

Афонина Софья Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема развития самооценки в подростковом возрасте и возможности использования психологического тренинга как эффективного инструмента для ее коррекции и повышения. Анализируются факторы, влияющие на формирование самооценки подростков, и выделяются ключевые условия успешности психологического тренинга в данной области. Представлен обзор теоретических подходов и эмпирических исследований по данной проблеме.*

***Ключевые слова:** самооценка, подростки, психологический тренинг, развитие, коррекция, уверенность в себе.*

Вопрос становления адекватного восприятия себя у подростков представляет собой одну из наиболее значимых задач в современной психологической и педагогической науке. Данный период – это время активных физиологических, психологических и социальных трансформаций, когда формируется самосознание, происходит становление личности и намечается дальнейший жизненный путь. Представление о себе играет большую роль в приспособлении подростка к новым обстоятельствам, в его общении с окружающими и в достижении успехов в различных сферах деятельности. Заниженная самооценка может стать причиной неуверенности, отчуждения от социума, угнетенного состояния, а также

различных проявлений отклоняющегося поведения. В связи с этим разработка и внедрение действенных способов развития и коррективки восприятия себя у подростков является насущной задачей, обладающей как теоретической ценностью, так и практической значимостью.

Сформированные представления о себе в подростковом возрасте имеют свои характерные черты, обусловленные психофизиологическими изменениями и социальной средой развития.

По мнению Г.С. Абрамовой, подростковый возраст отличается устремленностью к самоопределению, поиску своего места в обществе и осознанию своей индивидуальности. В этот период происходит активное сопоставление себя с ровесниками, оценка своих качеств и умений, что оказывает влияние на формирование самооценки [1, с. 73].

А.В. Захарова подчеркивает, что самооценка в подростковом возрасте становится более разветвленной и комплексной, чем в детстве. Молодые люди начинают оценивать себя не только по внешним признакам, но и по своим внутренним убеждениям, моральным принципам и достижениям. Вместе с тем, восприятие себя может быть непостоянным и противоречивым, что связано с гормональными изменениями в организме, повышенной эмоциональной восприимчивостью и воздействием социального окружения [4, с. 16].

Л.С. Выготский акцентировал внимание на том, что в подростковом возрасте происходит становление самосознания, которое служит основой для формирования зрелой и объективной самооценки [2, с. 167].

На становление самооценки подростка оказывают влияние разнообразные факторы, которые можно условно разделить на внутренние и внешние. К внутренним факторам относятся индивидуальные особенности характера, темперамент, уровень развития познавательных процессов, а также ранее сформированные представления о себе. Внешние факторы включают в себя влияние семьи, учебного заведения, сверстников, средств массовой информации и культуры.

Семья оказывает значительное влияние на формирование представления о себе у подростка. Стиль воспитания, эмоциональная поддержка, оценивание

успехов и критические замечания со стороны родителей оказывают существенное воздействие на то, как подросток воспринимает себя. Авторитарные принципы воспитания, излишняя критика и недостаток эмоциональной поддержки могут привести к формированию заниженной самооценки. И наоборот, демократический стиль, поощрение и поддержка способствуют формированию позитивного восприятия себя.

Учебное заведение также является значимым фактором в становлении самооценки подростка. Успехи в учебе, отношения с преподавателями и одноклассниками, участие в школьных мероприятиях – все это оказывает влияние на то, как подросток оценивает свои способности и возможности. Негативный опыт в школе, например, неудачи в учебе, разногласия с преподавателями и травля со стороны сверстников, могут привести к снижению самооценки.

Влияние сверстников в подростковом возрасте становится особенно ощутимым. Подростки стремятся к признанию и принятию в своей среде, поэтому мнение друзей и одноклассников оказывает сильное влияние на их самооценку. Добрые отношения с ровесниками, поддержка и признание способствуют формированию позитивного восприятия себя, а отторжение и изоляция могут привести к снижению самооценки.

Коррекция самооценки в подростковом возрасте является выполнимой задачей и имеет важное значение, так как в этот период личность находится в процессе формирования и наиболее поддается психологическому воздействию. Психологическая помощь может быть направлена на изменение негативных установок и убеждений, развитие уверенности в себе и формирование положительного образа Я.

Одним из действенных инструментов развития и коррекции самооценки является психологический тренинг.

Психологический тренинг – это форма активного обучения, ориентированная на развитие конкретных умений и навыков, а также на изменение установок и поведения. Данный вид взаимодействия предполагает использование различных методик и техник, таких как ролевые игры, обсуждения, упражнения,

направленные на моделирование реальных жизненных ситуаций и отработку эффективных стратегий поведения.

Г.И. Колесникова подчеркивает важность использования групповых форм работы в тренингах для подростков, поскольку это позволяет создать атмосферу поддержки и взаимопомощи, а также получить обратную связь от других участников [5, с. 8].

Тренинги уверенности в себе, тренинги общения, лидерства и другие виды могут помочь подросткам развить умения, необходимые для успешной адаптации в обществе, повышения уверенности в себе и формирования позитивного образа Я.

И.В. Гаврилова и Е.А. Петрова показывают, что участие в тренинге уверенности приводит к заметному повышению самооценки подростков, поскольку он позволяет подросткам осознать свои сильные стороны, развить навыки общения и решения проблем, получить поддержку и признание от других участников группы [3, с. 80].

Т.А. Шилова указывает, что психологический тренинг создает благоприятные условия для самопознания и саморазвития подростков. В процессе тренинга они получают возможность экспериментировать с различными ролями и стратегиями поведения, получать отклик от других участников и тренера, что способствует формированию более объективной и позитивной самооценки [6, с. 122].

Успешность формирования и развития самооценки подростка посредством психологического тренинга зависит от ряда факторов. С одной стороны, важен профессионализм тренера, его опыт и квалификация. Тренер должен обладать глубокими знаниями в области психологии подросткового возраста, уметь создавать атмосферу доверия и поддержки в группе, а также использовать действенные методы и техники работы.

Немаловажна и программа тренинга. Она должна быть разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков, а также соответствовать их потребностям и интересам. Программа должна включать в себя

различные виды деятельности, такие как ролевые игры, обсуждения, упражнения, направленные на развитие различных умений и навыков.

Мотивация подростков к участию в тренинге также является значимым фактором. Участники должны понимать, зачем им нужен тренинг и каких результатов они могут достичь. Мотивация может быть повышена путем создания позитивной атмосферы в группе, предоставления подросткам возможности выбора тем и упражнений, а также путем поощрения их достижений.

Поддержка со стороны семьи и школы играет значительную роль в успешности тренинговой работы. Родители и учителя должны поддерживать подростков в их стремлении к саморазвитию, создавать условия для применения полученных навыков в реальной жизни и поощрять их успехи.

В заключение следует отметить, что становление самооценки подростков является сложным процессом, требующим комплексного подхода. Психологический тренинг является эффективным инструментом, который может помочь подросткам развить уверенность в себе, сформировать положительный образ Я и успешно адаптироваться к жизни в обществе.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – 8-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический проект, 2020. – 736 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, 2021. – 672 с.
3. Гаврилова И.В. Влияние тренинга уверенности на самооценку подростков / И.В. Гаврилова, Е.А. Петрова // Вестник практической психологии. – 2023. – №1 (23). – С. 78–87.
4. Захарова А.В. Психологические особенности развития самооценки в подростковом возрасте / А.В. Захарова // Вопросы психологии. – 2021. – №4. – С. 15–25.

5. Колесникова Г.И. Психологические тренинги: целевые программы для подростков и молодежи / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2023. – 154 с.

6. Шилова Т.А. Психологический тренинг как средство повышения самооценки подростков / Т.А. Шилова // Сибирский психологический журнал. – 2023. – №90. – С. 120–132.