

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 САМООЦЕНКИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ
ОРИЕНТАЦИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы
направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиль «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Авдеева Дмитрия Юрьевича

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии
кандидат педагогических наук, доцент _____ М.А. Лученкова

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

Введение. Актуальность исследования. Знать самооценку человека очень важно для установления отношений с ним, для нормального общения, в которое люди как социальные существа неизбежно включаются. Проблема формирования здоровой самооценки школьников уже долгое время является одной из наиболее актуальных проблем в психолого-педагогической науке. Кризисные процессы, которые происходят в современном обществе, отрицательно сказываются на личностных особенностях подростков, порождая несформированность образа «Я», что проявляется в неадекватности самооценки.

Самооценка рассматривается как важное личностное образование, принимающее участие в регуляции человеком поведения и всей деятельности, как индивидуальная характеристика личности, ее центрующий компонент, формируется при активном участии самой личности, отражающий полноту разнообразия ее внутреннего мира. Сложившаяся самооценка есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Самооценка формируется как единица двух компонентов: рационального и эмоционального, отражающего знания индивида о себе, то есть способ самосознания и оценки индивида. Самооценка может быть правильной или неправильной, относительно высокой или низкой, стабильной или нестабильной.

Актуальность данного исследования продиктована необходимостью понимания механизмов формирования самооценки старшеклассников, характера ее влияния на дальнейшую жизнь и личность ребенка, удовлетворения потребности в самореализации и уважении со стороны значимых лиц.

Адекватное представление о себе способствует всестороннему развитию личности, влияет на общение ребенка со сверстниками, на их деятельность. Старшеклассник проявляет инициативу, общителен, активен на занятиях, учитывает желание других. Если же у обучающегося занижена самооценка, то он стремится быть «в тени», замкнут, подвержен

конформизму, мало общителен. Старшеклассник с завышенной самооценкой высокомерен, стремится командовать, унижает других, не учитывает мнение других.

Исследованием проблемы динамической системы представлений человека о самом себе, самооценки личности занимались в разное время Ананьев В.Г., Бахур В.Т., Бернс Р., Божович Л.И., Бороздина Л.В., Джеймс У., Мудрик А.В.. Изучением специфики самооценки старших школьников занимались такие ученые как Л.С. Выготский, И.С. Кон, Э. Шпронгер, А. Фрейд Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон и др. Исследованием смысложизненных ориентаций занимались как отечественные ученые (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, В.Г. Асеев, Л.И. Божович, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.Э. Чудновский, М.С. Яницкий и др.), так и зарубежные ученые (К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Фрейд, В. Франкл, К. Юнг и др.).

Актуальность исследования смысложизненных ориентаций связана с тем, что проблема поиска смысла жизни является неотъемлемой составляющей становления личности. Именно в юношеском возрасте формируется устойчивая система ценностей и смыслов, посредством становления которой появляется направленность в будущее. Современное общество характеризуется хрупкостью устоев, поэтому не случайно многие отечественные психологи всё больше обращают внимание на проблему становления смысла жизни и её влияние на дальнейшую судьбу человека.

Цель исследования: изучить взаимосвязь самооценки и смысложизненных ориентаций у старшеклассников

Объект исследования: самооценка и смысложизненные ориентации старшеклассников

Предмет исследования: особенности самооценки и смысложизненных ориентаций старшеклассников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь самооценки и смысложизненных ориентаций старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях
2. Определить подходы к определению смысложизненных ориентаций личности.
3. Представить возрастные особенности периода ранней юности
4. Экспериментально исследовать взаимосвязь самооценки и смысложизненных ориентаций у старшеклассников
5. Разработать программу тренинга по формированию адекватной самооценки и смысложизненных ориентаций старшеклассников.

Теоретико-методологическая основа: культурно- историческая теория Выготского Л.С.. В работе мы опираемся на работы Ананьева В.Г., Бернса Р., Божович Л.И., Джеймса У., которые занимались исследованием проблемы динамической системы представлений человека о самом себе, самооценки личности. В работе так же мы используем результаты исследований Р.Я. Бернса, Т.В. Барласа, С.Ю. Головина, О.П. Елисеева, И.С. Кона, В.Н. Куницына, А.И.Кравченко, А.И. Липкина, В.М Мельникова, Р.В. Овчаровой, К.Р. Сидорова, которые занимались изучением особенностей формирования самооценки старшеклассников. Исследование опирается на идеи выдающихся психологов, таких как Д.А. Леонтьев, В.С. Мухина в области возрастной психологии, которая заключалась в том, что в юношеском возрасте определяются устойчивые ценности и смыслы, появляется направленность в будущее.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** теоретический анализ трудов отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования; количественный и качественный анализ эмпирических данных; диагностический комплекс, включающий методику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева; методы математической статистики: электронные таблиц Microsoft Excel в составе программного

пакета Microsoft Office. С помощью того же программного инструмента строились гистограммы. Для статистического анализа взаимосвязи когнитивных стилей и качества принятия решений используется коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в систематизации знаний по проблеме взаимосвязи самооценки и смысложизненных ориентаций у старшеклассников.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанная программа тренинга по формированию адекватной самооценки и смысложизненных ориентаций старшеклассников может быть использована в образовательной практике школы.

Эмпирическая база исследования. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 40 имени героя советского союза Г.Д. Ермолаева» г. Саратова (МОУ «СОШ № 9 города Саратова»). Общий объем выборочной совокупности составил 30 учащихся 11 класса, из которых 14 девушек и 16 юношей 17–18 лет.

Основное содержание работы. В первой главе нашего исследования проанализирован феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях, выделены подходы к определению смысложизненных ориентаций личности, рассмотрены возрастные особенности периода ранней юности.

Самооценка представляет собой динамическое, многоуровневое образование психики, выступающее центральным регуляторным компонентом глобальной «Я-концепции» субъекта. Она выполняет важнейшие функции саморегуляции, адаптации и защиты личности. В психологической науке самооценка классифицируется по уровню (высокая, средняя, низкая), реалистичности (адекватная и неадекватная) и временной отнесенности (актуальная, ретроспективная, прогностическая). Установлено, что деформации самооценки (ее неадекватная завышенность или заниженность) выступают мощным деструктивным предиктором

интрапсихических и межличностных конфликтов, блокируя гармоничное развитие личности и ее социальную адаптацию.

В психологической практике традиционно выделяют два базовых вида самооценки: адекватную и неадекватную (которая, в свою очередь, дифференцируется на завышенную и заниженную).

Завышенная самооценка выражается в необоснованной переоценке субъектом собственных потенций, результатов деятельности и личностных свойств в ситуациях, объективно не располагающих к этому. Заниженная самооценка фиксирует стойкую недооценку индивидом своего реального потенциала. Данная деформация детерминирует формирование комплекса неполноценности, глубокой неуверенности в себе и повышенной личностной тревожности. Субъект с заниженным типом самооценки склонен к самообвинению, пассивности, отказу от жизненной инициативы и апатии, что существенно ограничивает возможности его личностной и профессиональной самореализации.

Смыслоразностные ориентации являются высшим интегративным образованием ценностно-смысловой сферы личности, определяющим вектор жизнедеятельности и долгосрочные жизненные стратегии субъекта. В рамках экзистенциального и отечественного деятельностного подходов данный феномен трактуется как осознанная система ценностей и целей, проецируемая на временную архитектуру личности.

Б.С. Братусь предложил иерархическую модель смысловой вертикали личности, которая позволяет дифференцировать направленность жизненных ориентаций в зависимости от масштаба их интеграции с социумом:

1. Эгоцентрический уровень. Процессы смыслообразования жестко замкнуты на личной выгоде, эгоистических устремлениях, личном удобстве и престиже. Окружающие люди воспринимаются субъектом исключительно утилитарно — как средства или препятствия на пути к достижению собственных целей.

2. Группоцентрический уровень. На данном регистре смыслом жизни становится благополучие, интересы и защита референтной микрогруппы (семьи, учебного класса, дружеской компании). Ценность человека прямо пропорциональна его принадлежности к данной группе («свои» обладают абсолютной ценностью, «чужие» — игнорируются или воспринимаются враждебно).

3. Просоциальный (гуманистический) уровень. Смыслоразностные ориентации индивида приобретают общечеловеческую направленность. Ценность каждого отдельного человека признается априори, а жизненные цели ориентированы на созидание, принесение пользы обществу и уважение прав других людей.

Духовный (эсхатологический) уровень. Высшая ступень иерархии, связывающая смысловые ориентиры человека с осознанием своего субъективного места в контексте всеобщего космического или религиозного миропорядка, вечности и универсальных законов бытия

В современной концепции Д.А. Леонтьева структура смыслоразностных ориентаций операционализируется через пять взаимосвязанных компонентов: временные маркеры (цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни) и мировоззренческие установки (локус контроля-Я и локус контроля-Жизнь), определяющие общую меру осмысленности бытия человека.

Период ранней юности выступает сензитивным этапом для качественной перестройки как структуры самосознания, так и ценностно-смысловой сферы. Изменение социальной ситуации развития и переход к учебно-профессиональной ведущей деятельности порождают ключевые новообразования возраста: открытие внутреннего «Я», формирование устойчивого мировоззрения и возникновение жизненных планов. Самооценка в этот период обретает устойчивость, дифференцированность и переходит от внешней детерминации к внутренней. В то же время

интеллектуальное созревание актуализирует острую потребность в смысле жизни и выстраивании временной перспективы, направленной в будущее.

Во второй главе нашего исследования проведено эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и смысложизненных ориентаций у старшеклассников, разработана программа тренинга по формированию адекватной самооценки и развития смысложизненных ориентаций старшеклассников.

Результаты теста смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева показали, что большинство старшеклассников имеют средний уровень осмысленности жизни, где самые высокие показатели (~80-90%) зафиксированы по шкалам «Процесс жизни» и «Результативность». При этом у половины опрошенных (50%) выявлен низкий уровень локуса контроля «Я», что указывает на неуверенность в собственных силах управлять своей жизнью.

Результаты по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева показали, что абсолютное большинство выпускников (60%) склонны к глубокой неуверенности в себе и тревожности из-за преобладания низкого уровня самооценки. Остальная часть выборки распределилась между средним уровнем (30%), стабильность которого зависит от внешних ситуаций, и высоким уровнем (10%), который отражает независимость и зрелость личности.

Корреляционный анализ полностью подтвердил гипотезу о наличии статистически значимой связи между самооценкой старшеклассников и их смысложизненными ориентациями ($r_s = -0,57$). Позитивное принятие собственного «Я» напрямую определяет веру выпускников в свои силы ($r_s = -0,62$), эмоциональную насыщенность их настоящего и смелость в планировании будущего. Единственным независимым фактором оказалась оценка прошлых достижений ($r_s = -0,31$), что объясняется отсутствием у одиннадцатиклассников масштабного жизненного опыта в силу возраста.

На основании полученных констатирующих данных была спроектирована и методически обоснована комплексная развивающая программа психологического тренинга, состоящая из пяти тематических занятий. Цель программы тренинга: формирование адекватной самооценки и развитие смысло-жизненных ориентаций у старшеклассников.

В качестве основных форм и методов психологической работы в рамках тренинга выступают:

1. Моделирование проблемных и рефлексивных ситуаций: позволяет участникам проигрывать различные сценарии жизненных выборов, апробировать новые паттерны поведения в безопасных условиях группы, а также развивать навыки локуса контроля – Я.

2. Рефлексивный анализ: направлен на глубокое осознание старшеклассниками собственных личностных особенностей, скрытых ресурсов, сильных и слабых сторон, что служит основой для гармонизации самооценки и выстраивания осмысленных жизненных целей.

3. Элементы арт-терапии: использование проективных техник (рисуночные методы, коллажирование) помогает бережно объективировать скрытые экзистенциальные переживания, страхи перед будущим и актуализировать ценностно-смысловые ориентации.

4. Психогимнастика и метафорические игры: применяются для оперативного снятия мышечного и эмоционального напряжения, активизации групповой динамики, повышения сплоченности и концентрации внимания участников на ключевых темах занятий.

Каждое занятие программы тренинга подчинено строго организованной структуре стандартной тренинговой встречи, включающей следующие обязательные этапы:

1. Ритуал приветствия направлен на создание позитивного эмоционального настроения, установление психологического контакта между участниками и тренером, а также на актуализацию готовности к совместной работе.

2. Разминка включает в себя динамичные психогимнастические упражнения, способствующие мобилизации внимания, снятию стартовой скованности, физического и ментального напряжения.

3. Основная часть является содержательным ядром встречи. Состоит из комплекса взаимосвязанных упражнений, диагностических мини-процедур и групповых дискуссий, направленных на решение конкретных задач данного занятия (работа с самооценкой, временной перспективой, локусом контроля).

4. Рефлексия и шеринг предполагает вербализацию участниками своего актуального эмоционального состояния, осмысление полученной информации, анализ личных инсайтов, открытий и трудностей, возникших в процессе выполнения упражнений.

5. Ритуал прощания обеспечивает завершенность группового процесса, закрепление позитивного эмоционального следа и психологическую разгрузку участников перед выходом из тренингового пространства.

Программа тренинга ориентирована на последовательную стабилизацию самооценки обучающихся, расширение временной перспективы будущего, что позволяет рекомендовать разработанный тренинг к практическому использованию в рамках психологического сопровождения старшеклассников.

Заключение. Выпускная квалификационная работа была посвящена теоретическому обоснованию, эмпирическому изучению и практическому решению проблемы взаимосвязи самооценки и смысложизненных ориентаций в период ранней юности. В ходе проведения исследования все поставленные задачи были последовательно решены.

Теоретический анализ психолого-педагогической и методологической литературы по теме исследования позволил установить, что самооценка и смысложизненные ориентации выступают ядерными регуляторными структурами человеческой психики. Самооценка является центральным

когнитивно-оценочным компонентом глобальной «Я-концепции» субъекта, определяющим степень принятия им своего «Я», уровень притязаний и характер взаимодействия с социумом. В свою очередь, смысложизненные ориентации представляют собой высшее интегративное образование ценностно-смысловой сферы личности, задающее долгосрочные жизненные стратегии и структурирующее временную перспективу индивида в плоскостях прошлого, настоящего и будущего.

Самооценка в юношеский период обретает устойчивость, дифференцированность и переходит от внешней детерминации к автономной интроспекции, тогда как интеллектуальное созревание актуализирует острую потребность в поиске и интеграции смысложизненных координат.

Результаты первичной диагностики по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева продемонстрировали, что временные маркеры (цели, процесс и результативность жизни) у большинства старшеклассников находятся на среднем уровне развития, отражая стадию формирования временной перспективы. Однако наиболее уязвимой зоной ценностно-смысловой сферы выборки оказались локусы контроля: половина одиннадцатиклассников зафиксировала низкую веру в свои силы, а треть респондентов проявила фаталистические установки, считая ход собственной жизни неподконтрольным индивидуальной воле.

Данные деструктивные тенденции обнаружили прямую сопряженность с качеством когнитивно-оценочного компонента их самосознания. Диагностика по методике С.В. Ковалева выявила низкий уровень самооценки у абсолютного большинства испытуемых (60% выборки), что указывает на преобладание у современных старшеклассников глубокой неуверенности в себе, повышенной интерперсональной тревожности и фиксации на внешних критических замечаниях.

Математико-статистический анализ эмпирического массива данных, осуществленный с помощью непараметрического критерия ранговой корреляции Ч. Спирмена, полностью подтвердил заявленную гипотезу

исследования. Установлено, что адекватная высокая самооценка старшеклассника выступает фундаментальным внутренним ресурсом, детерминирующим прогностическую устремленность в будущее (шкала «Цели в жизни») и формирование зрелой субъектности (шкала «Локус контроля – Я»). Негативное и нестабильное отношение к собственному «Я», напротив, выступает базовым барьером, блокирующим процессы целеполагания, сужающим временную перспективу и лишаящим одиннадцатиклассников ощущения эмоциональной насыщенности их актуального настоящего.

Осознание выявленных корреляционных закономерностей и констатация преобладания низких показателей самооценки и локуса контроля в исследуемой выборке определили острую практическую необходимость внедрения развивающего воздействия. В рамках работы была спроектирована и детально раскрыта комплексная программа психологического тренинга, состоящая из пяти тематических занятий. Дизайн и процедура реализации программы в полной мере учитывают жесткие требования Федерального закона № 152-ФЗ «О персональных данных», гарантируя конфиденциальность и деперсонализацию сведений несовершеннолетних участников. Внедрение предложенных интерактивных форм, включающих моделирование рефлексивных ситуаций, приемы арт-терапии и психогимнастику, целенаправленно ориентировано на стабилизацию самооценки старшеклассников и развитие их смыслового пространства.

Материалы и выводы выпускной квалификационной работы могут быть успешно использованы школьными психологами для организации эффективного психологического сопровождения учащихся старших классов на пороге их самостоятельной жизнедеятельности.

Таким образом, цели исследования достигнуты, задачи выполнены, предположение гипотезы подтверждено.