

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

**ОПТИМИЗАЦИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки: 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

Профиль «Психология образования»

Квалификационная работа

допущена к защите

зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись

«28» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2020 г.  
дата

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись

Исполнитель:

Балашова А.А., студент

ПСО-1501z заочного отделения

\_\_\_\_\_

подпись

Научный руководитель:

Адушкина К.В., к. пс. н., доцент

кафедры психологии образования

\_\_\_\_\_

подпись

Екатеринбург 2020

## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретико-методологические основы оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга .....</b>	<b>7</b>
1.1. Понятие самооценки в современной психолого-педагогической литературе .....	7
1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте .....	14
1.3. Социально-психологический тренинг как средство оптимизации самооценки подростков .....	21
Выводы по главе 1 .....	29
<b>Глава 2. Экспериментальное изучение оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55».....</b>	<b>32</b>
2.1. Направления, этапы, методы исследования .....	32
2.2. Результаты эмпирического исследования самооценки обучающихся подросткового возраста .....	37
2.3. Содержание и ход социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков .....	52
2.4. Выявление эффективности программы оптимизации самооценки подростков в ходе реализации социально-психологического тренинга .....	60
Выводы по главе 2 .....	71
<b>Заключение.....</b>	<b>73</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>78</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>85</b>

## Введение

Интенсивное развитие, демократизация и гуманизация российского общества повышают требования к формированию активной, созидательной личности, способной самостоятельно регулировать поведение и деятельность, определять перспективы своего личностного развития, пути и средства их реализации. Для формирования всесторонне развитой личности, способной наиболее полно реализовать свои возможности, человеку необходимо умение анализировать и адекватно оценивать свои поступки, качества, поведение, отношения с социальным окружением – что позволяет рассматривать самооценку как важнейший механизм, поддерживающий гармоничный личностный образ.

Несмотря на то, что самооценка является одной из популярных объектов психологических исследований, изучение теоретико-методологической литературы показало, что в связи с наличием целого ряда проблем методологического характера, существуют затруднения в определении единых видов самооценки, ее функций и свойств как психического явления, в установлении механизмов формирования самооценки. Особенно остро стоит актуальность изучения и формирования самооценки на различных периодах личностного развития, в том числе – в подростковом возрасте как критичном этапе онтогенеза и наиболее интенсивном периоде развития самооценки.

Признание подросткового возраста периодом постепенной ориентации с внешних оценок на внутреннюю, этапом активного формирования самосознания, выработки независимой системы эталонов самооценивания и самоотношения – обусловило актуальность изучения феномена оптимизации самооценки именно на данном этапе возрастного развития. Как показывает ряд исследований, неблагоприятные биологические, психологические и социальные факторы влияют на процесс личностного становления подрастающего поколения, находящегося в переходном периоде от детства к

взрослости, поскольку, в совокупности с внутренними противоречиями подросткового возраста, они способствуют возникновению существенных нарушений в формировании личности подростка. Таким образом, самооценка является одним из ведущих механизмов, способным провоцировать асоциальное и деструктивное поведение, десоциализацию подростков.

Изучение разработанности темы исследовательской работы показало, что проблема самооценки личности в отечественной и зарубежной педагогике и психологии отражена в работах У. Джеймса, А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса, Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.В. Бороздиной, Л.С. Выготского, А.В. Гайфулина, В.А. Коваленко, И.С. Кона, Ю.В. Котенко, М.В. Пастуховой, А.А. Реана и др. Современные исследования по оптимизации самооценки подростков, представлены А.Г. Демидовой, Т.А. Поповой, Е.К. Суворовой, С.В. Чернобровкиной, В.К. Шаяхметовой и др., а также выявлены исследования по оптимизации самооценки детей младшего школьного и подросткового возраста средствами коррекционно-развивающей программы в трудах О.С. Горбуновой, Н.В. Ковалевой, З.С. Курбановой, А.В. Матниковой, Т.А. Орловой, А.М. Серковой и др.

Вместе с тем, несмотря на разработанность исследовательской темы, вопрос создания социально-психологического тренинга, направленный на оптимизацию самооценки подростков не получил необходимого отражение в научно-методической литературе. Выявленные противоречия, степень изученности исследовательской темы позволили сформировать проблему работы, сущность которой заключается в необходимости разработки социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков.

Таким образом, анализ научной литературы по заявленной проблеме, состояние психолого-педагогической практики позволили сформулировать цель, предмет и объект исследования, сформулировать задачи исследовательской работы.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и апробация программы тренинга, направленной на оптимизацию самооценки подростков.

**Объект исследования** – самооценка подростков.

**Предмет исследования** – оптимизация самооценки подростков.

Исходя из вышеизложенного, перед нами были поставлены следующие **задачи** исследовательской деятельности:

- 1) изучение современных психолого-педагогических источников для определения феномена самооценки;
- 2) выявление возрастных особенностей самооценки у представителей подросткового возраста;
- 3) анализ эффективности социально-психологического тренинга как средства оптимизации самооценки подростков;
- 4) эмпирическое доказательство необходимости оптимизации самооценки у подростков средствами социально-психологического тренинга;
- 5) составление и апробация программы социально-психологического тренинга на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55».

**Гипотеза исследования** – программа тренинга оптимизации самооценки подростков будет эффективной, если будет учитывать психолого-педагогические особенности подросткового возраста, основные принципы социально-психологического тренинга, будет носить системный и регулярный характер, включит в формирующий процесс субъектов педагогического взаимодействия (обучающихся, родителей (законных представителей), специалистов образовательного учреждения).

**Методы исследования** для решения поставленных в исследовании задач был использован комплекс методов, включающих в себя:

1. Методы теоретического исследования – теоретический анализ педагогической, психологической и методической литературы по теме исследования, анализ и синтез полученных результатов. Теоретическую базу исследовательской работы составили федеральные государственные стандарты и федеральные законы, нормативно-правовые акты, энциклопедии и словари, труды отечественных и зарубежных авторов.

2. Методы эмпирического исследования – тестирование, анкетирование (методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, изучение общей самооценки Г.Н. Казанцевой).

3. Методы математической обработки данных и статистические методы – для представления отсутствия различий между контрольной и экспериментальной группами был применен U-критерий Манна-Уитни, для выявления статистически достоверных различий был применен t-критерий Вилкоксона.

**Эмпирическая база исследования** – базой исследования послужило Муниципальное казенное образовательное учреждение «Талицкая СОШ №55». В исследовании приняли участие обучающиеся подросткового возраста в общем количестве 36 человек (экспериментальная и контрольная группа).

**Теоретическая значимость** заключается в систематизации и закреплении полученных теоретических знаний, а также их углубление в соответствии с заданной темой выпускной квалификационной работы.

**Практическая значимость исследования** – разработанный в ходе исследовательской деятельности, социально-психологический тренинг по оптимизации самооценки подростков, может широко использоваться в образовательной деятельности системы основного общего и дополнительного образования.

**Содержание исследовательской работы** – выпускная квалификационная работа на тему «Оптимизация самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга», имеет следующую структуру: оглавление, введение, основная часть работы, которая включает в себя две главы, заключение, список литературы и приложения. В целом работа, как результат проведенных теоретических обобщений и эмпирических исследований, имеет 78 страниц машинописного текста и приложения – 22 страницы.

# **Глава 1. Теоретико-методологические основы оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга**

## **1.1. Понятие самооценки в современной психолого-педагогической литературе**

Самооценка является одной из важнейших свойств личности, поскольку предстает регулятором деятельности и поведения, обеспечивающим адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности индивида, тем самым – выступает критерием взаимоотношения человека с окружающими, а также критерием его критичности, требовательности к себе, отношений к успехам и неудачам в сферах взаимодействия с окружающей действительностью. В связи с данным постулатом большинство представителей психолого-педагогической науки исследовали и продолжают исследовать данный психический феномен, представляя его значимой частью самосознания и личностной концепции. Остановимся на представлении ведущего понятия выпускной квалификационной работы – самооценка.

Под самооценкой в русском языке принято понимать «оценку самого себя, рассмотрение своих собственных достоинств и недостатков» [28, с. 670]. Медицинская энциклопедия представляет самооценку как «оценку собственной личности, ее значения, достоинств, недостатков, а также совершенных поступков» [1, с. 1983]. Анализируя данный термин с точки зрения психологической науки, было выявлено, что самооценка представляет собой «ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [17, с. 437].

Таким образом, в обобщенном варианте можно говорить о том, что самооценка – это оценка индивидом самого себя, своих способностей,

личностных качеств, поступков и позиций с точки зрения их достоинств и недостатков, которой отводится центральная роль как личностному образованию, формируемому под влиянием социального окружения с раннего детства и влияющей на саморегуляцию индивида.

Основоположниками термина «самооценка» принято выделять Л. Уэлса и Дж. Марвелла, которые ввели «self-esteem» в обиход представителей научной психологической мысли, определяя уважение человека к себе, чувство собственного достоинства [2, с. 54]. Анализируя генезис самооценки как психологической категории, остановимся на рассмотрении труда В.А. Коваленко, которая отмечает, что проблеме изучения самооценки посвящено большое количество исследовательских работ отечественных и зарубежных психологов.

Рассматривая самооценку с точки зрения исторического развития и становления данного термина, автором отмечено, что У. Джеймс представлял самооценку «в виде дроби, в числе которой находится успех, а в знаменателе – притязание личности» отмечая, что уровень самооценки можно повысить повышением успеха, либо понижением притязаний индивида [10, с. 169].

С точки зрения бихевиористов (Б. Скиннер, А. Бандура), самооценка представляет собой самоэффективность, чувство собственного достоинства, а ее действия осуществляются через «мыслительные представления удачного сценария, обеспечивающего позитивные ориентиры для выстраивания поведения и осознанной репетиции успешных решений потенциальных проблем», сводимые к теории оперантного научения [10, с. 169].

Основатель индивидуальной психологии А. Адлер видел формирование самооценки через переживания комплекса неполноценности в детстве, то есть полной или частичной неосознаваемого чувства собственной никчемности, ущербности. Данный комплекс, по мнению автора, становился началом «длительной борьбы за достижения превосходства над окружением, а также стремлением к совершенству и безупречности» – комплексу превосходства, представляющему собой убеждения человека в том, что он



лучше других, возникающий вследствие глубокого подавления чувства собственной неполноценности [10, с. 169]. Таким образом В.А. Коваленко отмечает, что стремление к превосходству становится основной мотивационной силой человека и формирует самооценку индивида.

Взаимосвязь влияния мотивации на самооценку представлено в работах А. Маслоу. Так, рассматривая труды автора В.А. Коваленко отмечает, что удовлетворенные своими базовыми потребностями в жизни люди, особенно в раннем возрасте, способны «противостоять настоящему или срыву в будущем этих потребностей» оттого, что имеют сформированный структурированный характер как результат базового удовлетворения потребностей [10, с. 169].

Позднее, самооценку начали рассматривать через призму «Я-концепции», формируемой в процессе социализации личности в ходе взаимодействия со значимыми людьми. Данная концепция, по мнению К. Роджерса включает в себя не только восприятия собственного «Я» здесь и сейчас, но и наше мнение о том, что кем мы должны быть или хотели бы стать в будущем, символизируя самооценку в «Я-образ» [25, с. 32].

Анализируя труды отечественных представителей психологии, можно говорить о том, что А.З. Зак в исследовательских работах представляет самооценку как средство анализа и осознания субъектом собственных способов решения задач, на которых стоит внутренний план действий [9, с. 170]. Самооценку, как сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени и связанный с движением единичных, ситуативных образов к целостному образованию собственного «Я», – представил Б.Г. Ананьев. В контексте фундаментальных положений теории Л.С. Выготского самооценка предстает компонентом самосознания личности в концепции деятельности и общения [5, с. 73].

Ю.В. Котенко обращает внимание на то, что самооценку необходимо интерпретировать как личностное образование, непосредственно участвующее в регуляции поведения индивида и его деятельности, а также –

как центральный личностный компонент, формирующийся при активном личностном участии в отражении действительности [10, с. 170]. Социолог и психолог И.С. Кон представлял самооценку как своеобразные когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт индивида и организуют новую информацию относительно рассматриваемого аспекта в «Я» [21, с. 460]. Автор отмечает, что самооценка – это единица категориального «Я», а изменения в структуре категориального «Я» предшествуют сдвиги в частных самовосприятии и самооценках индивида [39].

Представитель школы Л.С. Выготского – советский психолог Л.И. Божович отмечала, что устойчивая самооценка формируется под влиянием оценки окружающих и собственной оценки деятельности, тем самым предлагая структурно-динамическую модель самооценки как системного личностного образования, согласно которой самооценка представляет «форму отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующую принятые им ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности» [10, с. 170].

Анализируя современные труды зарубежных авторов, мы можем говорить о том, что Г. Эйestad (G. Oiestad) определяют самооценку как принятие самого себя – понимание своих чувств, реакций и действий, исходящих от этого понимания. Автором конструируется термин «здоровая самооценка» – умение слышать самого себя и принимать свои чувства, «способность проявлять свои чувства во взаимодействии с другими людьми» [29, с. 17]. Рассматривая труд Дж.А. Бейли (J.A. Bailey), можно говорить о том, что в своем полном состоянии самооценка, с позиции автора, определяется как суммарное суждение обо всем человеке оцененное самим собой. Это суждение касается ряда вопросов: кто ты? (философия жизни и характера), что ты делаешь? (материальные и нематериальные рабочие продукты относительно природы, людей, предметов или самого себя), что ты есть? (какие качества присущи, развиты или необходимо приобрести), к кому

или чему привязан? (Бог, концепция, человек или группа людей, деньги, имущество или власть) [50].

На основании вышеизложенного, вслед за М.В. Пастуховой, мы можем говорить о том, что выделяют несколько подходов к изучению феномена самооценки:

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

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

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

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

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

6) функциональный подход – предполагает рассмотрение самооценки как одной из основных функций личности (У. Джеймс, Дж. Дьюи) [21, с. 461].

Резюмируя выше представленную информацию можно говорить о том, что данные феномен рассматривался представителями зарубежной и отечественной психологии в зависимости от подхода. В связи с этим – существует многообразие понятий, которые предлагают раскрыть явление с различных сторон. Тем ни менее генезис данного термина показывает, что самооценка предстает психологической категорией, находящейся в структуре

личности и являющейся ядром самосознания. Самооценка, по мнению многих авторов, формируется в период раннего и дошкольного детства через стремление к превосходству, представляя собой некую мотивационную силу, под влиянием социальной ситуации развития и значимого социального окружения.

Рассмотрев генезис термина «самооценка», перейдем к изучению данного личностного образования в психологическом аспекте. Изучение научно-методической литературы по данной теме показало, что самооценка выполняет две основные функции, влияющие на поведение, деятельность и развитие личности:

- регуляторная функция – на основе данной функции осуществляется личностный выбор, решение вытекающих из него задач;
- защитная функция – обеспечивает относительную стабильность и автономность, независимость личности [17, с. 437].

Функции самооценки личности состоят в том, что они выступают внутренними условиями регуляции поведения и деятельности человека. В работе А.Г. Демидовой отмечается, что «благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности» [8]. Таким образом можно говорить о том, что самооценка образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида, формируемой на основании оценки результатов собственной деятельности, а также на основании соотношения реального и идеального представления о себе.

В структуре самооценки принято выделять два компонента: эмоциональный и когнитивный. Основываясь на труде Г.Ш. Ульябаевой, мы можем говорить о том, что эмоциональный компонент отражает отношение человека к себе и своим собственным проявлениям, когнитивный же – включает в себя знания индивида о самом себе, своих способностях, слабых и сильных сторонах. Автором отмечается, что различия двух компонентов

носят теоретический характер и в практической жизни они сосуществуют в тандеме [46].

Самооценка рассматривается с различных позиций. Отмечает, что оценка себя в целом принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности – частной [42]. Рассматривая параметры, характеризующие самооценку, мы, вслед за М.В. Пастуховой выделим пять основных характеристик, применяемых при анализе проблем самооценки:

- 1) уровень самооценки – высокая, средняя или низкая;
- 2) реалистичность самооценки – адекватная и неадекватная, завышенная и заниженная;
- 3) особенность строения самооценки – конфликтная и безконфликтная;
- 4) временная отнесенность самооценки – прогностическая, актуальная, ретроспективная;
- 5) устойчивость самооценки [21, с. 460].

Резюмируя данный параграф можно говорить о том, что в соответствии с задачей, нами были изучены и представлены современные психолого-педагогические источники для определения феномена самооценки. Анализ теоретико-методологической литературы показал, что самооценка одновременно выступает как компонент самосознания и как важнейшее личностное образование, задействована во всех сферах жизнедеятельности человека.

Рассматривая генезис становления данного термина было выявлено, что самооценка является объектом изучения представителей зарубежной и отечественной науки и рассматривается с точки зрения нескольких подходов – структурно-целостного, деятельностного, динамического, психопатологического, функционального подходов. В обобщенном смысле под самооценкой принято понимать оценку индивидом самого себя, своих способностей, личностных качеств, поступков и позиций с точки зрения их

достоинств и недостатков, которой отводится центральная роль как личностному образованию, формируемому под влиянием социального окружения с раннего детства и влияющей на саморегуляцию индивида.

Самооценка образует сложную систему, выполняющую защитную и регуляторную функции и подразделяется на основании пяти характеристик: уровень, реалистичность, особенность строения, временная отнесенность, устойчивость. Являясь прижизненным образованием, самооценка формируется и развивается на протяжении всех возрастных периодов под влиянием различных социальных факторов, но претерпевает кардинальные изменения в нормативные кризисы развития.

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

Подростковый возраст предстает трудным и важным этапом в жизни каждого человека, знаменуя собой переход от детства к взрослой жизни. Данный возрастной период характеризуется формированием мировоззрения, переосмыслением жизненных ценностей, идеалов, перспектив, становлением самосознания, а также – регуляцией поведения и деятельности подростка самооценкой, которая, как нами было представлено ранее, является центральным образованием личности. На сегодняшний день исследованиям самооценки подростков представлен огромный интерес для психологов как в теоретическом, так и практическом аспекте, в связи с этим остановимся на представлении особенностей самооценки в подростковом возрасте и проанализируем подростковый возраст как нормативный кризис развития человека в психофизиологическом аспекте.

Рассматривая подростковый возраст, И.Ю. Кулагина отмечает, что данный возрастной период ограничивается возрастом от 11 до 15 лет и связан с перестройкой организма – половым содержанием, а также является кризисным периодом онтогенеза [13, с. 265]. Пубертатный кризис, как отмечает автор, зависит от полового созревания подростка, в период

которого активно и сложно взаимодействуют гормоны роста, половые гормоны, что приводит к скачку физического и физиологического развития.

Все физиологические изменения в организме подростка являются предметом обсуждения представителей различных направлений научной мысли. Данный период онтогенеза знаменуют рывком роста, потому что осуществляется созревание и развитие костно-мышечной системы подростка, совершенствуются двигательные навыки, происходят изменения в кровеносной и дыхательной системах, формируется нервная система, влияющая на регуляцию, произвольность, осмысленность деятельности, а также изменения в гормональной системе подростков. Анализируя анатомо-физиологические особенности подростков, обратимся к В.Г. Казанской, которая отмечает, что начало и конец подросткового возраста связано с репродуктивной функцией и включает в себя пять основных этапов:

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

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

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

4) половой этап – обоснован максимальной активностью половых гормонов, которые влияют на рост, созревание половых органов и появление вторичных половых признаков;

5) анатомическая и физиологическая зрелость – к пятому этапу в возрасте 15-16 лет у девочек и 16-17 лет у мальчиков окончательно завершается половое созревание, и подростки переходят на следующий этап возрастного развития [9, с. 8].

Рассматривая данную периодизацию и выделенные этапы подросткового возраста, можно говорить о том, что физиологические изменения влияют на психологическую и социальную зрелость. Следует также подчеркнуть, что анатомо-физиологические изменения, выделенные на каждом этапе, влияют на подростка опосредованно, через культурные и социальные представления о развитии и культурном взрослении, а биологические особенности являются предпосылкой развития, не определяющие конечный результат, отличающийся личностным формированием подростка [9, с. 13].

Рассматривая учебное пособие С.А. Минюровой можно говорить о том, что подростковый возраст был выделен в качестве особого возрастного периода лишь в XIX веке и хронологические границы его не зафиксированы в едином аспекте. Автор, рассматривая психологические особенности подростка отмечает, что «подростковый возраст характеризуется резкими, качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития» и биологически, его относят к этапу полового созревания [18, с. 68]. Рассматривая психофизиологические особенности С.А. Минюрова отмечает, что центральным фактором психологического развития подростка и его новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение «Я-концепции». Данное новообразование определяет ведущий вид деятельности, который заключается в общении со сверстниками и самоутверждении, определяющие потребность подростка занять место в жизни общества и социального окружения, оценить самого себя в системе социального взаимодействия.

Рассматривая подростковый возраст А.А. Реан отмечает, что в данный период онтогенеза происходит дальнейшее развитие психических



познавательных процессов и формирование личности, в результате чего изменяются интересы и увлечения ребенка, а учебные интересы перестают быть первостепенными. Анализируя аффективную и эмоциональную сферу автором выявлено, что психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса» – перепады настроения, чувствительность к оценке посторонними своей внешности, способностей, умений, эгоистичность [24, с. 336]. Общий рост личности подростка, расширение круга интересов, развитие самосознания, опыт общения со сверстниками, как замечено А.А. Реаном, ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний, а также преобразования в строении мотивационно-личностной сфере подростков [24, с. 344].

Рассматривая подростковый возраст с социальной точки зрения, можно акцентировать внимание на том, что данный период онтогенеза рассматривается как особая социально-психологическая и демографическая группа, имеющая установки, специфические формы поведения, которые в купе образуют и формируют подростковую субкультуру.

И.С. Кон, применяющий в изучении феномена детства и подростничества системный подход, рассматривает детскую и подростковую субкультуру как «вид возрастной субкультуры, которая в свою очередь является элементом особой системы – возрастного символизма» [40]. Автором отмечено, что возрастная субкультура предстает специфическим набором признаков и ценностей, по которым представители данного возрастного слоя, класса или группы осознают и утверждают себя в качестве «Мы», отличного от всех остальных возрастных общностей. Таким образом, делается вывод о том, что субкультура подростков включает в себя нормативные критерии возраста, аскриптивные возрастные свойства и стереотипы, символизацию возрастных процессов и возрастные обряды, что позволяет подросткам усваивать принятую культурой возрастную терминологию, нормы и ценности, а также характеризует рост и переход индивида из одной возрастной стадии в другую, жизненный цикл [27, с. 31].

Переходя к особенностям самооценки в подростковом возрасте можно говорить о том, что З.С. Курбановой отмечено, что интерес к особенностям самооценки, свойственный подростковому возрасту вызван тем, что в данный период жизни человека происходит один из значительных по своим проявлениям и последствиям личностные изменения, связанные с переструктурированием самосознания – актуализируется процесс развития «Я», обусловленный усилением значимости для личности процессов самопознания, самосовершенствования, поиска смысла жизни [14, с. 92].

Подростковый возраст является завершающим этапом первичной социализации, а ведущим мотивом формирования самооценки, на основании характеристик данного периода онтогенеза, выступает желание утвердиться в коллективе сверстников, завоевать авторитет и внимание социального окружения. При этом сам подросток ценит себя высоко, предъявляет к себе высокие требования и старается соответствовать им считая, что характеристики ниже своего достоинства будут плохо засчитаны коллективом сверстников. Так, И.В. Кулагина отмечает, что менее популярные среди сверстников подростки мужского пола становятся «возбудимыми, суетливыми, излишне разговорчивыми, пытаются привлечь к себе внимание всеми способами и ведут себя неестественно, у них чаще образуется низкая самооценка и появляется чувство отверженности» [13, с. 267]. На основании данного постулата можно говорить о том, что подросток стремиться к сохранению статуса в группе, который благоприятно поддерживает самооценку, в противном же случае самооценка, которая является неустойчивой по своему общему уровню в данный период – оказывается низкой.

Авторами отмечается, что подростки, постоянно наблюдают за социальным окружением и оценивают его и, соответственно, ожидают подобного от других. Представители западной психологии используют термин «воображаемая аудитория», определяющий феномен психологического восприятия себя «как на сцене», характерная

исключительно для подростковой стадии развития. Анализ теоретико-методологической литературы показал, что подростки убеждены в том, что окружающие постоянно наблюдают за его действиями, внимание людей приковано исключительно к нему, происходит критичное оценивание, что усиливает ранимость подростков.

На основании вышеизложенного можно говорить о том, что подросткам свойственна неустойчивая самооценка в связи с тем, что поведение и самосознание представителей подросткового возраста во многом зависит от внешних влияний и социального окружения. Приводя пример И.Ю. Кулагина отмечает, что даже особенный, одобряющий взгляд на перемене незнакомого сверстника заставляет подростка чувствовать и ощущать себя «лучше и интереснее, чем раньше» [13, с. 285]. Такая личная нестабильность, представленная трансформацией отдельных образов «Я», приводит к противоречивости характера, изменчивому стремлению и отсутствию гармонизации личностной системы, что сказывается на самооценке подростков, а стремление быть признанным и уважаемым представителями социального окружения сочетается с диаметрально противоположными характеристиками: застенчивость-развязность, сентиментальность-черствость, фантазирование-реализмом [13, с. 285].

В трудах А.А. Реана отмечено, что наиболее очевидные изменения в содержательной стороне самооценки – у представителей подросткового возраста [24, с. 360]. Это объясняется тем, что в данный период наблюдается резкий переход от фрагментарного видения себя к относительно полному, всеобъемлющему образу «Я-концепции». В связи с тем, что влиятельными и осознаваемыми качествами «Я» выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные личностные качества, на формирование самооценки влияет, прежде всего, ближайшее социальное окружение. Приводя пример, автор отмечает следующие личностные характеристики подростков в зависимости от уровня самооценки:

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

– подростки с низкой самооценкой – подвержены депрессивным тенденциям;

– подростки с завышенной самооценкой – проявляют ограниченность в видах деятельности и имеют большую направленность на малосодержательное общение [24, с. 363].

Вслед за А.Г. Демидовой можно говорить о том, что для младших подростков характерны негативные оценки себя, но уже к 13 годам, как отмечает автор, наблюдается положительная динамика в самовосприятии, которая завершается в юношеском возрасте, когда человек имеет более дифференцированную оценку собственного поведения в различных ситуациях, проявляется развернутая оценка собственного поведения в различных ситуациях и складывание «Я-образ» относительно устойчивых систем представлений о себе [8, с. 363].

Рассматривая работу О.С. Горбуновой можно говорить о том, что часто самооценка подростков оказывает внутренние противоречия: «сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других, вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается допустить в свое сознание, но подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживаниях, подавленности, плохом настроении, упадке активности» [6, с. 226]. Таким образом можно говорить о том, что состояние подростка неосознанно находит отражение в проявлениях грубости, обидчивости, частых конфликтах с социальным окружением и, соответственно – неадекватной самооценки подрастающего поколения.

Резюмируя данный параграф можно говорить о том, что нами выявлены возрастные и психофизиологические особенности самооценки у

представителей подросткового возраста. Анализ теоретико-методологической литературы показал, что существуют различные возрастные границы подросткового возраста, но большинством авторов отмечен промежуток от 10 до 14 лет. В подростковом возрасте происходят значимые физиологические изменения, осуществляется половое созревание организма, происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. Развитие интеллектуальной, эмоциональной сферы ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний, а изменения в мотивационной структуре приводит к потере актуальности общения с родителями и актуализирует общение со сверстниками, важность приобщения к какой-либо группе.

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

### **1.3. Социально-психологический тренинг как средство оптимизации самооценки подростков**

Наиболее эффективной формой обучения, развития и формирования, в частности самооценки подростков, является психологический тренинг,

позволяющий не только усвоить эффективные технологии, методы, приемы и техники оптимизации, но и «вскрыть индивидуальные особенности <...> снижающие эффективность деятельности, и скорректировать поведение в выделяемых аспектов» [45].

В тренинговой деятельности участники формируют индивидуально-специфические приемы, способы коммуникации и принятия решений, основанные на индивидуальных особенностях, в отличие от лекционного представления информации, а также в тренинге осуществляется активный обмен опытом, что расширяет индивидуально-поведенческий репертуар и поле решения сформированных проблем. Эмоциональная включенность участников в ситуации тренинга позволяет создать высокую мотивацию к оптимизации самооценки, усиливает закрепление знаний, навыков и умений, выработанных в процессе реализации тренинговых упражнений. На основании вышеизложенной информации можно говорить о том, что психологический тренинг является мощным инструментом, направленным на повышение эффективности различных аспектов жизнедеятельности участников тренинговой группы, охватывающий собой широкую область практической психологии, групповой психотерапии и психокоррекции, и в обобщенном определении представляющий собой «метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок» [3, с. 7].

Анализ теоретико-методологической литературы по теме исследовательской работы показал, что представителями психолого-педагогической науки выделяются несколько определений социально-психологического тренинга. В исследовании И.М. Павловой отмечено, что авторы, освещающие теоретические и практические проблемы социально-психологического тренинга, используют данный термин в широком диапазоне и обозначают им отрасль социальной психологии [20, с. 58].

Анализируя исторический аспект возникновения понятия социально-психологического тренинга можно говорить о том, что метод был разработан

М. Форвергом в 1970 г. и представлял собой метод групповой терапии, направленный на формирование эффективных коммуникативных навыков посредством обучения в тренинге, где средствами выступали ролевые игры с элементами драматизации [23, с. 6]. В отечественной психологии широкое распространение данный термин получил благодаря монографии Л.А. Петровской, опубликованной в 1982 г., представляющей социально-психологический тренинг как форму психологического воздействия в процессе интенсивного обучения в групповом контексте [43].

Рассматривая определения и виды социального-психологического тренинга М.А. Василенко отметила, что условно данный вид тренинговой деятельности можно разделить на три категории: коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста и бизнес тренинги [3, с. 18]. Коллектив авторов в статье «Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей» отмечают, что в ходе анализов литературных источников по определению социально-психологического тренинга ими сформирована классификация данного понятия, включающая в себя три основные группы:

- социально-психологический тренинг как проведение работы с целью развития коммуникативной компетентности участников тренинговой группы;

- социально-психологический тренинг как средство формирования определенных поведенческих навыков, необходимых в учебной, профессиональной и других видах деятельности участников тренинговой группы;

- социально-психологический тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного быта участника тренинговой группы [4, с. 11].

Таким образом, обобщая данные определения социально-психологического тренинга можно говорить о том, что под данным термином

следует понимать метод групповой работы, направленный на развитие всех сторон личности участника тренинговой группы, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития, что делает данный метод средством для оптимизации самооценки подростков.

Социально-психологический тренинг как метод групповой работы реализуется на основе целого ряда принципов. Несмотря на то, что многими авторами выделяется собственная классификация принципов тренинговой деятельности, наиболее полное и целостное определение постулатов, комплексных положений и соответственно – классификации социально-психологического тренинга представлено в работе С.Ю. Вепренцовой, Д.А. Донцовой и др. Представим данную классификацию и выявленные принципы по отношению к социально-психологическому тренингу оптимизации самооценки:

1) игровой принцип или принцип моделирования – для реализации социально-психологического тренинга рекомендуется применение игровых методов работы. Игровые упражнения способствуют имитировать и проигрывать позитивные и негативные формы поведения в различных ситуациях, а моделирование способствует пережить новый эмоциональный и поведенческий опыт, направленный на формирование и оптимизацию самооценки подростков (принцип «здесь и сейчас», принцип партнерства и уважения);

2) принцип обучения в тренинге – понимается как психологический метод, в рамках которого участники могут получать новые знания, умения и навыки по оптимизации самооценки, когда источниками новой информации является как ведущий, так и члены закрытой тренинговой группы;

3) принцип систематической рефлексии – данный принцип включает в себя целую группу принципов тренинговой деятельности: описательности, конкретности, конструктивности, актуальности, релевантности, доверительности и искренности, конфиденциальности, экспликации чувств,



оптимизации познавательных процессов в условиях включенности, активности и партнерского общения участников тренинговой группы;

4) принцип групповой формы работы – данная группа выражена такими принципами социально-психологического тренинга, как: принцип диагностики, принцип добровольности, принцип информированности, принцип учета групповой динамики [4, с. 14].

Переходя к основным методам и техникам, применимым в социально-психологическом тренинге, нами была изучена теоретическая и методическая литература по данному вопросу и выявлено, что среди методов и методик, применяемых в социально-психологическом тренинге, согласно ряду авторов, выделаны следующие: психодиагностические методы, групповая дискуссия, метод мозгового штурма, игровые методы, психогимнастические упражнения.

1) психодиагностические методы – необходимы для анализа и отслеживания личностных изменений участников тренинговой группы, а также степени развития групповой сплоченности/напряженности;

2) групповая дискуссия – вербальный обмен мнениями и знаниями между участниками тренинговой группы;

3) метод мозгового штурма – предполагает собой генерацию идей участников тренинговой группы при выработке какого-то важного для ее членов решения при соблюдении четких правил: отсутствие критики, поощрение идей, предоставление равных прав, запись всех идей и выбор наиболее оптимальных;

4) игровые методы – широкий набор образовательных и тренинговых техник, целью которых является снабжение участника тренинговой группы упрощенной репродукцией реального или воображаемого мира средствами моделирования через операционные, организационно-деятельностные, деловые и ролевые игры;

5) психогимнастические упражнения – методический прием, используемый в ходе тренинга для достижения эффективности упражнений и

выполнение поставленных перед тренингом целей, включающий в себя широкий круг разнообразных упражнений (письменных, устных, вербальных, невербальных, рисуночных, танцевальных) [4, с. 14; 32]

Таким образом, как мы видим, вся совокупность вышеперечисленных признаков определяет форму ведения группы, методики и техники, применяемые в процессе работы, цели и задачи оптимизации самооценки, длительность и эффективность использования метода социально-психологического тренинга для каждого из участников тренинговой группы.

Анализируя применение социально-психологического тренинга как средства оптимизации самооценки подростков нами был рассмотрен ряд научно-исследовательских работ отечественных авторов. В работе З.С. Курбановой отмечено, что самооценка подростка связана с его статусом в групповом взаимодействии со сверстниками, с отношениями к сверстникам, тем самым представляя тренинговую работу как оптимальный вариант позитивного влияния на развитие самооценки подростка через коррекцию взаимодействия со сверстниками [14, с. 94].

При исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки, А.М. Серковой отмечено, что для оптимизации и коррекции самооценки старших подростков необходимо включение тренинговой программы, основными задачами которой станут приобретение навыков формирования активной жизненной позиции, формирование уверенного поведения и позитивного отношения к себе [26, с. 132].

Изучение социально-психологического тренинга как метода воздействия, С.Ю. Вепренцова, Д.А. Донцова и др. отметили, что «метод социально-психологического тренинга способствует удовлетворению потребностей человека в принадлежности к какой-либо социальной группе», в связи с выявленными постулатами авторами была разработана программа личностного развития подростков, включающая в себя и ряд упражнений на оптимизацию самооценки [4, с. 15].

Социально-психологический тренинг, как отмечено А.Г. Грецовым, позволяет «эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания», благоприятно влияет на оптимизацию самооценки подростков [7, с. 5].

Переходя к анализу современных программ социально-психологических тренингов, можно говорить о том, что данное средство психологической работы активно применяется в работе с подростками. Так, Н.В. Ковалевой разработан и апробирован тренинг «Компас внутри меня», направленный на формирование у подростков психологической устойчивости к аддикции через развитие личностных, субъективно-лидерских и коммуникативных компетенций [11, с. 180]. По результатам реализации четырех основных модулей авторами был сделан вывод о том, что включение подростков в интерактивную деятельность, создание увлеченно-творческой атмосферы, включенность участников в ситуации личностного выбора и проявленная забота, внимание к интересам и результату деятельности каждого участника способствовали самопризнанию подростков, укреплению психологической устойчивости личности, личностному росту через повышение самооценки участников подросткового возраста.

Изучение труда Т.А. Орловой показало, что применение тренинговой работы, в опытно-экспериментальном исследовании, осуществляется для формирования адекватной самооценки подростков. В ходе реализации 16 тренинговых занятий автором сделан вывод о том, что специально разработанный комплекс тренинговых занятий способствует «формированию адекватной самооценки детей старшего подросткового возраста», что в дальнейшем не может не сказаться на адаптации, социализации, активности подростков, их межличностных контактах, «направленных на познание других и себя в процессе общения» [19, с. 167].

Применение социально-психологического тренинга, направленного на формирование адекватной самооценки, которая «позволяет подростку

избавиться от ощущения психологического дискомфорта, вызванного несоответствием отношения к себе и оценке окружающих, в ситуациях завышенной самооценки, и собственным унижением, неуверенностью, когда самооценка является заниженной», отмечено в работе И.И. Ярыгиной [30, с. 91]. Автором разработан тренинг, рассчитанный на 10 занятий и построенный в соответствии с традиционной практикой групповой социально-психологической работы. Результатам реализации тренинговой программы стала прослеживаемая измененная личностная позиция по отношению к Интернет-зависимости, сформированная активная жизненная позиция, нормализация самооценки подростков.

В соответствии с работой А.В. Мантиковой можно говорить о том, что программа тренинга, ориентированная на развитие коммуникативных навыков у старших подростков и реализуемая в течении 2,5 месяцев, способствует динамике показателей социально-психологической адаптации подростков в четырех основных компонентах: самопознание и самооценка, познание других людей, умение управлять своим поведением, формирование структуры направленного общения [16, с. 133].

Таким образом мы можем говорить о том, что анализ современных исследований показал, что применение социально-психологического тренинга как средства оптимизации самооценки подростков активно применяется отечественными авторами, а также доказывает его эффективность в рамках опытно-экспериментальной части.

Резюмируя данный параграф можно говорить о том, что нами рассмотрено становление определения социально-психологического тренинга, выявлены и представлены основные классификации данного понятия и выявлено, что наиболее полное и, соответственно, применяемое в данной исследовательской работе, представляет социально-психологический тренинг как метод групповой работы, направленный на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития.

Метод социально-психологического тренинга способствует удовлетворению потребностей в принадлежности к какой-либо социальной группе, а также потребности быть полезным другим людям, что особенно актуально в подростковом возрасте в связи с особенностями возрастного периода. Изучение теоретико-методологической литературы показало, что данный метод способствует оказанию эмоциональной поддержки, обеспечивает предоставление возможности для эмоционального реагирования и анализа собственных мотивов поведения, обучение навыкам рефлексирования и осуществление обратной связи другим людям. Применение социально-психологического тренинга как средства оптимизации самооценки выявлено в ряде научно-исследовательских работ, изучение которых показало эффективность данного средства в работе с подростками.

### **Выводы по главе 1**

В данной главе нами изучены и представлены теоретико-методологические основы оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга через изучение современных источников для определения феномена самооценки, выявление возрастных особенностей самооценки у подростков и анализ эффективности социально-психологического тренинга как средства оптимизации самооценки подростков.

В соответствии с задачами, нами осуществлено изучение психолого-педагогических источников для определения феномена самооценки. Анализ научно-методической литературы показал, что самооценка является сложным структурным элементом, выступающая как компонент самосознания и как важнейшее личностное образование, задействована во всех сферах жизнедеятельности индивида, влияющее на саморегуляцию и формируемое под влиянием социального окружения с раннего детства. Изучение данного

термина в историческом контексте показало, что существует ряд подходов (структурно-целостный, деятельностный, динамический, психопатологический, функциональный) для определения данного термина, но в обобщенном смысле под самооценкой понимают оценку человеком самого себя, своих способностей, личностных качеств, поступков и позиций с точки зрения их достоинств и недостатков.

Изучение психофизиологических особенностей подросткового возраста показало, что данный возрастной период отмечен промежутком от 10 до 14 лет и включает в себя значимые физиологические изменения, развитие психических процессов и формирование личности. Изучение литературы по теме исследовательской работы показало, что в подростковом возрасте происходит развитие интеллектуальной, эмоциональной сферы, изменения в мотивационной структуре, центральным новообразованием становится открытие «Я-концепции», осознание своей индивидуальности, а ведущим видом деятельности – общение со сверстниками. В связи с тем, что в данный период онтогенеза формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок – на внутренние. Центральное новообразование данного возраста приводит к формированию самооценки как основного регулятора поведения: углубляются аспекты самооценки, прослеживается выраженность моральных качеств, повышается влияние оценки социального окружения на самооценку подростка, сформированная самооценка оказывает влияние на социально-психологический статус в группе.

В третьем параграфе нами рассмотрен социально-психологический тренинг как средство оптимизации самооценки через изучение и анализ основных классификаций данного понятия, рассмотрение которых позволило выявить наиболее емкое определение, представляющее социально-психологический тренинг как метод групповой работы, направленный на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков

общения, поведения, самосознания и саморазвития. В связи с тем, что социально-психологический тренинг способствует оказанию эмоциональной поддержки, обеспечивает возможности для эмоционального реагирования и анализа собственных мотивов поведения, осуществляет обучение навыкам рефлексирования, данное средство активно применяется в работе с подростками, в частности – для оптимизации самооценки.

## **Глава 2. Экспериментальное изучение оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55»**

### **2.1. Направления, этапы, методы исследования**

Исследование проводилось в 2019-2020 учебном году на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Талицкая средняя общеобразовательная школа №55» (МКОУ «Талицкая СОШ №55»).

Изучение нормативно-правовой базы образовательного учреждения, внутренних локальных актов показало, что основной целью деятельности является организация и осуществление образовательной деятельности по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования [38]. Предметом деятельности является реализация конституционного права граждан Российской Федерации на получение общедоступного и бесплатного начального общего, основного общего и среднего общего образования в интересах человека, семьи, общества и государства; обеспечение охраны и укрепления здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможности удовлетворения потребности учащихся в самообразовании и получении дополнительного образования; обеспечение отдыха граждан, создание условий для культурной, спортивной, и иной деятельности населения [38].

Таким образом, можно говорить о том, что базой экспериментального изучения осуществляется ведение образовательной деятельности, в частности – основного общего образования, направленного на становление и формирование личности обучающегося (формирование нравственных убеждений, культуры межличностных отношений, формирование эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры



межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способности к социальному самоопределению) [38].

В нашем исследовании приняли участие обучающиеся параллели седьмых классов подросткового возраста от 13 до 14 лет в общем количестве 36 человек. Выборка была разделена на две равнозначные группы с равным уровнем самооценки на начало формирующего эксперимента по 18 человек: контрольная и экспериментальная группы. Проанализируем социальные и психолого-педагогические особенности подростков, участвующих в выборке экспериментального изучения оптимизации самооценки средствами социально-психологического тренинга.

Анализируя социально-психологические особенности выборки испытуемых можно говорить о том, что обучающиеся седьмых классов имеют средний уровень успеваемости. Среди подростков выделяется группа учащихся, имеющих положительные отметки по всем предметам учебного плана. В параллели седьмых классов присутствуют одаренные дети, которые отлично успевают по всем предметам, очень активны, эрудированны, всесторонне развиты, занимаются проектной деятельностью, активно участвуют в районных и областных конкурсах, добиваясь хороших результатов. Наблюдение показало, что в параллели сформирована группа подростков, имеющих достаточно высокий уровень развития и проявляющих ярко выраженные лидерские качества. Классы сплочены не полностью, имеется множество подгрупп, в основном – статусных.

Непосредственная работа по организации процесса оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55» осуществлялась с сентября 2019 года и завершилась в декабре 2019 года, то есть на протяжении двух учебных четвертей (одного полугодия). Охарактеризуем этапы организации процесса оптимизации самооценки подростков средствами социального-психологического тренинга на базе общеобразовательного:

1) подготовительный этап – на данном этапе была подобрана база исследовательской деятельности, произошло знакомство с выборкой исследования, осуществился подбор психолого-педагогической и методической литературы по теме выпускной квалификационной работы;

2) организационный этап – на данном этапе организации процесса оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга, осуществлялась разработка авторской программы тренинговой деятельности, ее актуальности, цели, задач и методов работы, происходило составление рабочего плана-графика и календарного планирования реализации социально-психологического тренинга. Кроме этого, организационный этап включал в себя разработку материально-технических условий проведения социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков;

3) диагностический этап – первичная диагностика представителей контрольной и экспериментальных групп обучающихся подросткового возраста на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55»;

4) формирующий этап – данный этап практической деятельности заключается во внедрении в образовательный процесс сконструированной авторской программы социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков;

5) аналитико-прогностический этап – в соответствии с целями и задачами исследовательской деятельности, на данном этапе осуществлялась вторичная диагностика представителей контрольной и экспериментальной групп обучающихся подросткового возраста МКОУ «Талицкая СОШ №55», лежащая в основе анализа основных научных результатов, формулировки выводов об эффективности реализуемого социально-психологического тренинга, что позволит в дальнейшем подтвердить или опровергнуть гипотезу, выдвинутую при написании выпускной квалификационной работы;

6) заключительный этап – анализ и синтез полученных результатов, разработка таблиц и графических представлений (диаграммы, гистограммы)

диагностических данных, оформление текста выпускной квалификационной работы в соответствии с данными, полученными в ходе сравнительного анализа эффективности оптимизации самооценки подростков в ходе реализации социально-психологического тренинга.

Рассматривая направления исследовательской деятельности, можно говорить о том, что непосредственная оптимизация самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55» осуществлялась через работу с обучающимися подросткового возраста, с родителями (законными представителями) обучающихся и с другими специалистами образовательного учреждения. Раскроем каждое из направлений деятельности:

- работа с обучающимися подросткового возраста – такое направление деятельности, которое включало в себя непосредственную реализацию социально-психологических тренинговых занятий в рамках календарно-тематического плана авторской программы, направленной на оптимизацию самооценки подростков;

- работа с родителями (законными представителями) – данное направление практической деятельности заключалось в осуществлении психолого-педагогического просвещения, направленного на ознакомление родителей (законных представителей) с особенностями самооценки в данный период онтогенеза через размещение информационных статей на сайте образовательного учреждения, консультативной деятельности, создание информационных материалов для стендов в образовательном учреждении;

- работа со специалистами образовательного учреждения – взаимодействие с педагогическими работниками образовательного учреждения с целью психолого-просветительской деятельности, направленной на ознакомление с психофизиологическими особенностями подростков и знакомству с рекомендациями по оптимизации самооценки данной категории обучающихся.

Перейдя к рассмотрению диагностического инструментария можно говорить о том, что исследование проводилось в групповой и индивидуальной форме, а также с помощью наблюдения за деятельностью подростков и бесед с классными руководителями. Испытуемым были предложены задания, выданы бланки для ответов и проговорена детальная инструкция. Исследование осуществлялось в очной форме при раздаче, заполнении и сборе заполненных анкет. В соответствии с целью выпускной квалификационной работы была подобрана батарея диагностических методик, направленная на выявление особенностей самооценки представителей подросткового возраста. Рассмотрим подобранный нами диагностический материал более подробно.

1) методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан) – методика направлена на изучение самооценки подростков и основана на непосредственном шкалировании ряда личностных качеств. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития предложенных качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Обработка проводится по шести шкалам, где каждый ответ выражается в баллах. В соответствии с размером шкалы (100 мм), измеряется количественная характеристика личностных качеств (63 мм = 63 балла). Интерпретация результатов происходит по разработанному ключу [22, с. 495].

2) методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой – методика, направленная на диагностику уровня самооценки личности, построена в форме традиционного опросника, содержащего в себе 20 вопросов. Испытуемому предлагается инструкция, в которой отмечается, что каждое из предложенных положений нужно отметить в соответствии с тремя вариантами: «да», «нет» и «не знаю», которые отражают поведение в аналогичной ситуации. Обработка результатов осуществляется путем

подсчетов ответов в соответствии с ключом, а интерпретация результатов происходит по шкале интервалов – низкая, адекватная и высокая самооценка.

## **2.2. Результаты эмпирического исследования самооценки обучающихся подросткового возраста**

В соответствии с целями и задачами исследовательской работы, выдвинутой гипотезой выпускной квалификационной работы нами была произведена первичная диагностика представителей контрольной и экспериментальной групп обучающихся подросткового возраста на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55» в общем количестве 36 человек с помощью, подобранной батареей диагностических методик.

Для изучения самооценки подростков, уровня притязаний и существующего расхождения между самооценкой и уровнем притязаний, была применена методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), результаты которой представлены в приложении 1 и приложении 2 к выпускной квалификационной работе. Полученные данные были проанализированы, систематизированы и представлены в виде таблиц сводного распределения выборки обучающихся подросткового возраста на диагностическом этапе исследовательской деятельности.

Проанализируем результаты, представленные в приложении к выпускной квалификационной работе и перейдем к представлению сводного распределения выборки подростков по таким показателям диагностической методики, как: уровень притязаний, уровень самооценки, уровень расхождения, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Сводное распределение выборки подростков по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн

Исследуемые характеристики	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Уровень	15	21	0	0

притязаний	42%	58%	0%	0%
Уровень самооценки	20 56%	13 36%	3 8%	0 0%

Уровень расхождения	Слабый	Умеренный	Сильный
	2 6%	28 78%	6 16%

Рассматривая таблицу 1, мы можем говорить о том, что низкий уровень притязаний выявлен у 42% подростков, средний уровень характерен для большинства (58%) обучающихся подросткового возраста, высокий (0%) и очень высокий (0%) уровни притязаний на диагностическом этапе исследовательской работе не выявлены. Изучение уровня самооценки показало, что для большинства подростков (56%) характерен низкий уровень самооценки, средний уровень выявлен у 36% подростков, высокий уровень самооценки представляют 8% диагностируемых подростков, очень высокий уровень (0%) – не выявлен. Рассматривая уровень расхождения по диагностической методике, мы видим, что для 6% характерен слабый уровень расхождения показателей самооценки и притязаний. У большинства подростков, а именно – 78%, умеренный уровень расхождения по исследуемым характеристикам, у 16% обучающихся подросткового возраста выявлен сильный уровень расхождений.

Перейдем к интерпретации распределения уровня притязаний на диагностическом этапе исследования, представленном в таблице 2.

Таблица 2

Распределение выборки подросткового возраста по уровню притязаний на диагностическом этапе исследования

Уровень притязаний	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	4 22%	11 61%
Средний	14 78%	7 39%
Высокий	0 0%	0 0%
Очень высокий	0 0%	0 0%

В соответствии с результатами, представленными в таблице 2, мы можем говорить о том, что для подростков характерно наличие низкого и среднего уровней притязаний, тогда как высокий и очень высокий уровень проявления притязаний на диагностическом этапе – отсутствует.

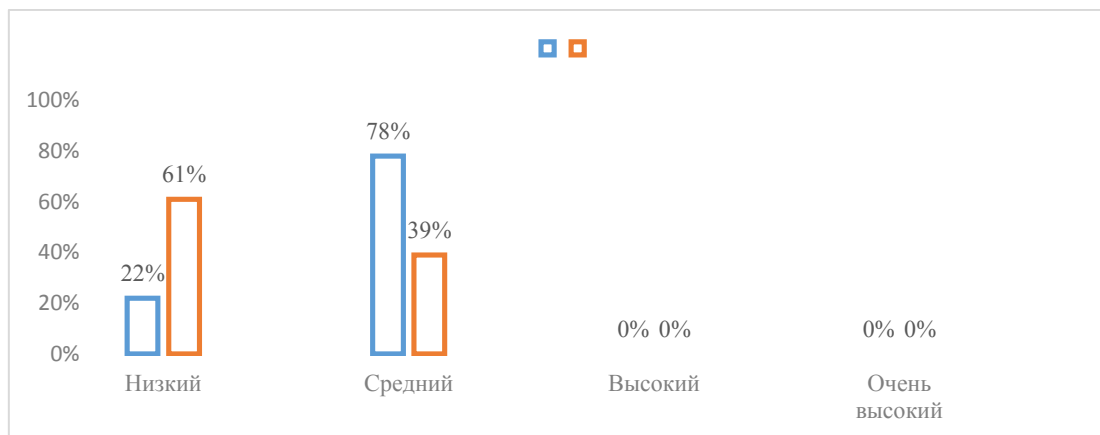


Рис. 1. Распределение процентного соотношения уровня притязаний на диагностическом этапе исследования

Анализируя гистограмму, представленную на рисунке 1 мы можем говорить о том, что для 22% представителей контрольной группы характерен низкий уровень притязаний, что свидетельствует о том, что данные подростки недооценивают свои возможности и способности, не доверяют себе, не уверены в своих силах. Средний уровень притязаний, который характеризует адекватный уровень желаемой самооценки и посильную степень трудностей, который подросток перед собой ставит, выявлен у 78% подросткового возраста. Высокий уровень притязаний (0%), который так же относится к норме и очень высокий уровень (0%), характеризующий завышенный уровень притязаний, которые характеризуются нереалистичным, некритичным отношением подростков к собственным возможностям не выявлен в контрольной группе.

Рассматривая данные представлений экспериментальной группы, мы можем говорить о том, что для 61% представителей подросткового возраста характерен заниженный уровень притязаний, низкое стремление подростков к цели, которая не соответствует их способностям, отсутствие стремления к



достижению своих целей. Средний уровень притязаний, являющийся нормой для данного периода онтогенеза, выявлен у 39% подростков, что говорит о том, что для меньшинства выборки экспериментальной группы характерен реалистичный уровень притязаний, отличающийся уверенностью и настойчивостью, продуктивностью по отношению к достижению поставленных перед собой целей. Высокий уровень (0%) и очень высокий уровень (0%) притязаний не выявлен у представителей экспериментальной группы.

Таблица 3

Гендерное распределение выборки подросткового возраста по уровню притязаний на диагностическом этапе исследования

Уровень притязаний	Мальчики (n=18)	Девочки (n=18)
Низкий	10 56%	5 28%
Средний	8 44%	13 72%
Высокий	0 0%	0 0%
Очень высокий	0 0%	0 0%

Анализируя таблицу 3, мы можем говорить о том, что низкий уровень притязаний и недостаточное оценивание собственных возможностей и способностей характерен для 56% мальчиков и 28% девочек. Средний уровень притязаний и сильная самооценки степени трудностей, который подросток перед собой ставит, выявлен у 44% мальчиков и 72% девочек. Высокий (0%) и очень высокий (0%) уровни при гендерном распределении выборки выявлены не были. Таким образом мы можем говорить о том, что низкий уровень притязаний и заниженная самооценка в большей степени характерна для подростков мужского пола, тогда как девочки обладают средним уровнем притязаний и самооценкой, которая отличается переменными показателями устойчивости и личностной настойчивости, что актуализирует нормализацию данного состояния средствами социально-

психологического тренинга у представителей как мужского, так и женского пола.

Переходя к анализу самооценки подростков, полученные в ходе диагностического этапа данные, были проанализированы, систематизированы и сформированы в виде таблицы 4.

Таблица 4

Распределение выборки подросткового возраста по уровню самооценки на диагностическом этапе исследования

Уровень притязаний	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	10 55%	10 55%
Средний	7 39%	7 39%
Высокий	1 6%	1 6%
Очень высокий	0 0%	0 0%

В соответствии распределением выборки по уровню самооценки на диагностическом этапе исследовательской деятельности мы можем говорить о том, что для представителей подросткового возраста характерно наличие низкой, средней и высокой самооценки.

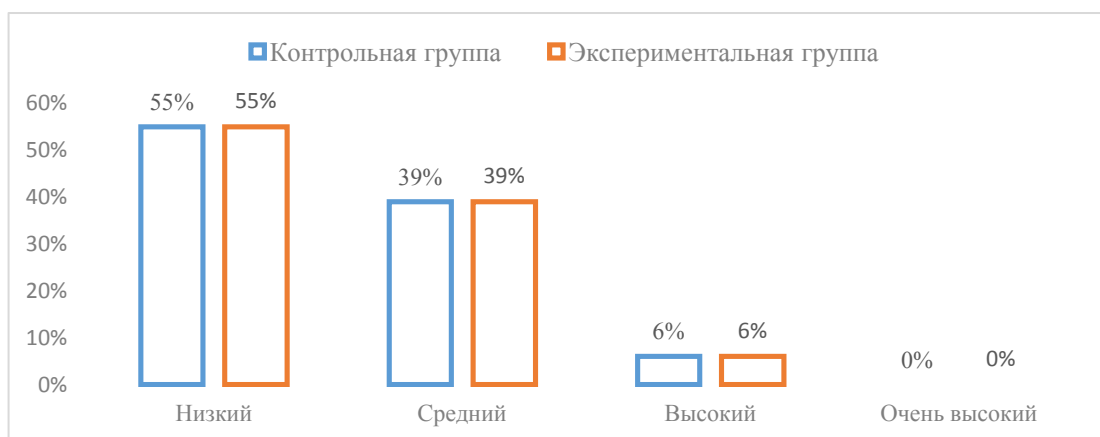


Рис. 2. Распределение процентного соотношения уровня самооценки на диагностическом этапе исследования

Анализируя данные контрольной группы, представленные на рисунке 2 мы можем говорить о том, что низкий уровень самооценки,

характеризующийся излишней самокритикой, тревожностью, личностной неудовлетворенностью, чувствительности к критике и зависимости от мнения окружающих, выявлен у 55% подростков. Средний уровень самооценки характерен для 39% обучающихся подросткового возраста – это свидетельствует о том, что самооценка данных подростков адекватна, они правильно соотносят свои возможности и способности, уважают свою личность и знают, как сильные, так и слабые личностные стороны, стремясь к совершенству. Высокий уровень самооценки характерен для меньшинства диагностируемых контрольной группы – 6%. Данный уровень самооценки так же оценивается как адекватный и говорит о том, что представители данного уровня правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, ставят перед собой реалистичные цели, умеют прогнозировать адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Очень высокий уровень самооценки не выявлен – 0%.

На основании рисунка 2 мы можем говорить о том, что на диагностическом этапе исследовательской деятельности у представителей экспериментальной группы выявлены низкие, средний и высокие уровни самооценки.

Низкий уровень характерен для 55% подростков. Полученные данные говорят о том, что более половины испытуемых подростков неуверенные в себе, робки, пассивны. Можно говорить о том, что подростки отличаются чрезмерной требовательностью к себе и к окружающим их людям. Они видят только недостатки, конфликтны, обладают комплексом неполноценности. Средний уровень самооценки выявлен у 39% представителей подросткового возраста, что характерно для адекватной личностной самооценки, неконфликтного поведения, конструктивного восприятия окружающей действительности, уверенности в себе и собственных силах. Высокий уровень самооценки, который также относится к адекватному личностному восприятию, характерен для 6% представителей подросткового возраста.

Очень высокий уровень самооценки у представителей экспериментальной группы – не выявлен, 0%.

Таблица 5

**Гендерное распределение выборки подросткового возраста по уровню самооценки на диагностическом этапе исследования**

Уровень самооценки	Мальчики (n=18)	Девочки (n=18)
Низкий	12 67%	8 44%
Средний	6 33%	8 44%
Высокий	0 0%	2 12%
Очень высокий	0 0%	0 0%

На основании данных, представленных в таблице 5, мы можем говорить о том, что низкий уровень самооценки выявлен у 67% мальчиков и 44% девочек. Средние показатели самооценки выявлены у 33% представителей мужского пола и 44% – женского. Высокий уровень самооценки представлен 12% подростками женского пола. На основании полученных данных можно говорить о том, что низкий уровень самооценки в большей степени выявлен у мальчиков, тогда как девочки обладают приоритетным средним уровнем самооценки. Остановимся на представлении распределения выборки по степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на диагностическом этапе исследования.

Таблица 6

**Распределение выборки по степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на диагностическом этапе исследования**

Уровень расхождений	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Слабый	2 11%	2 11%
Умеренный	13 72%	13 72%
Сильный	3 17%	3 17%

В соответствии с данными, представленными в таблице 6 мы можем говорить о том, что у представителей контрольной и экспериментальной группы выявлены все уровни расхождения – слабый, умеренный и сильный.

Переходя к анализу расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценкой было выявлено, что сильное расхождение между желаемыми и реальными возможностями подростка ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным – могут возникать эмоциональные срывы, повышенная тревожность. Продуктивными уровнями расхождения является умеренная степень дифференцированности самооценки и уровня притязаний. Данные показывают, что такие подростки отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях и прилагают значительные целенаправленные усилия по достижению этих целей. Неблагоприятными для личностного развития является слабое расхождение между притязаниями и самооценкой в связи с тем, что подросток имеет либо низкие уровни самооценки в сочетании со слабым уровнем притязаний, либо же – низкое расхождением между притязаниями и самооценкой свидетельствует о том, что подросток по разным основаниям закрывается от социального окружения и опыта, нечувствителен к своим ошибкам и замечаниям окружающих, что является неконструктивным уровнем дифференциации.

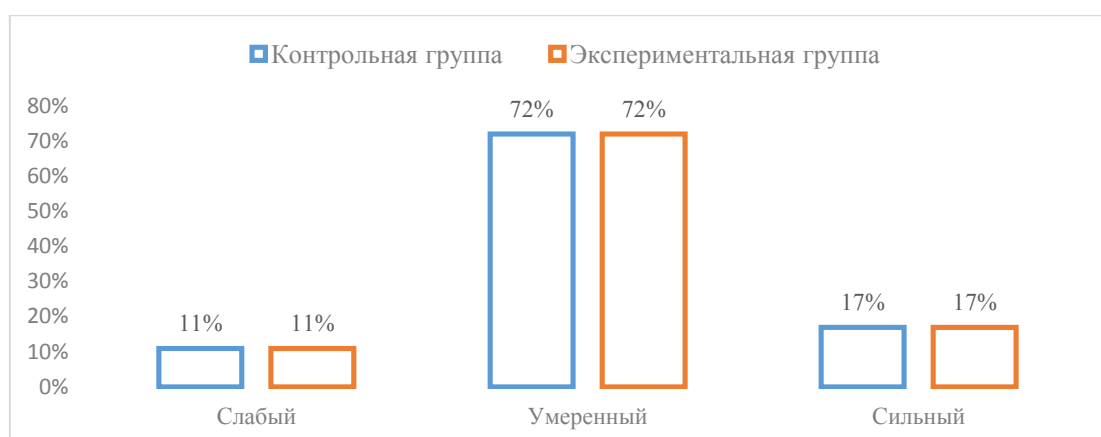


Рис. 3. Распределение процентного соотношения степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на диагностическом этапе исследования

На основании сформированной гистограммы, представленной на рисунке 3, мы можем говорить о том, что слабый уровень расхождения уровня притязаний и самооценки характерен для представителей 11% контрольной группы. Умеренный и самый благоприятный уровень расхождения характерен для 83% подростков, тогда как сильный уровень расхождения между показателями притязаний и самооценки выявлен у 17% обучающихся подросткового возраста. В соответствии с анализом выше представленных данных можно говорить о том, что у 11% представителей экспериментальной группы выявлен слабый уровень расхождения между уровнями притязаний и самооценки. Умеренный уровень расхождения характерен для 72% подростков, а сильный уровень расхождения – у 17% подростков.

Таблица 7

Гендерное распределение выборки по степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на диагностическом этапе исследования

Уровень расхождений	Мальчики (n=18)	Девочки (n=18)
Слабый	0 0%	4 22%
Умеренный	16 89%	10 56%
Сильный	2 11%	4 22%

Изучение гендерного аспекта распределение выборки по степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на диагностическом этапе исследования, представленного в таблице 7 показало, что слабый уровень расхождений выявлен у 0% мальчиков и 22% девочек, умеренный уровень расхождения характерен для большинства подростков – 89% мальчиков и 56% девочек. Сильный уровень расхождения между притязаниями и самооценкой характерен для 11% мальчиков и 22% девочек.

Резюмируя выше представленную информацию, мы можем говорить о том, что в ходе первичной диагностики самооценки подростков по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан)

выявлены деструктивные формы личностного восприятия – низкий уровень притязаний (умственные способности), заниженная самооценка (умственные способности, характер, авторитет у сверстников, умение делать своими руками), а также слабое и сильное расхождение между уровнями самооценки и притязаний.

Произведя гендерное рассмотрение выборки подростков было выявлено, что для мальчиков в большей степени характерен низкий уровень притязаний и самооценки в совокупности с умеренными уровнем расхождения, для девочек – средний уровень притязаний и низкий уровень самооценки в совокупности с умеренным уровнем расхождения. Достоверно значимых различий между гендерными группами по уровню притязаний ( $U=100,00$ ), уровень самооценки ( $U=120,50$ ) и уровню расхождения ( $U=148,00$ ) при  $p<0,05$  – не выявлено.

В соответствии с гипотезой исследовательской работы, нами была проведена диагностика, направленная на изучение уровня самооценки личности подросткового возраста (Г.Н. Казанцевой). Полученные данные были проанализированы, систематизированы, обработаны в соответствии с диагностическим ключом, а также представлены в приложении 3 и приложении 4 к выпускной квалификационной работе. Представим сводное распределение выборки подростков по данной диагностической методике, представленное в сформированной таблице 8.

Таблица 8

Сводное распределение выборки подростков по методике самооценка личности подросткового возраста (Г.Н. Казанцевой)

Исследуемые характеристики	Низкая	Адекватная	Высокая
Уровень самооценки	20 55%	15 42%	1 3%

В соответствии с данными, представленными в таблице 6, мы можем говорить о том, что низкая самооценка характерна для 55% обследуемых подростков, адекватная личностная самооценка выявлена у 42%



представителей подросткового возраста, а высокая самооценка – у 3%. Остановимся на представлении распределения выборки контрольной и экспериментальной групп по уровню самооценки на диагностическом этапе исследования и сформированные данные в таблице 9.

Таблица 9

Распределение выборки по уровню самооценки на диагностическом этапе исследования

Уровень самооценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкая	10 56%	11 61%
Адекватная	8 44%	6 33%
Высокая	0 0%	1 6%

На основании данных, представленных в таблице 4, мы можем говорить о том, что среди представителей контрольной и экспериментальной групп есть подростки со всеми уровнями самооценки: низкой, адекватной и высокой, но преимущественно – низкой. Представим полученные данные в виде гистограмм для визуального сравнения процентного соотношения распределений.

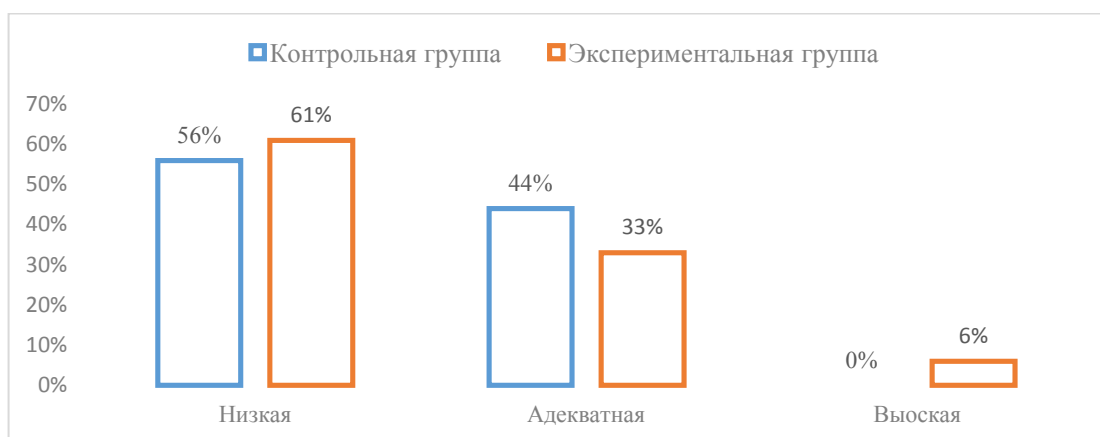


Рис. 4. Распределение процентного соотношения уровней самооценки на диагностическом этапе исследования

Рассматривая рисунок 4, мы можем говорить о том, что для подростков контрольной группы характерно следующее процентное распределение

уровней самооценки – 56% подростков с низкой самооценкой, 44% представителей подросткового возраста с адекватной самооценкой, высокая самооценка в выборке не выявлена (0%). Это свидетельствует о том, что для подростков контрольной группы в большинстве своем характерно болезненное восприятие критики в свой адрес, они стараются всегда считаться с мнениями других и, возможно, страдают от «комплекса неполноценности».

Показатели процентного распределения экспериментальной группы свидетельствуют о том, что для большинства подростков, 61%, характерна низкая самооценка. Адекватная самооценка, соответствующая реальным результатам и фактам, ожиданиям социального окружения, реалистичная оценка своих возможностей, ограничений и своего места среди людей, выявлена у 33% подростков. У 6% подростков выявлена высокая самооценка.

Таблица 10

Гендерное распределение выборки по уровням самооценки на  
диагностическом этапе исследования

Уровень самооценки	Мальчики (n=18)	Девочки (n=18)
Низкая	11 61%	10 56%
Адекватная	7 39%	7 39%
Высокая	0 0%	1 5%

Рассматривая гендерное распределение выборки подростков по уровням самооценки методики Г.Н. Казанцевой, мы можем говорить о том, что низкий уровень самооценки выявлен у 61% мальчиков и 56% девочек, адекватный уровень характерен для 39% мальчиков и 39% девочек. Высокая самооценка выявлена у 5% девочек и отсутствует у представителей подростков мужского пола (0%). В целом, резюмируя данные по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, мы можем говорить о том, что большинство подростков обладают низкой самооценкой (56% контрольная и 61% экспериментальная группы), заниженной внутренней оценкой своих

качеств, возможностей и достоинств. Достоверно значимых различий между гендерными группами по уровню самооценки ( $U=135,50$ ) – не выявлено.

Для распределения выборки обучающихся подросткового возраста на контрольную и экспериментальную группу, подтверждения отсутствия различий показателей групп по диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), нами была проведена математическая статистика, выполненная в программном обеспечении STATISTICA 12 с применением статистического метода – U-критерий Манна-Уитни при  $p<0,05$ .

Таблица 11

Результаты статистической проверки различий  
(U-критерий Манна-Уитни)

Исследуемые параметры	Диагностический этап исследовательской работы		
	Контрольная группа (n=18)	Экспериментальная группа (n=18)	U
Уровень притязаний	395,0	271,0	100,0
Уровень самооценки	328,0	338,0	157,0
Уровень расхождения	363,0	303,0	132,0

На основании сформированной таблицы 11, мы можем говорить о том, что результаты статистической проверки отсутствия расхождения показателей доказали, что достоверных различий по уровню притязаний, уровню самооценки и уровню расхождения в группах не выявлено при  $p<0,05$ , что благоприятно влияет на гипотезу выпускной квалификационной работы.

В соответствии с гипотезой исследовательской деятельности и для подтверждения отсутствия значимых различий показателей групп по самооценка личности подросткового возраста (Г.Н. Казанцевой), нами была проведена математическая статистика с применением статистического метода – U-критерий Манна-Уитни при  $p<0,05$ .

Таблица 12

Результаты статистической проверки различий

(U-критерий Манна-Уитни)

Исследуемые параметры	Диагностический этап исследовательской работы		
	Контрольная группа (n=18)	Экспериментальная группа (n=18)	U
Уровень самооценки	331,5	334,5	160,5

На основании сформированной таблицы 12, мы можем говорить о том, что результаты статистической проверки отсутствия расхождения показателей контрольной и экспериментальной групп выявили, что достоверных различий по уровню самооценки методики Г.Н. Казанцевой не выявлено при  $p < 0,05$ , что благоприятно влияет на гипотезу выпускной квалификационной работы.

На основании проведенного обследования и интерпретации данных двух диагностических методик, актуализировалась разработка программы социально-психологического тренинга для оптимизации

### **2.3. Содержание и ход социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков**

На основании цели выпускной квалификационной работы, заключающейся в теоретическом обосновании и апробации программы тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков, нами была разработана долгосрочная программа социально-психологического тренинга, реализуемая на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55». Перейдем к представлению тренинговой программы.

Актуальность: самооценка, являясь прижизненным образованием, формируется и развивается под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях. Особый интерес вызывает оптимизация самооценки в подростковом возрасте, так как в этот период жизни происходят одни из самых

значительных по своим проявлениям и последствиям личностные изменения, связанные с переструктурированием самосознания.

В подростковом возрасте актуализируется процесс развития «Я-личности», обусловленный усилением значимости для нее процессов самопознания, самосовершенствования, поиска смысла жизни. На формирование самооценки подростка, еще недостаточно четко осознающего свой «образ Я», в значительной мере влияет социальная среда, прежде всего - среда сверстников. Диагностическое исследование на базе экспериментального изучения показало, что зачастую, самооценка подростка характеризуется внутренними противоречиями: сознательно подросток воспринимает себя как личность значительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

В соответствии с теоретико-методологической базой выпускной квалификационной работы, распределением выборки по уровню самооценки, значимым процентным соотношением низкой и адекватной самооценки подростков, запросу педагогического состава и родителей обучающихся подросткового возраста МКОУ «Талицкая СОШ №55», была обоснована актуальность разработки программы социально-психологического тренинга, сформированы цель и задача тренинговой деятельности.

Цель: создание условий для оптимизации самооценки подростков и совершенствование технологий психолого-педагогического сопровождения подростков на базе общеобразовательного учреждения.

Задачи:

1. Нормализация личностной уверенности, формирование позитивного самоотношения и адекватной самооценки;

2. Развитие навыков, необходимых для уверенного поведения подростков;

3. Осознание влияния самооценки на личностное развитие, учебную деятельность и межличностные коммуникации подростков.

Методы, приемы и техники работы: при разработке данной программы, были использованы активные методы социально-психологического обучения [7]. Структура тренингового занятия включает в себя приветствие и разогрев тренинговой группы, основные упражнения, рефлексивный анализ занятия. Группой были приняты правила работы и принципы социально-психологического тренинга: доверительный стиль общения, общение по принципу «здесь и сейчас», персонификация высказываний, искренность общения, конфиденциальность всего происходящего в группе, определение сильных сторон личности, недопустимость непосредственных оценок человека, активное участие в происходящем; уважение говорящего.

Общее время реализации тренинговой программы: программа социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков была реализована с сентября по декабрь 2019 г. Программа рассчитана на 15 групповых тренинговых мероприятий для обучающихся подросткового возраста. Индивидуальная консультационная деятельность осуществлялась при запросе участников тренинговой группы в форме, установленной деятельностью психолого-педагогической службы и локальными актами образовательного учреждения. Работа с субъектами образовательного процесса осуществлялась в рамках просветительской деятельности: 3 мероприятия для родителей (законных представителей) и 2 мероприятия для специалистов образовательного учреждения.

Частота встреч: тренинговые мероприятия для обучающихся проводятся один раз в неделю по вторникам без отрыва от учебно-воспитательного процесса МКОУ «Талицкая СОШ №55». Мероприятия для родителей (законных представителей) и педагогических работников МКОУ «Талицкая СОШ №55» проводились раз в месяц в соответствии с планом

деятельности специалиста психолого-педагогической службы образовательного учреждения.

Ожидаемые результаты программы: реализация данной программы социально-психологического тренинга создает условия для успешной оптимизации самооценки подростков, нормализует личностную уверенность. способствует эмоциональной разгрузке в кризисный возрастной период.

Календарно-тематическое планирование программы социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков на базе

МКОУ «Талицкая СОШ №55»

Месяц	№	Тема	Содержание/упражнения	Субъекты ОУ
1	2	3	4	5
сентябрь	1.	«Давайте познакомимся»	Цель: работа с группой, первичное знакомство с и снятие эмоциональной нагрузки, принятие правил работы, знакомство с особенностями социально-психологического тренинга. – упражнение «Карандаши»; – упражнение «Циферблат»; – упражнение «Факты о нас»; – упражнение «Ветер дует»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	2.	«Лучшее в нас»	Цель: создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение группы. – упражнение «Передача движения»; – упражнение «Твои достоинства»; – упражнение «Маленькие успехи»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	3.	«Наши достоинства»	Цель: развитие навыков самоконтроля, оптимизация самооценки при переживании стрессовых ситуаций. – упражнение «Рак-отшельник»; – упражнение «Плюсы и минусы»; – упражнение «Через три года»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	4.	Беседа «Самооценка подростка»	Знакомство родителей с особенностями самооценки в подростковом возрасте.	Родители (законные представители)
	5.	Семинар «Повысить нельзя понизить»	Знакомство с особенностями самооценки подростков, пути ее оптимизации	Специалисты ОУ
октябрь	6.	«Везет тем, кто везет»	Цель: создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение. – упражнение «Встреча взглядами»; – упражнение «Лучшее о себе»; – упражнение «Многие боятся, а я делаю»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста



1	2	3	4	5
октябрь	7.	«Движемся к цели»	Цель: формирование стратегии достижения поставленных целей, оптимизация самооценки. – упражнение «Рафтинг»; – упражнение «Маятник»; – упражнение «Ресурсы»; – упражнение «Лестница достижений» – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	8.	«Путь к себе»	Цель: формирование умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, обретение уверенности в себе. – упражнение «Не смеяться»; – упражнение «Запретные слова»; – упражнение «Мне удастся»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	9.	«Самоконтроль»	Цель: формирование конструктивного поведения в условиях неопределенности, оптимизация самооценки в неожиданных ситуациях. – упражнение «Препятствие»; – упражнение «Рисунки по точкам»; – упражнение «Походки»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	10.	«Говорим без слов»	Цель: развитие навыков невербальной коммуникации, формулирование коммуникативных компетенций подростков. – упражнение «Сбор по голосам»; – упражнение «Дистанция общения»; – упражнение «Построимся»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	11.	Информационная статья «Последствия низкой самооценки»	Знакомство родителей с особенностями самооценки в подростковом возрасте средствами информационно-коммуникационных технологий образовательного учреждения.	Родители (законные представители)
	12.	Семинар «Кто влияет на самооценку подростка?»	Знакомство с особенностями самооценки подростков, путей выстраивания самооценки и влияние педагогических работников на становление самооценки обучающихся.	Специалисты ОУ
ноябрь	13.	«Эмоции в нашей жизни»	Цель: развитие эмоционального интеллекта, знакомство с эмоциями и чувствами, умением их конструктивно выражать. – упражнение «Хлопки по коленям»; – упражнение «Скульптор и глина»; – упражнение «Угадай эмоцию»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста

1	2	3	4	5
ноябрь	14.	«Мастерская решений»	Цель: анализ сущности конфликтов, влияния их на самооценку, причин их возникновения и путей конструктивного разрешения. – упражнение «Встреча на узком мостике»; – ролевая игра «Конфликты»; – упражнение «Гвалт»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	15.	«Есть контакт»	Цель: развитие компетентности в общении, тренировка навыков вербальных и невербальных средств коммуникаций. – упражнение «Рисование по инструкции»; – упражнение «Три слова»; – упражнение «Отгадай предмет»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	16.	«Путь сообщения»	Цель: формирование уверенности в межличностных отношениях, оптимизация самооценки – упражнение «Агрессивный и застенчивый»; – упражнение «Три способа поведения»; – упражнение «Оптимальные варианты»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	17.	Информационная листовка «Оптимизация самооценки»	Знакомство с особенностями самооценки подростков, пути ее оптимизации	Родители (законные представители)
декабрь	18.	«Противостояние влиянию»	Цель: развитие умения противостоять нежелательному влиянию социального окружения, умение отстаивать свои интересы без ущерба уверенности в себе. – упражнение «Хочу-могу-надо»; – упражнение «Два подсказчика»; – упражнение «Просто скажи «нет»»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	19.	«Оценка креативности»	Цель: создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, развитие творческого мышления. – упражнение «Клякса»; – упражнение «Мерчендайзер»; – упражнение «Промежуточное звено»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста
	20.	«Решительный шаг»	Цель: оптимизация самооценки подростков, подведение итогов тренинговой работы. – Упражнение «Волшебный ключ»; – упражнение «Итоги»; – упражнение «Чемодан»; – рефлексивный анализ занятия.	Обучающиеся подросткового возраста

На основании календарно-тематического планирования программы социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков, содержание занятия представлено в приложении 9 к выпускной квалификационной работе.

Переходя к анализу проведенных мероприятий, можно говорить о том, что при подготовке программы социально-психологического тренинга, был проведен анализ и изучены подходы зарубежных и отечественных представителей психолого-педагогической науки к оптимизации самооценки представителей подросткового возраста.

При составлении программы был проанализирован интерес субъектов образовательного процесса (обучающихся подросткового возраста, родителей (законных представителей), специалистов образовательного учреждения) к проблеме оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Талицкая средняя общеобразовательная школа №55». Программа включила в себя 15 занятий, проведенных на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55». Помимо формирующей программы был проведен ряд индивидуальных психологических консультаций по вопросам оптимизации самооценки подростков, реализованных в рамках производственной (преддипломной) практики. Переходя к общей оценке программы, стоит отметить, что все мероприятия в рамках социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков прошли успешно. Обучающиеся быстро включились в занятия, были открыты и активно взаимодействовали как между собой, так и с ведущим. Благоприятный психологический климат, открытость, а также заинтересованность данной проблематикой, позволило добиться всех поставленных целей и задач.

В рамках социально-психологического тренинга осуществлялась работа с субъектами педагогического взаимодействия. Работа с родителями (законными представителями) выстраивалась на психолого-педагогическом

просвещении, направленном на ознакомление с особенностями самооценки подростков через размещение информационных статей на сайте образовательного учреждения, консультативной деятельности, проведении бесед и создание информационных материалов для стендов в образовательном учреждении. Взаимодействие с педагогическими работниками осуществлялось в рамках психолого-просветительской деятельности, направленной на ознакомление с психофизиологическими особенностями подростков и знакомству с рекомендациями по оптимизации самооценки данной категории обучающихся.

Исходя из вышеизложенного материала можно говорить о том, что формирующий этап исследовательской деятельности и программа социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков – реализованы успешно.

#### **2.4. Выявление эффективности программы оптимизации самооценки подростков в ходе реализации социально-психологического тренинга**

По результатам реализации социально-психологического тренинга, была проведена контрольная диагностическая процедура контрольной и экспериментальной группы в рамках аналитико-прогностического этапа исследовательской деятельности для выявления эффективности реализации данной программы на оптимизацию самооценки подростков и совершенствование технологий психолого-педагогического сопровождения подростков на базе общеобразовательного учреждения.

Остановимся на контрольной диагностике методики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), представленной в приложении 5 и приложении 6 к выпускной квалификационной работе и перейдем к представлению распределения выборки обучающихся

подросткового возраста по таким показателям диагностической методики, как: уровень притязаний, уровень самооценки, уровень расхождения.

Анализируя уровень уровня притязаний на аналитико-прогностическом этапе исследования, данные были проанализированы, систематизированы и представлены в виде таблицы 14.

Таблица 14

Распределение выборки подросткового возраста по уровню притязаний на диагностическом этапе исследования

Уровень притязаний	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	М	Ж	М	Ж
Низкий	4 22%	1 6%	0 0%	0 0%
Средний	5 28%	8 44%	3 16%	3 16%
Высокий	0 0%	0 0%	6 34%	6 34%
Очень высокий	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%

В соответствии с результатами, представленными в таблице 10, мы можем говорить о том, что для представителей контрольной группы характерно наличие низкого и среднего уровней притязаний. Показатели уровня притязаний экспериментальной группы по завершению реализации социально-психологического тренинга стали распределяться среди среднего и высокого уровней, тогда как низкий – не выявлен в сравнении с диагностическим этапом.

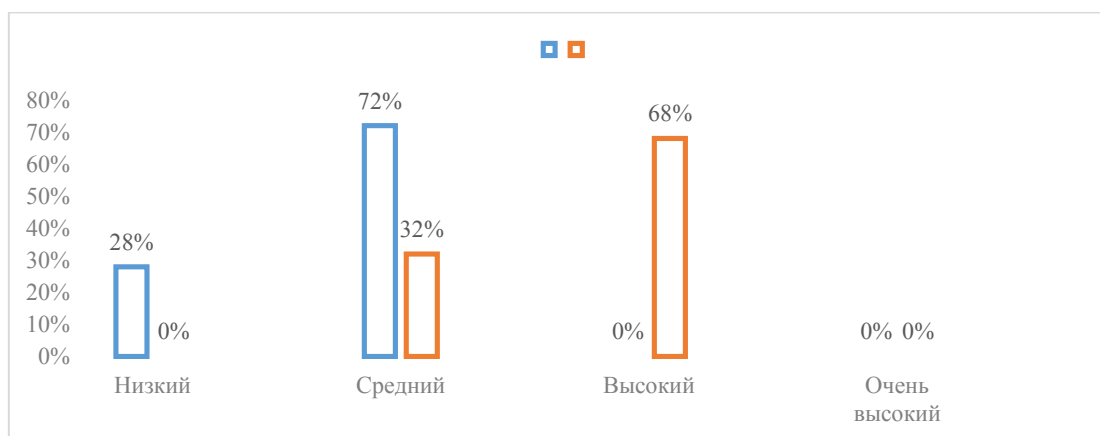


Рис. 5. Распределение процентного соотношения уровня притязаний на аналитико-прогностическом этапе исследования

Проанализируем распределение уровней контрольной группы на аналитико-прогностическом этапе исследовательской деятельности. В соответствии с гистограммой, представленной на рисунке 5, мы можем говорить о том, что для 28% (22% мальчики и 6% девочки) представителей контрольной группы характерен низкий уровень притязаний. Средний уровень притязаний, который характеризует адекватный уровень желаемой самооценки и посильную степень трудностей, который подросток перед собой ставит, выявлен у 72% подросткового возраста (28% мальчиков и 44% девочек). Высокий уровень притязаний (0%), который так же относится к норме и очень высокий уровень (0%), характеризующий завышенный уровень притязаний – в контрольной группе не выявлены.

Рассматривая данные представлений экспериментальной группы, мы можем говорить о том, что средний уровень притязаний, являющийся нормой для данного периода онтогенеза, выявлен у 32% подростков (16% мальчиков и 16% девочек), что говорит о том, что данным подросткам характерен реалистичный уровень притязаний, отличающийся уверенностью и настойчивостью, продуктивностью по отношению к достижению поставленных перед собой целей. По завершению реализации программы социально-психологического тренинга оптимизации самооценки, для 68% представителей подросткового возраста (34% мальчиков и 34% девочек) стал характерен высокий уровень притязаний – это свидетельствует о стремление к максимальной реализации своих талантов и возможностей. Низкий уровень (0%) и очень высокий уровень (0%) притязаний по завершению формирующего эксперимента – не выявлены.

Резюмируя выше представленную информацию, мы можем говорить о том, что контрольная диагностика на аналитико-прогностическом этапе исследовательской деятельности показала различия распределение

процентного соотношения уровня притязаний контрольной (низкий и средний уровни) и экспериментальной (средний и высокий уровни) по завершению реализации социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков

Переходя к анализу самооценки подростков, полученные в ходе аналитико-прогностического этапа данные, были проанализированы, систематизированы и сформированы в виде таблицы 15.

Таблица 15

Распределение выборки подросткового возраста по уровню самооценки на аналитико-прогностическом этапе исследования

Уровень самооценки	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	М	Ж	М	Ж
Низкий	7 38%	3 16%	0 0%	0 0%
Средний	2 12%	6 34%	3 16%	1 6%
Высокий	0 0%	0 0%	6 34%	4 44%
Очень высокий	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%

Рассматривая выше представленную таблицу, можно говорить о том, что для представителей контрольной группы на аналитико-прогностическом этапе исследования характерен низкий и средний уровни самооценки личности, тогда как показатели экспериментальной группы распределились среди среднего и высокого уровней самооценки по методике Дембо-Рубинштейн.

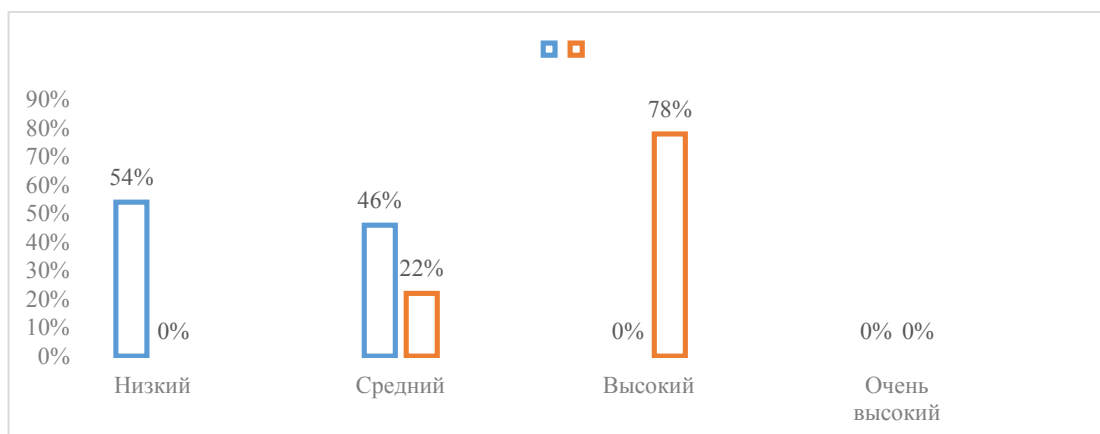


Рис. 6. Распределение процентного соотношения уровня самооценки на аналитико-прогностическом этапе исследования

Переходя к анализу данных контрольной группы, представленных на рисунке 6, мы можем говорить о том, что низкий уровень самооценки, характеризующийся излишней самокритикой, тревожностью, личностной неудовлетворенностью, чувствительности к критике и зависимости от мнения окружающих, выявлен у 54% подростков (38% мальчиков и 16% девочек). Средний уровень самооценки характерен для 46% представителей подросткового возраста (12% мальчиков и 34% девочек) – это свидетельствует о том, что самооценка данных подростков адекватна. Высокий (0%) и очень высокий (0%) уровни самооценки – не выявлены на аналитико-прогностическом этапе экспериментального исследования.

Изучение распределения процентного соотношения уровня самооценки представителей экспериментальной группы по завершению реализации программы социально-психологического тренинга показало следующие результаты: средний уровень самооценки выявлен у 22% (16% мальчиков и 6% девочек) подростков, высокий уровень самооценки характерен для 78% (34% мальчиков и 44% девочек). Данный уровень самооценки так же оценивается как адекватный и говорит о том, что представители данного уровня правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, ставят перед собой реалистичные цели, умеют прогнозировать адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Низкий (0%) и очень высокий (0%) уровни самооценки представителей экспериментальной группы подростков – не выявлены в ходе аналитико-прогностического этапа.

Таким образом, мы можем говорить о том, что существуют различия между распределением уровня самооценки представителей контрольной (низкий и средний уровни) и экспериментальной (средний и высокий уровни)



групп обучающихся подросткового возраста после формирующего этапа исследовательской деятельности.

Переходя к анализу расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценкой, полученные данные были проанализированы, систематизированы и представлены в виде таблицы 16.

Таблица 16

Распределение выборки по степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на аналитико-прогностическом этапе исследования

Уровень расхождения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	М	Ж	М	Ж
Слабый	0 0%	2 12%	3 16%	4 22%
Умеренный	8 44%	4 22%	6 34%	5 28%
Сильный	1 6%	3 16%	0 0%	0 0%

В соответствии с данными, представленными в таблице, мы можем говорить о том, что у представителей контрольной группы выявлены все уровни расхождения – слабый, умеренный и сильный, тогда как для подростков экспериментальной группы характерны слабый и умеренный уровень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на аналитико-прогностическом этапе исследования.

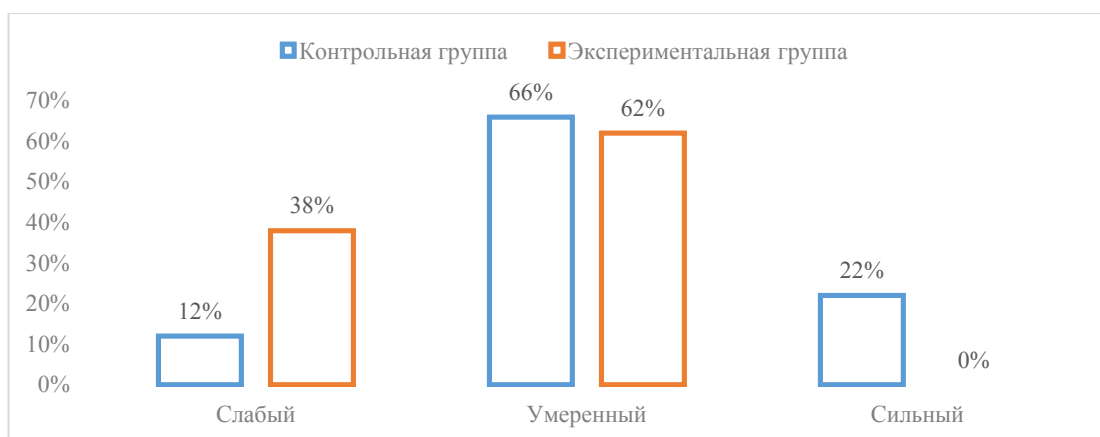


Рис. 7. Распределение процентного соотношения степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на аналитико-прогностическом этапе исследования

Анализируя показатели контрольной группы, представленные на рисунке 7, мы можем говорить о том, что слабый уровень расхождения уровня притязаний и самооценки характерен для 12% подростков (0% мальчиков и 12% девочек). Умеренный уровень расхождения характерен для 66% обучающихся подросткового возраста (44% мальчиков и 22% девочек), тогда как сильный уровень расхождения между показателями притязаний и самооценки, желаемыми и реальными возможностями подростка выявлен у 22% (6% мальчиков и 16% девочек) обучающихся.

Изучение рисунка 7 показало, что для представителей экспериментальной группы по завершению реализации программы социально-психологического тренинга, характерно следующее распределение процентного соотношения степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой: слабый уровень притязаний характерен для 38% (16% мальчиков и 22% девочек) подростков, умеренный и самый благоприятный уровень расхождения выявлен у 62% (34% мальчиков и 28% девочек) представителей подросткового возраста. Следовательно, можно говорить о том, что существуют различия в степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой на аналитико-прогностическом этапе исследования между подростками контрольной и экспериментальной групп.

Резюмируя выше представленную информацию, мы можем говорить о том, что в ходе контрольной диагностики самооценки подростков по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан) выявлены различия в уровне притязаний, уровне самооценки и уровне расхождения между представителями контрольной и экспериментальной группы по завершению реализации формирующего эксперимента.

В соответствии с гипотезой исследовательской работы, нами была проведена контрольная диагностика на аналитико-прогностическом этапе исследовательской деятельности, направленная на изучение уровня

самооценки личности подросткового возраста (Г.Н. Казанцевой) по завершению формирующего этапа изучения оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга на базе МКОУ «Талицкая СОШ №55». Остановимся на представлении распределения выборки контрольной и экспериментальной групп по уровню самооценки на и представим данные в таблице 17.

Таблица 17

Распределение выборки по уровню самооценки на аналитико-прогностическом этапе исследования

Уровень самооценки	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	М	Ж	М	Ж
Низкая	6 34%	3 16%	1 6%	1 6%
Адекватная	3 16%	6 34%	7 38%	7 38%
Высокая	0 0%	0 0%	1 6%	1 6%

На основании данных, представленных в таблице 13, мы можем говорить о том, что среди представителей контрольной и экспериментальной групп есть подростки со всеми уровнями самооценки: низкой, адекватной и высокой, однако – существуют различия по распределению выборки. Представим полученные данные в виде гистограмм для визуального сравнения процентного соотношения распределений.

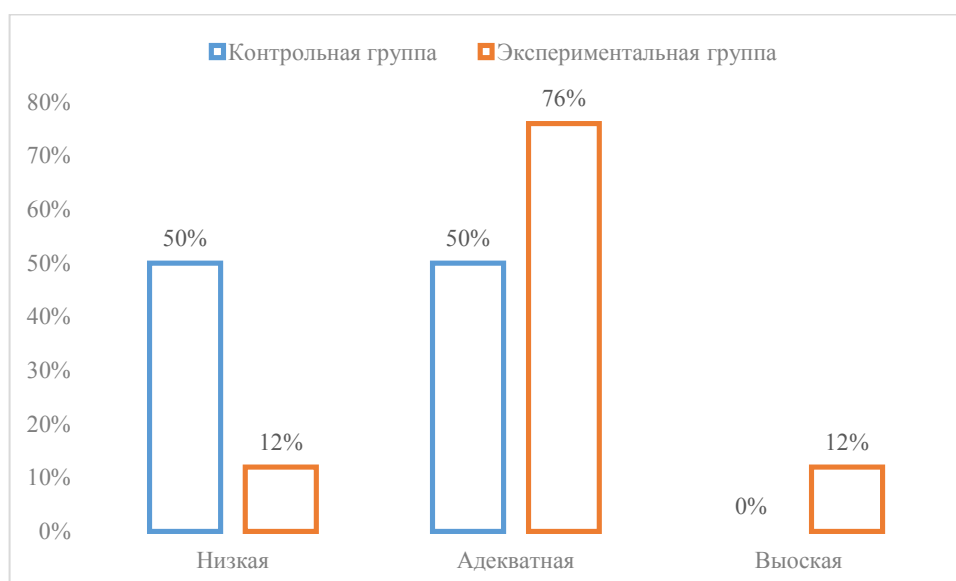


Рис. 8. Распределение процентного соотношения уровней самооценки на аналитико-прогностическом этапе исследования

Рассматривая рисунок 8, мы можем говорить о том, что для подростков контрольной группы характерно следующее процентное распределение уровней самооценки – 50% (34% мальчиков и 16% девочек) подростков с низкой самооценкой, 50% (16% мальчиков и 34% девочек) подростков с адекватной самооценкой, высокая самооценка в выборке не выявлена (0%). Показатели процентного распределения экспериментальной группы по завершению реализации программы социально-психологического тренинга свидетельствуют о том, что для 12% (6% мальчиков и 6% девочек) характерна низкая самооценка, у большинства обучающихся подросткового возраста самооценка стала адекватной – 76% (38% мальчиков и 38% девочек). Так же у 12% (6% мальчиков и 6% девочек) выявлена высокая самооценка.

В целом, резюмируя данные по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, мы можем говорить о том, что существуют различия распределение процентного соотношения уровней самооценки на аналитико-прогностическом этапе исследования между контрольной и экспериментальной группами.

Переходя от описательной статистики, представим математическую обработку данных по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан) и методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, выполненную в программном обеспечении STATISTICA 12 с применением статистического метода – t-критерий Вилкоксона при  $p < 0,05$ .

Таблица 18

Результаты статистической проверки достоверности различий  
(t-критерий Вилкоксона)

Исследуемые параметры	N	T	Z	p-value
<i>Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн</i>				
Уровень притязаний	18	0,00	3,72	0,0001
Уровень самооценки	17	0,00	3,62	0,0002

Уровень расхождения	18	39,50	2,00	0,0451
<i>Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой</i>				
Уровень самооценки	17	19,00	2,72	0,0064

Рассматривая данные, представленные в таблице 18, мы можем говорить о том, что выявлены достоверные различия исследуемых параметров: уровень притязаний, уровень самооценки, уровень расхождения по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, а также уровень самооценки по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

Проведя сравнительный анализ параметров диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, можно говорить о том, что вариант соотношения параметров стал продуктивным по завершению реализации формирующего эксперимента – высокая (умственные способности, авторитет у сверстников, умение делать своими руками, внешность, уверенность в себе) и умеренно дифференцированная (характер) самооценка сочетается с очень высокими (умственные способности, авторитет у сверстников, умение делать своими руками, уверенность в себе), умеренно дифференцированными (характер, внешность) притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что подростки с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Остановившись на статистической проверке достоверности различий по методике Г.Н. Казанцевой, мы можем констатировать факт значимых различий показателей экспериментальной группы подростков до и после реализации формирующего этапа исследовательской работы. Анализируя уровни самооценки, мы можем говорить о росте показателей адекватной самооценки (на 43%) и снижение показателей низкой самооценки (на 49%) в результате реализации программы социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков.



## **Выводы по главе 2**

В данной главе нами представлено экспериментальное изучение оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга через эмпирическое доказательство необходимости оптимизации самооценки у подростков, составлении и апробация программы социально-психологического тренинга, и проведение сравнительного анализа эффективности формирующего эксперимента.

В соответствии с задачами, нами представлены направления, этапы, методы исследования. Исследование проводилось в 2019-2020 учебном году на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Талицкая средняя общеобразовательная школа №55». В исследовании приняли участие обучающиеся подросткового возраста в общем количестве 36 человек. Выборка была разделена на две равнозначные группы по 18 человек: контрольная и экспериментальная группы. Исследовательская деятельность включала в себя шесть этапов экспериментального изучения оптимизации самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга: подготовительный, организационный, диагностический, формирующий, аналитико-прогностический, заключительный. В соответствии с гипотезой исследовательской работы, была подобрана батарея диагностических методик, включающая в себя методику диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), методику изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

Первичная диагностика подростков выявила деструктивные формы личностного восприятия – низкий уровень притязаний, заниженную самооценку, слабое и сильное расхождение между уровнями самооценки и притязаний по методике Дембо-Рубинштейн и низкую самооценку по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой. На основании данных, полученных в ходе диагностического этапа исследования, была разработана и апробирована программа социально-психологического

тренинга оптимизации самооценки подростков, в рамках которого проведено 15 тренинговых занятий, направленных на создание условий для оптимизации самооценки подростков и совершенствование технологий психолого-педагогического сопровождения подростков на базе общеобразовательного учреждения. В соответствии с календарно-тематическим планированием, мероприятия проводились один раз в неделю и включали в себя разогрев группы, основные упражнения, рефлексивный анализ занятия. Работа с субъектами образовательного процесса осуществлялась в рамках просветительской деятельности: 3 мероприятия для родителей (законных представителей) и 2 мероприятия для специалистов образовательного учреждения.

По завершению реализации программы социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков, была проведена повторная диагностика. Результаты сравнительного анализа, математико-статистической проверки показали достоверный рост показателей уровня притязаний, снижение уровня самооценки уровня расхождений по методике Дембо-Рубинштейн и повышение уровня самооценки по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой. В соответствии с вышеизложенным, гипотеза, выдвинутая при написании выпускной квалификационной работы – подтверждена.



## Заключение

Подростковый возраст является периодом бурного и во многом противоречивого развития, олицетворяющий собой значительные изменения в организме и в психике, усиливающий интерес к собственному внутреннему миру, постепенное усложнение и углубление самопознания. Именно в данный кризисный период жизни, когда происходит трансформация жизненно важных для индивида структур, осуществляется ломка привычной картины мира, перестройка стандартов и ценностей – отмечаются проблемы с самооценкой личности, выступающей достаточно неустойчивым личностным образованием, подверженным различным экзогенным и эндогенным воздействиям.

Целью выпускной квалификационной работы стало теоретическое обоснование и апробация программы тренинга, направленного на оптимизацию самооценки подростков, в связи с этим теоретическая часть исследования была выстроена на изучении современных психолого-педагогических источников для определения феномена самооценки, выявлении возрастных особенностей самооценки у представителей подросткового возраста и анализе эффективности социально-психологический тренинга как средства оптимизации самооценки подростков.

Осуществив теоретико-методологический анализ современной психолого-педагогической литературы было выявлено, что самооценка является сложным структурным элементом, выступающая как компонент самосознания и как важнейшее личностное образование. Самооценка задействована во всех сферах жизнедеятельности индивида, влияет на саморегуляцию и формируется под влиянием социального окружения с раннего детства. Изучение ряда подходов (структурно-целостного, деятельностного, динамического, психопатологического, функционального), позволило сконструировать ведущее определение в рамках

исследовательской работы, в котором под самооценкой понимают оценку человеком самого себя, своих способностей, личностных качеств, поступков и позиций с точки зрения их достоинств и недостатков.

Изучение особенности самооценки в подростковом возрасте показало, что в данный период онтогенеза формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок – на внутренние. Центральное новообразование подросткового возраста приводит к формированию самооценки как основного регулятора поведения: углубляются аспекты самооценки, прослеживается выраженность моральных качеств, повышается влияние оценки социального окружения на самооценку подростка, сформированная самооценка оказывает влияние на социально-психологический статус в группе сверстников.

Анализируя социально-психологический тренинг как средство оптимизации самооценки через изучение и анализ основных классификаций данного понятия, было выявлено, что социально психологический тренинг является методом групповой работы, направленной на развитие всех сторон личности человека, качеств, умений и навыков общения, поведения, самосознания и саморазвития. На основании того, что социально-психологический тренинг способствует оказанию эмоциональной поддержки, обеспечивает возможности для эмоционального реагирования и анализа собственных мотивов поведения, осуществляет обучение навыкам рефлексирования, данное средство активно применяется для оптимизации самооценки при работе с подростками.

В соответствии с целью и задачами исследовательской деятельности, гипотезой, выдвинутой при написании выпускной квалификационной работы, а также на основании теоретико-методологического анализа было осуществлено экспериментальное изучение оптимизации самооценки

подростков средствами социально-психологического тренинга. Исследование проводилось в 2019-2020 году на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Талицкая средняя общеобразовательная школа №55». В исследовании приняли участие обучающиеся параллели седьмых классов подросткового возраста от 13 до 14 лет в общем количестве 36 человек. Исследовательская деятельность включала в себя следующие этапы: подготовительный, организационный, диагностический, формирующий, аналитико-прогностический, заключительный. Методы экспериментального изучения были представлены методикой диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан), методикой изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

Результаты первичного исследования подростков выявила деструктивные формы личностного восприятия – низкий уровень притязаний (42% сводной выборки), заниженную самооценку (56% сводной выборки), умеренное расхождение между уровнями самооценки и притязаний (78% сводной выборки) по методике Дембо-Рубинштейн и низкую самооценку (55% сводной выборки) по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой. На основании полученных эмпирических данных, производя статистическую обработку результатов контрольной и экспериментальной групп для выявления отсутствия значимых различий показателей (U-критерий Манна-Уитни), актуализировалась разработка и апробация социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков.

Основной целью социально-психологического тренинга стало создание условий для оптимизации самооценки подростков и совершенствование технологий психолого-педагогического сопровождения подростков на базе общеобразовательного учреждения. На основании выявленной актуальности, целесообразности, сформированных задач тренинга, проведено 15 групповых тренинговых мероприятий для обучающихся подросткового возраста. Работа с субъектами педагогического взаимодействия осуществлялась в рамках просветительской деятельности: 3 мероприятия для родителей (законных

представителей) и 2 мероприятия для специалистов ОУ. По завершению реализации формирующего этапа экспериментального изучения, был реализован аналитико-прогностический этап исследовательской деятельности и контрольная диагностика подростков контрольной и экспериментальной групп.

Статистическая обработка данных показала изменения в показателях экспериментальной группы, тогда как данные контрольной группы остались практически неизменными. Так, для представителей экспериментальной группы по завершению реализации социально-психологического тренинга оптимизации самооценки стал характерен высокий уровень привязанности (68%), высокий уровень самооценки (78%) и умеренная (62%) и низкая (38%) степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой по методике Дембо-Рубинштейн. Интерпретируя полученные данные, можно говорить о том, что вариант соотношения параметров стал продуктивным по завершению реализации социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков. Ведущей самооценкой по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, стала адекватная самооценка (76%), тогда как для представителей контрольной группы – низкая. Произведя математико-статистический анализ с применением t-критерия Вилкоксона при  $p < 0,05$ , были выявлены значимые различия по уровню притязаний, уровню самооценки, уровню расхождения по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, а также уровню самооценки по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

На основании вышеизложенного мы можем говорить о том, что гипотеза, выдвинутая при написании выпускной квалификационной работы и заключающаяся в предположении, что программа тренинга оптимизации самооценки подростков будет эффективной, если будет учитывать психолого-педагогические особенности подросткового возраста, основные принципы социально-психологического тренинга, будет носить системный и регулярный характер, включит в формирующий процесс субъектов педагогического взаимодействия (обучающихся, родителей (законных

представителей), специалистов образовательного учреждения) –  
подтвердилась в полном объеме.

## Список литературы

1. Большой энциклопедический словарь медицинских терминов / отв. ред. Э.Г. Улумбеков, Ю.А. Александровский, Ю.Г. Аляев. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 2263 с. – Текст: непосредственный.
2. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №1. – С. 54-65. – Текст: непосредственный.
3. Василенко, М. А. Основы социально-психологического тренинга / М. А. Василенко; отв. ред. Л. Ключко. – Екатеринбург: Феникс, 2014. – 125 с. – Текст: непосредственный.
4. Вепренцова, С. Ю., Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей / С. Ю. Вепренцова, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Е. О. Пятаков // Вестник практической психологии образования. – 2013. – № 2. – С. 10–20. – Текст: непосредственный.
5. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. В. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №1. – С. 73-76. – Текст: непосредственный.
6. Горбунова, О. С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах / О. С. Горбунова // Концепт. – 2015. – №1. – С. 226-230. – Текст: непосредственный.
7. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчества, общение, самопознание / А. Г. Грецов; отв. ред. М. Трофимова. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с. – Текст: непосредственный.
8. Демидова, А. Г. Особенности самооценки интеллекта подростка / А. Г. Демидова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2011. – №2. – С. 361-371. – Текст: непосредственный.

9. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 283 с. – Текст: непосредственный.
10. Коваленко, В. А. Генезис самооценки личности как психологической категории / В. А. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 168-172. – Текст: непосредственный.
11. Ковалева, Н. В. Формирование субъектной идентичности подростков в процессе тренинга «Компас внутри меня» / Н. В. Ковалева, И. В. Деткова, А. В. Леонтьева // Казанский педагогический журнал. – 2016. – №2 (115). – С. 179-182. – Текст: непосредственный.
12. Кон, И. С. Ребенок и общество / И. С. Кон. – М.: Академия, 2004. – 336 с. – Текст: непосредственный.
13. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2009. – 464 с. – Текст: непосредственный.
14. Курбанова, З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками / З. С. Курбанова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2006. – №13. – С. 91-95. – Текст: непосредственный.
15. Макеева, Л. В. Динамика самооценки личности в подростковом возрасте: дис. ...канд. псих. наук (19.00.07) / Л. В. Макеева. – СПб, 2002. – 187 с. – Текст: непосредственный.
16. Мантикова, А. В. Исследование психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков / А. В. Мантикова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 2-1 (62). – С. 130-134. – Текст: непосредственный.
17. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 632 с. – Текст: непосредственный.

18. Минюрова, С. А. Психология развития: учебное пособие для студентов / С.А. Минюрова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 94 с. – Текст: непосредственный.

19. Орлова, Т. А. Формирование самооценки у детей старшего подросткового возраста посредством тренинга / Т.А. Орлова // Символ науки. – 2016. – №3-4. – С. 165-167. – Текст: непосредственный.

20. Павлова, И. М. Специфика проведения социально-психологического тренинга в профессиональной школе / И. М. Павлова. – Акмеология. – 2004. – №2. – С. 57-64. – Текст: непосредственный.

21. Пастухова, М. В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности / М. В. Пастухова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – № 5-2(12). – С. 460-462. – Текст: непосредственный.

22. Райгородский, Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей / отв. ред. Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахра-М, 2019. – 624 с. – Текст: непосредственный.

23. Ральникова, И. А. Социально-психологический тренинг : учебно-методическое пособие / И. А. Ральникова. – Барнаул: Из-во Алтайского гос. ун-та, 2016. – 43 с. – Текст: непосредственный.

24. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан, Ж. Г. Дандарова, В. А. Аверин; отв. ред. А. А. Реан. – М.: АСТ, 2015. – 656 с. – Текст: непосредственный.

25. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике / К. Роджерс. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 185 с. – Текст: непосредственный.

26. Серкова, А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Концепт. –2015. – №S1. – С. 131-135. – Текст: непосредственный.

27. Созинова, М. В. Потенциал детской субкультуры в деятельности специалиста социальной работы с детьми из неблагополучных семей /



М. В. Созинова // Психическая депривация детей в трудной жизненной ситуации: образовательные технологии профилактики, реабилитации, сопровождения. – 2013. – С. 29-35. – Текст: непосредственный.

28. Ушаков, Д. Н. Большой толковый словарь русского языка / Д. Н. Ушаков; отв. ред. О. А. Щеглова. – М.: Славянский Дом Книги, 2017. – 960 с. – Текст: непосредственный.

29. Эйestad, Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей / Г. Эйestad ; пер. Н. Шинкаренко. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 294 с. – Текст: непосредственный.

30. Ярыгина, И. И. Тренинг как форма профилактики Интернет-зависимости подростков / И. И. Ярыгина // Гаудеамус. – 2019. – № 1 (39). – С. 89-93. – Текст: непосредственный.

31. Акаева, С. А. Исследование самооценки студентов / С. А. Акаева, З. Ф. Хараева, Л. И. Таукенова // Образовательный вестник «Сознание». – 2011. – №9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-samootsenki-studentov> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

32. Горбунова, О. С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах / О. С. Горбунова // Концепт. – 2015. – №S1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-podrostkov-v-mezhlichnostnyh-konfliktah> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

33. Давыденко, Е. Л. Самооценка в юношеском возрасте / Е. Л. Давыденко, И. Н. Протасова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2014. – №39-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-v-yunosheskom-vozhraste> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

34. Демидова, А. Г. Особенности самооценки интеллекта подростка / А. Г. Демидова // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2011. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-intellekta-podrostka> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

35. Джигоева, Г. Х. К проблеме формирования самооценки младшего школьника / Г. Х. Джигоева // АНИ: педагогика и психология. – 2018. – №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-formirovaniya-samootsenki-mladshego-shkolnika> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

36. Едиханова, Ю. М. Закономерности коррекции детской самооценки / Ю. М. Едиханова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2016. – №4 (40). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernosti-korreksii-detskoj-samootsenki> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

37. Игнатъева, Е. Ю. Самооценка в обучающейся организации / Е. Ю. Игнатъева // Университетское управление: практика и анализ. – 2006. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-v-obuchayuscheysya-organizatsii> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

38. Информационный сайт Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Талицкая средняя общеобразовательная школа №55». – URL: <https://55tal.uralschool.ru> (дата обращения: 21.07.2019). – Текст: электронный.

39. Кон, И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – URL: [http://www.bim-bad.ru/docs/kon\\_personality\\_selfconscience.pdf](http://www.bim-bad.ru/docs/kon_personality_selfconscience.pdf) (дата обращения: 10.07.2019). – Текст: электронный.

40. Кон, И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – URL: [http://static.iea.ras.ru/books/Kon\\_psihologiya\\_yunosti.pdf](http://static.iea.ras.ru/books/Kon_psihologiya_yunosti.pdf) (дата обращения: 10.07.2019). – Текст: электронный.

41. Кузьмина, А. Н. Взаимосвязь самооценки с социометрическим статусом в группе / А. Н. Кузьмина, Н. Г. Гайфуллина // Вестник науки и образования. – 2018. – №6 (42). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samootsenki-s-sotsiometricheskim-statusom-v-gruppe> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

42. Мартышова, В.В. Влияние самооценки на развитие личности / В. В. Мартышова // Инновационная наука. – 2016. – №6-3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samootsenki-na-razvitie-lichnosti> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

43. Мельник, С. Н. Теоретический и методические основы социально-психологического тренинга / С. Н. Мельник. – URL: <http://window.edu.ru/resource/979/40979/files/dvgu100.pdf> (дата обращения: 03.08.2019). – Текст: электронный.

44. Орлова, Т. А. Формирование самооценки у детей старшего подросткового возраста посредством тренинга / Т. А. Орлова // Символ науки. – 2016. – №3-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samootsenki-u-detey-starshego-podrostkovogo-vozrasta-posredstvom-treninga> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

45. Реньш, М. А. Социально-психологический тренинг: Практикум / М. А. Реньш, Н. О. Садовникова, Е. Г. Лопес. – URL: [https://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/rensh\\_trening.pdf](https://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/rensh_trening.pdf) (дата обращения: 09.08.2019). – Текст: электронный.

46. Ульябаева, Г. Ш. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. коррекция самооценки / Г. Ш. Ульябаева, Д.М. Шакирова // Скиф. – 2019. – №5-1 (33). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-cto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki> (дата обращения: 06.02.2020). – Текст: электронный.

47. Хухлаева, О. В. Психология подростка / О. В. Хухлаева. – URL: [http://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_2803.pdf](http://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_2803.pdf) (дата обращения: 20.07.2019). – Текст: электронный.

48. Чернобровкина, С. В. Я-концепция и самооценка как факторы образа взрослости и самооценки взрослости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом / С. В. Чернобровкина, Е. К. Суворова // ОмГУ. – 2015. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ya-kontseptsiya-i-samootsenka-kak-factory-obraza-vzroslosti-i-samootsenki-vzroslosti-u->

podrostkov-sportsmenov-i-podrostkov-ne (дата обращения: 09.08.2019). – Текст: электронный.

49. Шаяхметова, В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Концепт. – 2015. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-samootsenki-mladshih-podrostkov> (дата обращения: 09.08.2019). – Текст: электронный.

50. Bailey, J. A. The foundation of self-esteem / J. A. Bailey // J Natl Med Assoc. – 2003. – №5(95). – P. 388-393. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2594522/pdf/jnma00309-0101.pdf> (date of the application: 06.02.2020). – Text: electronic.

## Приложения

### Приложение 1

Таблица 1. Результаты первичной диагностики контрольной группы по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан)

№	ФИ	Пол	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение делать руками			Внешность			Уверенность в себе			Среднее значение		
			притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения
1.	Испытуемый 1	М	70	45	25	75	35	40	50	70	-20	60	50	10	67	15	52	76	10	66	66	38	29
2.	Испытуемый 2	М	58	37	21	65	45	20	76	56	20	23	10	13	51	45	6	88	51	37	60	41	20
3.	Испытуемый 3	М	37	16	21	45	31	14	58	34	24	65	65	0	43	31	12	56	32	24	51	35	16
4.	Испытуемый 4	М	72	54	18	46	28	18	69	65	4	67	35	32	48	29	19	98	56	42	67	45	22
5.	Испытуемый 5	М	51	29	22	89	56	33	46	32	14	98	81	17	50	42	8	64	60	4	66	50	16
6.	Испытуемый 6	М	48	36	12	98	61	37	87	53	34	23	13	10	64	58	6	58	54	4	63	46	17
7.	Испытуемый 7	М	81	21	60	45	39	6	98	73	25	71	39	32	69	68	1	41	38	3	68	46	21
8.	Испытуемый 8	М	63	34	29	84	68	16	32	12	20	48	41	7	61	32	29	54	41	13	57	38	19
9.	Испытуемый 9	М	95	67	28	58	44	14	56	56	0	65	58	7	52	45	7	63	45	18	65	53	12
10.	Испытуемый 10	Ж	47	28	19	73	50	23	84	25	59	54	23	31	89	73	16	38	29	9	64	38	26
11.	Испытуемый 11	Ж	61	54	7	41	38	3	38	22	16	69	16	53	96	56	40	89	65	24	66	42	24
12.	Испытуемый 12	Ж	57	43	14	58	21	37	66	49	17	46	23	23	89	25	64	81	21	60	66	30	36
13.	Испытуемый 13	Ж	72	69	3	68	75	-7	64	60	4	73	44	29	65	68	-3	67	65	2	68	64	5
14.	Испытуемый 14	Ж	65	51	14	46	44	2	45	23	22	98	37	61	83	62	21	92	89	3	72	51	21
15.	Испытуемый 15	Ж	42	26	16	70	64	6	72	58	14	80	81	-1	72	89	-17	78	65	13	69	64	5
16.	Испытуемый 16	Ж	73	21	52	69	36	33	53	47	6	71	69	2	75	63	12	68	56	12	68	49	20
17.	Испытуемый 17	Ж	56	38	18	63	38	25	82	67	15	63	45	18	83	75	8	80	51	29	71	52	19
18.	Испытуемый 18	Ж	58	45	13	54	41	13	77	65	12	74	40	34	87	88	-1	67	65	2	70	57	12

Таблица 2. Результаты первичной диагностики экспериментальной группы по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан)

№	ФИ	Пол	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение делать руками			Внешность			Уверенность в себе			Среднее значение		
			притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения
1.	Испытуемый 19	М	59	48	11	54	42	12	45	35	10	60	45	15	75	25	50	87	62	25	63	43	21
2.	Испытуемый 20	М	47	39	8	46	34	12	64	56	8	51	25	26	78	65	13	65	38	27	59	43	16
3.	Испытуемый 21	М	59	43	16	79	59	20	82	59	23	51	50	1	53	45	8	65	49	16	65	51	14
4.	Испытуемый 22	М	53	32	21	52	78	68	50	32	18	53	45	8	68	63	5	65	57	8	57	51	21
5.	Испытуемый 23	М	89	65	24	74	52	22	53	46	7	65	54	11	35	22	13	64	61	3	63	50	13
6.	Испытуемый 24	М	64	48	16	56	39	17	74	62	12	14	10	4	64	53	11	67	38	29	57	42	15
7.	Испытуемый 25	М	65	21	44	83	65	18	45	36	9	56	34	22	69	62	7	64	49	15	64	45	19
8.	Испытуемый 26	М	89	34	55	64	38	26	98	62	36	39	29	10	60	45	15	59	41	18	68	42	27
9.	Испытуемый 27	М	56	46	10	82	64	18	53	49	4	68	52	16	52	43	9	84	45	39	66	50	16
10.	Испытуемый 28	Ж	35	54	-19	65	34	31	65	50	15	29	25	4	89	77	12	63	59	4	58	50	8
11.	Испытуемый 29	Ж	84	56	28	45	25	20	26	14	12	89	53	36	48	29	19	48	37	11	57	36	21
12.	Испытуемый 30	Ж	45	43	2	58	43	15	89	64	25	28	12	16	65	34	31	80	21	59	61	36	25
13.	Испытуемый 31	Ж	72	58	14	84	74	10	87	68	19	43	33	10	32	27	5	54	52	2	62	52	10
14.	Испытуемый 32	Ж	65	50	15	45	41	4	38	32	6	64	62	2	74	56	18	89	43	46	63	47	15
15.	Испытуемый 33	Ж	69	57	12	73	65	8	52	42	10	53	29	24	65	49	16	84	65	19	66	51	15
16.	Испытуемый 34	Ж	56	52	4	67	63	4	85	79	6	54	50	4	93	89	4	78	72	6	72	68	5
17.	Испытуемый 35	Ж	78	32	46	58	56	2	28	25	3	80	52	28	52	48	4	96	68	28	65	47	19
18.	Испытуемый 36	Ж	67	65	2	82	32	50	89	56	33	24	20	4	84	39	45	65	43	22	69	43	26

Таблица 3. Результаты первичной диагностики контрольной группы по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№	ФИ	Пол	Баллы	Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)
1.	Испытуемый 1	М	-2	Адекватная самооценка
2.	Испытуемый 2	М	-7	Низкая самооценка
3.	Испытуемый 3	М	-5	Низкая самооценка
4.	Испытуемый 4	М	-8	Низкая самооценка
5.	Испытуемый 5	М	+1	Адекватная самооценка
6.	Испытуемый 6	М	-6	Низкая самооценка
7.	Испытуемый 7	М	-8	Низкая самооценка
8.	Испытуемый 8	М	-4	Низкая самооценка
9.	Испытуемый 9	М	+3	Адекватная самооценка
10.	Испытуемый 10	Ж	-5	Низкая самооценка
11.	Испытуемый 11	Ж	-7	Низкая самооценка
12.	Испытуемый 12	Ж	-6	Низкая самооценка
13.	Испытуемый 13	Ж	+1	Адекватная самооценка
14.	Испытуемый 14	Ж	+3	Адекватная самооценка
15.	Испытуемый 15	Ж	-2	Адекватная самооценка
16.	Испытуемый 16	Ж	-4	Низкая самооценка
17.	Испытуемый 17	Ж	+1	Адекватная самооценка
18.	Испытуемый 18	Ж	-1	Адекватная самооценка

Таблица 4. Результаты первичной диагностики экспериментальной группы по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№	ФИ	Пол	Баллы	Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)
1.	Испытуемый 19	М	-5	Низкая самооценка
2.	Испытуемый 20	М	-8	Низкая самооценка
3.	Испытуемый 21	М	-1	Адекватная самооценка
4.	Испытуемый 22	М	+2	Адекватная самооценка
5.	Испытуемый 23	М	+3	Адекватная самооценка
6.	Испытуемый 24	М	-6	Низкая самооценка
7.	Испытуемый 25	М	-4	Низкая самооценка
8.	Испытуемый 26	М	-7	Низкая самооценка
9.	Испытуемый 27	М	-2	Адекватная самооценка
10.	Испытуемый 28	Ж	+1	Адекватная самооценка
11.	Испытуемый 29	Ж	-5	Низкая самооценка
12.	Испытуемый 30	Ж	-4	Низкая самооценка
13.	Испытуемый 31	Ж	-7	Низкая самооценка
14.	Испытуемый 32	Ж	-1	Адекватная самооценка
15.	Испытуемый 33	Ж	-3	Адекватная самооценка
16.	Испытуемый 34	Ж	+4	Высокая самооценка
17.	Испытуемый 35	Ж	-6	Низкая самооценка
18.	Испытуемый 36	Ж	-7	Низкая самооценка



Приложение 5

Таблица 5. Результаты контрольной диагностики контрольной группы по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан)

№	ФИ	Пол	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение делать руками			Внешность			Уверенность в себе			Среднее значение		
			притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения
1.	Испытуемый 1	М	73	45	28	75	35	40	51	68	-17	68	51	17	65	20	52	68	15	53	66	39	29
2.	Испытуемый 2	М	56	37	19	65	45	20	76	56	20	23	10	13	51	45	6	88	51	37	60	41	19
3.	Испытуемый 3	М	40	16	24	45	31	14	58	34	24	65	65	0	43	31	12	56	32	24	51	35	16
4.	Испытуемый 4	М	71	54	17	46	28	18	70	65	5	67	35	32	48	29	19	83	46	37	64	43	21
5.	Испытуемый 5	М	59	29	30	89	56	33	46	32	14	99	82	17	50	42	8	64	60	4	68	50	18
6.	Испытуемый 6	М	50	36	14	98	61	37	87	53	34	23	13	10	64	58	6	58	54	4	63	46	18
7.	Испытуемый 7	М	76	21	55	45	39	6	98	73	25	71	39	32	70	67	3	41	38	3	67	46	21
8.	Испытуемый 8	М	66	34	32	84	68	16	40	20	20	49	41	8	61	32	29	54	41	13	59	39	20
9.	Испытуемый 9	М	100	70	30	58	44	14	62	56	6	65	58	7	52	45	7	63	45	18	67	53	14
10.	Испытуемый 10	Ж	49	26	23	73	50	23	84	25	59	54	23	31	76	73	3	38	29	9	62	38	25
11.	Испытуемый 11	Ж	70	59	11	41	38	3	38	22	16	69	16	53	96	56	40	89	65	24	67	43	25
12.	Испытуемый 12	Ж	57	43	14	58	21	37	66	49	17	46	23	23	90	27	63	81	21	60	66	31	36
13.	Испытуемый 13	Ж	69	57	12	66	70	-4	70	65	5	73	44	29	65	68	-3	67	65	2	68	62	7
14.	Испытуемый 14	Ж	65	51	14	46	44	2	45	23	22	98	37	61	83	62	21	92	89	3	72	51	21
15.	Испытуемый 15	Ж	42	26	16	70	64	6	72	58	14	80	80	0	75	80	-5	78	65	13	69	62	7
16.	Испытуемый 16	Ж	72	22	50	69	36	33	53	47	6	71	69	2	75	63	12	68	56	12	68	49	19
17.	Испытуемый 17	Ж	55	40	15	63	38	25	82	67	15	63	45	18	83	75	8	80	51	29	71	53	18
18.	Испытуемый 18	Ж	62	47	15	54	41	13	77	65	12	74	40	34	87	88	-1	67	65	2	70	58	13

Приложение 6

Таблица 6. Результаты контрольной диагностики экспериментальной группы по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан)

№	ФИ	Пол	Умственные способности			Характер			Авторитет у сверстников			Умение делать своими руками			Внешность			Уверенность в себе			Среднее значение		
			притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения	притязания	самооценка	расхождения
1.	Испытуемый 19	М	73	78	-5	66	50	16	78	67	11	83	83	0	67	69	-2	94	76	18	77	71	6
2.	Испытуемый 20	М	85	79	6	64	55	9	81	74	7	84	85	-1	80	74	6	73	56	17	78	71	7
3.	Испытуемый 21	М	64	84	-20	78	82	-4	76	78	-2	82	52	30	84	60	24	93	54	39	80	68	11
4.	Испытуемый 22	М	69	62	7	75	52	23	85	55	30	98	64	34	91	56	35	87	79	8	84	61	23
5.	Испытуемый 23	М	87	55	32	64	59	5	82	64	18	64	70	-6	78	54	24	76	78	-2	75	63	12
6.	Испытуемый 24	М	69	60	9	94	66	28	97	69	28	82	53	29	65	69	-4	92	53	39	83	62	22
7.	Испытуемый 25	М	89	81	8	95	53	42	71	73	-2	78	55	23	73	81	-8	91	55	36	83	66	17
8.	Испытуемый 26	М	88	52	36	72	64	8	84	79	5	94	64	30	91	83	8	76	71	5	84	69	15
9.	Испытуемый 27	М	83	77	6	82	85	-3	74	73	1	92	72	20	93	82	11	85	68	17	85	76	9
10.	Испытуемый 28	Ж	74	83	-9	68	50	18	82	65	17	87	76	11	76	81	-5	74	80	-6	77	73	4
11.	Испытуемый 29	Ж	79	75	4	65	80	-15	95	81	14	88	75	13	66	77	-11	80	55	25	79	74	5
12.	Испытуемый 30	Ж	69	74	-5	95	78	17	87	69	18	67	69	-2	79	68	11	70	61	9	78	70	8
13.	Испытуемый 31	Ж	89	50	39	82	53	29	90	61	29	74	69	5	83	83	0	81	70	11	83	64	19
14.	Испытуемый 32	Ж	100	58	42	74	59	15	74	71	3	77	72	5	89	70	19	64	66	-2	80	66	14
15.	Испытуемый 33	Ж	88	70	18	30	61	-31	70	84	-14	97	84	13	64	50	14	86	81	5	73	72	1
16.	Испытуемый 34	Ж	98	78	20	83	66	17	98	57	41	95	84	11	88	56	32	92	69	23	92	68	24
17.	Испытуемый 35	Ж	93	83	10	79	50	29	80	70	10	83	82	1	70	78	-8	97	73	24	84	73	11
18.	Испытуемый 36	Ж	81	73	8	86	71	15	67	50	17	90	53	37	71	82	-11	78	51	27	79	63	16

Таблица 7. Результаты контрольной диагностики контрольной группы по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№	ФИ	Пол	Баллы	Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)
1.	Испытуемый 1	М	-2	Адекватная самооценка
2.	Испытуемый 2	М	-7	Низкая самооценка
3.	Испытуемый 3	М	-5	Низкая самооценка
4.	Испытуемый 4	М	-8	Низкая самооценка
5.	Испытуемый 5	М	+1	Адекватная самооценка
6.	Испытуемый 6	М	-6	Низкая самооценка
7.	Испытуемый 7	М	-8	Низкая самооценка
8.	Испытуемый 8	М	-4	Низкая самооценка
9.	Испытуемый 9	М	+3	Адекватная самооценка
10.	Испытуемый 10	Ж	-5	Низкая самооценка
11.	Испытуемый 11	Ж	-7	Низкая самооценка
12.	Испытуемый 12	Ж	-6	Низкая самооценка
13.	Испытуемый 13	Ж	+1	Адекватная самооценка
14.	Испытуемый 14	Ж	+3	Адекватная самооценка
15.	Испытуемый 15	Ж	-2	Адекватная самооценка
16.	Испытуемый 16	Ж	-3	Адекватная самооценка
17.	Испытуемый 17	Ж	+2	Адекватная самооценка
18.	Испытуемый 18	Ж	-1	Адекватная самооценка

Таблица 8. Результаты контрольной диагностики экспериментальной группы по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой

<b>№</b>	<b>ФИ</b>	<b>Пол</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень самооценки (низкая, адекватная, высокая)</b>
1.	Испытуемый 19	М	-2	Адекватная самооценка
2.	Испытуемый 20	М	-3	Адекватная самооценка
3.	Испытуемый 21	М	-6	Низкая самооценка
4.	Испытуемый 22	М	+3	Адекватная самооценка
5.	Испытуемый 23	М	+4	Высокая самооценка
6.	Испытуемый 24	М	-1	Адекватная самооценка
7.	Испытуемый 25	М	-2	Адекватная самооценка
8.	Испытуемый 26	М	+1	Адекватная самооценка
9.	Испытуемый 27	М	+3	Адекватная самооценка
10.	Испытуемый 28	Ж	+2	Адекватная самооценка
11.	Испытуемый 29	Ж	-2	Адекватная самооценка
12.	Испытуемый 30	Ж	-3	Адекватная самооценка
13.	Испытуемый 31	Ж	-1	Адекватная самооценка
14.	Испытуемый 32	Ж	-5	Низкая самооценка
15.	Испытуемый 33	Ж	+2	Адекватная самооценка
16.	Испытуемый 34	Ж	+4	Высокая самооценка
17.	Испытуемый 35	Ж	+1	Адекватная самооценка
18.	Испытуемый 36	Ж	+3	Адекватная самооценка

## Программа социально-психологического тренинга оптимизации самооценки подростков

### Занятие 1. «Давайте познакомимся»

**Цель:** работа с группой, первичное знакомство с и снятие эмоциональной нагрузки, принятие правил работы, знакомство с особенностями социально-психологического тренинга.

– *упражнение «Карандаши»* – суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет предложенные задания.

– *упражнение «Циферблат»* – участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

– *упражнение «Факты о нас»* – участники делятся на 2–3 подгруппы, равные по числу участников и, по возможности, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные подросткам вопросы, руководствуясь приведенным ниже перечнем. Подростки, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т. п. После этого ведущий называет количество баллов,

которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп подросток, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов.

– **упражнение «Ветер дует»** – участники стоят в кругу. Водящий говорит: «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события. Например, у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах. После того как назван очередной признак, участники, которые обладают им, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

## **Занятие 2. «Лучшее в нас»**

**Цель:** создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение группы.

– **упражнение «Передача движения»** – участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30–40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди подростка (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина подростков, ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

– **упражнение «Твои достоинства»** – участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т.д., пока мяч не побывает в руках у каждого. Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть. В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит,

какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

– *упражнение «Маленькие успехи»* – участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

– *рефлексивный анализ тренингового занятия.*

### **Занятие 3. «Наши достоинства»**

**Цель:** развитие навыков самоконтроля, оптимизация самооценки при переживании стрессовых ситуаций.

– *упражнение «Рак-отшельник»* – участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды: «жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте; «домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов; «буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

– *упражнение «Плюсы и минусы»* – участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т.п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

– **упражнение «Через три года»** – участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3–5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы: что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет? Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

#### **Занятие 4. «Везет тем, кто везет»**

**Цель:** создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, сплочение.

– **упражнение «Встреча взглядами»** – участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение. Возможна и противоположная постановка задачи – подняв глаза, ни с кем не встретиться взглядом.

– **упражнение «Лучшее о себе»** – каждого из участников просят вспомнить и записать: три своих сильных качества, достоинства; три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели. Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

– **упражнение «Многие боятся, а я делаю»** – каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я делаю...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8–12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

#### **Занятие 5. «Движемся к цели»**



**Цель:** формирование стратегии достижения поставленных целей, оптимизация самооценки.

– **упражнение «Рафтинг»** – участники встают в две шеренги напротив друг друга таким образом, чтобы расстояние между стоящими напротив составляло около метра, а между расположенными боком друг к другу – не более полуметра. Интереснее, если встать не по прямой, а образовав 1–2 изгиба. Каждый участник поочередно проходит между двумя шеренгами, закрыв глаза. Остальные направляют его, слегка подталкивая ладонями, в сторону, противоположную тому концу шеренг, откуда он начал движение. Следите, чтобы толчки не стали слишком сильными, способными причинить боль или выкинуть его за пределы шеренг! Когда участник доходит до конца, он вновь встает в шеренгу.

– **упражнение «Маятник»** – участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает, выпрямившись, свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача – мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый.

– **упражнение «Ресурсы»** – участники строят композицию, отражающую ресурсы, то есть факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например, успехов в межличностном взаимодействии.

– **упражнение «Лестница достижений»** – участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики. Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос:

когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

- *рефлексивный анализ тренингового занятия.*

## Занятие 6. «Путь к себе»

**Цель:** формирование умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, обретение уверенности в себе.

– **упражнение «Не смеяться»** – участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие: по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в 2–3 секунды. Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!». Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать им словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? – Колбаска!» и т.п.). Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него. Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т.п. Задача – выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

– **упражнение «Запретные слова»** – водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например, «и – или», «я – ты – он» и т.п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

– **упражнение «Мне удастся»** – участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса: Как им удалось этому научиться? Где может пригодиться это умение?

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

## Занятие 7. «Самоконтроль»

**Цель:** формирование конструктивного поведения в условиях неопределенности, оптимизация самооценки в неожиданных ситуациях.

– **упражнение «Препятствие»** – участники стоят или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т.д.). Следует

договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

– **упражнение «Рисунки по точкам»** – участники получают по одному листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более-менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение (5–8 минут). Потом проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

– **упражнение «Походки»** – участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3–4 попытки, в них необходимо выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что демонстрирует походка. В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 8. «Говорим без слов»**

**Цель:** развитие навыков невербальной коммуникации, формулирование коммуникативных компетенций подростков.

– **упражнение «Сбор по голосам»** – ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т.п.), – по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

– **упражнение «Дистанция общения»** – участники встают в две шеренги друг напротив друга, на расстоянии примерно 3 м таким образом, чтобы каждый нашел свою

пару в противоположной шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренгах меняются – двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны. Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу), и цикл повторяется. При небольшом количестве участников можно выполнить упражнение по полному кругу (каждый с каждым), при большом – ограничиться 2–3 циклами.

– **упражнение «Построимся»** – участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, когда раздастся команда ведущего, встать в колонну поочередно по каждому из следующих признаков: росту, цвету волос (или глаз), дню и месяцу рождения (не по возрасту, а именно по тому, как дни рождения расположены на протяжении года), удаленности места жительства от места прохождения тренинга. Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 3 и 4 участники по окончании построения один за другим озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 9. «Эмоции в нашей жизни»**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта, знакомство с эмоциями и чувствами, умением их конструктивно выражать.

– **упражнение «Хлопки по коленям»** – участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа – «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» – опять тот, кто начинал счет. По такому же принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый. После 1–2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например такое: запрещается называть числа, заканчивающиеся на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т.д.). Кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры.

– **упражнение «Скульптор и глина»** – участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

– **упражнение «Угадай эмоцию»** – водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

#### **Занятие 10. «Мастерская решений»**

**Цель:** анализ сущности конфликтов, влияния их на самооценку, причин их возникновения и путей конструктивного разрешения.

– **упражнение «Встреча на узком мостике»** – двое участников становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

– **ролевая игра «Конфликты»** – ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают и проигрывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту. Виды конфликтогенов: незаслуженные и унижительные упреки; негативные обобщения, «навешивание ярлыков»; настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести; указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии; решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения; неуместная ирония, сарказм; ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

– **упражнение «Гвалт»** – участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего – по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача – на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 11. «Есть контакт»**

**Цель:** развитие компетентности в общении, тренировка навыков вербальных и невербальных средств коммуникаций.

– **упражнение «Рисование по инструкции»** – участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

– **упражнение «Три слова»** – два участника произносят по одному любому слову, пришедшему им в голову. Третий участник должен быстро произнести еще одно слово, которое было бы связано по смыслу со сказанными двумя предыдущими участниками. А четвертый придумывает предложение, которое включало бы все три слова, сказанные ранее.

– **упражнение «Отгадай предмет»** – водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Остальные участники должны отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна – он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**

### **Занятие 12. «Путь сообщения»**

**Цель:** формирование уверенности в межличностных отношениях, оптимизация самооценки

– **упражнение «Агрессивный и застенчивый»** – упражнение выполняется в тройках. Тот, кто начинает его, совершает какое-либо движение, которое само по себе нейтрально, не свидетельствует о враждебности по отношению к окружающим или об обвинении их в чем-либо (например, опускает голову). Задачи двух других участников

таковы: один из них истолковывает эти действия таким образом, как сделал бы агрессивный человек, второй – так, как застенчивый. Например: «Он опустил голову и прячет взгляд – значит, в чем-то виноват передо мной, а раз так – надо бы его проучить!» или «Он опустил голову чтобы я не встретился с ним взглядом – наверное, я перед ним виноват, и взглянуть ему в глаза мне было бы очень стыдно!».

– **упражнение «Три способа поведения»** – участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т.п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

1) застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т.п.) и свою зависимость от его решения.

2) уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

3) агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т.п.).

– **упражнение «Оптимальные варианты»** – участники объединяются в подгруппы по 3-4 человека. Им предоставляются для ознакомления описания нескольких конфликтных ситуаций, например, таких: ты купил музыкальный плеер, принес его домой и вдруг обнаружил, что он не работает. Принес его назад в магазин и попросил заменить, а там сказали, что менять ничего не будут, и гарантийных мастерских этой фирмы у вас в городе нет, поэтому тебе нужно самому послать плеер производителям по почте или ты стоишь в очереди, и вдруг невесть откуда взявшийся парень с девушкой встают прямо перед тобой, как будто так оно и нужно. Задача участников – придумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой из этих ситуаций. На подготовку дается 8-10 минут.

– **рефлексивный анализ тренингового занятия.**



### **Занятие 13. «Противостояние влиянию»**

**Цель:** развитие умения противостоять нежелательному влиянию социального окружения, умение отстаивать свои интересы без ущерба уверенности в себе.

– *упражнение «Хочу-могу-надо»* – участники строят коллажи, на которых представлены собственные желания, возможности и потребности. Задание выполняется на листах формата А3, время – 30–40 минут. Потом проводится презентация работ в виде экскурсии, на которой авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов, представляя свои коллажи.

– *упражнение «Два подсказчика»* – водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

– *упражнение «Просто скажи «нет»* – участники делятся на две равные подгруппы. Члены одной подгруппы становятся в круг лицами вовне, члены второй подгруппы – в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, извиняться, объяснять причины своего отказа, неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» – или употребив другие подобные фразы. После этого внешний круг сдвигается на одного человека по часовой стрелке (т. е. меняется состав пар), и теперь стоящие по внутреннему кругу обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, люди из внешнего обращаются с просьбой к стоящим во внутреннем, и так повторяется 6–8 раз.

– *рефлексивный анализ тренингового занятия.*

### **Занятие 14. «Оценка креативности»**

**Цель:** создание условий для представления достоинств и сильных сторон подростков, развитие творческого мышления.

– *упражнение «Клякса»* – каждого из участников просят капнуть на лист бумаги гуашь, чернила или густо разведенную акварельную краску. Лист складывается в том месте, куда попала капля, прижимается на несколько секунд, а потом опять выпрямляется. В результате на нем получается клякса, имеющая сложную форму. Участников просят поочередно продемонстрировать кляксы, которые они изготовили, и быстро назвать трех животных и три неодушевленных предмета, которые они напоминают.

– *упражнение «Мерчендайзер»* – участникам дается инструкция: «Представьте себе, что вы мерчендайзеры. Вам нужно за один день успеть посетить 15 торговых точек, расположенных в разных местах. Транспорта между ними нет, придется ходить пешком. Попробуйте спланировать свой маршрут таким образом, чтобы, посетив все 15 точек, в общей сложности пройти как можно меньшее расстояние и, как следствие, быстрее справиться с работой. Схема расположения торговых точек представлена на рисунке справа. Чтобы упростить задание, будем считать, что между любыми двумя из них можно пройти по кратчайшему пути, напрямую».



Упражнение выполняется в небольших подгруппах (2–3 человека), время работы 8-10 минут. Потом каждая подгруппа рисует выбранную траекторию и с помощью линейки измеряет ее длину. Побеждают те, чей путь оказался короче.

– *упражнение «Промежуточное звено»* – участникам зачитываются два логически не связанных между собой предложения, в каждом из которых описывается какая-либо ситуация. Например, можно предложить такие варианты:

- 1) На фонарный столб сел скворец. Студент не смог сдать экзамен по психологии.

2) В магазин привезли некачественную колбасу. Бабушка взяла газету и с ней пошла куда-то.

3) Хулиган разбил окно. Менеджера по продажам повысили в должности до директора магазина.

Задача участников – придумать «промежуточное звено»: то, что могло произойти между этими ситуациями, так что первая из них стала причиной второй. Упражнение может выполняться в микрогруппах по 2–3 человека или индивидуально. Время работы – 4–6 минут на ситуацию.

– *рефлексивный анализ тренингового занятия.*

### **Занятие 15. «Решительный шаг»**

**Цель:** оптимизация самооценки подростков, подведение итогов тренинговой работы.

– *упражнение «Вошебный ключ»* – участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка (длина определяется из расчета один участник = 1,5м), и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого таким образом, чтобы она входила под нее сверху, на уровне воротника, а выходила снизу – на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться вперед, присесть и т.п.). Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

– *упражнение «Итоги»* – все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание. Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть. Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д. После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

– *упражнение «Чемодан»* – каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» – путем групповой дискуссии выделяют по три положительных и отрицательных качества,

которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия.

- *рефлексивный анализ тренингового занятия.*