

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТАЦИИ И САМООЦЕНКИ В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы, обучающейся
по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое
образование», профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Вавиловой Светланы Александровны.

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

П.А. Шацков

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

В подростковом возрасте самооценка выступает ключевым фактором, влияющим на поведение и, как правило, фактически регулирует различные аспекты адаптации подростка, особенно социальный и психологический. Вследствии этого основной характеристикой состоявшейся социально-психологической адаптации будет выступать адекватная самооценка. В то же время, если, оценивая себя, личность подросткового возраста не имеет важной при этом поддержки среди значимого социального окружения или получает от его представителей неадекватно низкие или негативные оценки можно говорить о неудовлетворенности важнейшей возрастной потребности и, как следствие, появлении сильнейшего личностного дискомфорта.

Рассматривая различные характеристики подросткового периода, особенно такие как «эмоционально не устойчивый», «хрупкий», «кризисный», возможно предположить, что молодым людям достаточно опасно находиться в ситуациях эмоционального дискомфорта и стресса, так как они зачастую не будут искать возможностей решения возникших ситуаций. Отметим, что находясь в поиске адекватной опоры для собственной самооценки в ближайшем окружении и за его пределами, молодые люди зачастую включаются в те социальные группы, где их самооценка приходит в соответствие с оценкой окружающих людей. Включение в такую социальную группу, как правило, происходит с принятием всех норм и ценностей подростком. В группе его ценят, он получает определенную удовлетворенность, психологический комфорт и повышение уровня самооценки. Важно отметить, что часто поведенческие проявления членов таких социальных групп могут не соответствовать установленным в обществе нормам и ценностям. Фактически, приобщаясь к подобным группам подросток может попасть в группу риска.

Говоря о самооценке и процессе адаптации в подростковом возрасте, отметим, что усилия в изучении этих проблем исходят не только от ученых-

психологов и представителей различных социально-психологических служб, но и определенный интерес в последние годы стала проявлять общественность, в частности средства массовой информации. СМИ определяет как важные и актуальные репортажи, показы и обсуждения, выставляющие на суд общества серьезные проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди подросткового возраста. Ключевыми в последнее время определяется одиночество, отвержение подростка сверстниками, различные унижения, негативно влияющие на самооценку личности молодого человека, и приводящие его неизбежно к социально-психологической дезадаптации, сопровождающейся, в свою очередь, нежеланием посещать учебные заведения, и, возможно, вхождением в асоциальные группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что сегодня имеется выраженная потребность в проведении исследований по вопросам, связанным с самооцениванием и адаптацией в подростковом возрасте. Данным фактом и вызван интерес к проблеме взаимосвязи адаптации и самооценки в подростковом возрасте.

Цель исследования: рассмотреть взаимосвязь адаптации и самооценки в подростковом возрасте.

Объектом исследования: адаптация и самооценка в подростковом возрасте.

Предметом исследования: взаимосвязь адаптации и самооценки в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Провести сущностный анализ проблемы адаптации в подростковом возрасте.
2. Дать характеристику феномена самооценки подростков.
3. Изучить проблемы становления личности в подростковом возрасте.

4. Изучить взаимосвязь адаптации и самооценки в подростковом возрасте и доказать ее существование.

5. Разработать программу по формированию адекватной самооценки у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь самооценки и адаптации подростков.

Методологическая основа исследования: научные положения Б.Г. Ананьева, С.А. Будасси, Э.А. Голубева, Е.П. Ильина, С.В. Ковалева, В.В. Столина, В.Д. Шадрикова и др., касающиеся феномена самооценки в контексте концепций самосознания личности.

Научные идеи Д.А. Андреева, И.А. Милославова, Л.М. Ростова, Б.Д. Парыгина, Л.Л. Шпак и др., освещающие специфику адаптации современной личности.

Экспериментальная работа проводилась в формате интернет-тестирования. Респондентами являлись 20 подростков пятнадцатилетнего возраста обоих полов.

Методами методиками исследования являлись: теоретический анализ и обобщение учебной и научной литературы о специфике адаптации и самооценки у подростков; проведение ранговой корреляции; тест-опросник «Определение уровня самооценки» В.С. Ковалева; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, методика «Самоуважение» (методика шкала М. Розенберга).

Теоретическая значимость исследования заключается в сборе, анализе и систематизации научных данных об особенностях адаптации и самооценки у подростков.

Практическая значимость результатов выпускной квалификационной работы заключается в установлении взаимосвязи между адаптацией и самооценкой в подростковом возрасте, а также разработке программы

деятельности, направленной на формирование адекватной самооценки у подростков.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе нашего исследования, рассмотрев теоретические аспекты особенности адаптации и самооценки подростков, а также основные проблемы становления личности в данном возрасте мы пришли к следующим выводам.

Важной характеристикой подростков является проявление кризисных симптомов, которые влияют на социальное поведение и их представления о собственном Я, и значимости ближайшего окружения. У несовершеннолетних выражена эмансипация от взрослых и ориентация на сверстников. Они находятся в ситуации психофизиологической готовности к взрослой жизни, при отсутствии социальной компетентности, выраженной социальной и личностной ответственности за происходящее.

Мы отметили, что важнейшим параметром возраста, по мнению большинства ученых, выступает ведущая деятельность, которая определяется в этом возрасте как интимно-личностное общение. Заметили, что в данном возрасте понятие «интимность» имеет широкий спектр трактовки. Базовой сутью в данном случае выступает развитие навыков понимания значимого окружения и построение благорасположенных, дружеских взаимоотношений.

Социальной ситуацией развития в подростковом возрасте является бурное психофизиологическое развитие. Подростки представляют собой в этом периоде имитационную формулу взрослого человека. То есть психофизиологически они способны совершать взрослые поступки, но психологически не готовы еще нести за них полноценную личностную ответственность.

Необходимо отметить, что кризисные проявления сказываются на

социальном поведении подростка, его построении общего вектора жизненного маршрута. Особо выражено это проявляется в ситуации дезадаптации и хронизации деструктивных воздействий внешней среды на личность подростка.

Во второй главе нашего исследования осуществлялось практическое изучение взаимосвязи адаптации и самооценки в подростковом возрасте проводилось с целью доказать или опровергнуть предложенную нами гипотезу, заключающуюся в том, что существует взаимосвязь самооценки и адаптации подростков.

По результатам диагностики был сделан вывод, что необходимо проводить социально-психологическую работу по повышению самоуважения и самооценки подростков, для того, чтобы повысить жизненную мотивацию, активность и целеустремленность таких подростков. Подростки в этом возрасте формируют Я-концепцию, от того, какая самооценка будет в ней доминировать зависят будущие успехи личности. Данные факты нашли свое отражение в ходе разработки программы деятельности, направленной на формирование адекватной самооценки у подростков.

Программа была построена с учетом того, что подростки, имеющие низкую самооценку, испытывают ощущение беспомощности перед ситуацией. Они считают, что никакие их действия не приведут к положительному результату, заклиниваются на своих страхах и больше концентрируются на своих переживаниях, а не на деле. Подобные размышления сильно поднимают уровень тревоги и снижают самооценку. Получается замкнутый круг и постепенное усиление тревоги и страха неудачи. Подростки стараются избегать ситуаций, в которых возможно оценивание со стороны, или же стараются найти внешнюю причину для того, чтобы выйти из ситуации. Так они защищают «хрупкую» самооценку.

Разработанная программа строится на основе следующих принципов: ведущей деятельности; системности и последовательности; единства

диагностики и деятельности; создания зоны ближайшего развития; «нормативности» развития; комплексной деятельности; комплексности методов психологического воздействия; активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной программе.

Цель программы - формирование адекватной самооценки и повышение уровня адаптации у подростков.

При проведении занятий были поставлены следующие задачи:

1. Развить навыки эффективного межличностного взаимодействия.
2. Научить конструктивно действовать в различных ситуациях.
3. Сформировать самоконтроль.
4. Сформировать адекватную самооценку подростков, развивать уверенность в своих силах.
5. Закрепить положительные модели поведения.

Предмет – повышение уровня самооценки у подростков.

Объект - подростки.

Организационные условия проведения занятий.

Настоящая программа предназначена для индивидуальной и групповой работы с подростками.

Программу деятельности целесообразно использовать в работе с детьми в возрасте 13-15 лет.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения конкретной группой участников с сохранением общей направленности деятельности.

Необходимые материалы для проведения занятий: бумага для рисования, карандаши, ластик, ручки, цветные карандаши, музыкальные записи;

Направления, этапы реализации программы.

1 этап - Подготовительный.

Заключается в подборе диагностических методик, наблюдении и в комплексном изучении индивидуальных особенностей подростков.

2 этап - Диагностический.

Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, комплектование группы учащихся.

Согласно принципу программы о единстве диагностики и коррекции, проводимой деятельности предшествует диагностическое исследование. Для диагностики рекомендуется следующий комплекс:

1. Методика диагностики уровня самооценки В.С. Ковалева.

2. Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда.

3. Методика «Самоуважение» (методика шкала М. Розенберга).

3 этап - Деятельностный.

Цель: информирование педагогов об имеющихся нарушениях в развитии подростка, работа с выявленными нарушениями.

4 этап - Контрольный.

Цель: определение эффективности осуществленной работы. Итоговая диагностика. Анализ полученных данных и оформление результатов.

Описание методов и техник работы.

Методы, которые использовались в работе с подростками:

1. игры-упражнения на развитие навыков уверенного поведения в разных ситуациях;

2. групповые обсуждения для осмысливания полученного опыта;

3. мини-лекция;

Описание структуры занятия.

Все занятия имеют одинаковую структуру, при этом, возможно менять местами или опускать отдельные его компоненты, исходя из более конкретных целей, задач каждого занятия. В общем виде занятия состоят из следующих этапов занятия:

1. Начало: ритуал приветствия.
2. Настрой группы на работу.
3. Основная часть: упражнения.
4. Обсуждение результатов.
5. Подведение итогов занятия. Ритуал окончания занятия.

Критериями эффективности деятельности являются:

- развитые индивидуальные и личностные качества у подростка,
- гармонизация внутреннего мира ребенка,
- становление адекватной и гибкой самооценки подростка,
- положительная динамика адаптационных проявлений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках изучения взаимосвязи самооценки и адаптации в подростковом возрасте нами были изучены основные теоретические аспекты данной проблемы.

Было выяснено, что важной характеристикой подростков является проявление кризисных симптомов, которые влияют на социальное поведение и их представления о собственном Я, и значимости ближайшего окружения. У несовершеннолетних выражена эмансипация от взрослых и ориентация на сверстников. Они находятся в ситуации психофизиологической готовности к взрослой жизни, при отсутствии социальной компетентности, выраженной социальной и личностной ответственности за происходящее.

Мы отметили, что важнейшим параметром возраста, по мнению большинства ученых, выступает ведущая деятельность, которая определяется в этом возрасте как интимно-личностное общение. Заметили, что в данном возрасте понятие «интимность» имеет широкий спектр трактовки. Базовой сутью в данном случае выступает развитие навыков понимания значимого окружения и построение благорасположенных, дружеских взаимоотношений.

Социальной ситуацией развития в подростковом возрасте является бурное психофизиологическое развитие. Подростки представляют собой в

этом периоде имитационную формулу взрослого человека. То есть психофизиологически они способны совершать взрослые поступки, но психологически не готовы еще нести за них полноценную личностную ответственность.

Необходимо отметить, что кризисные проявления сказываются на социальном поведении подростка, его построении общего вектора жизненного маршрута. Особо выражено это проявляется в ситуации дезадаптации и хронизации деструктивных воздействий внешней среды на личность подростка.

Практическое изучение взаимосвязи адаптации и самооценки в подростковом возрасте проводилось с целью доказать или опровергнуть предложенную нами гипотезу, заключающуюся в том, что существует взаимосвязь самооценки и адаптации подростков.

Вся работа была осуществлена поэтапно:

- 1) постановка проблемы, отбор испытуемых;
- 2) проведение психодиагностического исследования с использованием выбранных методик;
- 3) разработка программы по формированию адекватной самооценки у подростков..

Экспериментальная работа проводилась в формате интернет-тестирования. Респондентами являлись 20 подростков пятнадцатилетнего возраста обоих полов.

Методы психодиагностики исключительно важны в исследованиях, посвященных изучению психологии личности и межличностных отношений. В связи с означенным фактом было принято решение, что информация, необходимая для описания практической главы будет собираться при помощи батареи методик, актуальной теме данной работы. Такими методиками стали: тест-опросник «Определение уровня самооценки» В.С. Ковалева; методика диагностики социально-психологической адаптации К.

Роджерса и Р. Даймонда, методика «Самоуважение» (методика шкала М. Розенберга).

Анализ полученных результатов по проведенным методикам позволил сделать вывод, что необходимо проводить социально-психологическую работу по повышению самоуважения и самооценки подростков, для того, чтобы повысить жизненную мотивацию, активность и целеустремленность таких подростков. Подростки в этом возрасте формируют Я-концепцию, от того, какая самооценка будет в ней доминировать зависят будущие успехи личности. Данные факты нашли свое отражение в ходе разработки программы деятельности, направленной на формирование адекватной самооценки у подростков.

Программа была построена на основе следующих принципов:

Принцип ведущей деятельности. Особенность подросткового возраста состоит в том, что ведущей деятельностью выступает общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу.

Принцип системности и последовательности. Содержание программы выстраивается в определенной системе, от более простого к сложному, через формирование знаний и умений к практико-ориентированному этапу.

Принцип единства диагностики и деятельности. Психолого-педагогический процесс требует постоянного контроля за динамикой развития ребенка и эффективностью выполнения коррекционных программ. Преодоление выявленного нарушения зависит от правильности и точности его установления. Цели и задачи любого коррекционного направления, ориентированного на личностные изменения, вытекают из представления о «личностном дефекте», что, в свою очередь, определяется собственной концепцией индивида.

Принцип создания зоны ближайшего развития. Принцип предполагает сотрудничество подростка со взрослыми в таких аспектах, как самоосознание, личностная самоорганизация, интеллектуальная и личностная рефлексия. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, в процессе общения со сверстниками оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми. Другими словами — формируются личностные смыслы жизни.

Принцип «нормативности» развития. Осуществление коррекционной работы строится на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей подросткового возраста.

Принцип комплексной деятельности. Данный принцип предполагает то, что необходима работа не только с симптоматикой, а также и с причинами появления данного нарушения в подростковом возрасте.

Принцип комплексности методов психологического воздействия. Комплексный системный подход в применении разнообразных средств, методов и приемов психокоррекционного воздействия позволяет учитывать особенности различных нарушений развития и успешно осуществлять их коррекцию.

Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной программе. Данный принцип предполагает, что для успешной психолого-педагогической работы необходимо привлечение ближайшего социального окружения подростка - родителей и педагогов. Комплексная работа специалистов и родителей способствует успешной коррекции тревожности.

Таким образом, можно констатировать, что задачи работы выполнены, цель достигнута, а гипотеза, заключающаяся в предположении о том, что существует взаимосвязь самооценки и адаптации подростков нашла свое подтверждение.