

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

**КОНКУРСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:
раздел о результативности
применения психологического
инструмента – развивающей
программы для подростков
«Дом моего Я»**

**Грибоедовой Оксаны Ивановны,
педагога-психолога муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
муниципального образования Плавский район «Центр
психолого –педагогической, медицинской и
социальной помощи «Доверие»**

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование подраздела описания	Номер страницы
1.	Сведения о реализации программы	3
2.	Формы промежуточного и итогового контроля	4
3.	Краткое описание методов и методик, использующихся для начальной и срезовой диагностики в рамках программы	6
4.	Информационно-аналитическая справка о результативности программы занятий	10

1. СВЕДЕНИЯ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Апробация разработанной программы развития аутопсихологической компетентности проходила на базе Плавской средней общеобразовательной школы №1 Тульской области с сентября 2016 по май 2018 года. В апробации участвовало 32 человека (три подгруппы из учащихся 7-х классов).

За период 2019-2022 гг. программа была реализована в трех общеобразовательных учреждениях Плавского района – охват пять групп с общей наполненностью 69 человек. Кроме этого, элементы данной программы используются ее разработчиком в индивидуальной консультативной работе с подростками.

В качестве оснований построения занятий с подростками выступают методологические принципы: гуманизма (вера в возможности ребенка); системного подхода (понимание человека как целостной системы); реальности (учет реальных возможностей человека и условий ситуации его развития); рефлексивности (целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, своих особенностей личности и деятельности).

Программа структурирована таким образом, что участник оказывается в ситуации, в которой он активизируется в осознании своих индивидуальных и личностных особенностей и возможностей, развитии мотивации к самопознанию и саморазвитию, чувствует необходимость обеспечения средствами самопознания, формирования навыков самодиагностики, обучения саморегуляции и самокоррекции своего психического состояния.

Обнаружение личностных особенностей, которые не были ранее осознаны участниками программы, и овладение самонавыками в изучении себя дает возможность для потенциального развития подростков и позволяет участникам программы освоить эффективные стратегии самопознания. В результате окончания программы, участник, осуществляющий процесс самопознания, продвигается в собственном саморазвитии и самопроектировании.

В процессе реализации программы, под руководством психологов, происходит формирование и развитие навыков самопознания, саморегуляции, самопроектирования, развитие способности управлять своим поведением в конфликте, укрепление доверия к себе и миру, ценностного отношения к себе и стабилизация самооценки (индикаторы продуктивной аутопсихологической компетентности). Такое развитие возможно с помощью различных видов упражнений, а также получение обратной связи от участников и от психолога. Развивающий эффект достигается за счет самоанализа участников, анализа обратной связи других подростков и психолога, полученной и осмысленной информации о себе, своих личностных особенностях и овладения приемами самопознания.

2. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

В связи со специфичностью курса занятий (психологические занятия отличаются от учебных) и фрагментарной изученностью в науке механизмов, проявлений и диагностики процесса самопознания, в данной программе предусмотрены особые формы промежуточного и итогового контроля.

В курсе представлены различные формы и варианты промежуточных и итоговых заданий, имеются пояснения к оценке итоговых результатов, использованы цифровые инструменты оценки итоговых заданий (описано в последнем разделе).

Для осуществления промежуточного (текущего) контроля в данном курсе развивающих занятий для подростков используется «*Карточка результатов психологического занятия*», которую педагог-психолог, ведущий занятия, заполняет после каждой темы на каждого участника.

Объем данной карточки достаточно небольшой (одна страница А4 в уменьшенном формате), что минимизирует большие временные затраты на ее заполнение. Педагог-психолог, ведущий занятий курса, обводит балл и

при необходимости пишет комментарии о проявлениях подростка в рамках занятия.

Определение «первичны результат» в рамках программы данной направленности, когда психологический процесс развития самопознания трудно структурно изучить, обозначает внешние отражения процесса самопознания участников групп, отмеченные в ходе психологического наблюдения психологом и/или по итогам занятия самим участником группы.

Бальная оценка результатов занятий каждого участника, отражающая его продвижение по реализации задач курса, строится на основе наблюдения педагога-психолога и обратной связи самих подростков и вносится в Карточку первичного результата занятия по следующей форме:

КАРТОЧКА ПЕРВИЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Ф.И. участника программы: _____ Дата занятия _____
 Тема занятия _____

<i>Параметр оценки</i>	<i>Степень выраженности</i>	<i>Количество баллов (максимально 4)</i>
Осознание подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов	- наличие высказываний на занятиях, отражающих достижение параметра - наличие вопросов о своих индивидуальных и возрастных особенностях - демонстрация осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов	4- подросток продемонстрировал осознание своих качеств во всех предложенных заданиях занятия 3 - подросток продемонстрировал осознание своих качеств в большинстве предложенных заданиях занятия 2 - подросток продемонстрировал осознание своих качеств эпизодически (в небольшом количестве заданий) 1 – подросток не продемонстрировал осознание своих качеств ни в одном из заданий, испытывал в этом трудности
Развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем	- наличие интереса к выполнению заданий на исследование своего внутреннего мира - стремление к саморазвитию - наличие инициативы в самопознании при выполнении заданий занятия	4- подросток продемонстрировал интерес к исследованию себя и своего внутреннего мира во всех предложенных заданиях занятия 3 - подросток продемонстрировал интерес к исследованию себя и своего внутреннего мира в большинстве предложенных заданиях занятия 2 - подросток продемонстрировал интерес к исследованию себя и своего внутреннего мира эпизодически (в небольшом количестве заданий) 1 – подросток не продемонстрировал интерес к исследованию себя и своего внутреннего мира ни в одном из заданий, испытывал в этом трудности
Владение навыками самодиагностики	Демонстрация навыков самодиагностики при выполнении заданий блока «Самодиагностика» и при проведении самоанализа результатов выполнения заданий других блоков	4- подросток продемонстрировал успешность обучения навыкам самодиагностики и самоанализа во всех предложенных заданиях занятия 3 - подросток продемонстрировал успешность обучения навыкам самодиагностики и самоанализа в большинстве предложенных заданиях занятия 2 - подросток продемонстрировал успешность обучения навыкам

		самодиагностики и самоанализа эпизодически (в небольшом количестве заданий) 1 – подросток не продемонстрировал успешность обучения навыкам самодиагностики и самоанализа ни в одном из заданий, испытывал в этом трудности
Владение умениями и навыками саморегуляции и самокоррекции психологического состояния	Демонстрация навыков саморегуляции и самокоррекции психологического состояния при выполнении заданий курса	4- подросток продемонстрировал навыки саморегуляции и самокоррекции психологического состояния во всех предложенных заданиях занятия 3 - подросток продемонстрировал саморегуляции и самокоррекции психологического состояния в большинстве предложенных заданиях занятия 2 - подросток продемонстрировал саморегуляции и самокоррекции психологического состояния эпизодически (в небольшом количестве заданий) 1 – подросток не продемонстрировал саморегуляции и самокоррекции психологического состояния ни в одном из заданий, испытывал в этом трудности

Особые примечания ведущего занятия: _____

Регулярное заполнение карточки (после каждого занятия) позволяет педагогу-психологу, ведущему занятия, решить следующие методические задачи: выявить индивидуальные особенности самоаознания участников, влияющие на эффективность их работы по программе; отследить развитие наблюдаемых качеств под влиянием занятий в группе и соответственно корректировать методику работы с каждым подростком.

Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития, акцентируя внимание на выявленных с помощью карточек проблемных зонах.

Для осуществления итогового контроля в данном курсе развивающих занятий для подростков используется три способа, описанные далее.

3. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДОВ И МЕТОДИК, ИСПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ И СРЕЗОВОЙ ДИАГНОСТИКИ В РАМКАХ КУРСА

В данном курсе занятий предусмотрено три способа изучения результатов программы:

1. *Методы психодиагностики* до и после программы: опросник «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В. Калашник, «Опросник самооотношения» (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева, опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой.
2. *Экспертная оценка* – анкеты экспертного наблюдения, заполняемые педагогом-психологом, социальным педагогом и классными руководителями образовательных организаций, в которых обучаются участники программы.
3. *Изучение субъективного мнения участников программы* - анкета обратной связи подростков о результатах реализации программы.

Опросник "Уровень выраженности потребности в самопознании" (УВПС) А.В. Калашник.

Цель опросника - изучение уровня выраженности потребности в самопознании подростков. Имеет форму стандартизированного самоотчета и состоит из 58 утверждений, на которые испытуемым необходимо дать один из четырех ответов: «верно», «скорее верно, чем неверно», «скорее неверно, чем верно», «неверно». Результаты подсчитываются по ключу по общей шкале степени выраженности потребности в самопознании. Выявляются уровни выраженности потребности в самопознании подростков – очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий.

«Опросник самооотношения» (ОСО) В.В.Столина, С.Р.Пантिलеева.

Цель - выявление отношения к себе на трех уровнях данного психологического феномена: глобальное самооотношение, самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе и уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я». Опросник состоит из 57 утверждений,

которые респондентам предлагается оценить по степени своего согласия: «согласен» или «не согласен». Результаты подсчитываются по ключу по основным и дополнительным шкалам. Основные шкалы: глобальное самоотношение (интегральный показатель), самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес. Дополнительные шкалы, позволяющие измерить выраженность установки на внутренние действия в адрес «Я» испытуемого, представлены шкалами: самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство, самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес, самопонимание. Выявляется степень проявления характеристик самоотношения.

Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой. Цель - изучение уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника и состоит из 20 утверждений о собственном поведении респондентов, на каждое из которых надо выбрать один из трех вариантов ответа: «да», «нет», «не знаю». Результаты подсчитываются по ключу по шкале: общий уровень самооценки. Выявляется уровень самооценки – высокий, средний, низкий.

Результаты экспертного наблюдения педагогов – экспертов (педагога-психолога, социального педагога и классных руководителей школы, которые лично знают подростков группы, достаточно хорошо знакомы с их индивидуально - личностными особенностями и имеют многолетний опыт учебной работы с данными обучающимися) получены с помощью их устного и письменного опроса по показателям, характеризующим основные проявления выраженности аутопсихологической компетентности участников до и после реализации программы занятий.

Анкета обратной связи составлена автором программы самостоятельно и включает в себя несколько вопросов о субъективных ощущениях и мнениях подростков после прохождения занятий полного курса программы.

Разработка **показателей самопознания** строилась на основе единства принципов системности, субъектности и развития, с использованием системно-деятельностного подхода. Реализация этих принципов предполагает изучение объекта или явления как системы, рассмотрение личности как субъекта деятельности, развития, жизни, как «суверенного источника собственной активности» (Харламенкова, 2007).

Представим **критерии отслеживания результатов программы** через описание показателей и степени выраженности элементов самопознания (проявлений аутопсихологической компетентности) участников программы в таблице 1.

Таблица 1

Показатели и степень выраженности самопознания подростков – участников программы (методы психодиагностики)

<i>Показатели</i>	<i>Степень выраженности</i>	<i>Метод выявления</i>
1. Методы психодиагностики		
Потребность в самопознании (предметный компонент самопознания)	<ul style="list-style-type: none"> • очень высокий уровень • высокий уровень • средний уровень • низкий уровень • очень низкий уровень 	Опросник «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В. Калашник
Интерес к себе (предметный компонент самопознания)	<ul style="list-style-type: none"> • не выражен, • выражен • ярко выражен 	«Опросник самооотношения» (ОСО) В.В.Столина, С.Р.Пантилеева
Самооценка (оценочный компонент самопознания)	<ul style="list-style-type: none"> • высокий уровень • средний уровень • низкий уровень 	Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой
Оценка отношения к себе (оценочный компонент самопознания): - уважение к себе, - симпатия к себе, - принятие себя, - понимание себя, - уверенность в себе	<ul style="list-style-type: none"> • признак не выражен • признак выражен • признак ярко выражен (оценочный компонент самопознания)	«Опросник самооотношения» (ОСО) В.В.Столина, С.Р.Пантилеева
2. Метод экспертного наблюдения и экспертных оценок		
Мотивация к самопознанию и саморазвитию	<ul style="list-style-type: none"> • признак не 	Устный и письменный опрос педагогов-

Осознание своих индивидуальных личностных особенностей	выражен <ul style="list-style-type: none"> • признак выражен • признак ярко выражен 	экспертов по авторской анкете до и после реализации программы
Умение управлять своими эмоциями, саморегуляция		
Эмоциональное состояние		
Особенности проявления в процессе взаимодействия с окружающими людьми		
3. Метод изучения субъективной обратной связи участников о результатах программы		
Получение информации о себе, своих эмоциях и чувствах, психологических особенностях и возможностях (повышение осознанности)	<ul style="list-style-type: none"> • признак не выражен • признак выражен • признак ярко выражен 	Авторская анкета обратной связи участников программы
Стал лучше понимать себя (повышение степени самопонимания)		
Научился управлять своим эмоциональным состоянием (формирование умений саморегуляции)		
Научился новым способам самопознания (получение навыков самодиагностики и самоанализа)		
Стал больше интересоваться своим внутренним миром и саморазвитием (повышение самоинтереса)		

4. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА О РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КУРСА ЗАНЯТИЙ

Опыт реализации программы позволяет сделать вывод о ее результативности и эффективности для подростков. Итоговые показатели показывают положительную динамику развития аутопсихологической компетентности в части потребности в самопознании, мотивации к саморазвитию и навыков самодиагностики и саморегуляции.

Ожидаемыми результатами программы (критериями оценки эффективности занятий) стали:

1) повышение уровня осознания подростками своих индивидуальных личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;

2) развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, формирование навыков ориентации в нем;

3) формирование умения подростков использовать различные средства и способы для собственного самопознания, формирование навыков самодиагностики подростков;

4) овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Результаты опросника А.В. Калашник «Уровень выраженности потребности в самопознании», проведенного с участниками групп до и после реализации программы занятий, показывает положительные изменения в уровне выраженности потребности самопознания подростков. Результаты опросника представлены в диаграмме 1.

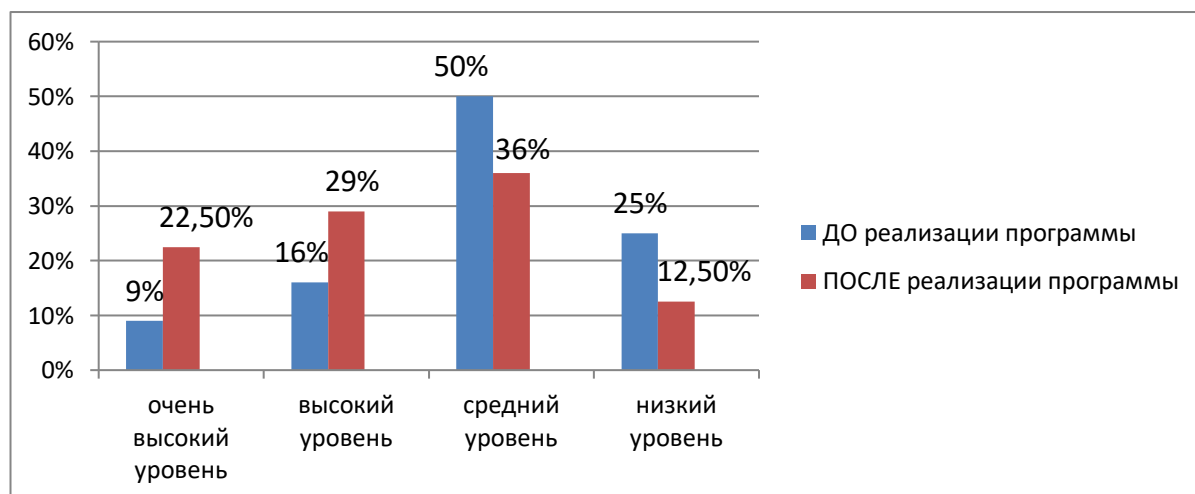


Диаграмма 1. Результаты изучения выраженности потребности в самопознании подростков – участников программы до и после реализации курса

Анализ полученных данных показывает динамику уровня потребности в самопознании подростков всех групп за период реализации развивающей программы: увеличилось количество участников с очень высоким (на 13,5%)

и высоким (на 13%) уровнем потребности в самопознании и снизилось количество подростков со средним и низким (на 12,5%) уровнем потребности в познании себя. При этом выявлено, что часть подростков перешли из низкого в средний уровень развития данного психологического свойства, из среднего в высокий и очень высокий, из высокого в очень высокий уровень потребности в самопознании.

Результаты «Опросника самооотношения» (ОСО) В.В.Столина, С.Р.Пантилеева, проведенного с участниками групп до и после реализации программы занятий, показывает положительные изменения в уровне самооотношения подростков (оценочный компонент самопознания). Результаты опросника представлены в диаграммах 2-6.

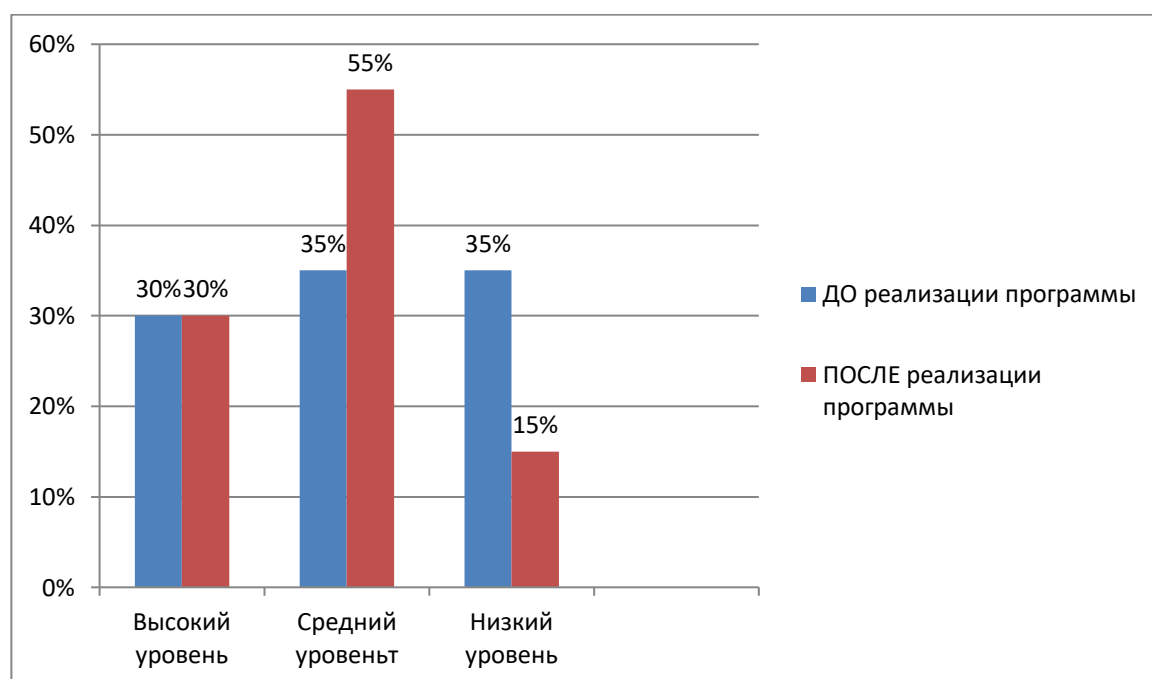


Диаграмма 2. Результаты изучения степени самоуважения (оценочный компонент самопознания) подростков – участников программы до и после реализации курса

Анализ полученных данных показывает динамику уровня самоуважения (как параметра оценочного компонента самопознания) подростков всех групп за период реализации развивающей программы: увеличилось количество участников со средним уровнем самоуважения (на 20%) и снизилось количество подростков с низким (на 20%) уровнем уважения себя. При этом выявлено, что количество подростков с высоким

уровнем самоуважения (треть всех участников) после реализации программы осталось на том же уровне.

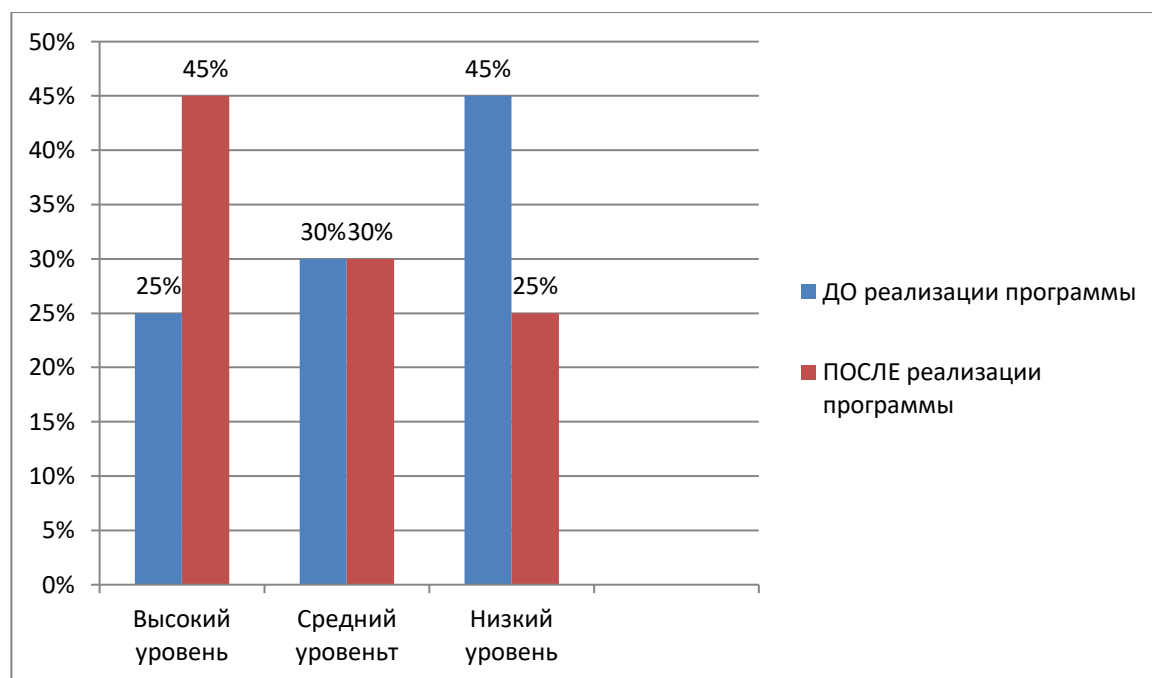


Диаграмма 3. Результаты изучения степени симпатии к себе (оценочный компонент самопознания) подростков – участников программы до и после реализации курса

Анализ полученных данных показывает динамику уровня симпатии к себе (как параметра оценочного компонента самопознания) подростков всех групп за период реализации развивающей программы: увеличилось количество участников с высоким уровнем аутосимпатии (на 20%) и снизилось количество подростков с низким (на 20%) уровнем симпатии к себе. При этом выявлено, что количество подростков со средним уровнем изучаемого параметра оценочного самопознания после реализации программы осталось на том же уровне.

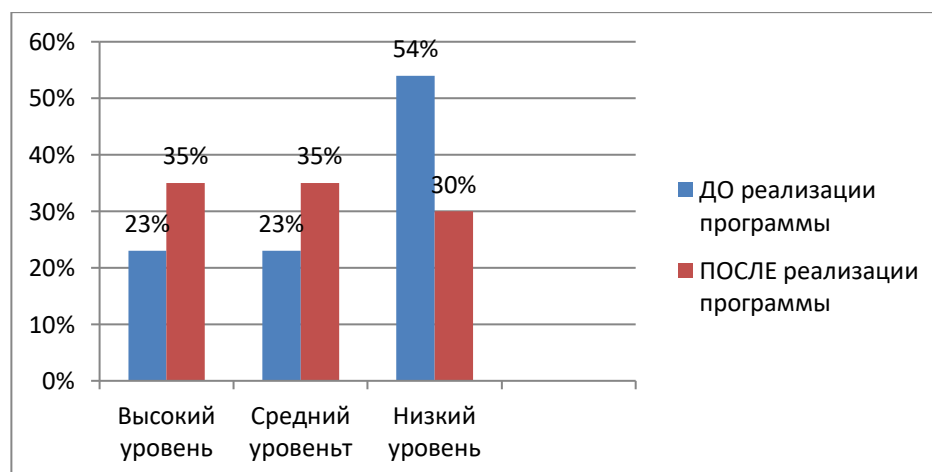


Диаграмма 4. Результаты изучения степени уверенности в себе (оценочный компонент самопознания) подростков – участников программы до и после реализации курса

Анализ полученных данных показывает динамику уровня уверенности в себе (как параметра оценочного компонента самопознания) подростков всех групп за период реализации развивающей программы: увеличилось количество участников с высоким уровнем уверенности в себе (на 12%) и средним уровнем изучаемого показателя (на 12%), снизилось количество подростков с низким (на 24%) уровнем уверенности в себе.

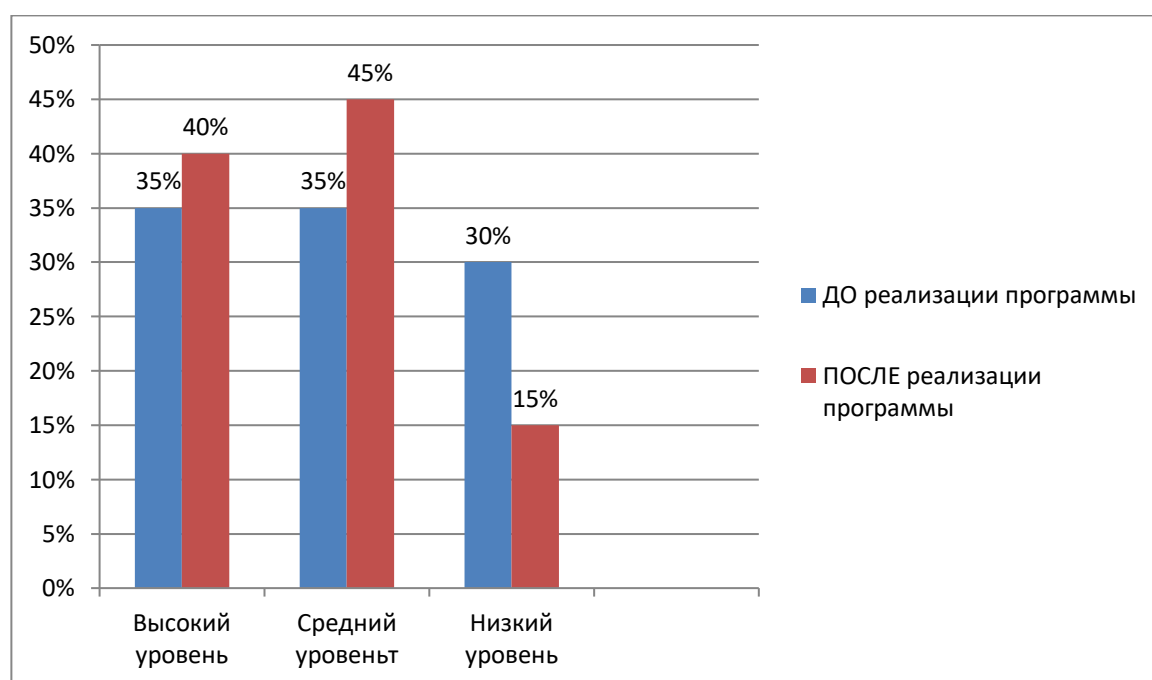


Диаграмма 5. Результаты изучения степени самопринятия (оценочный компонент самопознания) подростков – участников программы до и после реализации курса

Анализ полученных данных показывает динамику уровня самопринятия (как параметра оценочного компонента самопознания) подростков всех групп за период реализации развивающей программы: увеличилось количество участников с высоким уровнем принятия себя (на 5%) и средним уровнем изучаемого показателя (на 10%), снизилось количество подростков с низким (на 15%) уровнем самопринятия.

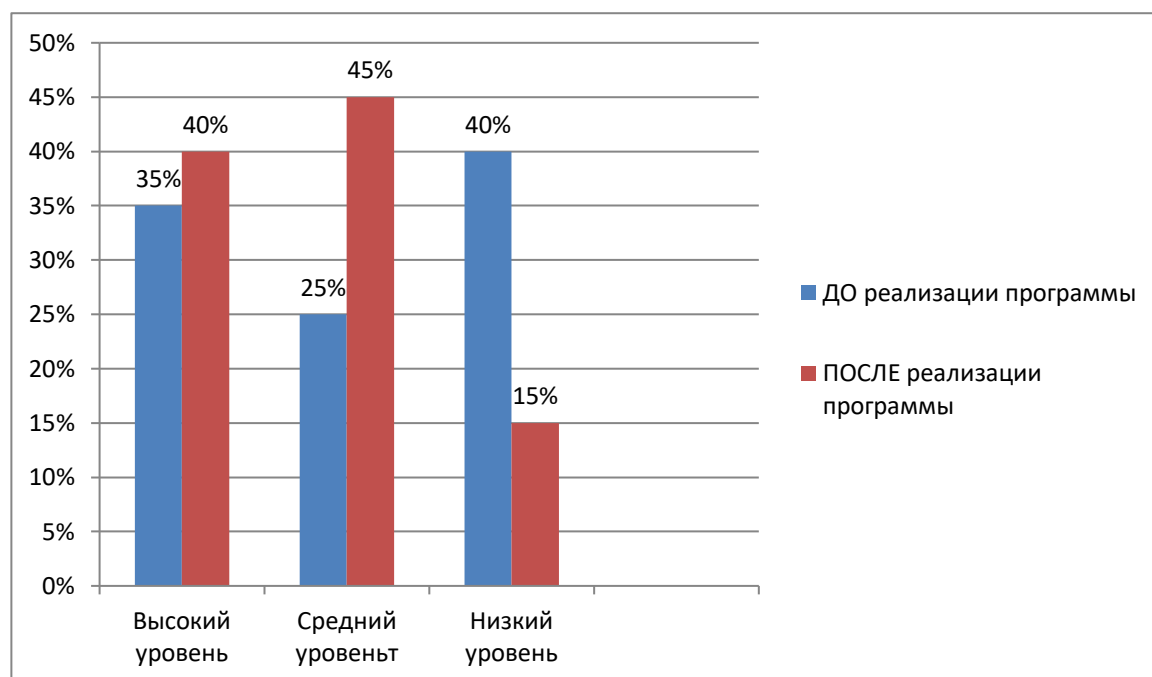


Диаграмма 6. Результаты изучения степени самопонимания (оценочный компонент самопознания) подростков – участников программы до и после реализации курса

Анализ полученных данных показывает динамику уровня самопонимания (как параметра оценочного компонента самопознания) подростков всех групп за период реализации развивающей программы: увеличилось количество участников с высоким уровнем понимания себя (на 5%) и средним уровнем изучаемого показателя (на 20%), снизилось количество подростков с низким (на 25%) уровнем самопонимания.

Анализ полученных данных сравнения показателей оценки отношения к себе (как оценочного компонента самопознания) участников курса занятий до и после реализации программы выявил динамику уровня всех компонентов оценки себя.

Результаты опросника «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой, проведенного с участниками групп до и после реализации программы занятий, показывает положительные изменения в уровне самооценки подростков. Результаты опросника представлены в диаграмме 7.

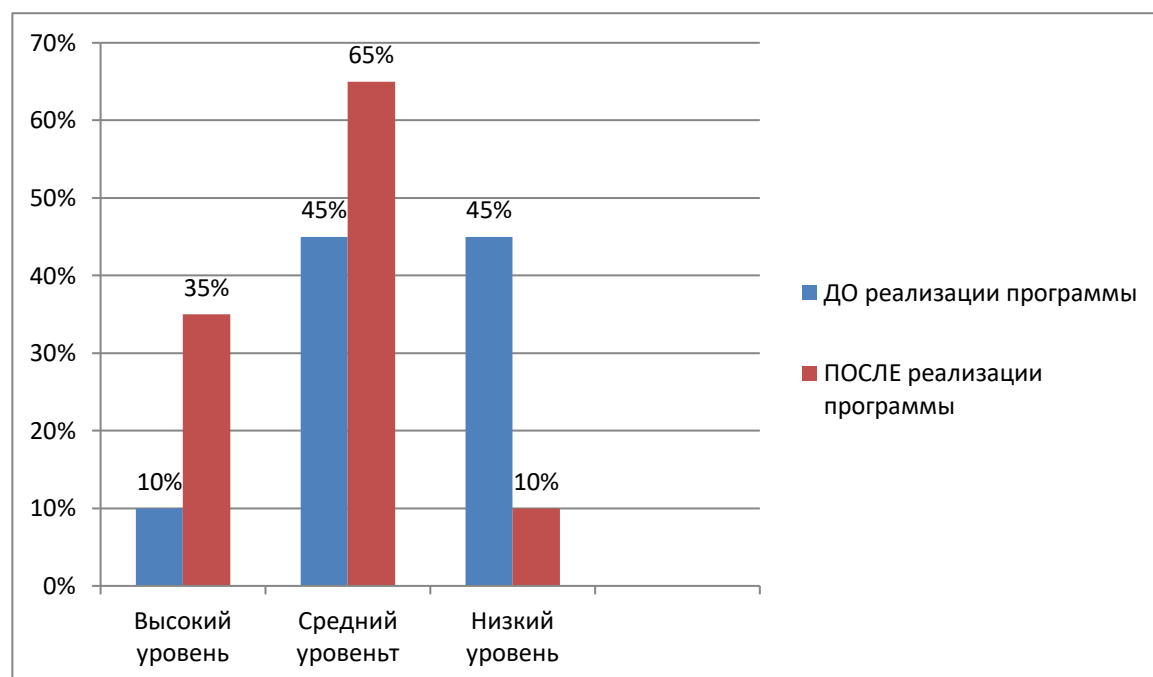


Диаграмма 7. Результаты изучения уровня самооценки (оценочный компонент самопознания) подростков – участников программы до и после реализации курса

Анализ полученных данных показывает динамику уровня самооценки как результат оценочного компонента самопознания (оценочное самопознание) подростков всех групп за период реализации развивающей программы: увеличилось количество участников с высоким (на 25%) и средним (на 20%) уровнем самооценки и снизилось количество подростков с низким (на 35%!!!) уровнем самооценки. При этом выявлено, что часть подростков перешли из низкого в средний уровень развития данного психологического свойства, из среднего в высокий уровень.

Метод экспертных оценок - это особый исследовательский метод, базирующийся на интеграции компетентных мнений экспертов с целью получения нового знания. В основу выводов закладывается мнение специалистов/экспертов, основанное на профессиональном, научном и/или практическом опыте. В рамках реализации данного курса развивающих занятий для подростков экспертами выступают педагог-психолог, социальный педагог и классный руководитель учреждения, в котором обучаются участники группы. Каждый бланк оценок заполняется

участником независимо от других специалистов, входящих в состав группы. Это позволяет найти объективное и совершенно непредвзятое решение.

Метод проведения экспертных оценок включал в себя *несколько этапов*: 1. Выбор объекта и предмета для экспертной оценки; 2. Выбор параметров для оценки; 3. Определение шкалы для каждого параметра; 4. Разработка бланка оценки; 5. Получение оценки экспертов; 6. Анализ и обобщение данных.

Результаты экспертной оценки представлены в диаграмме 8.

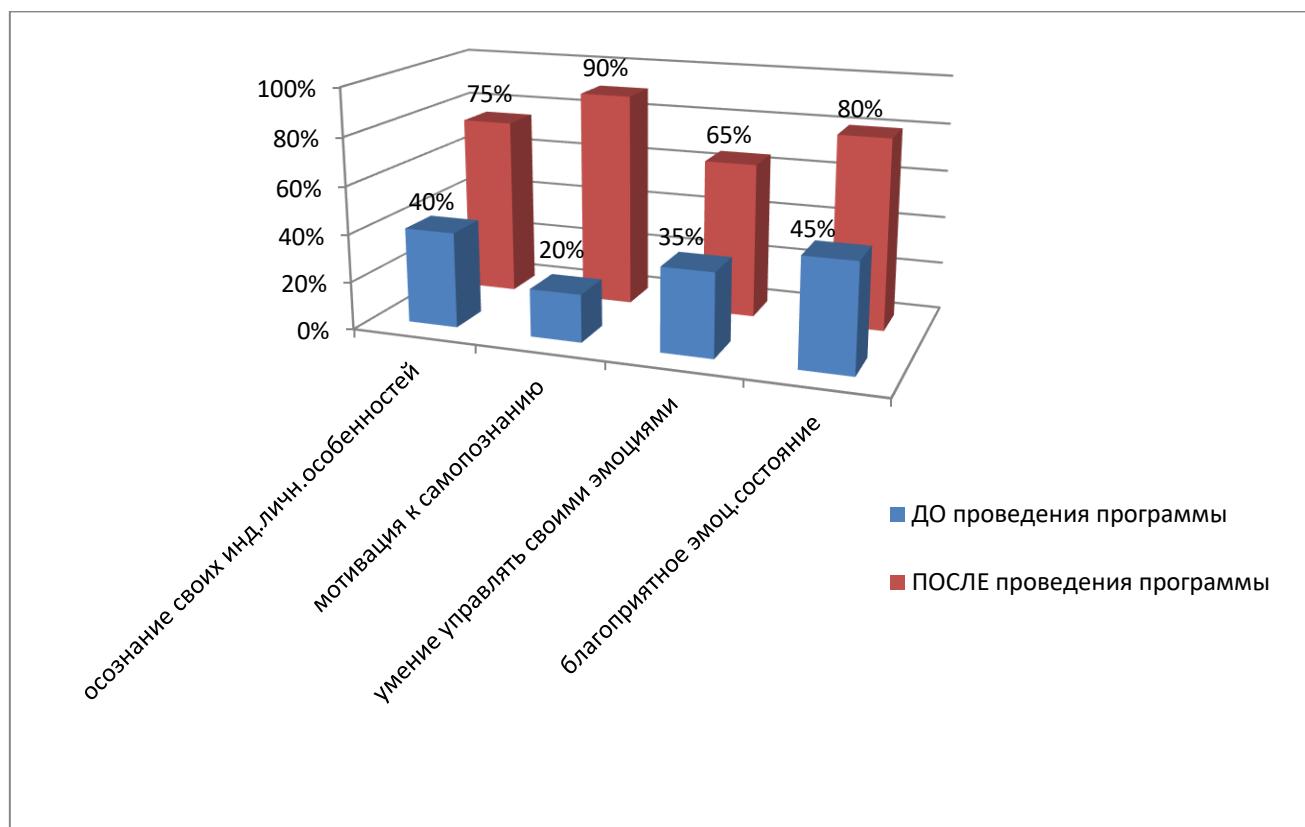


Диаграмма 8. Результаты экспертного наблюдения для оценки выраженности аутопсихологической компетентности подростков – участников программы

Анализ полученных экспертных оценок показал, что субъективное мнение психолога, социального педагога и классных руководителей, работающих с подростками – участниками группы, отражает наличие динамики развития базовых компонентов аутопсихологической компетентности подростков: увеличение подростков, демонстрирующих осознание своих индивидуальных личностных особенностей (на 35%), мотивацию к самопознанию и саморазвитию (на 70%), умения управлять

своими эмоциями (на 30%) и улучшение своего эмоционального состояния (на 35%). Обращает на себя внимание, что экспертами отмечена особая эффективность программы в части повышения мотивации подростков на самопознание и собственное личностное развитие.

Представим **результаты анкеты обратной связи** участников программы, проведенные после завершения курса занятий (таблица 2).

Таблица 2

Результаты анкетирования участников после завершения программы

<i>За время занятий я...</i>	<i>Да</i>	<i>Частично</i>	<i>Нет</i>
Получил информацию о себе, своих эмоциях и чувствах, психологических особенностях и возможностях	100%	0%	0%
Стал лучше понимать себя	87,5%	12,5%	3%
Научился управлять своим эмоциональным состоянием	50%	37,5%	12,5%
Научился новым способам самопознания	69%	31%	0%
Стал больше интересоваться своим внутренним миром и саморазвитием	100%	0%	0%

Результаты анкеты обратной связи участников программы демонстрируют субъективное мнение подростков о наличии положительных изменений в их самопознании по критериям: осведомленности в знаниях о себе и своих особенностях, самопонимания, управления своими эмоциями, обучения способам самопознания и мотивации на изучение себя и своего внутреннего мира. Анализ ответов участников занятий показал, что все подростки трех групп отметили, что получили информацию о себе, своих эмоциях и чувствах, психологических особенностях и возможностях,

продвинулись в самоинтересе как мотиве самопознания, большое количество подростков повысили уровень самопонимания и достаточно много подростков считают, что научились управлять своим эмоциональным состоянием и новым способам самопознания.

Получены следующие **комментарии и пожелания участников программы:**

- «интересна работа с метафорическими ассоциативными картами и представление образов».
- «понравилось, что занятия начинались с интересных этюдов»,
- «каждый раз ждал, какое новое большое упражнение будет на занятии»,
- «понравилось «строить» свой внутренний дом Я»,
- «впервые увидела психологические мультфильмы и о многом задумалась после них»,
- «понравилось выполнять разные тесты о себе»,
- «не думал, что будет так сложно изучать себя и свой внутренний мир»,
- «хотелось бы еще продолжить такие занятия с психологом».

Резюмируя отметим, что **результаты апробации программы показывают положительную динамику по всем базовым умениям, входящим в структуру аутопсихологической компетентности.** Результаты по методам, выявляющим объективную картину и субъективные аспекты развития аутопсихологической компетентности, не противоречат друг другу. Несмотря на то, что положительная динамика наблюдается по всем компонентам данного вида компетентности, наибольшая динамика развития выявлена по развитию мотивации к самопознанию и саморазвитию и оценочных компонентов самопознания.