 2 – Динамика уровня самопонимания и стремления к самоактуализации старших подростков по методике «Опросник самоактуализации личности»

Проанализировав данные диаграммы, представленной на рисунке 2, было выявлено, что высокий уровень по двум шкалам стремление к самоактуализации и самопонимания повысился соответственно на 13% и 25%, из чего следует вывод, что подростки стали стремиться к раскрытию своего потенциала. Подростки задумываются освоен будущем, смысле жизни и способах самореализации.

По шкале самоактуализации средний уровень увеличился с 63% до 87%, что говорит о появлении автономии, подростки стремятся отстаивать свое мнение.

По шкале самопонимания средний уровень уменьшился с 81% до 75%. У подростков повышается уровень саморефлексии.

Низкий уровень по обеим шкалам при повторной диагностике не выявлен, что свидетельствует о снижении риска развития депрессий, неврозов. У подростков появляется свое мнение и уменьшается чувствительность к чужому мнению.

Сравнение результатов двух экспериментов по методике «Тест-опросник самооотношения» (В. В. Столин и С. Р. Панталева) представлено на рисунке 3.

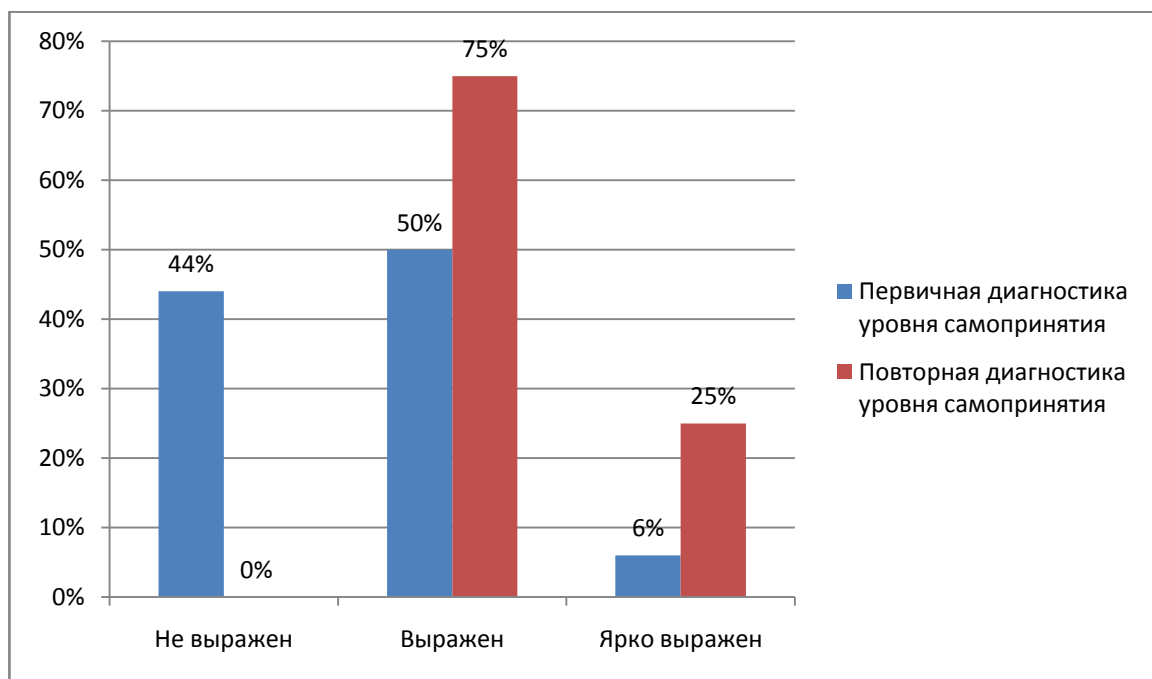


Рисунок 3 – Динамика уровня самопринятия старших подростков по методике «Тест-опросник самооотношения» (В. В. Столин и С. Р. Панталева)

На рисунке 3 показатель уровня самопринятия до реализации программы не выражен был у 44%, после формирующего эксперимента снизился до 0%, что говорит о том, что подростки начинают принимать себя такими, какие есть на самом деле.

Выраженность уровня увеличилась на 25%. Подростки адекватно себя принимают и с уважением относятся к своей личности. После проведения программы ярко выраженный уровень самопринятия увеличился с 6% до 25%, что говорит о том, что большее количество подростков стали степени удовлетворены уровнем своего развития.

Для обеспечения достоверности полученных результатов по трем методиками определения эффективности реализованной программы социально-педагогического и психологического сопровождения нами был применён T-критерий Вилкоксона.

Расчет был произведен по следующему алгоритму:

1. Составление списка испытуемых.
2. Вычисление разницы между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («до»- «после»).
3. Определение, типичного сдвига и формулирование гипотезы:  $H_0$  - сдвиг показателей является случайным.  $H_1$  – сдвиг показателей является неслучайным.
4. Переведение разницы в абсолютные величины и запись их отдельным столбцом.
5. Проранжирование абсолютных величин разницы, начисляя меньшему значению меньший ранг.
6. Проверка совпадений полученной суммы рангов с расчетной.
7. Отметить ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
8. Расчет суммы рангов по формуле:  $T = \sum$ , где – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
9. Определили критические значения T для данного n по таблице:

$$T_{кр} = \begin{cases} 0,05 = 371 \\ 0,01 = 312 \end{cases}$$

В таблице 8 представлен полный расчет по T-критерию Вилкоксона по трем методикам диагностики.



Таблица 8 - Расчет T- критерия Вилкоксона по методикам «Изучение особенностей Я-концепции», «Опросник самоактуализации личности», «Тест-опросник самоотношения»

N	«До»	«После»	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
по методике «Изучение особенностей Я-концепции»					
1	47	66	19	19	40
2	35	52	17	17	37
3	44	54	10	10	26.5
4	71	71	0	0	0
5	37	74	37	37	45
6	41	52	11	11	29
7	30	43	13	13	32.5
8	69	59	-10	10	26.5
9	22	53	31	31	44
10	76	70	-6	6	22
11	25	45	20	20	41
12	22	36	14	14	34
13	85	59	-26	26	43
14	15	40	25	25	42
15	18	34	16	16	36
16	35	53	18	18	38.5
по методике «Опросник самоактуализации личности»					
1	39	44	5	5	18
2	29	41	12	12	31
3	43	47	4	4	14
4	39	45	6	6	22
5	46	48	2	2	5.5
6	44	49	5	5	18
7	55	56	1	1	2
8	40	46	6	6	22
9	23	38	15	15	35
10	68	73	5	5	18
11	48	50	2	2	5.5
12	24	35	11	11	29
13	67	75	8	8	24
14	19	32	13	13	32.5
15	26	37	11	11	29
16	27	36	9	9	25
по методике «Тест-опросник самоотношения»					
1	29	47	18	18	38.5
2	35	37	2	2	5.5
3	44	47	3	3	10
4	71	71	0	0	0
5	37	41	4	4	14
6	41	45	4	4	14
7	30	28	-2	2	5.5

8	69	70	1	1	2
9	22	25	3	3	10
10	76	81	5	5	18
11	25	22	-3	3	10
12	22	23	1	1	2
13	85	88	3	3	10
14	15	18	3	3	10
15	18	18	0	0	0
16	35	40	5	5	18
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>107</b>

Исходя из данных таблицы, мы можем констатировать, что  $T_{Эмп} = 107$ .

На рисунке 4 представлена ось значимости по  $T$ -критерию Вилкоксона.



Рисунок 4 – Ось значимости по  $T$  – критерию Вилкоксона.

Как видно из рисунка 4, полученная величина  $T_{Эмп}$  попала в зону значимости. Это свидетельствует о том, что гипотеза  $H_1$  подтверждается.

Таким образом, результаты формирующего эксперимента и использование методов математической статистики доказывают эффективность программы социально-педагогического и психологического сопровождения формирования позитивной Я-концепции старших подростков. После ее проведения у старших подростков, статистически достоверно повысился уровень формирования позитивной Я-концепции.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена, цель исследования достигнута.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических источников позволяет сделать вывод о том, что Я-концепция выступает как стабильная, но, в то же время предрасположенная к изменениям система, включающая в себя самооценку, представления о самом себе в реальном и будущем времени. Формирование Я-концепции старшего подросткового возраста достаточно непростой процесс, зависящий от окружения, условий развития, системы моральных установок, взаимоотношений с окружающими взрослыми и ровесниками и жизненного опыта. Старшие подростки именно в данный возрастной период с большей интенсивностью осознают свою индивидуальность. В их сознании происходит процесс переориентации с внешнего оценивания на внутреннее. Благодаря данным процессам происходит формирование Я-концепции, способствующей дальнейшему выстраиванию поведению личности (осознанного или неосознанного).

С целью выявления уровня сформированности позитивной Я-концепции старших подростков нами был осуществлен констатирующий эксперимент, по результатам которого выявлено, что по параметру уровня самооценки большинство участников показало средний и низкий уровень; по параметру уровня стремления к самоактуализации большинство участников также показало средний и низкий уровень, высокого уровня стремления к самоактуализации не выявлено; по параметру уровня самопонимания большинство испытуемых обладают средним уровнем; по параметру самопринятия у половины испытуемых выраженный уровень, у одного испытуемого ярковыраженный, у остальных не выраженный.

По результатам констатирующего эксперимента мы разработали и апробировали программу социально-педагогического и психологического сопровождения формирования Я-концепции старших подростков. Целью программы являлось - создание условий для формирования положительной Я-концепции старших подростков.

Реализация психолого-педагогической и психологической программы по формированию Я-концепции старших подростков показала положительную динамику на нашей выборке исследования.

По результатам формирующего эксперимента было выявлено, что по параметру уровня самоотношения предельно низкий и низкий уровень уменьшился, очень высокий, высокий и средний уровень самоотношения увеличился. По параметру уровня стремления к самоактуализации высокий и средний уровень увеличился, низкий уровень стремления к самоактуализации снизился вовсе. По параметру уровня самопонимания высокий уровень повысился, средний и низкий уровень уменьшился. По параметру самопринятия не выраженный уровень самопринятия снизился, выраженность уровня увеличилась, также увеличился ярко выраженный уровень самопринятия.

Применение T-критерия Вилкоксона позволило установить наличие статистически значимое влияние разработанной программы на формирование позитивной Я-концепции подростков (уровень значимости 0,01).

Таким образом, поставленная нами цель выпускной квалификационной работы достигнута. Гипотеза исследования полностью подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агапов, В. С. Сущностная характеристика Я-концепции / В. С. Агапов. - Москва : МГСА, 2012. - 230 с
2. Айзенк, Г. Ю. Структура личности. Пер. с англ. / Г. Ю. Айзенк. - Санкт-Петербург : Ювента, 2014. - 463 с.
3. Аллахвердов, В. М. Сознание как парадокс. (Экспериментальная психология, Т.1) / В. М. Аллахвердов. - Санкт-Петербург : Сфера, 2010. - 213 с.
4. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды. Т.1 / Б. Г. Ананьев. - Москва : Педагогика, 2010. - 519 с.
5. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. - Москва : Смысл, 2011. - 414 с.
6. Байбородова, Л. В. Организация воспитательного процесса в школе: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Л. В. Байбородова, М. И. Рожков. - Москва : Владос, 2010. - 256 с.
7. Беляева, Л. А. Построение «Я-Концепции» как важнейшее условие профессионального самоопределения старшеклассников / Л. А. Беляева // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2010. - № 91. - С. 80 .
8. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - Москва : Педагогика, 2013. - 421 с.
9. Бернс, Р. Психология самосознания: Хрестоматия / Р. Бернс, Д. Я. Райгородский. - Самара : Бахрах, 2003. - 931 с.
10. Битянова, М. Р. Социальная психология / М. Р. Битянова. - Москва : Эксмо-пресс, 2011. - 317 с.
11. Газман, О. С. Воспитание и педагогическая поддержка детей в образовании / О. С. Газман. - Москва : Педагогика, 2016. - 219 с.

12. Гапонова, С. А. Развитие «Я-концепции» у детей подросткового возраста / С. А. Гапонова, Э. Н. Романова // Мир науки, культуры, образования. - 2012. - № 2. - С. 10-12.
13. Головей, Л. А. Практикум по возрастной психологии : учебное пособие / Л. А. Головей. - Санкт- Петербург, 2012. - 119 с.
14. Державина, Ю. Психологический анализ «Я-концепции» девиантных подростков / Ю. Державина // Студенческая наука и XXI век. - 2011. - № 8. - С. 229-233.
15. Долгова, В. И. Феномен «Я-концепция» подростка /В. И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2016. - № 7. - С. 139-143.
16. Истратова, О. Н. Роль семьи в становлении я-концепции современных подростков / О. Н. Истратова, А. В. Яценко // EuropeanSocialScienceJournal. - 2013. - № 9. - С. 263-268.
17. Караваева, Д. О. Особенности Я-концепции личности подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) / О. Д. Караваева // Современная психология: наука, образование, практика. - 2015. - № 2. - С. 56-58.
18. Кваде, В. Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка / В. Кваде, В. П. Трусов // Гуманитарные науки. - 2010. - № 1. - С. 45- 50.
19. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон. - Москва : Политиздат, 2010. - 422 с
20. Кон, И. С. Хрестоматия по социальной психологии личности /И. С. Кон; под. ред. Д. Я. Райгородского. - Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2017. - 316 с.
21. Лазарев, В. А. Педагогическое сопровождение одаренных старшеклассников :дис. ...доктора пед. наук : 13.00.01 / Виктор Андреевич Лазарев. - Ярославль, 2005. - 162 с.

22. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. - Санкт -Петербург : Питер, 2015. - 583 с.
23. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. - Санкт Петербург : Прайм - ЕВРОЗНАК, 2006. - 672 с.
24. Палачева, Т. И. Формирование «Я - концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах / Т. И. Палачева, А. Г. Жилаев // Молодой ученый. - 2010. - №1-2. - Т. 2. - С. 208-215
25. Первин, Л. Психология личности: теория и исследования. Пер. с англ. М. С. Хамкочьян / Л. Первин, О. Джон; под ред. В. С. Мигуна. – Москва : Просвещение, 2014. - 219 с.
26. Петровский, А. В. Краткий психологический словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. - Ростов на Дону : Феникс, 2010. – 318 с.
27. Реан, А. А. Психология подростка : учебник / А. А. Реан. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2014. - 480 с.
28. Реан, А. А. Психология и педагогика : учебное пособие для вузов / А. А. Реан. - Санкт Петербург : Питер, 2014. - 386 с.
29. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. Пер. с нем. Г. И. Лойдиной / Х. Ремшмидт; под ред. Т. А. Гудковой. - Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2017. - 361 с.
30. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: в 2 кн. Кн. 1 : Система работы психолога с детьми разного возраста / И. Е. Рогов. - Москва : Владос, 2011. - 383 с.
31. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. - Москва : Прогресс, 2014. - 296 с.
32. Свенцицкий, А. Л. Я-концепция и самооценка / А. Л. Свенцицкий. - Москва : Проспект, 2015. - 217 с.
33. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс] / Е. В. Сидоренко. - Режим доступа : <http://www.twirpx.com/file/24412/>

34. Сирота, Н. А. Я-концепция в подростковом возрасте и ее роль в формировании / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Не будь зависим, скажи нет наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2013. - № 1. - С.98.
35. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. - Москва : Издательский центр МГУ, 2016. - 210 с.
36. Фельдштейн, Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростка / Д. И. Фельдштейн. - Москва : Педагогика, 2013. - 317 с.
37. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития - задача для подростков и их педагогов / Г. А. Цукерман. - Москва :Интерпракс, 2016. - 157 с.
38. Чеснокова, И. И. Проблемы самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва : Проспект, 2016. - 213 с.
39. Шельштейн, Е. С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте / Е. С. Шельштейн // Вопросы психологии. - 2000. - №2. - С.76-82.
40. Эриксон, Э. Психология самосознания : хрестоматия по социальной психологии личности / Э. Эриксон. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2015. - 518 с.



## ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Разработанная программа предназначена для старших подростков с низким и средним уровнем сформированности позитивной Я-концепции

Стержнем программы является цель, конкретизируемая в ряде задач.

Цель программы - создание условий для формирования позитивной Я-концепции старших подростков.

Реализация цели будет осуществляться в ходе решения следующих задач:

1) Объяснить понятия и особенности анализа характерологических особенностей своей личности и возникающих социально-педагогических ситуаций.

2) Создать условия для интеграции подростков с процессом самопонимания, самопринятия и самосовершенствования.

3) Развивать адекватное понимание самого себя.

4) Развивать адекватную самооценку.

5) Создавать устойчиво позитивные психоэмоциональные состояния.

Организация деятельности психолога в рамках программы должна строиться с учетом следующих принципов:

5. Принцип уважения. Психологу необходимо с равным уважением относиться ко всем людям независимо от их пола, возраста, социально-экономического статуса, физических возможностей и других оснований;

6. Компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности и опыта. В своих контактах психологу необходимо проявлять терпимость и готовность помочь.

7. Ответственности - психолог несет ответственность за свою деятельность в полном объеме перед клиентом и заботится в первую очередь о благополучии клиентов.

8. Информирования клиента о целях и результатах обследования – клиент полностью информируется о применяемых методах и способах получения информации, а также использование понятного для клиента языка и информирование о полученных результатах и формулирование необходимых рекомендаций, к которым человек может как прислушаться, так и нет.

Принципы работы психолога и социального педагога направлены на определенные моменты, такие как:

1. Решение поставленных задач профессиональной деятельности в полном соответствии с этическими нормами и принципами.
2. Направлены на защиту прав людей, с которыми психологи взаимодействуют в своей деятельности.
3. Сохранение доверительных отношений между психологом и лицом, обратившемся за помощью.

Задачи социального педагога в рамках реализации программы:

2. Создание условий для активизации, развития и реализации творческого потенциала, способностей и задатков личностей.
2. Поддержание и стимулирование подростков на развитие их способностей, знаний и умений.
3. Обеспечение профилактики различного рода негативных явлений.

Общее число занятий: 12 занятий, 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Общая реализация программы: 3 месяца

Количество подростков в группе: 16 человек.

Предполагаемый результат реализации программы: повышение уровня самооотношения, стремления к самоактуализации, самопонимания и самопринятия и как следствие повышение уровня формирования позитивной Я-концепции.

Таблица А.1 – Тематический план занятий

№	Тема	Цели, задачи	Содержание
1	Знакомство. Таинственный мир	Создать условия для интеграции подростков с процессом самопонимания, самопринятия и самосовершенствования, знакомство с особенностями сотрудничества структурой занятий, определение принципов работы в группе.	Информация о программе, знакомство со структурой занятий, выработка правил группы. Упражнения: «Ассоциации» (если команда – это...), «Паутина», рефлексия.

Продолжение таблицы А.1

2	Ты и я друзья	Сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; Способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи Побудить личность к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния	Ролевые ситуации (психодрама Морено), упражнение «Без маски», рефлексия
3	Кто я такой	Способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.	Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку» Игра «Комиссионный магазин» Арт-терапия. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Рефлексия.
4	Я и мои желания	Дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.	Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу» Сказкотерапия: упражнение «Ослиная шкура» Рефлексия.
5	Я глазами других	Создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.	Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга» Упражнение «Зеркало» Рефлексия.
6	Дорога к моему Я	Создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.	Упражнение «Образ «Я» Упражнение «Поделись со мной» Арт-терапия. Упражнение «Коллаж». Рефлексия.
7	Я - личность	Сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи Подведение итогов работы	Упражнение «Я тебя понимаю» Упражнение «Комплимент» Рефлексия.

Содержание программы

Занятие 1 «Знакомство. Таинственный мир»

Цель: Создать условия для интеграции подростков с процессом самопонимания, самопринятия и самосовершенствования, знакомство с особенностями сотрудничества и структурой занятий, определение принципов работы в группе.

Приветствие. Знакомство.

Введение в занятие.

Определение правил взаимодействия в группе, выяснение форм обращения к товарищам.

Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...).

Цель: помочь прояснить для каждого подростка, что такое «команда».

Инструкция: Данное упражнение является командообразующим. Каждый сейчас должен определить для себя значение слова «команда».

Ваша задача отвечать на мои вопросы рисунками. Рисунки являются такими, которыми вы представили их в первый момент услышанного вопроса. Внимание, вопросы:

С какой постройкой ассоциируется команда?

С каким цветом ассоциируется команда?

С какой музыкой ассоциируется команда?

С какой геометрической фигурой ассоциируется команда?

С каким фильмом ассоциируется команда?

С каким настроением ассоциируется команда?

Практическая часть.

Упражнение «Паутина»

Цель: объединить участников для совместного решения поставленных задач, развивать умение выражать уважение и симпатию друг к другу.

Участники встают в круг, им завязываются глаза, после чего они протягивают правую руку вперед. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Рефлексия.

Занятие 2 «Ты и я друзья»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи.

Ролевые ситуации (психодрама Я. Морено)

Цель: корректировать и диагностировать неадекватные состояния, проблемные ситуации и эмоциональные реакции, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания.

Методика психодраммы - обмен ролями.

Периодически в психодраме желательно проводить обмен ролями. Протагонист становится двойником или одним из вспомогательных Я и наоборот. Это

позволяет научиться лучше понимать других, а через это (по механизму обратной связи) и самого себя.

Для организации психодрамы, собирается группа, заинтересованных в ней личностей. Далее организуется общение по определенной программе, задаваемой ведущим - психодраматистом. В этой группе решаются проблемы группы в целом, а также отдельных членов группы. Личность, проблемы которой решаются в группе и на которого работает группа, называется протогонистом.

Упражнение «Без маски»

Цель: сбросить психологическую и поведенческую застенчивость, сформировать умение искренне высказываться и анализировать свое «Я».

Каждый участник получает карточку. На карточках написаны фразы без окончаний. Времени на обдумывание не отводится. Каждый должен продолжить фразу.

Примерное содержание карточек:

«Мне очень нравится, когда окружающие меня люди...»

«Иногда по-настоящему мне хочется ...»

«Люди не понимают меня потому, что ...»

«Верю, что я ...»

«Чувство стыда появляется у меня, когда ...»

«Очень сильно меня раздражает, когда я ...» и т.п.

Рефлексия

Занятие 3 «Кто я такой»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.

Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку»

Цель: информировать подростков о способах сформировать адекватную самооценку.

Проведение мини-лекции в виде диалога с участниками программы.

Практическая часть

Игра «Комиссионный магазин»

Цель: формировать навыки самоанализа, самопонимания и самокритики; научить выявлять значимые личностные качества; углубить знания друг о друге и о себе, через раскрытие качеств других участников.

Участники играют в магазин «СекондХенд». Задача продавца – принять товар в виде человеческих качеств (доброта, агрессивность, дружелюбие, эгоистичность). Каждый участник записывает на листочек свои положительные и отрицательные качества. После

этого проводятся своеобразные торги, во время которых любой из участников игры имеет право продать свое качество полностью или частично, а также купить то качество, которое ему необходимо.

После завершения упражнения происходит обсуждение результатов.

Арт-терапия. Упражнение Мой портрет в лучах солнца

Цель: учить определять особенности своей личности, учить искать пути к самораскрытию.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Участникам предлагается изобразить солнце, в центре которого или написать свое имя или нарисовать свой портрет. Лучами являются все положительные качества и характеристики. Задача участников – как можно больше изобразить лучей.

Рефлексия

Занятие 4 «Я и мои желания»

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.

Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу»

Цель: информировать о человеческих потребностях, которые имеют уровни от простого к сложному. Объяснить строение пирамиды и конкретно высшую ступень - потребность в самоактуализации.

Практическая часть

Сказкотерапия. Упражнение «Ослиная шкура»

Цель: корректировать самооценку подростков, снять напряжение; сплочение коллектива.

Ведущий: Зачастую мы считаем себя лучше других. Но бывает и так, что мы себя недооцениваем и считаем себя хуже, чем есть на самом деле. Сейчас мы попробуем почувствовать себя героями и почувствовать себя наравне со всеми. Представьте, что вы попали в волшебный лес. Представьте, что все окружающие вас люди хуже вас. Они более слабые, менее умные и уродливее вас. Одни вы стоите настоящие нарциссы. И даже король волшебной страны. Как вы ощущаете себя? Что вы испытываете? Какая у вас походка? (Одна минута)

Теперь замрите. Представьте, что теперь вы хуже остальных. Вы надеты в шкуру страшного зверя. Все вокруг думают, что вы такой на самом деле, хотя вас просто заколдовала злая ведьма. Все смотрят на вас и смеются. Как вы ощущаете себя? Что вы испытываете? Какая у вас походка? (Одна минута)

Замрите. Расколдуйте себя резкими движениями рук и ног. Вы оказались на волшебной полянке. Распределитесь по парам. Выберите себе роль – один становится королем, другой – страшилой в шкуре чудовища. Короли рассказывают своему оппоненту почему они чувствуют себя выше других. (Одна-две минуты)

Теперь чудовище делится своими ощущениями. (Одна-две минуты)

Теперь волшебство исчезло. Вы все равны друг перед другом. Все абсолютно одинаковы. Как вы воспринимаете друг друга? Какие чувства и эмоции вы испытываете? Как вы ведете себя в таком положении? Поделитесь своими размышлениями друг с другом.

Вопросы для обсуждения:

- Что дает вам ощутить себя «королем»?
- Испытываете-ли вы что-то негативное в таком образе?
- Какие превосходства есть у чудовища?
- Какими недостатками оно обладает?
- Что дает равноправие друг перед другом?
- Много было в твоей жизни моментов, когда ты чувствовал себя королем? А чудовищем?

Рефлексия

Занятие 5 «Я глазами других».

Цель: создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.

Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга»

Цель: передача позитивных чувств друг другу с помощью тактильного контакта.

Члены группы работают в парах. Они поворачиваются друг к другу спиной и соприкасаются, мысленно передавая другу тепло, любовь, поддержку.

Упражнение «Зеркало»

Цель: закрепить навыки применения невербальных сигналов, развивать эмпатию.

Участникам предлагается разбиться на пары и встать друг к другу лицом. Один участник является ведущим, другой ведомым. Включается музыка. Тот, кто ведущий, выполняет любые движения частями тела, а тот, кто ведомый, должен их повторить в зеркальном отражении. Спустя 5 минут, участники меняются. В завершении упражнения все обмениваются эмоциями.

Рефлексия

Занятие 6 «Дорога к моему Я»

Цель: создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.

Практическая часть

Арт-терапия. Упражнение «Коллаж».

Цель: выявить причины переживаний, материализовать определенные переживания, способствовать их осмыслению и нейтрализации посредством составления коллажа.

Цель составления коллажа может быть не только психотерапевтической, но и диагностической. Те картинки, которые выбирают участники, позволяют раскрыть внутренний мир подростков, волнующие их проблемы. Составление коллажа может протекать в индивидуальной или групповой формах.

Главным отличием коллажа от рисунка является то, что коллаж дает полную свободу в исполнении (картинки могут быть неровно вырезаны, наклеены друг на друга и др.). Главным в составлении коллажа является не аккуратность исполнения, а предоставленная возможность выражения своих мыслей и чувств, относительно конкретной темы.

Тема коллажа: «Мой идеальный мир»

Рефлексия

Занятие 7 «Я – личность»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Подведение итогов работы.

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработать навыки выяснения состояния оппонента с помощью невербального общения.

Участники делятся на пары. За 4 минуты напарники должны с помощью вербального общения рассказать о своих чувствах, эмоциях и желаниях. После чего участники должны продемонстрировать группе все то, что услышали от оппонента, а группа должна догадаться.

Упражнение «Комплимент».

Цель: создание благоприятного эмоционального фона и уменьшение межличностной дистанции.

Педагог бросает мяч или небольшую мягкую игрушку любому из участников, называя его по имени. При этом педагог говорит те качества, которые ему нравятся в своем оппоненте. Тот, кто поймал мячик (или игрушку) благодарит педагога, обратив свой



взгляд прямо в глаза. Затем участник бросает мяч другому участнику по такому же принципу.


Рефлексия

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

 А.К. Лукина

подпись

« 15 » 06 2018г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Социально-педагогическое и психологическое сопровождение  
формирования позитивной Я-концепции старших подростков**

Руководитель



подпись, дата

старший преподаватель

Т. В. Шелкунова

Выпускник



подпись, дата

О. Н. Евсева

Красноярск 2018

Продолжение титульного листа бакалаврской работы по теме  
«Социально-педагогическое и психологическое сопровождение формирования  
позитивной Я-концепции старших подростков»

Консультанты по  
разделам:

Глава 1, глава 2  
наименование раздела



\_\_\_\_\_ подпись, дата

Т.Ю. Артюхова