

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ФОРМИРОВАНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ И САМОИДЕНТИЧНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Возраст детей 13-17 лет
Разработчик
Трошенко Наталья Олеговна
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Развитие Я – концепции и самоидентичности у подростков» имеет социально-педагогическую направленность.

Пояснительная записка

Актуальность программы:

Важнейшим периодом для становления личности человека является подростковый возраст. То, как человек справится с возрастным кризисом этого периода, во многом определяет его дальнейшую жизнь. Центральным вопросом данного возраста является вопрос самоидентичности подростка, осознание себя. Подростковый возраст – стержневой период развития Я–концепции. В поисках себя подросток может использовать самые различные способы: от полного отождествления себя с группой до рискованного поведения. Одним из возможных последствий в таких случаях является дезадаптация подростка, особенно при наличии акцентуированных черт характера. Также частыми в настоящее время являются подростковые суициды, связанные с тяжелым прохождением возрастного кризиса. Данная программа направлена на развитие чувства идентичности самому себе, на познание самого себя, принятие черт своего характера и определение своего места в окружающем мире участниками программы. Возможность познакомиться с самим собой в создаваемых безопасных условиях и при наличии социальной поддержки помогает удержать подростка от необдуманных действий. Получаемый опыт обеспечивает определенный уровень психологической грамотности, способствуя пониманию и лучшей регуляции подростком своих состояний.

Личностная тревожность – свойство личности, устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность субъекта к тревоге; возникает в результате фрустрации значимых потребностей (в первую очередь – социальных); развивается в результате воздействия часто повторяющихся ситуаций тревоги; складывается как базальная тревожность на ранних этапах онтогенеза. В подростковом возрасте личностная тревожность становится целостной эмоциональной характеристикой личности, которая характеризуется многозначностью факторов детерминации, многообразием и неоднозначностью внутренних связей.

Внутренняя конфликтность, неустойчивая идентичность и низкая самооценка являются внутренними психологическими детерминантами личностной тревожности, которые находятся во взаимосвязи, опосредованной переживанием эмоционального неблагополучия во взаимоотношениях со значимыми сверстниками. Эмоционально неблагополучное взаимодействие подростков со значимыми сверстниками способствует депривации ведущих потребностей подросткового возраста (в эмоциональном благополучии, в популярности, в самоутверждении), деструктивным изменениям в «Я-концепции» и, как следствие, личностной тревожности.

Социально-психологические характеристики подростка (гендер, социальный ранг в системе образования, статус в ученической группе), осознаваясь и переживаясь подростком, обуславливают возможности для удовлетворения доминирующих в данном возрасте потребностей, определяя тем самым специфику личностной тревожности у подростков

Установлено, что показатели эмоциональной сферы выступают структурными компонентами главных факторов тревожности у подростков. Иными словами, феномен тревожности в подростковом возрасте описывается только характеристиками эмоциональной сферы: показателями тревожности (ситуативной, личностной, самооценочной, межличностной, школьной, общей), фрустрированности, агрессивности, ригидности.

Показатели самоотношения, межличностных потребностей, социометрического и референтометрического статуса представлены в структуре дополнительных факторов тревожности, являясь, таким образом, дополнительными характеристиками личностной тревожности. Специфика строения дополнительных факторов тревожности у подростков обусловлена гендерными различиями, социальным рангом в системе образования, социометрическим и референтометрическим статусом в ученической группе

Обнаружено, что выраженность личностной тревожности непосредственно связана с другими эмоциональными состояниями и опосредованно, через характеристики самоотношения, – с характером межличностных потребностей. Взаимосвязь личностной тревожности с характеристиками самоотношения носит как непосредственный, так и опосредованный характер.

Выявлены общие для всех подростков подсистемы детерминант тревожности, функционирующие по принципу «замкнутого психологического круга», которые можно дифференцировать по двум основаниям как:

а) включающие параметры эмоциональных состояний («подсистема реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», «подсистема тревожности, опосредованной различными ситуациями взаимодействия», «подсистема фрустрированности, агрессивности и ригидности», «подсистема фрустрированности и самооценочной тревожности»;

б) включающие параметры самоотношения («подсистема внутренней неустроенности», «подсистема самоуважения и внутренней неустроенности», «подсистема аутосимпатии и внутренней неустроенности», «подсистема самоуважения и саморуководства»).

Смежное положение между ними занимает «подсистема фрустрированности и внутренней неустроенности»

Социально-психологические характеристики подростка вносят определенные изменения в строение подсистем детерминант тревожности. Выявлены и описаны подсистемы детерминант тревожности разного характера, строение которых варьируется в зависимости от гендерных различий, социального ранга подростка в системе образования, социометрического и референтометрического статусов в ученической группе: а) общие для сопоставляемых категорий подростков; б) подсистемы детерминант тревожности, в которых общие структурные компоненты находятся в различной взаимосвязи; в) специфические. Личностная тревожность образует наиболее широкую систему взаимосвязей у тех тревожных подростков, которые, обладая высоким уровнем эмоционального развития, наделяют своих одноклассников референтностью (у девочек; у учащихся гимназических и профильных классов; у высокостатусных, высокореферентных, популярных подростков)

Все вышеизложенное позволяет констатировать, что личностная тревожность в подростковом возрасте обусловлена особым взаимодействием внутренних психологических детерминант (характеристик эмоциональной сферы, самоотношения, межличностных потребностей) и внешних условий, представленных социально-психологическими характеристиками (гендер, социальный ранг в системе образования, статус в ученической группе).

Теоретическая актуальность заключается в следующем: изучение проблемы взаимосвязи личности подростков с их социально-психологическими характеристиками способствует более глубокому осмыслению детерминант и факторов преодоления возникновения нарушения в развитии и становлении личности, определению эффективных социально-психологических условий и эмоционального развития в подростковом возрасте.

Практическая актуальность работы состоит в том, что полученные результаты могут использоваться для планирования консультационной, психопрофилактической и коррекционной работы с группами подростков с различными социально-психологическими характеристиками, а также для разработки оптимальных методов и средств развития психологической культуры в подростковом возрасте.

Научная обоснованность

Для общества данная проблема не является преходящей, и, как отражение этого запроса, в психологии существует большое количество работ, посвященных особенностям подросткового возраста. Одной из наиболее фундаментальных концепций развития человека, акцентирующей внимание на данном возрастном периоде, является эпигенетическая теория развития Э.

Эриксона. Он говорит о том, что если кризис данного возраста разрешается успешно, человек обретает эго-идентичность, интегрирует многочисленные образы себя (роли) в единство и целостность, что является основой формирования устойчивой системы ценностей. На противоположном полюсе находится ролевое смешение или кризис идентичности, характеризующийся неспособностью выбора будущего, чувством бесполезности и бесцельности. Также стоит упомянуть К. Роджерса, занимавшегося проблемой Я-концепции. Это понятие является определяющим в подходе Роджерса. По его мнению, Я-концепция – это представление человека о себе, те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя. Вобрал в свою концепцию взгляды как Эриксона, так и Роджерса Р.Бернс. По Р. Бернсу, Я-концепция — это многокомпонентное образование. К его компонентам относятся как Я-социальное, так и Я-психологическое, которые образуют глобальную Я-концепцию личности. К основным психологическим компонентам Я-концепции относятся ощущение компетентности, собственной эффективности, личного влияния и ощущение своей моральности.

Современный подросток развивается в мире неопределённости и противоречий. Переходное состояние нашего общества способствует отклоняющемуся эмоциональному развитию личности (Т.П. Гаврилова (1997); Ф. Дольто (1997); А.И. Захаров (1995); Д.И. Фельдштейн (1995)). Наиболее общим показателем эмоционального неблагополучия является личностная тревожность.

Анализ причин тревожных расстройств у подростков и взрослых позволяет связать определённые эмоциональные и личностные отклонения с взаимоотношениями, с положением человека в контактной группе и более широкой социальной среде (Н.П. Аникеева (1989); Л.И. Белозерова (1983); А.А. Бодалев (1986); В.В. Евсеенко (1998); О.А. Идобаева (1998); В.Р. Кисловская (1975); Е.О. Ковальчик (1994); Я.Л. Коломинский (1972, 1984, 1997); Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова (1988, 1994); О. Крушельницкая, А. Третьякова (1997); И.В. Дубровина, Б.С. Круглов (1988); А.М. Прихожан (1975, 1977, 2000)).

В исследованиях личности принцип учета среды зачастую имеет лишь декларативный характер. Расширение круга психологических исследований привело к необходимости рассмотрения личности не только в контексте общественных процессов, но и в контексте естественных социальных ситуаций, в которых функционирует личность (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова (2001)). В настоящее время одним из самых актуальных направлений в исследовании личности является изучение взаимодействия ситуационных факторов и личностных переменных и их вклад в личностное развитие и поведение (Л. Хьелл, Д. Зиглер (1999)).

Я-концепция – это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственное осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие, влияющих на данную личность внешних факторов. Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в тоже время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Оно накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека – с самого детства до глубокой старости. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются нами сквозь призму Я-концепции, формирующейся в процессе социализации, воспитания. В свою очередь и она служит для них значимой обратной связью. В отличие от ситуативных я-образов Я-концепция создает у человека ощущение своей постоянной определенности, самостождественности.

Из отечественных психологов большое внимание вопросу самоидентичности и Я-концепции уделяет И.С.Кон, а также А.В. Захарова. Данные работы свидетельствуют о важности формирования самоидентичности для психологического здоровья и гармоничного развития личности.

Цель: формирование самоидентичности у подростков.

Задачи:

1. распознавание своих эмоций;

2. осознание и принятие выполняемых социальных ролей;
3. осознание участников программы своих черт характера;
4. развитие коммуникативных навыков;
5. снятие тревожных состояний;
6. формирование ценностной сферы личности участников.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей подросткового возраста от 13 до 17 лет. Возможны как индивидуальная так и групповая (9 – 12 человек) формы работы.

Условия реализации:

Способы взаимодействия с родителями:

Перед началом работы с подростками проводится беседа с родителями для разъяснения целей и сути работы. Родители выполняют методику «Семантический дифференциал» - определение основных характеристик подростка и «Чувство «Я» ребенка с точки зрения родителя». По окончании занятий проводится повторное выполнение методики с целью отслеживания изменений, происходящих в личности и поведении подростков, а также беседа с родителями для обсуждения этих изменений.

Для реализации программы требуется просторное теплое помещение, желательно, чтобы была возможность сесть на пол (ковер) для участников программы. Также необходимо, чтобы в течение занятия в комнату не заходили люди, не участвующие в программе. **Показания к применению:**

Наличие личностных проблем, трудностей в общении со сверстниками, плохой контакт с родителями, трудности в планировании своего будущего.

Сроки реализации и количество занятий в неделю:

Программа рассчитана на 12 занятий по 1 часу 1 или 2 раза в неделю

Планируемые результаты:

Положительная динамика показателей особенностей личности подростка, адекватная самооценка, эмоциональная стабильность, снятие тревожных состояний, развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения членов группы.

Возможно решение отдельных личностных проблем, нормализация взаимоотношений со сверстниками, родителями.

Осознание подростком своей социальной роли, преодоление трудности в планировании будущего.

Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение
1. Диагностическое занятие	Знакомство, проведение первичной диагностики	1	Объяснение целей и сути работы, упражнение «Рассказ о себе», выполнение методики «Шкала алекситимии», автопортрет, методика Т.Лири Упражнение «Бумажные мячики»	бланки, чистые листы, простые и цветные карандаши, газетные листы бумаги
2. Сходство и различие	Принятие правил группы, обращение участников к своему «Я», сплочение, установление доверия.	1	Релаксация «Какого цвета ваше настроение?» Принятие правил группы Рассказ каждого о своем состоянии и настроении, принятие правил группы. Упражнение «Символика», «Пересядьте все те, кто..», «Слепой – поводырь».	Чистые листы простые и цветные карандаши Повязки на глаза
3. Эмоции и чувства	Расширение словаря чувств и эмоций, распознавание эмоциональных состояний	1	Упражнение «Приветствие» Обсуждение. Упражнение «Фраза по кругу», «Цветок чувств», Упражнение в парах. Общее обсуждение. Обсуждение того, как проявляются разные чувства. Упражнения «Защита», «Спасибо за приятное занятие».	Чистые листы простые и цветные карандаши
4. Принятие своих чувств, снятие тревожных состояний	Осознание связи эмоций с телом, выражение эмоций, принятие эмоциональных состояний.	1	Упражнение «На что похоже мое настроение», «Фантом». Обсуждение рисунков. Упражнение «Визуализация эмоций». Обсуждение. Упражнение «Пьедестал».	Листы бумаги с изображением человечка, цветные карандаши, фломастеры мяч
5. Копинг-стратегии	Обучение справляться с эмоциями. Конструктивные способы управления с различными состояниями	1	Упражнение «Передай добрые чувства соседу», «Преодолей препятствие». Обсуждение: какое у кого эмоциональное состояние, кому нужна поддержка. Упражнение «Восковая свечка». Обсуждение. Релаксация « Волшебный цветок».	Восковая свечка чистые листы, цветные карандаши, фломастеры
6. Я глазами других	Осознание того, каким человека видят другие, осознание различия между реальным Я и Я глазами других.	1	Упражнение «Рекорд группы», «Роза и чертополох», «я - реальный, я -глазами других», «Никто не знает, что я..». Нарисовать, какой ты есть и каким тебя видят другие. Обсуждение: что мешает быть	Чистые листы, цветные карандаши, фломастеры Роза и чертополох – рисунки мяч

			самим собой. Упражнение «Золотой стул», Упражнение на завершение.	
7. Весь мир - театр	Выявление и принятие социальных ролей, обучение уверенному поведению в повседневном общении.	1	Упражнение «Число три», «Кто я». Беседа. Упражнение «Парные роли». Обсуждение. Упражнение на разрядку «Волки и овцы». Полигон уверенности Обратная связь по кругу.	Чистые листы цветные карандаши фломастеры
8. Качества характера	Выявление и принятие своих качеств характера участниками	1	Упражнение «Пожелания», «Ассоциация с миром растений, музыки, предметов, времен года». Обсуждение. Упражнение «Имя», «Чёрный стул», «Точка опоры», «Подарок».	Мяч чистые листы цветные карандаши фломастеры
9. Взаимодействие со сверстниками	Обучение навыкам взаимодействия	1	Упражнения «Найди пару», «Кот и дом», «Вход – выход в круг», Обсуждение: навыки активного слушания. Упражнение «Испорченный телефон», «Цветок чувств».	Чистые листы цветные карандаши фломастеры
10. Интеграция	Объединение своих ролей, качеств, поступков в целое	1	Упражнение «Поздороваемся», «Письмо самому себе», «Определение линии жизни», «Кино». Притча о трех мудрецах. Обсуждение. Упражнение на завершение.	Чистые листы, цветные карандаши.
11. Дороги, которые мы выбираем	Обучение постановке целей, определение ценностей	1	Рассказ по кругу. Упражнение «Мои достижения», «Чего я бы хотел». Ролевая игра «Аукцион». Обсуждение: составление списка ценностей. Упражнение «Волшебный ковер».	Анкета, Чистые листы цветные карандаши.
12. Заключительное занятие	Повторная диагностика, завершение	1	Упражнение «Подчеркивание общности». Повторное выполнение методик Т.Лири, «Шкала алекситимии», автопортрет. Анкетирование, Упражнение «Надписи на спине».	Бланки, чистые листья, простые и цветные карандаши
	Итого	12		

Оценка результативности программ

Для оценки результативности программы проводится первичная диагностика, а затем диагностика на завершающем занятии. Для диагностики используются методики:

- семантический дифференциал для оценки подростка (для родителей);
- шкала алекситимии;
- проективная методика «автопортрет»;
- методика Т. Лири;
- методика Ч.Д. Спилбергера.

Результаты первичной и вторичной диагностики сравниваются, по результатам сравнения дается оценка эффективности работы программы. Также можно использовать для оценки эффективности отзывы подростков, на заключительном занятии, дневник наблюдения специалиста.

Учебно-методический комплекс программы:

4.1. Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
4. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

Методическое оснащение программы:

Бернс Р. «Я-концепция и воспитание», М.: 1986 г. - 420 с.

Бернс Р. «Что такое Я-концепция» [<http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns1.htm#1p2>]

Бороздина «Сущность самооценки и её соотношение с Я-концепцией» статья из Вестника московского университета сер. 14 Психология 2011 №1

«Большой психологический словарь» под ред. Б.Г. Мещерякова, З.П. Зинченко, СПб: Москва 2008 г. - 811 с.

«Социальная психология» под ред. Журавлева А.Л. М.: ПЕР СЭ, 2002. - 351 с.

«Клиническая психология» под ред. Карвасарского Б.Д., Питер, 2006. - 960 с.

Кон И.С. «В поисках себя» - М: Политиздат, 1984 - 225 с.

Кон И.С. «Открытие Я» [http://vivovoco.rsl.ru/VV/PAPERS/ECCE/VV_EN11W.HTM]

Кон И.С. «Психология ранней юности», М.: Просвещение, 1989 - 255 с.

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(13-17 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Содержание программы

Раздел 1

Первичная диагностика

Раздел 2

Развивающие занятия

Раздел 3

Повторная диагностика

Список литературы

1. Андреева И.Н. Изолированный подросток: проблемы развития личности и индивидуальности // Материалы III Международной научно-практической конференции по проблемам и исследования и развития индивидуальности: Сборник: В 3 т. – Смоленск: Издательство СГУ, 2009. – С. 42-46
2. Андреева И.Н. Ситуативная и личностная тревожность подростка, // Психология и дети: рефлексия по поводу защиты прав ребёнка: Материалы Международной научно-практической конференции, 24-25 марта, 2009 г., г. Минск. – Мн., 2008. – С. 16-17
3. Андреева И.Н. Проблема подростков в современной психологии, // Актуальные проблемы деятельности практических психологов (в свете идей Л.С. Выготского): Материалы Международной научно-практической конференции, 14-15 декабря, 2008 г., г. Минск. – Мн., 2008. – Ч. 1. – С. 31-36
4. Бернс Р. «Развитие Я – концепции и воспитание» М, 2007
5. Выготский Л.С. Собр. соч.: в 6 т. – М., 2009. – Т.2. – С.21-22,357-358
6. Куненков С.А. «Исследования самооценки и Я-концепции подростков в психологии» М, 2008
7. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 2010. с. 304
8. Леонтьев Д. А. Однопсишия [Электронный ресурс]. – 2009.
9. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2010. – С. 29 -36
10. Лидерс А.Г. «Психологический тренинг подростками» М, 2011
11. «Практикум по арт-терапии» под ред. Копытина А.И. СПб, 2010
12. «Психология личности в трудах отечественных психологов» Хрестоматия СПб, 2012;
13. Равикович Н.Е. «Тренинг командообразования» М, 2006
14. Ребер А. Большой толковый психологический словарь
15. Пер. с англ. – М.: Вече. АСТ, 2009. – Т.2. – С.216
16. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.:
17. Педагогика, 2010. – 423с
18. Рязанова Д.В. «Тренинг с подростками: с чего начать?» М,
19. 2011
20. Справочник практического психолога. Психодиагностика / Под общ. ред. С.Т. Посоховой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010. С.358-379
21. «Тренинг развития жизненных целей» под ред. Трошихиной
22. Е.Г. СПб, 2011
23. Хьелл, Зиглер «Теории личности» СПб, 2012