Содержание

Введение

Глава 1. Особенности консультирования подростков

1.1 Характеристика возрастного периода

1.2 Групповое консультирование

.3 Выводы по первому разделу

Глава 2. Психологическая коррекция низкого уровня самооценки в подростковом возрасте

.1 Изучение уровня самооценки и застенчивости детей подросткового возраста

2.2 Программа коррекции застенчивости и самооценки в подростковом возрасте

.3 Описание результатов исследования и их интерпретация

.4 Выводы по второй главе

Заключение

Список использованных источников

Приложение №1

Приложение №2

Введение

Подростковый возраст относится к числу критических периодов онтогенеза человека, связанных с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Этот этап характеризуется бурным ростом организма, процессом полового созревания, что оказывает значительное влияние на психофизиологические особенности ребенка.

Изменение социальной ситуации развития ребенка связано с их активным стремлением приобщиться к миру взрослых, с ориентацией поведения на нормы и ценности этого мира. Характерными новообразования этого периода являются «чувство взрослости», развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как к личности, своим возможностям и способностям.

При отсутствии условий для индивидуализации и позитивной реализации своих новых возможностей самоутверждение подростка может принимать неправильные формы, приводить к неблагоприятным реакциям, вплоть до отклоняющегося поведения.

Как известно, в современном обществе существует проблема социальной депривации подростков, т. е. недостаточности тех или иных условий, необходимых для ребенка [19, с.97]. Это связано с трудностями в установлении межличностных отношений, характерными для данного возраста. Сложность в установлении контактов как со сверстниками, так и с родителями, способствует возникновению у подростков низкого уровня самооценки.

В данной работе будут рассмотрены особенности формирования личности подростка, основные сложности и возможные пути решения проблем.

Предполагается, что с помощью группового психологического тренинга, направленного на сплочение подросткового коллектива и выработку навыков сотрудничества, возможно изменить отношения ребенка с коллективом, понизить уровень субъективного ощущения застенчивости и повлиять на уровень самооценки.

Целью работы является проследить влияние группового психологического консультирования, направленного на сплоченность коллектива на уровень ощущения застенчивости подростками и их взаимозависимость с уровнем самооценки.

Задачи работы:

1. изучение особенностей подросткового возраста;

2. определение понятия группового консультирования;

. диагностика детей подросткового возраста с целью выявления уровня субъективного ощущения застенчивости;

. составление и реализация психокоррекционной программы, направленной на сплочение коллектива и выработку навыков сотрудничества;

. анализ результатов проведенного эмпирического исследования и подведение итогов.

Объектом исследования являются особенности отношений подростка с коллективом. Предмет исследования - влияние группового психологического тренинга на сплоченность коллектива, уровень ощущения застенчивости подростка и связь ощущения застенчивости с уровнем самооценки.

Для изучения вышеперечисленных личностных особенностей подростка будут использованы методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона и методика определения уровня самооценки С.А. Беличевой. Первичное тестирование является диагностикой на входе.

На основании серии упражнений, предложенных немецким психологом К. Фопелем, а также с использованием методов арт-терапии, ролевой игры, элементов телесно ориентированного тренинга и сказкатерапии будет составлена программа психологической коррекции. Данная программа будут опробована на группе подростков в возрасте от 13 до 14 лет. После реализации программы проводится диагностика уровней ощущения одиночества и самооценки - диагностика на выходе. Результаты диагностики на выходе сравниваются с результатами диагностики на входе и результатами контрольной группы. На основании этих данных будут сделаны выводы о состоятельности гипотезы.

1. Особенности консультирования подростков

.1 Характеристика возрастного периода

Одной из главных характеристик данного возраста является продолжение обучения ребенка в школе. Одновременно появляются новые обязанности. В это же время происходит завершение ориентации ребенка на «мужскую» и «женскую» деятельность в зависимости от его пола.

Более этого, стремясь к самореализации, ребенок начинает показывать успехи в конкретном виде деятельности, выказывать мысли о будущей профессии. Вместе с тем в подростковом возрасте происходят дальнейшее развитие психических познавательных процессов у ребенка и формирование его личности, в результате чего происходит изменение интересов ребенка. Они становятся более дифференцированными и стойкими. Учебные интересы уже не имеют первостепенного значения. Ребенок начинает все более ориентироваться на коллектив, окружение сверстников, «репетировать» взрослую жизнь.

На формирование личности в подростковый период оказывает существенное влияние процесс полового созревания. Прежде всего, у молодых людей отмечается бурный физический рост организма, который выражается в изменении роста и веса, сопровождающемся изменениями пропорций тела. Интенсивный рост скелета, достигающий 4 - 7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой угловатости, дети часто ощущают себя в этот период неуклюжими, неловкими. Завершается окончательная сексуальная ориентация подростка, появляются вторичные половые признаки.

В подростковый период в связи с быстрым развитием организма возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для детей этого возраста характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и соответственно настроения. При этом ребенок может длительное время переносить физические нагрузки, связанные с его увлечениями (например, играть в хоккей с друзьями), и одновременно с этим в относительно спокойный период времени «падать» от усталости. Особенно часто это проявляется в отношении интеллектуальных нагрузок.

В подростковом возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. В результате этого изменяются интересы ребенка, становясь более стойкими и разграниченными. Учебные интересы уже не имеют первостепенного значения.

Развитие познавательных процессов и особенно интеллекта в подростковом возрасте имеет два направления. Количественное - ребенок решает логические задачи значительно легче, быстрее и эффективнее. Качественное - сдвиги в структуре мыслительных процессов: изменяется способ решения задач. Таким образом, в интеллектуальной сфере у подростков наблюдаются существенные изменения.

В этот период происходит формирование навыков логического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности подростка, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления.

В старших классах школы развитие познавательных процессов достигает такого уровня, что они оказываются практически готовыми к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Познавательные процессы делаются более совершенными и гибкими, причем развитие средств познания очень часто опережают собственно личностное развитие детей.

В период от 11 до 19 лет происходит также бурное развитие эмоций человека. Для младшего подросткового возраста, т. е. от 11 до 14 лет характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте у детей наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Причем следует отметить, что видимых значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть.

Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками - все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний подростка, таких как сочувствие, чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т. д.

Позднее при переходе от подросткового к юношескому возрасту самопознание теряет эмоциональную напряженность и существует на спокойном эмоциональном фоне.

Подростковый возраст очень важен в развитии Я-концепции ребенка, в формировании у него самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности.

Начиная с младшего подросткового возраста к старшему содержательный аспект самооценки подростков углубляется и переориентируется с учебной деятельности на взаимоотношения с товарищами и на свои физические качества. В самооценке становятся более выражены моральные качества, способности и воля. Происходит дальнейшая эмансипация самооценки от внешних оценок, но оценка значимого окружения оказывает огромное влияние на характер самооценки подростка. Влияние родителей на самооценку снижается и повышается влияние сверстников как референтной группы. Самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально - психологический статус подростка в коллективе, регулирует процесс общения.

Таким образом, в подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

В мотивационной сфере процесса общения подростков происходят кардинальные изменения: теряют свою актуальность отношения с родителями и учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками. Само общение подростков становится более глубоким и содержательным, расширяется область их духовного и интеллектуального общения, появляются такие эмоционально насыщенные формы взаимодействия, как дружба и любовь.

Потребность в принадлежности какой-либо группе наиболее ярко проявляется в подростковом возрасте. Она превращается у многих в фанатическую «стадность»: подростки не могут ни дня пробыть вне своей, а если нет своей - какой угодно компании. При этом в начале подросткового периода общение сохраняет гомосоциальный характер, т. е. дети предпочитают общество сверстников того же пола. Позднее, вместе с процессом полового созревания, связи все больше приобретают гетеросоциальный уклон, в котором возникает потребность в общении с представителями обоих полов.

Такое развитие процесса общения подростков решает многие задачи их социальной адаптации: освоение подростками гендерных ролей и соответствующего им поведения, освоение моделей взаимодействия с представителями противоположного пола, принятие социальных норм и ценностей и т. д.

Принадлежность группе позволяет удовлетворить многие потребности юного человека. Для подростков младшего возраста большое значение имеет возможность разделить со своими друзьями общие интересы и увлечения; также очень важные для них верность, честность, отзывчивость. Позднее подростки направлены на поиск такого контакта, который позволил бы им найти понимание и сопереживание их чувствам, мыслям, идеям, а также обеспечил бы эмоциональную поддержку со стороны сверстников в преодолении различных проблем, связанных с возрастным развитием.

Таким образом, в процессе общения происходят значимые перемены: теряют актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками, ярко проявляется потребность в принадлежности группе, обнаруживается тенденция к поиску близких, дружеских связей, основанных на глубокой эмоциональной привязанности и общности интересов.

В возрасте от 11 до 19 лет происходят коренные преобразования в строении мотивационно - личностной сферы подростка. Она приобретает иерархический характер, мотивы становятся не непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно принятого решения. Многие интересы принимают характер стойкого увлечения.

Существенные преобразования происходят в характере мотивации учебно-познавательной деятельности подростков. В средних классах ведущими мотивами является стремление завоевать определенное положение в классе, добиться признания сверстников. В старших классах учеба начинает определяться мотивами, направленными на реализацию будущего, осознание своей жизненной перспективы и профессиональных намерений.

Одной из важнейших особенностей этого периода является повышенный интерес к вопросам полового развития и к сексуальной сфере. Обнаруживаются четко выраженные гендерные особенности мотивов сексуальной активности подростков.

Другой особенностью мотивационной сферы подростков является возникновение потребностей и мотивов, обусловливающих различные поведенческие отклонения: наркомания, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Таким образом, поведение молодого человека в подростковый период определяется несколькими факторами: половым созреванием подростка и соответствующими быстрыми изменениями, происходящими в его организме, маргинальным социальным положением подростка, а также сформировавшимся у него к этому времени индивидуальными особенностями.

Стремление к общению со сверстниками настолько характерно для подросткового возраста, что получило название подростковой реакции группирования. Наряду с очевидным полоролевым разделением наблюдается также образование смешанных подростковых и юношеских групп.

Кроме того, актуализируется стремление подростка к освобождению от опеки со стороны взрослых (реакция эмансипации), что в ряде случаев приводит к учащению и углублению конфликтов с ними. Однако полной свободы подростки в действительности не хотят, поскольку еще не готовы к ней, они хотят всего лишь иметь право на собственный выбор, на ответственность за свои слова и поступки.

В связи с половым созреванием у молодых людей проявляется интерес к противоположному полу, который у юношей и девушек проявляется качественно по-разному.

Стремление молодых людей к познанию мира, своих возможностей, их желание самореализоваться в подростковом возрасте проявляются также в так называемой реакции увлечения, или хобби - реакции.

Л.С. Выготский перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростка, которые он назвал доминантами:

. эгоцентрическая доминанта (интерес подростка к собственной личности);

. доминанта дали (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние);

. доминанта усилия (тяга подростка к сопротивлению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте и других негативных проявлениях);

. доминанта романтики (стремление подростка к неизвестному, к рискованному, к приключениям, героизму).

У подростка в 11-13 лет меняется система ценностей: семья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы.

Согласно теории Левина важнейшими процессами переходного возраста является расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых она ориентируется.

В среднем школьном возрасте (10-11 лет) ведущую роль играет общение со сверстниками в контексте собственной деятельности подростка. Присущая детям такого возраста деятельность включает в себя такие ее виды, как учебная, общественно-организационная, спортивная и художественная, трудовая. При выполнении этих видов общественно полезной деятельности у подростков возникает осознанное стремление участвовать в общественно необходимой работе, становиться личностно значимым. Он учится строить общение в различных коллективах с учетом принятых в них норм взаимоотношений, рефлексии собственного поведения, умения оценивать возможности своего «Я». Это наиболее сложные годы в переходе от детства к взрослости, когда возникает центральное психическое, личностное новообразование человека - «чувство взрослости».

Подростковый кризис знаменует второе психологическое рождение ребенка. По мнению ряда ученых [12,с.53;18,с.167], подростками этот конфликт переживается как страх потери «Я», как дилемма: быть собой со своим особым и отдельным душевным миром и индивидуальными способностями или быть вместе с теми, кто дорог и ценим.

Итак, подростковый возраст характеризуется изменениями поведенческой, мотивационной, эмоциональной, познавательной и других сферах формирования личности. Происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов. Наиболее существенные изменения в структуре психических познавательных процессов наблюдаются в интеллектуальной сфере.

В этот период происходит формирование навыков логического мышления, а затем и теоретического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности подростка и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления.

Следует отметить, что в старших классах школы развитие познавательных процессов детей достигает такого уровня, что они оказываются практически готовыми к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Познавательные процессы делаются более совершенными и гибкими, причем развитие средств познания очень часто опережает собственно личностное развитие.

Развитие эмоциональной сферы протекает бурно. Для подросткового возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - часто от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных чувств, выступающих попеременно.

В рассматриваемом нами возрасте происходят коренные преобразования в строении мотивационной сферы подростка. Она приобретает иерархический характер, мотивы становятся не непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно принятого решения. Многие интересы принимают в этот период характер стойкого увлечения.

Подросток как субъект учебной деятельности специфичен не только своей мотивацией, позицией, отношением, «Я-концепцией», но и местом в жизни на отрезке непрерывного, многоступенчатого образования. Он для себя решает, прогнозирует форму продолжения этого образования, в зависимости от этого ориентируясь либо на ценности трудовой деятельности, общественной занятости, межличностного взаимодействия. При ориентации на учение подросток переходит в статус старшего школьника.

.2 Групповое консультирование

Слово консультация в словаре Ожегова имеет несколько значений. Это и совещание специалистов по какому-либо вопросу, и совет, даваемый специалистом, и учреждения, дающие такие советы.

Выделяют два вида консультирования:

1) Контактное, при котором психолог-консультант встречается с клиентом, происходит беседа лицом к лицу, то, что называется в зарубежной литературе «face-to-face counulting».

2) Дистантное консультирование, которое подразделяется на телефонное и письменное.

Синонимом первого вида консультирования является «очное консультирование», второго - «заочное».

Следующее основание для классификации должно учитывать количество клиентов одновременно консультируемых одним консультантом. По этому критерию консультация может быть, во-первых индивидуальной, во-вторых, групповой. Под последней соответственно следует понимать беседу психолога с двумя и более клиентами, т. к. в ряде социально-психологических работ объединение двух и более человек именуется малой группой.

С типами консультирования отчасти связана и определенная позиция консультанта. Причем под термином позиция также могут пониматься разные вещи.

С одной стороны, позиция предполагает содержание действий консультанта, с другой - эмоциональный тон этих действий.

Позиции, обусловленные содержанием, могут быть описаны следующим образом:

1. Консультант-советчик - дает клиенту информацию, прямые советы.

2. Консультант-помощник - оказывает помощь клиенту в нахождении «инсайта», внутреннего решения, в актуализации имеющихся внутренних резервов и т. п. Эта позиция наиболее приветствуема как в литературе, так и в современной практике психологического консультирования.

. Консультант-эксперт - показывает клиенту возможные варианты решения проблемной ситуации, оценивает их совместно с клиентом и помогает ему выбрать наиболее адекватные.

Очевидно, что позиции одного и того же консультанта могут меняться как при работе с различными клиентами, так и в ходе одной консультации, если последняя того требует.

Принимая во внимание эмоциональную сторону действий консультанта, можно обозначить известную классификацию подходов психотерапевта: директивный подход, недирективный подход и промежуточный.

Г.С. Абрамова описывает позиции взаимодействия в ситуации индивидуального консультирования сходным образом, выделяя:

­ взаимодействие на равных;

­ взаимодействие с позиции «сверху»;

­ взаимодействие с позиции «снизу».

В современной психологической науке принято выделять некоторые техники консультирования.

Нерефлексивное слушание является, по существу, простейшим приемом и состоит в умении молчать, не вмешиваясь в речь собеседника. Это активный процесс, требующий внимания. В зависимости от ситуации консультант может выразить понимание, одобрение и поддержку короткими фразами и междометиями. Подчас нерефлексивное слушание становится единственной возможностью поддержания беседы, поскольку клиент бывает настолько возбужден, что его мало интересует чье-то мнение, он хочет, чтобы его кто-то выслушал. Нерефлексивное слушание более всего подходит для напряженных ситуаций. Люди, переживающие эмоциональный кризис часто ищут «резонатора», а не советчика. Тем не менее, этого приема бывает недостаточно, когда клиент стремится получить руководство к действию, когда у него нет желания говорить, когда он боится быть непонятым, отвергнутым. В этих случаях используются другие приемы.

Рефлексивное слушание является объективной обратной связью для говорящего и служит критерием точности восприятия услышанного. Этот прием помогает клиенту наиболее полно выразить свои чувства. Уметь слушать рефлексивно - значит расшифровывать смысл сообщений, выяснять их реальное значение. Множество слов в русском языке имеет несколько значений, поэтому важно правильно говорящего, понять то, что он хочет сообщить. Многие клиенты испытывают трудности в открытом самовыражении. Чем меньше уверенности в себе, тем больше человек ходит человек вокруг да около, пока не перейдет к главному.

Кратко коснемся приемов рефлексивного слушания, которыми должен обязательно владеть консультант.

Выяснение - это обращение к говорящему за уточнениями: «Пожалуйста, объясните это», «В этом ли состоит проблема, как вы ее понимаете?», «Не повторите ли вы это еще раз?», «Я не понял, что вы имеете в виду» и др.

Перефразирование состоит в том, что консультант выражает мысль клиента другими словами. Цель перефразирования - самому сформулировать сообщение говорящего для проверки его точности. Фраза консультанта в этом случае может начинаться со следующих слов: «Как я понял Вас…», «Если я правильно понимаю, Вы говорите…», «Вы думаете…», «Другими словами, Вы считаете…» и др. При перефразировании нас должна интересовать мысль или идея, а не установка собеседника или его чувства. Нужно уметь выразить чужую мысль своими словами, т. к. буквальное повторение может обидеть клиента и тем самым послужить помехой в общении.

Отражение. Отражая чувства, мы показываем, что понимаем состояние говорящего, а также помогаем ему осознать его эмоциональное состояние. Вступительные фразы могут быть такими: «Вероятно, Вы чувствуете…», «Не чувствуете ли Вы себя несколько…» и др. Иногда следует учитывать интенсивность чувств: «Вы несколько (очень, немного) расстроены».

Резюмирование применяется в продолжительных беседах, с целью привести фрагменты разговора в смысловое единство. Резюмировать - значит подытожить основные идеи и чувства говорящего. Это можно сделать с помощью следующих фраз: «Как я понимаю, Вашей основной идеей является…», «Если теперь подытожить сказанное Вами…», «То, что Вы в данный момент сказали, может означать…» и т. д. Резюмировать уместно в ситуациях, возникающих при обсуждении разногласий, урегулировании конфликтов и решении проблем [17, с.97].

В социально-психологическом тренинге, различные направления которого успешно развиваются в нашей стране, применимы следующие приемы активного слушания:

Уточнение - слушающий просит дополнительного разъяснения, чтобы более точно понять намерения и интересы партнера.

Пересказ того, что сказал собеседник, своими словами; в начале беседы более полно, далее - выделяя и сохраняя то, что показалось слушающему главным. В случае неправильного или неточного или неточного понимания со стороны говорящего возможны коррекция и дополнения. После особенно длинной реплики собеседника уместно подведение итогов.

Дальнейшее развитие мыслей собеседника, но только в рамках высказанного собеседником смысла. В противном случае это переходит в игнорирование.

Сообщение о восприятие партнера. Сообщение партнеру, как консультант воспринимает его в данной ситуации, какое впечатление он производит. Например: «Видимо, эта тема Вас очень волнует», «Мне кажется, Вы чем-то обрадованы».

Сообщение о восприятии самого себя. Консультант сообщает партнеру о своем состоянии в данной ситуации. Например: «Мне было очень приятно услышать это», «Меня беспокоит, что мы с Вами…»

Замечания о ходе беседы. Например: «Пора приступать к предмету разговора»; «Я думаю, что мы с Вами нашли решение проблемы» и т. д.

Не остается сомнений в том, что названные приемы, используемые в различных направлениях психологической практики, во многом совпадают по содержанию.

Многие их них применимы на разных стадиях консультативного процесса. Однако частота их применения на каждом этапе различна.

Проиллюстрируем употребление разных приемов на отдельных стадиях консультирования. Стадия установления контакта - используются такие приемы, как уточнение, перефразирование (пересказ).

На второй стадии, стадии сбора информации и осознания желаемого результата (поиск «задачи») применяют выслушивание (нерефлексивное слушание), уточнение, перефразирование (пересказ), отображение чувств, резюмирование.

Третьей стадией принято считать перебор гипотез, решающих «задачу» и выработка альтернативных решений, на которой происходит дальнейшее развитие мыслей, интерпретация и информирование.

Консультативным приемом, применяемым на стадии обобщения результатов взаимодействия (решение «задачи») и выход из контакта является резюмирование.

В рассматриваемом нами случае психологического консультирования подростков, наиболее эффективным является групповое психологическое консультирование.

Данная форма консультирования применяется для работы с подростками по причине таких особенностей возраста, как значимость отношений со сверстниками, потребность в принадлежности группе, так называемая реакция группирования, поиск близких дружеских связей и т.п.

Так как актуальность отношений подростка с родителями в данном возрасте утрачивается, то в консультировании не применяются техники, предполагающие привлечение родителей.

.3 Выводы по первому разделу

1. В период подросткового возраста у человека изменяется ведущий вид деятельности, система оценки себя, самосознание, поведение. Ребенок начинает все более ориентироваться на коллектив, окружение сверстников, «репетировать» взрослую жизнь, все менее важную роль играет мнение родителей и учителей.

2. На формирование личности в подростковый период оказывает существенное влияние процесс полового созревания. Из-за бурного физического развития организма имеют место частые перепады настроения, утомляемость, раздражительность, ощущение собственной неловкости.

3. в связи с доминантой общения в группе сверстников психологическое консультирование уровня самооценки подростков рекомендуется проводить в групповой форме.

Глава 2. Психологическая коррекция низкого уровня самооценки в подростковом возрасте

.1 Изучение уровня самооценки и застенчивости детей подросткового возраста

Исследование самооценки и застенчивости детей подросткового возраста проводилась в средней школе №10, г. Петровск Забайкальского края. Средняя школа №10 является муниципальной общеобразовательной школой, в ней обучаются дети с 5-го по 11-й класс. Общая численность учащихся составляет 540 человек, учителей - 65 человек.

Общая численность испытуемых составила 87 человек. Исследование по выявлению уровня самооценки проводилась с помощью методики Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна (Приложение 1). Уровень застенчивости детей был отображен на восьмой шкале многофакторного опросника FPI. Результаты исследования самооценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 Результаты исследования самооценки у подростков по методике Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемые | Уровни самооценки |
|  | завышенная | адекватная | заниженная |
| Количество, чел. | 12 | 48 | 27 |
| Доля из общего числа, % | 13,8 | 55,1 | 31,1 |

Детей с неадекватной завышенной самооценкой среди 87 испытуемых - 12 человек. Детей с адекватной самооценкой - 48 человек. Детей с неадекватной заниженной самооценкой - 27 человек. Результаты исследования самооценки также представлены на рис. 1.

Данные исследования самооценки у подростков



Рис. 1

На рис. 1 видно, что детей, имеющих адекватный уровень самооценки более половины испытуемых, т.е. 55,1 %. Дети с низким уровнем самооценки составили около трети от общего количества испытуемых, т.е. 31,1 %. Также исследование выявило детей, обладающих завышенной самооценкой, их 13,8 %.

Согласно взглядов отечественных и зарубежных психологов от младшего школьного возраста к подростковому самооценка у детей повышается до уровня адекватной. В этом возрасте ребенок начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние. В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный внутренний мир. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

Проведенное исследование кроме детей с адекватным уровнем самооценки, выявило детей с неадекватной самооценкой.

На рис. 1 отмечено количество детей с неадекватно заниженной самооценкой. Как показало исследование, около трети из всех испытуемых - дети с низким уровнем самооценки.

Дети с заниженной самооценкой - это чаще всего дети, имеющие ограниченный круг общения и деятельности. Значительное влияние на уровень самооценки оказывает семья. Дети, страдающие низким уровнем самооценки, часто встречаются в распавшихся семьях или семьях, где родители мало интересуются жизнью своих детей, пренебрегают их интересами, их мнением, и в результате дети чувствуют себя незащищенными, неуверенными и одинокими.

Дети с низкой самооценкой по своим интеллектуальным способностям ничем не отличаются от других детей, но во многих ситуациях внутренняя скованность, неуверенность в себе не позволяет им проявить себя. Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы неуверенностью в себе, внутренним напряжением при общении, как со сверстниками, так и со взрослыми. Ребенок с низким уровнем самооценки не может проявить себя, показать хорошие результаты, свою состоятельность.

Часто низкий уровень самооценки у подростков сопровождается повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью и застенчивостью.

Наличие неадекватной заниженной самооценкой у детей нельзя оставлять без внимания, иначе в дальнейшем это может сыграть отрицательную роль в обучении и профессиональной деятельности.

Исследование уровня застенчивости у подростков проводилось с помощью многофакторного опросника FPI. Результаты данного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты исследования застенчивости у подростков по многофакторному опроснику FPI

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемые | Уровни застенчивости |
|  | адекватный | завышенный |
| Количество, чел. | 78 | 9 |
| Доля из общего числа, % | 89,7 | 10,3 |

Детей с высоким уровнем застенчивости среди испытуемых оказалось 9 человек, Детей, имеющих нормальный уровень застенчивости - 78 человек. Результаты исследования застенчивости также представлены на рис. 2.

Данные исследования застенчивости у подростков



Рис. 2

На рис. 2 отмечено количество детей с адекватным уровнем застенчивости - это 89,7 % и количество детей с повышенным уровнем застенчивости, их число составило 10,3 % от общего количества испытуемых.

Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины.

Застенчивый ребенок доброжелательно относится к другим людям, в том числе и посторонним, хочет общаться с ними, но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение. Оно проявляется в состоянии эмоционального дискомфорта, боязни общения с окружающими, проявления своих желаний.

У застенчивых детей наблюдаются такие особенности, как скованность движений и позы, тихий голос, боязнь отвечать у доски, дрожь и покраснение лица, опущенный вниз взгляд. У детей с высоким уровнем застенчивости по многофакторному опроснику личности FPI наблюдается от 3 до 5 перечисленных признаков. Таким образом высокий уровень застенчивости у этих детей был подтвержден наблюдением.

Как показали данные проведенного исследования, все дети, обладающие застенчивостью, имеют низкий уровень самооценки. Застенчивость часто сопровождается стеснительностью, закомплексованностью, ощущением неполноценности, робостью. Застенчивые дети имеют способности, ничем не отличающиеся от способностей других детей, но не могут проявить себя.

.2 Программа коррекции застенчивости и самооценки в подростковом возрасте

После анализа результатов данного исследования была сформирована выборка детей из числа застенчивых. Группа состояла из 9 человек, которые обладали заниженной самооценкой и высоким уровнем застенчивости.

Далее с данной группой проводились занятия по коррекционной программе.

Цели программы:

коррекционная - снижение уровня застенчивости детей через повышение уровня самооценки;

профилактическая - социальная адаптация младших подростков, снятие эмоционального напряжения, создание возможности для самовыражения и самоанализа.

Основными задачами программы являются:

 овладение навыками групповой работы и сотрудничества;

 расширение и обогащение коммуникативных навыков, расширение круга общения;

 развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей;

 формирования уверенности в себе и положительного отношения к себе.

Программа включает в себя 9 занятий, продолжительностью 2 академических часа в течение учебной четверти и 4 часа во время каникул.

Учитывая возрастные особенности участников группы, занятия были составлены так, чтобы в них происходила постоянная смена видов занятий: игра, рисование, беседа.

Каждое занятие содержит следующие этапы:

1. создание эмоционального настроя в группе;

2. упражнения и игры с целью снятия напряженности в группе и привлечения внимания детей;

. игры, направленные на коррекцию эмоционально-личностной сферы;

. закрепление положительных эмоций от работы.

При определенной нежесткой структурированности времени и хода занятий каждый ребенок имеет возможность проявить себя, продемонстрировать определенный уровень способностей и умений.

Условия проведения занятий: встречи с группой происходят 2 раза в неделю. Количество участников в группе - 9 человек.

Занятия с группой проводились в соответствии с разработанным планом, который описан в таблице 3.

Табл. 3 Тематический план занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | название занятий | Кол-во часов | место проведения |
| 1. | Установление контакта | 2 | кабинет психолога |
| 2. | Здравствуйте, это я!  | 2 | кабинет психолога |
| 3. | Я и другие | 2 | кабинет психолога |
| 4. | Мы похожи | 2 | кабинет психолога |
| 5. | Я - молодец! | 2 | кабинет психолога |
| 6. | Игра «Мир хаоса». | 4 | 2 школьных класса, кабинет психолога |
| 7. | Игра «Мы строим парк». | 4 | Актовый зал |
| 8. | Волшебные средства общения: интонация | 2 | кабинет психолога |
| 9. | Волшебные средства общения: мимика, пантомимика | 2 | кабинет психолога |

2.3 Описание результатов исследования и их интерпретация

После окончания занятий по описанной программе в группе была проведена диагностика на выходе. Диагностика проводилась с помощью таких методик, как многофакторный личностный опросник FPI и методика определения уровня самооценки подростков Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна.

Данные методик показали следующие результаты: у 6 из 9 человек уровень самооценки повысился до адекватного. У 5 из 9 человек уровень застенчивости понизился до нормы (Приложение 2). Таким образом, повышение уровня самооценки произошло у 67% испытуемых, а застенчивость была снижена у 56% испытуемых. Данные исследования самооценки и застенчивости у подростков в коррекционной группе представлены в таблице 4.

Табл. 4 Результаты исследования самооценки у подростков в коррекционной группе по методике Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемые | Уровни самооценки |
|  | завышенная | адекватная | заниженная |
| Количество, чел. | - | 6 | 3 |
| Доля из общего числа, % | - | 66,7 | 33,3 |

Изменение показателей застенчивости в экспериментальной группе подтвердились также наблюдением. Из разговора с учителями и классными руководителями, а также наблюдений психолога выяснилось, что дети стали соответствовать не более чем 1 - 2 признакам застенчивости.

Реализация вышеописанной психокоррекционной программы способствовала обучению детей навыкам общения и сотрудничества, а также сплочению коллектива и повышению уверенности детей в себе.

.4 Выводы по второй главе

1. Проведенное исследование уровня самооценки детей подросткового возраста показало, что более трети испытуемых имеют низкий уровень самооценки.

2. По данным современных психологических исследований уровень самооценки подростков зависит от успешного общения в коллективе, осознания своей принадлежности группе сверстников, умения работать в группе.

. Уровень застенчивости подростков составил одну десятую часть группы испытуемых.

. После проведения цикла занятий по программе, направленной на развитие навыков работы в коллективе в группе наблюдалась положительная динамика: у 6 из 9 человек уровень самооценки повысился до адекватного, у 5 из 9 человек уровень застенчивости понизился до нормы.

Заключение

В ходе работы был изучен ряд научных публикаций отечественных и зарубежных авторов, посвященных основным проблемам и трудностям подросткового возраста, а также вопросу социальной адаптации подростков.

Данный возраст характеризуется серьезными изменениями в жизни ребенка. Бурный рост организма, развитие интеллекта, эмоциональной, мотивационной сфер позволяют назвать этот возраст очень значительным в онтогенезе человека. Особенно ярко эти изменения прослеживаются в мотивации общения подростков, смене референтной группы. Для детей данного возраста характерна глубокая потребность в общении, принадлежности группе, формировании коллективного «Я». Ребенок не получающий определенных условий для реализации своих потребностей, ощущает чувство отдаления от коллектива, чувство одиночества.

Предположив, что групповой тренинг, направленный на сплочение детского коллектива и выработку у детей навыков сотрудничества может положительно воздействовать на ощущение застенчивости и самооценку ребенка, был проведен эксперимент.

По результатам эксперимента, проведенного в ходе данной работы, видно, что в группе подростков, с которыми проводились занятия, уровень ощущения застенчивости понизился, а уровень самооценки повысился до показателя нормы. В группе, в которой занятия не проводились, за аналогичный отрезок времени подобных изменений не произошло.

Обозначенная разница в результатах подтверждает воздействие психокоррекционной программы на отношения подростков с коллективом, личностное ощущение застенчивости, а также его взаимосвязь с самооценкой.

С помощью группового психологического тренинга, направленного на сплочение коллектива и выработку навыков сотрудничества, является возможным изменить уровень субъективного ощущения застенчивости детей подросткового возраста.

Итак, мы охватили проблему психологического консультирования и коррекции детей подросткового возраста.

Проведенный нами констатирующий эксперимент показал взаимозависимость неадекватной самооценки и застенчивости у детей подросткового возраста. Кроме этого наблюдение выявило уменьшение стеснительности, робости, неуверенности в себе застенчивых детей.

Таким образом, можно подвести итог о том, что выдвинутая гипотеза полностью доказана. Программа психологической коррекции в виде группового психологического тренинга, состоящего из занятий, направленных на сплочение коллектива, выработку навыков сотрудничества и навыков общения, действительно снижает уровень застенчивости и повышает уровень самооценки.

подростковый самооценка застенчивость

Список использованных источников

1. Беличева С.А. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков М., «Смысл», 2001 - 215 с.

2. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: учебно-методическое пособие для психологов М., «Генезис», 2005 - 96 с.

3. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка М., «Генезис», 1997 - 227 с.

. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе М., «Генезис», 1998 - 189 с.

5. Богомолов В. С. Тестирование детей: психологический практикум Р-на-Дону, «Феникс», 2005 - 374 с.

6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие М., «Ось-89», 2002 - 224 с.

7. Вестник образования Забайкалья №5 (19) Информационно- методический журнал Комитета общего, профессионального образования, науки и молодежной политики Читинской области Спецвыпуск: «Практическая психология образования» Чита, «ЧИПКРО», 2003 - 106 с.

. Выготский Л.С. Психология развития человека М., «Смысл», 2004 - 1136 с.

9. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога Р-на-Дону, «Феникс», 2005 - 611 с.

10. Иванов Ю.М. Энциклопедия психотренинга СПб., «Питер», 2004 - 217 с.

11. Кле М. Психология подростка М., «Владос», 1991 - 145 с.

12. Ковалева А.И. Социализация личности: норма и отклонения М., «Владос» 1996 - 179 с.

13. Кондратьев М.Ю. Подросток в замкнутом круге общения Воронеж, «Наука», 1997 - 215 с.

14. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы М., «ЦГЛ», 2004 - 246 с.

15. Копытин А.И. Системная Арт-терапия СПб., «Питер», 2001 - 224 с.

. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками М., «Владос», 2004 - 215 с.

. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога М., «Эксмо», 2005 - 784 с.

. Ментс М. Ван Эффективный тренинг с помощью ролевых игр СПб., «Питер», 2001 - 413 с.

. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов ВУЗов М., «Сфера», 2005 - 512 с.

. Психология и педагогика / под ред. А.Г. Маклакова СПб., «Питер», 2005 - 464 с.

. Программа прохождения практики студентами психологического факультета и методические рекомендации по ее организации. Е.В. Харитонова М., Гуманитарный институт, 2006 - 30 с.

. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под ред. М. Р. Битяновой СПб., «Питер», 2002 - 307 с.

23. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Оценивая себя // Семья и школа - 1986 №8 - с.20-21; №12 - с.24-26.

24. Психологический словарь / под ред. В.В.Давыдова М., «Сфера», 1983 - 718 с.

25. Психология человека от рождения до смерти /под ред. А.А. Реана М., «Эксмо», 2005 - 754 с.

. Равикович Н.Е. Тренинг командообразования. Цели, диагностика, игры М., «Эксмо», 2005 - 418 с.

. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие в 2- х книгах М., «Владос», 2004 - 384 с.

. Рабочая книга школьного психолога /под ред. В.И. Дубровиной М., «Просвещение», 1991 - 303 с.

. Сборник психологических упражнений для проведения коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга /под ред Е.А. Хмелева М., Гуманитарный институт 2005 - 63 с.

. Степанов В.Г. Психология трудных подростков М., «Сфера», 1996 - 258 с.

31. Столяренко Л.Д. Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах Р-на-Дону, «Феникс», 1999 -567 с.

32. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности. М., «Эксмо», 1996 - 214 с.

33. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4- х томах М., «Генезис», 2003 - 160 с.

. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие М., «Генезис», 2002 - 240 с.

. Хейзинга И. Человек играющий М., 1992 - 314 с.

36. Цукерман Г.А. Оценка и самооценка в обучении, построенном на теории учебной деятельности // Начальная школа 2001 №1. - с.23 - 26.

37. Чистякова М.И. Психогимнастика: учебное пособие М., «Владос», 1995 - 159 с.

38. Шевченко Ю.С., Добридень В.П. Радостное взросление, развитие личности ребенка СПб., «Речь», 2004 - 202 с.

. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога Харьков, «Торсиг», 2005 - 734 с.

. Эльконин Д.Б. Психология игры М., «Владос», 1978 - 117 с.

Приложение 1

Методика определения уровня самооценки детей Т. Дембо - С.Л. Рубинштейна

Ребенку предлагается семь отрезков длиной 100 мм каждый, расположенные параллельно друг другу. Каждый отрезок является шкалой, измеряющей самооценку ребенка по следующим характеристикам: рост, здоровье, ум, характер, авторитет у сверстников, положение в школе, положение в семье. Шкала роста является тренировочной, остальные - зачетными. Инструкция: «Представь себе, что всех людей ты можешь разместить на этом отрезке по росту. На самом верху находятся очень большие люди - великаны, в самом низу (показать) - люди очень маленького роста. А где находишься ты? А где учитель? А где твой друг? А где бы ты хотел быть?».

Таблица 1 Интерпретация полученных данных

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни самооценки | Баллы | Содержание рефлексивных качеств | Результаты диагностики |
| Завышенная | 60-72  | При явно завышенной самооценке линия проходит по краю справа: идеализированное представление о своей личности, своих возможностях. Ребенок игнорирует свои неудачи ради сохранения привычной для него самооценки, своих дел и поступков. Любой неуспех принимается как следствие неблагоприятного отношения к нему. | 5 |
| Адекватная | 24-59,5 | Кривая расположена несколько правее середины между 5 и 6 делением. | 16 |
| Заниженная | 12-23,5 | Заниженная самооценка (крайняя левая линия) указывает на неуверенность ребенка в себе, невозможность реализовать свои задатки и способности. Такие дети не ставят перед собой труднодостижимых целей и слишком самокритичны к себе. | 9 |

Приложение 2



Рис. 1