

**«Развитие адекватной самооценки тревожных подростков средствами психологического тренинга».**

**Чапанова Евгения Сергеевна**

*Студент (магистр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,  
Россия

*E-mail: evgenia.chapanova@mail.ru*

**Чапанова Евгения Сергеевна**

**Магистрант**

*Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева,*

*Факультет психологии и дефектологии, Саранск, Россия*

*E-mail: mailto:evgenia.chapanova@mail.ru*

В современном мире подростки сталкиваются с огромным количеством стрессов и различных ситуаций, которые могут сильно повлиять на их самооценку. Подростковый период сопровождается множеством изменений, как физических, так и психологических, что часто вызывает у подростков множество проблем таких как, низкую самооценку и проблемы в общении с окружающими. Известно, что дети подросткового возраста ощущают наибольшую тревожность в отношениях со сверстниками из-за неуверенности в себе и своих силах, комплексов и т. д. На современном этапе большое значение имеет поиск эффективных возможностей развития адекватной самооценки тревожных подростков. Одной из современных технологий является психологический тренинг, которая предполагает включение учащихся в разнообразные виды деятельности.

Л. И. Божович считает, что подростковый возраст является более высоким уровнем развития самосознания по сравнению с другими периодами развития. Самосознание – это познание самого себя, которое возникает обычно в подростковом возрасте [1].

А. Н. Леонтьев считает, что самооценка это одна из важнейших критериев, при котором человек может стать уникальной личностью. Она может порождать стремление соответствовать требованиям, предъявляемым окружающим миром и соответствовать собственным [4].

Самооценка характеризуется двумя компонентами: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент отражает знания личности о себе, а эмоциональный его отношение к себе.

Понятие тревожности впервые было введено С. Кьеркегором. «Тревожность – это психологическая особенность человека, проявляющаяся в его склонности к переживаниям состояния тревоги и низком пороге его возникновения» [5].

А. М. Прихожан рассматривала тревожность как эмоциональное состояние, которое характеризуется чувством страха, неуверенности и ожидания негативных событий [1].

А. М. Прихожан рассматривает людей, относящихся к категории тревожных, как испытывающих беспокойство, озабоченность, напряжение, нервозность, раздражение, переживание, бессилие, безысходность, чувство одиночества [1].

Г. С. Абрамова выделяет личностную и ситуативную тревожность. Личностная тревожность характеризуется в общей склонности человека чувствовать тревогу, беспокойство, напряженность в различных ситуациях, в независимости присутствуют ли причины тревоги. Ситуативная тревожность – это вид тревоги, который возникает как ответ на конкретную стрессовую для человека ситуацию. Данная тревога обусловлена ситуацией или контекстом. После исчезновения ситуации, она прекращается [1].

Основываясь на теоретических мы спроектировали и провели экспериментальное исследование с целью изучения самооценки тревожных подростков. Это позволило сделать вывод: в исследуемой выборке превалирует низкий уровень самооценки, т. е. большинство подростков не принимают себя, недооценивают свои возможности и способности.

Для развития адекватной самооценки тревожных подростков мы предлагаем следующие методы:

- 1) дискусси;
- 2) арт-терапия;
- 3) музыкотерапия;
- 4) упражнения на расслабление (дыхательная гимнастика);
- 5) обучение навыкам саморегуляции, саморефлексии (упражнения).

Все данные методы применяются в рамках психологического тренинга.

### **Источники и литература**

- 1) 1. Аракелов, Г. Г. Тревожность. Методы ее диагностики и коррекции: научное издание // Вестник МГУ. — 1998. — № 1. — С. 18–32 Айсмонтас Б. Б. Общая психология. — М.: Владос-пресс, 2003. — 288 с. Текст : непосредственный.
- 2) 2. Карташова, Т. В. Психологическое просвещение подростков: особенности и эффективность / Т. В. Карташова // Вопросы психологии. — 2014. — № 2. — С. 26-39.
- 3) 3. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка: Учебное пособие / Л. С. Выготский. — Москва : Академия, 2006. — 512 с. — Текст : непосредственный.
- 4) 4. Варданян Ю. В. Развитие мотивационной основы профессиональной стратегии студента в условиях психологической безопасности : монография / Ю. В. Варданян, Е. А. Лежнева ; Мордовский государственный педагогический университет. — Саранск, 2014. — 178 с. — Текст : непосредственный
- 5) 5. Бодалев, А. А. Психология личности: учебное пособие / А. А. Бодалев. — Москва : МГУ, 2013. — 188 с. — Текст : непосредственный.