

# Психологические особенности личностного развития младших подростков в процессе досуговой деятельности

**Родина Наталья Александровна**

Канд. психол. наук, доц. каф. культуры и психологии предпринимательства  
ORCID: 0000-0002-6046-3942, e-mail: na4aikovskaya@mail.ru

**Капина Ольга Павловна**

Канд. филос. наук, доц. каф. культуры и психологии предпринимательства  
ORCID: 0000-0003-3418-9393, e-mail: olgaurtaeva2009@yandex.ru

**Городнова Татьяна Валерьевна**

Магистр, ORCID: 0000-0002-1084-2477, e-mail: tatyana\_gorodnova@mail.ru

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского,  
г. Нижний Новгород, Россия

## Аннотация

В статье приведены результаты анализа психологических особенностей младших подростков и описана комплексная программа, разработанная для эффективного личностного развития детей указанной возрастной группы в процессе досуговой деятельности. Для апробации программы была сформирована выборка из 60 подростков, обучающихся в МБОУ «Школа № 134» в Нижнем Новгороде. Результаты исследования свидетельствуют о значимых изменениях по всем анализируемым критериям, произошедших в экспериментальной и контрольной группах. Значение полученных данных для науки заключается в расширении представления о многомерности личностных качеств младших подростков и в обеспечении возможности более детального рассмотрения феномена. Показатели, собранные в процессе исследования, могут быть использованы при организации внеклассных мероприятий для подростков, при проведении семинаров, психологических тренингов по личностному развитию, разработке методических пособий по психологии личности.

## Ключевые слова

Подростковый возраст, личностные качества подростка, досуговая деятельность, мотивация, самооценка, психологическая культура

**Для цитирования:** Родина Н.А., Капина О.П., Городнова Т.В. Психологические особенности личностного развития младших подростков в процессе досуговой деятельности // Вестник университета. 2022. № 12. С. 226–236.

# Psychological features of personal development of younger adolescents in the process of leisure activities

**Natalya A. Rodina**

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Department of Culture and Psychology of Entrepreneurship  
ORCID: 0000-0002-6046-3942, e-mail: na4aikovskaya@mail.ru

**Olga P. Kashina**

Dr. Sci. (Philos.), Assoc. Prof. at the Department of Culture and Psychology of Entrepreneurship  
ORCID: 0000-0003-3418-9393, e-mail: olgaurtaeva2009@yandex.ru

**Tatiana V. Gorodnova**

Postgraduate, ORCID: 0000-0002-1084-2477, e-mail: tatyana\_gorodnova@mail.ru

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

## Abstract

The article presents the results of analysis of younger adolescents' psychological characteristics and provides a description of a comprehensive program created in order to ensure effective personal development of children in this age group in the process of carrying out leisure activities. To test the program, a sample was formed consisting of 60 adolescents studying at Municipal Budgetary General Education Institution "School No. 134" in Nizhny Novgorod. The results of the study indicate significant changes among all criteria analyzed for the experimental and the control groups. The scientific significance of the data obtained lies in the expansion of the idea of younger adolescents' personal qualities' multidimensionality and the opportunity provided to study the phenomenon in more detail. Indicators obtained during the course of the study can be used to organise extracurricular activities for adolescents, hold seminars and personal development trainings as well as develop methodological manuals on personality psychology.

## Keywords

Adolescence, personal qualities of a teenager, leisure activities, motivation, self-esteem, psychological culture

**For citation:** Rodina N.A., Kashina O.P., Gorodnova T.V. (2022) Psychological features of personal development of younger adolescents in the process of leisure activities. *Vestnik universiteta*, no. 12, pp. 226-236.



## ВВЕДЕНИЕ

В условиях противоречивости, сложности и динамичности современного мира проблема развития интеллектуальных и креативных способностей подростков с целью их последующей самореализации в профессиональной сфере деятельности становится особенно актуальной. Важным остается и создание условий, способствующих воплощению и развитию интеллектуально-творческого и духовно-нравственного потенциала подрастающей личности.

Современные подростки оказались в непростом положении. С одной стороны, их стремление к самоутверждению, самоактуализации, потребность в причастности к обществу стимулируются окружением. С другой – эти стремления конфликтуют, во-первых, с недостатком понимания, уважения и поддержки со стороны взрослого сообщества, которое не делает фокусом внимания самостоятельность и общественную ценность растущего человека, а во-вторых, с отсутствием достаточных условий для раскрытия и реализации духовного, интеллектуального и творческого потенциала. Данное противоречие создает условия для замедления личностного развития подростков и мешает им занять активную позицию в обществе. Таким образом, становится актуальным поиск таких путей развития личности младших подростков, которые были бы наиболее целесообразными, эффективными и отвечали потребностям современного общества.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В настоящем исследовании в качестве опоры для определения личностного развития использована концепция Л.С. Выготского [1], согласно которой личностное развитие является процессом построения сложных психологических систем, процессом синтеза высших психических функций человека, опосредованным совокупностью внутренних и внешних условий, то есть так называемой социальной ситуацией развития.

Теоретической основой для изучения особенностей личности подростка послужили главные концептуальные положения ведущих отечественных и зарубежных авторов, занимающихся исследованием различных аспектов становления и развития личности детей подросткового возраста. Наиболее значимые работы в этой области связаны с именами таких ученых, как Д.Б. Эльконин [2], Д.И. Фельдштейн [3], Л.С. Выготский [1; 4], Э. Эриксон [5], Н.Н. Толстых [6] и другие.

В соответствии с деятельностным подходом к формированию личности, который разрабатывали С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев, важными элементами развития личности выступают развитие деятельности как условия формирования интеллектуальной и потребностно-мотивационной сфер личности [7] и грамотно организованный досуг с участием квалифицированных педагогов-психологов. Вопрос эффективного влияния досуговой деятельности на становление личности подробно рассматривается в трудах следующих ученых: Л.И. Еремеевой [8], И.Ю. Исаевой [9], С.А. Месникович [10], Т.Е. Синькевич [11] и других.

Младший подростковый возраст является первым этапом эпохи подростничества. В психологии отсутствует единое мнение относительно ее хронологических границ. Д.Б. Эльконин делил подростничество на два периода: младший подростковый возраст (12–14 лет) и старший подростковый возраст, или раннюю юность (15–17 лет) [2]. Данная периодизация взята за основу настоящего исследования. Стоит отметить, что в зарубежной психологии подростковый возраст обычно рассматривается как период с 11 до 19 лет: возраст 11–14 лет считают ранним подростковым возрастом, а возраст 15–19 лет – поздним [6].

В подростковом возрасте проявляется ряд особенностей личностного развития: низкий уровень социальной адаптации, развитие самосознания, неустойчивость самооценки, недостаточность знаний о самом себе, сложности в межличностных отношениях, повышенный уровень тревожности [12].

Для социальной ситуации развития личности в младшем подростковом возрасте в первую очередь характерно формирование новой системы отношений и общения со сверстниками и взрослыми. Под социальной ситуацией развития в данном случае понимается «отношение между ребенком и окружающей его действительностью», то есть средой [1, с. 258]. К среде принадлежат окружающие люди, их внешняя регулятивная активность и применяемые ими средства регуляции [4].

Центральным личностным новообразованием данного периода, по мнению Д.Б. Эльконина, Э. Эриксона, Л.И. Божович, И.С. Кона и некоторых других ученых, становится возникновение нового уровня самосознания, Я-концепции, которые определяются стремлением подростка понять себя, увидеть свои способности и возможности, заметить сходство с другими людьми и отличие от них. Становление

самосознания и Я-концепции представляет собой достаточно длительный процесс, приводящий к возникновению социальной и личной идентичности [2]. Согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, формирование самосознания также является одним из основных аспектов развития в подростковом возрасте [4].

Указанные новообразования способствуют становлению важного элемента самосознания – самооценки. Речь идет о долгом и сложном процессе, который сопровождается появлением специфических переживаний в младшем подростковом возрасте. Психологи, изучающие особенности данного этапа, отмечают, что подросткам свойственны частые смены настроения, неуравновешенность, вспыльчивость, в некоторых случаях подавленность и т. п. [13]. В рамках проводимого исследования под самооценкой понимается важнейшее личностное образование, рефлексивный компонент самосознания, характеризующийся оценками, которые личность дает самой себе, своим возможностям, способностям, качествам, поступкам и месту среди других людей.

Низкая самооценка и социальная дезадаптация подростка часто сопровождаются психическим состоянием повышенной тревожности, затормаживающей личностное развитие. Тревожность определяется как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятного исхода, предчувствием грозящей опасности [14]. Исследованию тревожности посвящены труды Г. Айзенка, О. Кондаша, Ч.Д. Спилберга, В.М. Астапова, Д.И. Фельдштейна, А.И. Захарова, А.М. Прихожан, Ю.А. Ханина и других.

Современные условия меняющейся социокультурной действительности способствуют активному стремлению молодежи к самовыражению во всех сферах деятельности. Так, каждый индивид, личность, человек, включающийся в процесс обучения, имеет стимулирующую мотивацию. Мотивация влияет на эффективность любой деятельности, в особенности образовательной, позволяет получать от учебы максимальную отдачу и, следовательно, достигать высокого конечного результата – самореализации личности [15].

Анализ текущего уровня образовательной системы и существующих противоречий показывает, что сегодняшние психолого-педагогические условия в школе недостаточны для полноценного формирования психологической культуры подростков и не соответствуют нуждам современного общества. По этой причине одна из важнейших задач образовательных учреждений и культурно-досуговых организаций, как представляется, состоит в создании оптимальных психолого-педагогических условий для формирования у школьников потребности в саморазвитии и самосовершенствовании.

В научной литературе досуг определяется достаточно широко и многозначно. Часто он описывается как созерцание, деятельность в свободное от работы и учебы время, которая осуществляется для развлечения, ради удовольствия, в целях познания и развития (как физического, так и интеллектуального), самоутверждения или самосовершенствования [8]. Итак, можно выделить развлекательную, познавательную и развивающую функции досуга.

В связи с этим одной из актуальных задач современных образовательных и досуговых учреждений становится грамотная организация культурно-досуговых мероприятий, которые должны способствовать успешной социализации и освоению личностью норм общественной жизни и культуры. Досуг привлекает подростков своей демократичностью, добровольностью, связанной с выбором наиболее интересной формы, а также способностью охватить интеллектуальную, эмоциональную, физическую, творческую, производственную и игровую сферы.

На основе результатов проведенного теоретического анализа было запланировано и осуществлено эмпирическое исследование. Его целью стало изучение психологических особенностей детей подросткового возраста и особенностей их эффективного развития в процессе досуговой деятельности, а также разработка комплексной программы развития личностного потенциала младших подростков с учетом их психологических особенностей.

## **МЕТОД И МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Исследование было проведено на базе МБОУ «Школа № 134», расположенного в Нижнем Новгороде. Изначально планировалось, что в эксперименте примут участие 62 ребенка, но бланки двух респондентов оказались заполненными не до конца. Данные опроса этих испытуемых не учитывались. Таким образом, использовались ответы 60 подростков в возрасте 12–13 лет: 32 девочек и 28 мальчиков. Эмпирическое исследование имело вид тестирования, которое производилось с помощью следующих методик:

- 1) методики исследования самооценки личности по Дембо – Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- 2) методики О. Кондаш «Шкала тревожности»;
- 3) методики М.В. Матюхиной «Диагностика структуры учебной мотивации школьника»;
- 4) методики О.И. Моткова «Психологическая культура личности» для учащихся 2–7-го классов начальной и средней школы;

5) разработанной и нормированной А.М. Прихожан методики «Диагностика готовности к саморазвитию».

Адекватность выбора и возможность применения методик сбора эмпирических данных обусловлены теоретическими основаниями исследования, содержанием поставленных задач, учетом возможностей и ограничений методик, их точности и валидности, надежности измерений, а также объективными условиями и существующими возможностями проведения исследования.

В целях оптимизации эффективного личностного развития младших подростков была разработана и реализована программа, включающая следующие мероприятия:

- 1) систематические психологические тренинги с подростками:
  - тренинг самопознания;
  - тренинг уверенности в себе;
  - тренинг коммуникативной компетентности;
  - тренинг «Социометрия. Я в группе»;
- 2) мероприятия по раскрытию личностного потенциала и развитию самосознания:
  - разработку учебно-развивающих продуктов и презентаций по интересующим подростков темам, выступлений на темы здорового питания, здорового образа жизни и т. п. в классах;
  - интерактивную игру «Триада»;
  - познавательную игру «Счастливый случай»;
- 3) культурно-массовые мероприятия:
  - литературный квест в областной библиотеке;
  - экскурсию на фабрику мороженого «Калибри»;
  - экскурсию в Государственный ордена Почета музей А.М. Горького.

Статистическая обработка результатов проведена в программе Statistika 10. Взаимосвязи между изучаемыми факторами установлены с помощью корреляционного анализа по Пирсону. Для выявления достоверности результатов, полученных в ходе эмпирического исследования, осуществлено сравнение выборок с помощью параметрического критерия Стьюдента.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с предметом исследования и возможностями выбранных методик в ходе эксперимента измерялся ряд показателей, определяющих эффективность личностного развития младших подростков. Эти показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1

Параметры личности в рамках используемых методик

Показатель	Условное обозначение
<i>Методика исследования самооценки личности</i>	
Умственные способности	УС
Характер	Х
Авторитет у сверстников	АС
Умение многое делать своими руками	УМДСР
Внешность	Внпн
Уверенность в себе	УвС
<i>Методика «Шкала тревожности»</i>	
Школьная тревожность	ШкТр

Показатель	Условное обозначение
Самооценочная тревожность	СамТр
Межличностная тревожность	МжлТр
Общая тревожность	ОТр
<i>Методика «Диагностика структуры учебной мотивации школьника»</i>	
Познавательные мотивы	Пзн
Коммуникативные мотивы	Кмн
Эмоциональные мотивы	Эмц
Мотивы саморазвития	Срз
Позиция школьника	ПзШк
Мотивы достижения	Дст
Внешние мотивы	Внш
<i>Методика «Психологическая культура личности»</i>	
Самопонимание	Смп
Конструктивность общения	Кстр
Саморегуляция	Смр
Творчество	Тв
Самоорганизованность	Смрг
Саморазвитие	Смрз
Психологическая культура	ПсхК
<i>Методика «Диагностика готовности к саморазвитию»</i>	
Готовность к саморазвитию	ГтСмр

Составлено авторами по материалам исследования

Для апробации разработанной комплексной программы эффективного личностного развития младших подростков в исследовании приняли участие 6 «А» и 6 «Б» классы МБОУ «Школа № 134», в каждом из которых 30 учеников. Были сформированы две группы, контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в которые вошло по 30 человек.

Согласно полученным данным (табл. 2), распределение младших подростков по исследуемым показателям относительно равномерно. Расчет *t*-критерия Стьюдента продемонстрировал, что экспериментальная и контрольная группы не имеют статистически значимых различий: значения превышают уровень значимости  $p \leq 0,05$ .

Таблица 2

**Достоверность различий показателей экспериментальной  
и контрольной групп до эксперимента**

Показатель	Среднее		<i>t</i>	<i>p</i>
	ЭГ	КГ		
<i>Методика исследования самооценки личности</i>				
УС	58,16	55,58	0,80	0,43
X	65,70	59,00	1,76	0,08
АС	53,23	48,33	1,37	0,17
УМДСР	48,12	45,16	0,76	0,45

Показатель	Среднее		t	p
	ЭГ	КГ		
Внпн	55,56	53,72	0,53	0,60
УвС	52,44	48,16	1,09	0,28
<i>Методика «Шкала тревожности»</i>				
ШкГр	17,54	18,42	-0,57	0,57
СамГр	15,81	16,65	-0,54	0,59
МжлГр	16,89	17,31	-0,24	0,80
ОГр	50,73	52,31	-0,37	0,70
<i>Методика «Диагностика структуры учебной мотивации школьника»</i>				
Пзн	6,87	6,56	0,34	0,73
Срз	4,63	4,59	0,17	0,88
Кмн	3,92	4,38	-0,84	0,40
Эмц	1,85	2,13	-0,94	0,35
ПзШк	4,20	4,62	-0,91	0,37
Дст	4,63	4,07	1,09	0,28
Внп	4,05	4,12	-0,22	0,82
<i>Методика «Психологическая культура личности»</i>				
Смп	10,19	10,23	-0,06	0,95
Кстр	11,50	11,39	0,18	0,86
Смр	10,43	10,35	0,12	0,90
Тв	10,96	11,08	-0,15	0,88
Смрг	10,89	10,16	1,20	0,23
Смрз	10,08	9,81	0,40	0,69
ПсхК	64,00	63,00	0,37	0,71
<i>Методика «Диагностика готовности к саморазвитию»</i>				
ГтСмр	86,77	79,04	1,50	0,14

Составлено авторами по материалам исследования

В экспериментальной группе была реализована программа, описанная выше, а в контрольной группе мероприятия по эффективному личностному развитию подростков не проводились. Анализ данных позволяет констатировать значительное улучшение самооценки в экспериментальной группе в сопоставлении с контрольной. Результаты сравнения выборок в каждой группе с использованием *t*-критерия Стьюдента подтверждают указанное положение: достоверные различия присутствуют в экспериментальной группе ( $p \leq 0,05$ ) и отсутствуют в контрольной ( $p \geq 0,05$ ).

Стоит отметить, что в экспериментальной группе уменьшилось число подростков, имеющих высокую общую тревожность, и увеличилось число школьников с нормальным уровнем общей тревожности. В контрольной группе уровень тревожности в целом остался прежним. Значимость различий для экспериментальной группы была подтверждена в ходе сравнения выборок с помощью параметрического критерия Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ). Его применение для сравнения выборок в контрольной группе указало на отсутствие достоверных различий в уровне тревожности до и после проведения формирующего эксперимента ( $p \geq 0,05$ ).

Кроме того, произошло повышение высокого уровня и значительное снижение низкого уровня психологической культуры в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Применение *t*-критерия Стьюдента подтвердило наличие достоверных различий в экспериментальной группе и их отсутствие в контрольной.

Также можно отметить существенное снижение низкого уровня готовности к саморазвитию в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что было подтверждено при сравнении выборок в каждой группе с использованием *t*-критерия Стьюдента: достоверные различия присутствуют в экспериментальной группе и отсутствуют в контрольной.

В таблице 3 представлен анализ средних групповых показателей у подростков контрольной группы до и после эксперимента. Проверка значимости различий с помощью *t*-критерия Стьюдента подтверждает, что все показатели  $p \geq 0,05$ . Следовательно, можно констатировать, что значимых различий не появилось.

Таблица 3

## Достоверность различий показателей контрольной группы до и после эксперимента

Показатель	Среднее		Стандартное отклонение		<i>t</i>	<i>p</i>
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента		
<i>Методика исследования самооценки личности</i>						
УС	55,58	55,90	15,00	14,30	-0,73	0,47
X	59,00	58,92	19,65	17,69	0,16	0,87
АС	48,33	48,59	18,73	18,16	-0,41	0,68
УМДСР	45,16	44,58	19,96	18,36	1,23	0,22
ВнШН	53,72	53,38	17,28	16,47	0,94	0,35
УвС	48,16	48,26	20,38	19,75	-0,23	0,82
<i>Методика «Шкала тревожности»</i>						
ШкТр	18,42	18,65	4,80	4,78	-0,17	0,87
СамТр	16,65	16,27	4,82	4,60	0,29	0,77
МжлТр	17,31	17,04	5,26	5,10	0,18	0,85
ОТр	52,31	51,81	12,4	12,28	0,14	0,89
<i>Методика «Диагностика структуры учебной мотивации школьника»</i>						
Пзн	6,56	6,59	2,68	2,71	-1,40	0,17
Срз	4,59	4,56	2,31	2,29	0,70	0,49
Кмн	3,98	4,10	1,97	2,10	-0,22	0,83
Эмц	2,21	2,22	1,36	1,42	-0,90	0,37
ПзШк	4,62	4,59	1,80	1,57	0,71	0,48
Дст	4,10	4,15	1,68	1,81	-0,65	0,52
Внш	4,12	4,12	1,51	1,40	0,14	0,89
<i>Методика «Психологическая культура личности»</i>						
Смп	10,23	10,65	1,87	1,73	-0,83	0,40
Кстр	11,39	11,54	1,78	1,45	-0,33	0,74
Смр	10,35	10,31	1,98	1,29	0,08	0,94
Тв	11,08	10,89	2,85	2,83	0,24	0,81
Смрг	10,16	10,27	2,09	2,09	-0,20	0,85
Смрз	9,81	10,15	2,04	1,80	-0,64	0,52
ПсхК	63,00	63,73	7,52	7,30	-0,35	0,73
<i>Методика «Диагностика готовности к саморазвитию»</i>						
ГтСмр	79,04	79,65	12,66	12,54	-0,17	0,86

Составлено авторами по материалам исследования



Анализ достоверности различий экспериментальной и контрольной групп после эксперимента представлен в таблице 4. Собранные данные позволяют сделать вывод, что произошли значимые изменения по всем исследуемым показателям ( $p \leq 0,05$ ).

Таблица 4

**Достоверность различий показателей экспериментальной  
и контрольной групп после эксперимента**

Показатель	Среднее		<i>t</i>	<i>p</i>
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
<i>Методика исследования самооценки личности</i>				
УС	65,90	55,90	3,92	0,00
X	72,92	58,92	4,50	0,00
АС	65,60	48,59	4,78	0,00
УМДСР	58,14	44,58	4,23	0,00
Внпш	66,18	53,38	4,61	0,00
УвС	61,56	48,26	4,18	0,00
<i>Методика «Шкала тревожности»</i>				
ШкГр	15,42	18,65	-2,41	0,02
СамГр	11,93	16,27	-4,07	0,00
МжЛГр	13,31	17,04	-4,12	0,00
ОГр	45,13	51,81	-3,38	0,00
<i>Методика «Диагностика структуры учебной мотивации школьника»</i>				
Пзн	7,87	6,59	2,35	0,02
Срз	5,73	4,56	3,02	0,00
Кмн	5,25	4,10	2,64	0,01
Эмц	1,97	2,80	-2,10	0,03
ПзШк	3,56	4,59	3,08	0,00
Дст	5,60	4,15	3,24	0,00
Внш	3,17	4,12	2,47	0,02
<i>Методика «Психологическая культура личности»</i>				
Смп	16,12	10,65	5,35	0,00
Кстр	14,13	11,54	4,08	0,00
Смр	13,24	10,31	4,12	0,00
Тв	13,04	10,89	2,24	0,03
Смрг	12,75	10,27	3,87	0,00
Смрз	13,83	10,15	4,41	0,00
ПсхК	82,15	63,73	3,86	0,00
<i>Методика «Диагностика готовности к саморазвитию»</i>				
ГтСмр	96,04	79,65	2,91	0,00

Составлено авторами по материалам исследования

Таким образом, был проведен анализ показателей и степени их изменения в ходе эксперимента, анализ достоверности различий показателей для контрольной группы и анализ достоверности различий

между контрольной и экспериментальной группами после реализации комплексной программы эффективного личностного развития младших подростков в процессе досуговой деятельности. Полученные результаты подтверждают существенную положительную динамику исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, в которой мероприятий по эффективному личностному развитию подростков не проводилось.

При интерпретации различий экспериментальной и контрольной групп после реализации программы становится очевидным наличие существенных изменений по всем исследуемым показателям. Данный факт подтверждает ранее выдвинутую гипотезу о том, что уровень готовности к саморазвитию у младших подростков имеет прямую связь с уровнем их самооценки, мотивации, степенью психологической культуры и обратную – с уровнем тревожности. Повышение степени готовности к саморазвитию становится возможным при систематической организации внешкольных мероприятий в рамках досуговой деятельности.

По результатам первичного тестирования по всем выбранным методикам около половины респондентов имеют заниженную самооценку и около трети – повышенную межличностную и самооценочную тревожность. Кроме того, выявлено, что готовность к саморазвитию у подростков находится в прямой зависимости от их самооценки, уровня психологической культуры, мотивации и в обратной зависимости от уровня тревожности. Итак, выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение в результатах исследования: чем выше уровень самооценки, психологической культуры и мотивации подростка и чем ниже уровень его тревожности, тем выше готовность к саморазвитию.

Анализ выборок до и после реализации комплексной программы эффективного личностного развития младших подростков в процессе досуговой деятельности продемонстрировал существенную положительную динамику исследуемых показателей в экспериментальной группе, в отличие от контрольной. Можно сделать вывод, что при систематической организации внешкольных мероприятий в рамках досуговой деятельности наблюдается положительная динамика личностного развития младших подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность проблемы личностного развития детей младшего подросткового возраста в процессе досуговой деятельности объясняется значимостью данного процесса как для самого подростка, так и для общества и государства в целом. От положительной динамики развития личности зависит не только учебная успеваемость подростка и его заинтересованность в выборе будущей профессии, но и психоэмоциональное состояние, отношение к себе, окружающим людям, умение преодолевать жизненные трудности, достигать целей и успеха.

Важное значение для оптимизации процесса развития личности подростков имеет корректная организация мероприятий в сфере досуговой деятельности с участием психологов, педагогов и родителей. Подобные мероприятия способствуют раскрытию и развитию интеллектуально-творческого и духовно-нравственного потенциала подрастающего поколения. В настоящем исследовании предпринята попытка создания комплексной программы мероприятий с участием психологической службы школы в рамках внеурочной деятельности. Задачей стала нормализация самооценки и степени тревожности младших подростков, повышение их мотивации, уровня психологической культуры. Программа доказала свою эффективность.

В целях гармоничного развития личности подростков психологам рекомендуется проводить серию тренинговых занятий, направленных на многоаспектное развитие личности (развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, уверенности в себе, коммуникативных способностей, возможности преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению) и межличностного взаимодействия. Оказываемые виды психологической поддержки должны в итоге способствовать улучшению взаимоотношений подростка с одноклассниками, раскрытию его способности к самостоятельному решению жизненных проблем и усилению стремления к самореализации.

## Библиографический список

1. Выготский Л.С. Педология подростка. В кн.: *Собрание сочинений в 6 т. Т. 4. Детская психология*. М.: Педагогика; 1983. С. 5–242.
2. Эльконин Д.Б. *Психология развития человека*. М.: Аспект Пресс; 2001. 460 с.
3. Фельдштейн Д.И. (ред.) *Психология современного подростка*. М.: Педагогика; 2008. 114 с.

4. Выготский Л.С. *Психология*. М.: ЭКСМО-Пресс; 2000. 1008 с.
5. Эриксон Э. *Идентичность: юность и кризис*. М.: Прогресс; 1996. 344 с.
6. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. *Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата*. М.: Юрайт; 2016. 406 с.
7. Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Смысл, 2005. 431 с.
8. Еремеева Л.И. Досуговая деятельность как фактор саморазвития студенческой молодежи. *Вестник Югорского государственного университета*. 2017;44:43–48. <https://doi.org/10.17816/byusu2017131-143-48>
9. Исаева И.Ю. *Досуговая педагогика: учебное пособие*. М.: Флинта: НОУ ВПО «МПСИ»; 2010. 200 с.
10. Месникович С.А. Психологическое сопровождение досуга студентов: теоретический и практический аспекты. В кн.: *Психологическое сопровождение системы образования: материалы Международ. междисципли. науч.-практ. конф. «Психология и психологическая практика в современном мире», Екатеринбург, 6–7 апреля 2015 г.* Екатеринбург: УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина; 2015. С. 136–142.
11. Синькевич Т.Е. Культурно-досуговая деятельность как средство формирования эстетических потребностей подростков. В кн.: *Белорусская национальная культура и личность: сб. материалов 38-й Итоговой науч. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, Минск, 19 апреля 2013 г.* Минск: БГУКИ; 2013. С. 605–610.
12. Юнг К.Г. *Психологические типы*. Пер. с нем. М.: Академический проект; 2019. 538 с.
13. Долгова В.И., Аркаева Н.И., Смолин А.В. Исследование агрессивного поведения подростков. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2015;31:121–125.
14. Айзенк Х. *Психологические теории тревожности: учебник для вузов*. СПб.: Питер; 2012. 288 с.
15. Астахова Л.Г., Буслаева Е.Н. Особенности развития личности современных подростков. *European research*, 2015;10(11):23–25.

## References

1. Vygotsky L.S. Pedology of the adolescent. In: *Collected works in 6 volumes. Vol. 4. Child psychology*. М.: Pedagogy; 1983. P. 5–242. (In Russian).
2. Elkonin D.B. *Psychology of human development*. Moscow: Aspect Press; 2001. (In Russian).
3. Feldstein D.I. (ed.) *Psychology of a modern teenager*. Moscow: Pedagogy; 2008. (In Russian).
4. Vygotsky L.S. *Psychology*. Moscow: EKSMO-Press, 2000. (In Russian).
5. Erikson E. *Identity: youth and crisis*. Moscow: Progress; 1996. (In Russian).
6. Tolstykh N.N., Prokhozhan A.M. *Psychology of adolescence: textbook and study guide for academic undergraduate programs*. Moscow: Urait; 2016. (In Russian).
7. Leontiev A.N. *Activity. Conscience. Personality*. Moscow: Smysl; 2005. (In Russian).
8. Eremeeva L.I. Recreational activity as a factor of students' self-development. *Yugra State University Bulletin*. 2017;44:43–48. <https://doi.org/10.17816/byusu2017131-143-48>
9. Isaeva I.Yu. *Leisure pedagogy: manual*. Moscow: Flinta: NSEI HPE MPSI; 2010. (In Russian).
10. Mesnikovich S.A. Psychological maintenance of leisure of students: theoretical and practical aspects. In: *Psychological Maintenance of the Educational System: Proceedings of the International Multidisciplinary Scientific & Practical Conference "Psychology and Psychological Practice in the Modern World", Yekaterinburg, April 6–7, 2015*. Yekaterinburg: UrFU named after the first President of Russia B.N.Yeltsin; 2015. P. 136–142.
11. Sinkevich T.E. Cultural and leisure activities as a means of forming the aesthetic needs of adolescents. In: *Belarusian National Culture and Personality: Proceedings of the 38<sup>th</sup> Final Scientific Conference of Students, Graduate Students and Postgraduate Students, Minsk, April 19, 2013*. Minsk: BSUCA; 2013. P. 605–610.
12. Jung C.G. *Psychological types*. Trans. from German. Moscow: Academic Project; 2019. (In Russian).
13. Dolgova V.I., Arkaeva N.I., Smolin A.V. A study of adolescents' aggressive behavior. *Periodical scientific and methodological electronic journal "Concept"*. 2015;31:121–125.
14. Eysenck H. *Psychological theories of anxiety: textbook for universities*. St. Petersburg: Piter; 2012. (In Russian).
15. Astakhova L.G., Buslaeva E.N. Features of personality development of modern adolescents. *European research*. 2015;10(11):23–25.