



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование Я - концепции старших подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
53,88 % авторского текста

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Бакалинская Александра Леонидовна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 28 » мая 2017 г.
зав. кафедрой ТиПП, к.псх.н, доцент
Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры ТиПП
Крыжановская Надежда Васильевна

Челябинск
2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты формирования Я-концепции старших подростков	
1.1. Понятие «Я – концепция» в психолого-педагогической литературе.....	5
1.2. Особенности формирования Я-концепции старших подростков.....	12
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования я концепции.....	18
Глава 2. Организация исследования я – концепции старших подростков	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	24
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	30
Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования Я - концепции старших подростков	
3.1. Психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков.....	36
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	42
3.3. Рекомендации педагогам и родителям по формированию Я-концепции старших подростков.....	48
Заключение.....	54
Библиографический список.....	56
Приложения.....	59

Введение

Подростковый возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Проблема становления «Я – концепции» обнаруживает себя в подростковом возрасте, когда вопросы осмысления собственного Я и его взаимодействия с миром приобретают новое звучание. Актуальными в этом возрасте становятся изменения в физическом и когнитивном развитии, возникновение чувства взрослости, развитие рефлексии и на ее основе самосознания; формирование самоопределения, новой системы эмоционально-оценочного отношения к себе и окружающим. Изменяется сфера общения подростка, совершенствуются способы и навыки его коммуникативной деятельности, выстраиваются жизненные перспективы (В.И. Долгова, Р. Бернс, Л.А. Беляева, Н.И. Евсикова, В.В. Столин). «Я – концепция» - это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний.

Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у подростка, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации. Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что работа по формированию позитивной Я-концепции является актуальной именно на этой возрастной ступени.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование Я - концепции старших подростков.

Объект исследования: Я - концепция старших подростков.

Предмет исследования: формирование Я - концепции старших подростков.

Гипотеза исследования: формирование Я - концепции будет проходить эффективнее, при реализации психолого-педагогической программы формирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен Я – концепции в психолого-педагогической литературе;
2. Выявить особенности Я – концепции старших подростков;
3. Сконструировать модель формирования Я – концепции старших подростков;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;
5. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента;
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования Я – концепции старших подростков;
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать рекомендации педагогам и родителям по формированию Я – концепции старших подростков и составить технологическую карту внедрения.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования:

Теоретические: анализ и синтез, обобщение и структурирование, построение гипотез, формулирование выводов;

Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование. метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Методики исследования: «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; «Кто Я?» М.Кун и Т. Макпартленд; «Изучения самооценки» Дембо – Рубинштейн». Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Гимназии № 1 г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал учащиеся 9 класса, 20 человек, из них 11 девочек, 9 мальчиков, в возрасте от 14 -15 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты Формирование Я - концепции старших подростков

1.1 Понятие «я – концепция» в психолого-педагогической литературе

Как научное понятие Я - концепция вошла в специальную литературу сравнительно недавно, но тема исследования феномена уже является достаточно разработанной. Важность исследования структуры личности, основой которой является Я-концепция, становится актуальной в связи с возрастающей ролью человеческого фактора в современном мире. Но до сих пор, это понятие не имеет единого общепринятого определения. Анализируя различные подходы к определению феномена «Я-концепция» в психологии, мы сталкиваемся с разнообразием используемой терминологии («самосознание», «Я-концепция», «образ Я», «Я-схема» и т. д.). Так же существует разнообразие представлений о структуре Я-концепции.

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности.

В психологии под самосознанием, или «Я», понимается либо процесс накопления представлений о себя, либо результат этого процесса.

В первом случае исследователя интересуют динамические аспекты самосознания: появление и формирование самосознания, его развитие на протяжении жизни человека, появление и развитие самосознания человека и истории человечества и т. д.

Во втором случае рассматриваются в большей степени: форма этого опыта, его структура и организация, его функции в жизнедеятельности человека.

В вопросе классификации различных сторон самосознания, или «Я»-феномена, важными являются два критерия.

Самосознание личности отражает позиции человека в различных социальных группах: «Я» как представитель определенной профессиональной группы; «Я» как член семьи; «Я» как член определенных общественных организаций и т. д.

Существенным критерием классификации «Я»-феномена является точка зрения, с которой осуществляется анализ и оценка себя.

Временная точка зрения на себя: «прошлое Я» – каким я был раньше; «настоящее Я» – какой я сейчас; «будущее Я» – каким я вижу себя в будущем.

С точки зрения различных ценностей: каким я хотел бы быть сам – личные ценности; каким меня хотели бы видеть друзья – ценности референтной группы.

Различают следующие функции самосознания в жизнедеятельности человека.

1. «Я» является той точкой, той перспективой, из которой человек воспринимает и постигает мир. Причем всякое индивидуальное знание и опыт имеют субъективную окраску в том смысле, что человек соотносит это знание с собственной личностью, с собственным «Я», т. е. это мое знание, мой опыт.

2. Самосознание, «Я», выполняет регулирующую роль в жизнедеятельности человека. Поведение человека, в отличие от поведения животного, обусловлено не только ситуацией, но и тем, как человек себя воспринимает и оценивает.

Важно заметить, что Я-концепция является не статичным, а динамичным психологическим образованием. Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда оказывает сильнейшее влияние на формирование Я-концепции. Профессиональная Я-концепция личности может быть реальной и идеальной.

Понятие «реальная» отнюдь не предполагает, что эта концепция реалистична. Главное здесь – представление личности о себе, о том, «какой я есть». Идеальная же Я-концепция (идеальное «Я») – это представление личности о себе в соответствии с желаниями («каким бы я хотел быть»).

Конечно, реальная и идеальная Я-концепции не только могут не совпадать: в большинстве случаев они обязательно различаются. Расхождение между реальной и идеальной Я-концепцией может приводить к различным как к

негативным, так и к позитивным следствиям. С одной стороны, рассогласование между реальным и идеальным «Я» может стать источником серьезных внутриличностных конфликтов. С другой стороны, несовпадение реальной и идеальной профессиональной Я-концепции является источником профессионального самосовершенствования личности и стремления к ее развитию. Можно сказать, что многое определяется мерой этого рассогласования, а также его внутриличностной интерпретацией.

Для того чтобы определить место Я-концепции в современной теории психологии, следует познакомиться с взглядами отечественных и зарубежных исследователей на феномен Я-концепции, его определение и структуру в целом.

В психологии развиваются различные подходы к изучению Я-концепции: гуманистический, интеракционистский, когнитивный, онтопсихологический, функциональный и другие. Подобное многообразие подходов, с одной стороны, позволяет выяснить различные ее компоненты, а с другой, затрудняет определение конкретного содержания данного понятия.

В современных отечественных исследованиях проблемы Я-концепции отмечается, что «различные теоретические конструкции и методологические подходы к изучению Я-концепции не соотносятся друг с другом, поскольку разные ученые, отправляясь в своих исследованиях от разных целей и задач, приходят к противоречивым взглядам на данную категорию, ее структурные содержательные составляющие» [67, с. 165].

Анализ исторического аспекта проблемы Я-концепции в психологии, показывает, что данная проблема разрабатывается в четырех направлениях:

- определение содержания «образа Я» - категории, в которых индивид осознает свои особенности, наличие или отсутствие у себя тех или иных черт;
- выявление структурных компонентов Я-концепции; куда входят: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Я-демонстрируемое»;
- происхождение Я-концепции, рассматривающееся как результат общения ребенка с взрослым;
- исследование регулятивной функции Я-концепции, которая была обнаружена: в ситуации целеполагания; в ситуациях противоречия между

непосредственными желаниями и соответствием поведения собственным ценностям; в ситуации морального выбора; в ситуации самовоспитания [69, с.98].

По мнению И.С. Кона, понятие «Я-концепция» включает в себя оценочный аспект самосознания. «Это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов» [41, с.98].

В процессе социального взаимодействия Я - концепция формируется как обязательный и всегда уникальный результат психического развития человека; как относительно устойчивое, но подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое новообразование. Оно накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека - с самого детства до глубокой старости. Первоначально, Я – концепция значительно зависит от внешних влияний, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни каждого человека, как сформированный, относительно устойчивый стержень личности.

Факторов формирования «Я – концепции» человека множество, но среди них можно выделить следующие, наиболее важные (хотя их значимость, меняется в различные периоды жизни человека): представление о своем теле (телесное «Я»); язык как развивающаяся способность выражать словами и формировать

представления о себе и других людях; субъективная интерпретация обратной связи от значимых других о себе; идентификация с приемлемой моделью половой роли и усвоение связанных с этой ролью стереотипов (мужчина – женщина); практика воспитания детей в семье [67, с.164].

Исследованием проблемы Я-концепции, вплотную занимался Роберт Бернс. Его теория основывается на взглядах таких ученых, как Э. Эриксон, Дж. Мид, К. Роджерс. Я-концепция, по Р. Бернсу, связана с самооценкой как совокупность установок «на себя» и является суммой всех представлений

индивида о самом себе. По его мнению, следует выделить описательную и оценочную составляющие. Описательную составляющую Я-концепции автор называет образом Я, как отношение к себе или к отдельным своим качествам, самооценкой или принятием себя. Как отмечает Бернс, выделение описательной и оценочной составляющих позволяет рассматривать Я – концепцию как совокупность установок, направленных на самого себя. В своих исследованиях Р. Бернс определяет Я-концепцию не только как то, что собой представляет индивид, но и как то, что он думает о себе, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем [13, с. 28].

Р.Бернс выделяет в структуре Я-концепции три компонента: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий [там же, с.30].

Структурное строение Я-концепции и Я-концепции остается сходным, но проявляются различия в их субъектах-носителях. Если Я-концепция относится к личности в целом, то профессиональная Я-концепция относится к личности как субъекту деятельности.

Когнитивная составляющая установки – представление индивида о самом себе; способы самовосприятия, формирующие образ Я [там же, с.53].

Представления индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными.

Конкретные способы самовосприятия, ведущего к формированию образа Я, могут быть самыми разнообразными.

Характеристики, употребляемые для описания какого-либо абстрактного индивида, никак не связаны с конкретным событием или ситуацией. Как элементы обобщенного образа, они отражают, с одной стороны, устойчивые тенденции в поведении индивида, а с другой – избирательность его восприятия. То же самое происходит, когда человек описывает самого себя: пытается выразить словами основные характеристики привычного самовосприятия. К ним относятся любые ролевые, статусные, психологические характеристики индивида, описание жизненных целей и т. д. Все они входят в образ Я, но одни представляются индивиду более значимыми, другие – менее. Значимость же

элементов самоописания и их иерархия, могут изменяться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или под влиянием момента. Подобного рода самописание – это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт.

Эмоционально-оценочная сторона – аффективная оценка образа Я (самооценка), которая может обладать различной интенсивностью, так как конкретные черты образа Я могут вызывать различной силы эмоции, связанные с их принятием или осуждением [13,с.124].

Самооценка изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных знаний и различных представлений индивида о себе, является его социо-культурное окружение, в котором эти оценочные знания нормативно фиксируются в языковых значениях. Источником оценочных представлений индивида, могут быть также и социальные реакции на какие либо его проявления и самонаблюдения.

Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, самопринятия и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его образа Я. Проявляется в сознательных суждениях индивида о себе. Она скрыто или явно присутствует в любом самоописании.

Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального Я с образом Я идеального. Если человек ощущает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет не адекватной. Так же, на самооценку влияет интериоризация социальных реакций. В большей степени, индивид оценивает себя так, как по его мнению, его оценивают другие. Самооценка, независимо от того, лежат ли в ее основе собственные суждения индивида о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно заданные стандарты, всегда носит субъективный характер [43,с.119].

Я – концепция личности может быть представлена как когнитивная система, выполняющая функцию регуляции поведения в соответствующих условиях. И. С. Кон, в своих исследованиях структуры Я-концепции, обозначает две большие подсистемы: личностную и социальную идентичность.

Личностная идентичность относится к самоопределению, проявляющемуся в физических, интеллектуальных и нравственных личностных чертах [41,с.99].

Социальная идентичность складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: расе, национальности, классу, полу и т. д. Наряду с личностной идентичностью социальная идентичность оказывается важным регулятором самосознания и социального поведения [там же,с.99].

По мере взросления и накопления реального опыта в общении и деятельности, у молодых людей складывается более реалистичная оценка собственной личности. Здесь так же имеется два варианта развития: позитивная и отрицательная Я-концепция.

Позитивная Я-концепция – самопринятие, чувство самоуважения и самоценности, благоприятно влияют на постановку и достижение целей.

Отрицательная Я-концепция – неадекватная самооценка, низкий уровень притязаний, сниженное самоуважение, имеют обратное влияние на жизнь индивида.

Таким образом, научное понятие Я - концепция вошла в специальную литературу сравнительно недавно, но тема исследования феномена уже является достаточно разработанной. Важность исследования структуры личности, основой которой является Я-концепция, становится актуальной в связи с возрастающей ролью человеческого фактора в современном мире.

1.2. Особенности формирования Я-концепции старших подростков

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период, согласно мнению одного из крупнейших отечественных психологов Б.Г.Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и,

завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности [5, с.89].

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир [53, с.301].

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека [16, с.201].

Кризис подросткового возраста. Идентификация личности и путаница ролей.

При переходе в пятую стадию своего развития (12-18 лет) ребенок сталкивается, как утверждает классический психоанализ, с пробуждением «любви и ревности» к родителям. Успешное решение этой проблемы зависит от того, найдет ли он предмет любви в собственном поколении [22, с.148].

Эрик Эриксон не отрицает возникновения этой проблемы у подростков, но указывает, что существуют и другие. Подросток созревает физиологически и психически, и в добавление к новым ощущениям и желаниям, которые появляются в результате этого созревания, у него развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни. Так, важное место в новых особенностях психики подростка занимает его интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают [14, с.73].

Подростки могут создавать себе мысленный идеал семьи, религии, общества, по сравнению с которым проигрывают далеко несовершенные, но реально существующие семьи, религии и общества. Подросток способен вырабатывать или перенимать теории и мировоззрения, которые сулят примирить все противоречия и создать гармоническое целое. Короче говоря,

подросток – это нетерпеливый идеалист, полагающий, что создать идеал на практике не труднее, чем вообразить его в теории [9, с. 234].

Эрик Эриксон считает, что возникающий в этот период параметр связи с окружающим колеблется между положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей. Иначе говоря, перед подростком, обретшим способность к обобщениям, встает задача объединить все, что он знает о самом себе как о школьнике, сыне, спортсмене, друге, бойскауте и так далее. Все эти роли он должен собрать в единое целое, осмыслить, связать с прошлым и спроецировать будущее. Если молодой человек успешно справится с этой задачей – психосоциальной идентификацией, то у него появится ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет.

В отличие от предыдущих стадий возрастного развития, где родители более или менее могли воздействовать на течение и исход кризисов развития ребенка, теперь же влияние их оказывается гораздо более косвенным. Если благодаря родителям подросток уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, его шансы на идентификацию, то есть на опознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются [7, с.31].

Развитие самооценки в подростковом возрасте.

Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте [4, с. 65].

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание –

иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [18, с.105].

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место [23, с. 45]

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности – их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются и их суждения относительно своих недостатков [7, с. 62].

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность,

справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего «Я» для юноши-старшеклассника выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне [8, с. 72].

Содержание самооценки девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми.

Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них.

У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу.

Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя [37, с. 101]

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, т.е. вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

Экспериментально доказано, что восприятие физического облика другого человека в сознании подростка затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Так, именно в этот возрастной период, когда происходят важнейшие преобразования в организме, когда внешний облик подростка и его физические черты начинают сильно волновать подростка, тогда соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе.

Осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма) [43, с. 51].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус.

Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [29, с. 113].

Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказываются пять критериев: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение и социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важны для оценки родителей, а три другие - для сверстников [51 с. 249].

В результате анализа изученной литературы мы определили понятие Я-концепции, охарактеризовали её структурные компоненты (когнитивный, аффективный, поведенческий) в соответствии с работой Р. Бернса «Развитие Я-концепции и воспитание». При раскрытии содержания стадий развития личности от рождения и до подросткового возраста, мы опирались на теорию психосоциального развития человека Э.Эрик Эриксона. Далее нами были выделены факторы, оказывающие непосредственное влияние на формирование Я-концепции подростков, а именно: поведение родителей (стиль семейного воспитания), роль значимых других, взаимосвязь самооценки с социально-психологическим статусом ребёнка, связь самооценки с педагогической оценкой. Нами также были рассмотрены некоторые особенности Я-концепции в подростковом возрасте, которые мы учитывали при создании программы коррекционно-развивающей программы для старших подростков.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования Я - концепции

В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности. Процесс построения модели основан на реализации одной из ее функций – абстрагировании, а сама модель выступает в качестве средства движения познания по двуединому пути от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании, и от конкретной действительности к абстрактному отображению [цит. по 2,с.124].

Перспективное планирование проводится в соответствии с технологией «дерева целей» (В.И. Долгова). Дерево целей – граф, схема, отражающая структуру многошагового процесса достижения генеральной цели. Ветви дерева отображают различные задачи, а узлы – состояния, результаты, которые достигаются в результате решения задач [35,с. 48].

Реализация «дерева целей» осуществляется посредством разработки, апробации психолого-педагогической программы развития Я – концепции старших подростков (рисунок 1)

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу развития Я – концепции старших подростков.

1. Изучить теоретико-методологические предпосылки развития я – концепции старших подростков.

1.1. Проанализировать феномен Я – концепции в психолого-педагогической литературе;

1.2. Выявить особенности Я – концепции у старших подростков;

1.3. Разработать модель развития Я – концепции старших подростков;

2. Организовать исследование уровня сформированности Я – концепции старших подростков.

2.1. Определить этапы исследования;

2.2. Дать характеристику выборки;

2.3. Проанализировать результаты исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование развития Я – концепции старших подростков.

3.1. Разработать психолого-педагогическую программу развития Я – концепции старших подростков;

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента;

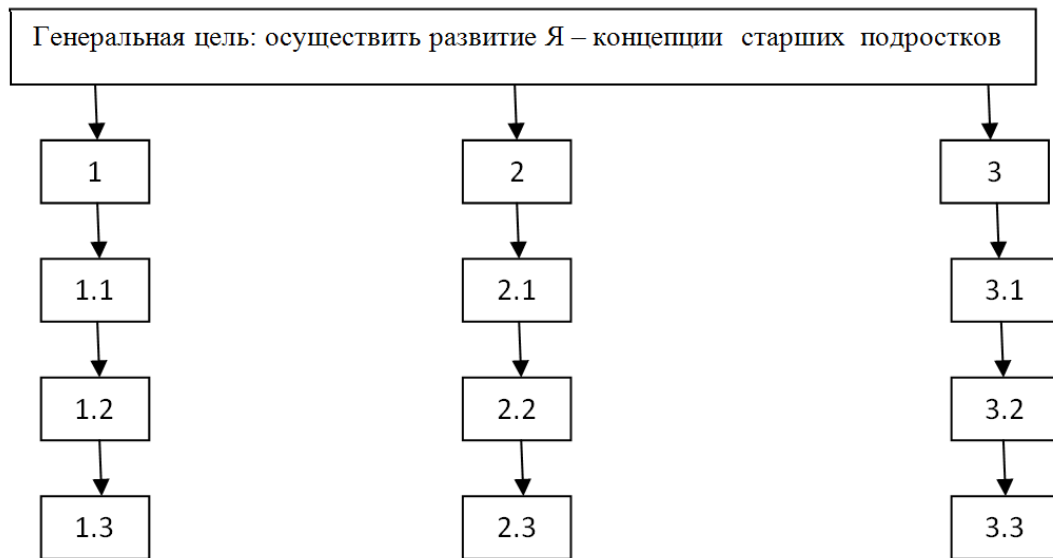


Рисунок 1 - «Дерево целей» развития Я - концепции старших подростков

Разработанная модель развития Я–концепции старших подростков состоит из четырех блоков, представлена на рисунке 2.

Теоретический блок содержит анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, в котором были рассмотрены понятия Я – концепции; рассмотрены возрастные особенности интересующей нас категории учащихся – старших подростков, выявлены особенности и разработана модель развития Я – концепции старших подростков; осуществлен подбор методов и методик с учётом возрастных особенностей испытуемых. Диагностический блок включает проведение исследования уровня сформированности Я–концепции старших подростков.

Исследования Я - концепции старших подростков, проводится по трём методикам: «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; «Кто Я?» М.Кун и Т. Макпартленд; «Изучения самооценки» Дембо – Рубинштейн.

Формирующий блок представляет собой реализацию психолого-педагогической программы формированием Я-концепции старших подростков.

Программа рассчитана на 10 занятий. Предполагаемый результат проведения коррекционно-развивающей программы – формирования позитивной Я-концепции у учащихся 9 класса.

Аналитико-результативный блок позволяет провести оценку эффективности реализации программы, путем проведения повторной диагностики Я-концепции, для выявления текущего состояния выбранных для исследования компонентов. На основании полученных данных проводится оценка эффективности психолого-педагогической программы формирования Я-концепции старших подростков. Желаемым конечным результатом реализации программы, является повышение уровня сформированности Я-концепции старших подростков, как отмечено в блоке.

В следующей главе будут представлены результаты констатирующего эксперимента по изучению Я - концепции старших подростков

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а так же какого-либо спорного вопроса.

3. Арт-терапия - прием свободного рисования, психодрама.

4. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Эти игры создают возможности для самовыражения подростков.

5. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.

6. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.

7. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования Я - концепции старших подростков

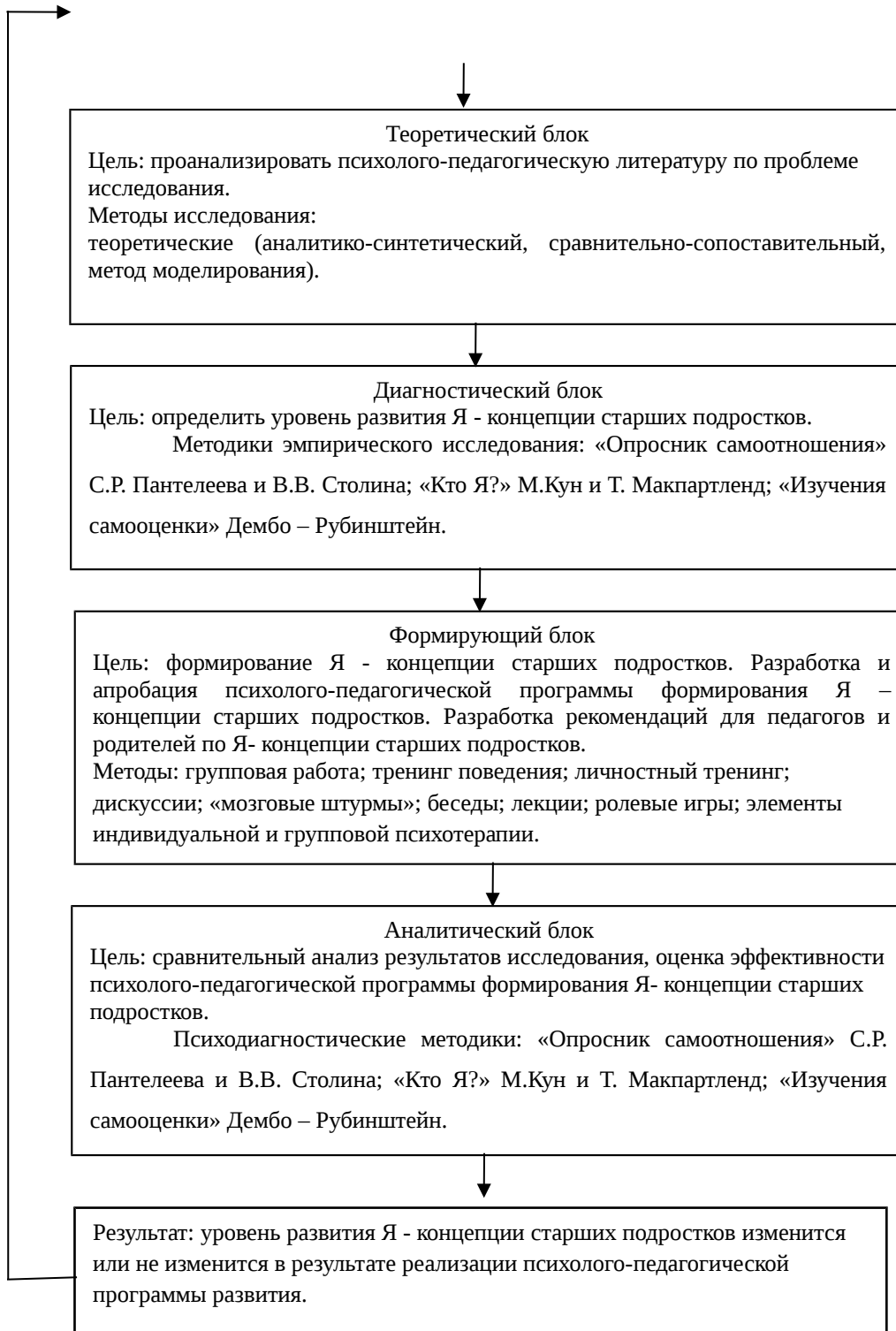


Рисунок 2– Схема модели формирования Я - концепции старших подростков.

8. Анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков.

Таким образом, под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков 14-15 лет.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод целеполагания. Также использовался метод моделирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Вывод по первой главе:

Проблема становления «Я – концепции» обнаруживает себя в подростковом возрасте, когда вопросы осмысления собственного Я и его взаимодействия с миром приобретают новое звучание. Актуальными в этом возрасте становятся изменения в физическом и когнитивном развитии, возникновение чувства взрослости, развитие рефлексии и на ее основе самосознания; формирование самоопределения, новой системы эмоционально-оценочного отношения к себе и окружающим. Изменяется сфера общения подростка, совершенствуются способы и навыки его коммуникативной деятельности, выстраиваются жизненные перспективы (В.И. Долгова, Р. Бернс, Л.А. Беляева, Н.И. Евсикова, В.В. Столин). «Я – концепция» - это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Каждый из элементов «Я – концепции» может существовать в трех модальностях: Я - реальное: представление индивида о том, каков он есть на самом деле; Я - зеркальное (социальное): представление индивида о том, как его видят другие люди; Я - идеальное: представление индивида о том, каким бы он хотел быть.

Сказанное является основанием для построения модели развития Я-концепции старших подростков. В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности. Процесс построения модели основан на реализации одной из ее функций – абстрагировании, а сама модель выступает в качестве средства движения познания по двуединому пути от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании, и от конкретной действительности к абстрактному отображению [цит. по 2,с.124].

Глава II. Организация исследования Я – концепции старших подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования Я -концепции старших подростков проходило в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме Я – концепции старших подростков, рассмотрены возрастные особенности старших подростков, проанализированы подходы различных отечественных и зарубежных учёных к понятию «Я-концепция» и особенностям её формирования в подростковом возрасте, уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета исследования.

Второй этап – экспериментальный. Выявлены количественные показатели когнитивного, эмоционального и оценочного компонентов Я–концепции старших подростков, проведен констатирующий эксперимент под руководством психолога.

Третий этап - контрольно-обобщающий. Проведен качественный и количественный анализ полученных результатов; произведена статистическая обработка полученных данных, сформулировано их теоретическое обоснование; проанализирована динамика изменения уровня развития Я–концепции под воздействием реализации психолого-педагогической программы; составлены рекомендации педагогам и родителям по формированию позитивной Я – концепции старших подростков.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий эксперимент, беседа); психодиагностические («Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; «Кто Я?» М.Кун и Т. Макпартленд; «Изучения самооценки» Дембо – Рубинштейн).

Далее идет краткое содержание методов и методик.

«Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина. Цель: позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самоотношение, самоотношение,

дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе, уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я»;

«Кто Я?» М.Кун и Т. Макпартленд. Цель: используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.;

«Изучения самооценки» Дембо – Рубинштейн. Цель: определить уровень самооценки личности.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности.

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта.

Процедура эксперимента состоит в направленном создании или подборе таких условий, которые обеспечивают надёжное выделение изучаемого фактора, и в регистрации изменений, связанных с его воздействием.

Экспериментатор по своему усмотрению может видоизменять условия проведения опыта и наблюдать последствия такого изменения. Это, в частности, даёт возможность находить наиболее рациональные приёмы в учебно-воспитательной работе с учащимися. Например, меняя условия заучивания того или иного учебного материала, можно установить, при каких условиях

запоминание будет наиболее быстрым, прочным и точным. Проводя исследования при одинаковых условиях с разными испытуемыми, экспериментатор может установить возрастные и индивидуальные особенности протекания психических процессов у каждого из них.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик.

Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев)

Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1. глобальное самоотношение;
2. самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
3. уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения.. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций,

оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Тест Куна. тест «кто я?» тест двадцати высказываний. (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой)

Шкалы: самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я

Назначение теста

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция к тесту

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

Тест обработка и интерпретация результатов теста

Как анализировать самооценку идентичности?

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым (клиентом) на этапе количественной обработки.

Статистический метод исследования Т- критерий Вилкоксона.

Назначение критерия.

Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть, способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Описание критерия.

Критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, в порядковой шкале. Целесообразно применять данный критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10-15% от их величины). Это объясняется тем, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появлялась возможность их ранжирования. В случае если сдвиги незначительно отличаются между собой, и принимают какие-то конечные значения, к примеру, +1, - 1 и 0, формальных препятствий к применению критерия нет, но, ввиду большого числа одинаковых рангов, ранжирование утрачивает смысл, и те же результаты проще было бы получить с помощью критерия знаков.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Сдвиг в более часто встречающемся направлении принято считать «типичным», и наоборот.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось в 2016 – 2017 году в Муниципальном общеобразовательном учреждении Гимназии № 1 г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал учащийся 9 класса, 20 человек, из них 11 девочек, 9 мальчиков, в возрасте от 14 -15 лет.

Психологический климат в коллективе дружелюбный. В классе много активных детей с задатками лидеров, они признаны одноклассниками и

являются командирами групп, на которые разбит весь класс. Группы формировались на добровольной основе по интересам обучающихся. В целом класс активен и подростки с удовольствием принимают участие во всех школьных мероприятиях: конкурсах, предметных олимпиадах, спортивных соревнованиях, концертах и проявляют высокую заинтересованность в успехе.

Среди подростков класса сложились хорошие доброжелательные отношения, в коллективе развиты взаимопонимание и взаимопомощь.

Родители активно участвуют в жизни группы, сами предлагают свою помощь, не отказываются от выполнения просьб учителя. Участвуют с детьми в различных выставках, участвуют в подготовке мероприятий.

На уроках дети активные, обладают высокой работоспособностью, сообразительностью. Большинство детей стремятся получить новые знания.

Внимание учащихся на уроке и при выполнении домашних заданий устойчивое. В основном у детей смешанный тип внимания.

Обучающиеся становятся самостоятельными, сами выбирают, как им поступать в определённых ситуациях, стараются следовать правилам поведения учащихся и нормам поведения в коллективе, обществе.

Дети творчески подходят к решению любых вопросов, стараются вносить что-то своё, индивидуальное. В основном все склонны к проявлению фантазии, выдумки.

У учащихся старшего подросткового возраста по методике: «опросник самооотношения» С.Р. Пантелеев и В.В. Столин. В ходе обработки данных были получены следующие результаты, которые изображены на диаграмме, представленной на рисунке 3.

Проведенный анализ когнитивного компонента у подростков показал что: Высокий уровень: интегральная – 4 человек (20%), самоинтересов – 5 человек (22%), саморуководство – 7 человек (34%), самоинтереса – 9 человек (42%), самопонимания – 7 человек (34%) означает, что подросток может не адекватно соотносить свои достоинства и недостатки, завышая свои возможности.



Рисунок 3 - Результаты когнитивного компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста по методике: «опросник самооотношения» С.Р. Пантелеев и В.В. Столин

Средний уровень: самоинтересов – 6 человек (32%), саморуководство – 8 человек (46%), самоинтереса – 8 человек (41%), самопонимания – 7 человек (34%), интегральная – 6 человек (30%) означает, что подросток в адекватной мере принимает себя, свои возможности, удовлетворен собой. Низкий уровень: самоинтересов – 9 человек (46%), саморуководство – 5 человек (20%), самоинтереса – 3 человек (17%), самопонимания – 6 человек (32%), интегральная - 10 человек (50%) означает, что у подростка рефлексивно-критичное отношение к себе, отмечается заниженное восприятие своих достоинств и недостатков. Анализ рисунка 3 показал, что все показатели когнитивного компонента самооотношения выражены на уровнях высоком и низком (уровни показателей попадают в диапазоны: высокий (20% до 42%) и низкий (17% до 47%), это говорит о том, что у подростков не в достаточной мере сформированы представления об основных закономерностях психолого – педагогических знаний о сущности и особенностях формирования позитивного соотношения. Что свидетельствует о создании программы формирования позитивного самооотношения у подростков. Результаты эмоционального компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста по методике: «Кто Я» М. Куни и Т. Макпартленд. В ходе обработки

данных были получены следующие результаты, которые изображены на диаграмме, представленной на рисунке 4.

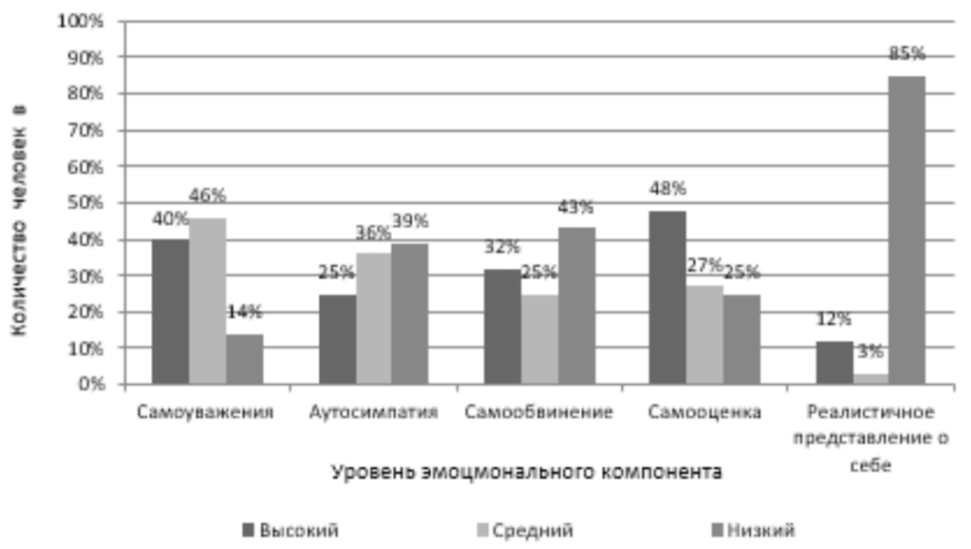


Рисунок 4 - Показатели эмоционального компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста

Проведенный анализ эмоционального компонента у подростков показал, что: Высокий уровень: самоуважения - 8 человек (40%), аутосимпатия – 5 человек (25%), самообвинение – 6 человек (32%), самооценка 10 человек (48%), реалистичное представление о себе – 3 человек (12%) означает, что у подростка завышенное уважение к себе Средний уровень: самоуважения - 9 человек (46%), аутосимпатия – 8 человек (36%), самообвинение - 5 человек (25%), самооценка 6 человек (27%), реалистичное представление о себе 1 человек (3%) означает, что у подростка адекватное восприятие эмоционального состояния личности. Низкий уровень: самоуважения- 3 человек (14%), аутосимпатия – 7 человек (39%), самообвинение – 9 человек (43%), самооценка 4 человек (25%), реалистичное представление о себе – 16 человек (85%) означает, что у подростка занижено самоуважение, заниженное восприятие эмоционального состояния личности. В процессе анализа было выявлено, что все показатели эмоционального компонента самоотношения выражены на уровнях высоком и низком (уровни показателей попадают в диапазоны: высокий (12% до 48%) и низкий (3% до 44%)), что говорит о том, что у подростков не в достаточной мере сформированы представления об эмоционально - волевых особенностях и

состоянии личности. Что свидетельствует о создании программы формирования позитивного самоотношения у подростков. Результаты поведенческого компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста по методике «Изучение самоотношения» Дембо - Рубинштейн. В ходе обработки данных были получены следующие результаты, которые изображены на диаграмме, представленной на рисунке 5.

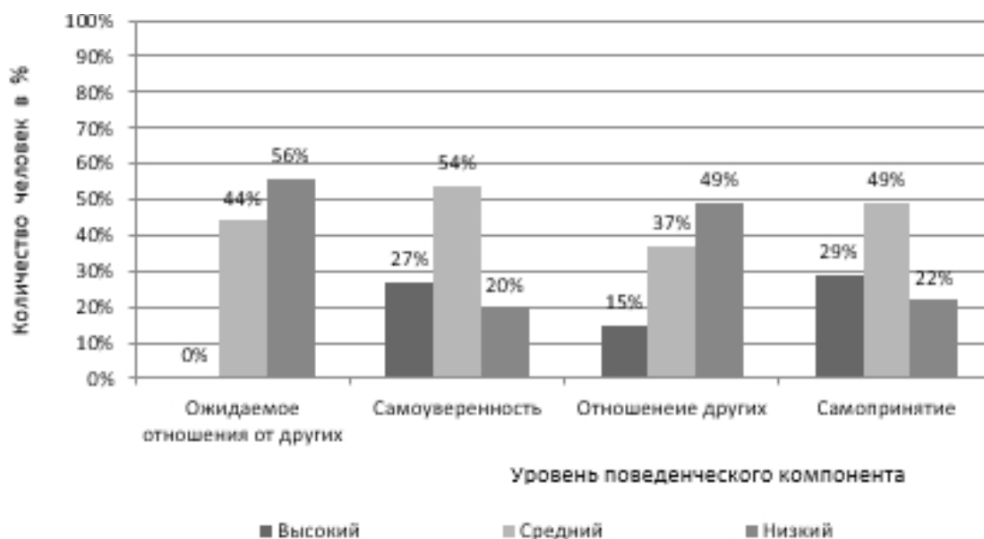


Рисунок 5 - Показатели

поведенческого компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста

Проведенный анализ поведенческого компонента у подростков показал, что: Высокий уровень: ожидаемое отношение от других – 0 человек (0%), самоуверенность – 5 человек (27%), отношение других – 3 человек (15%), самопринятие – 6 человек (29%) означает, что у подростка завышена область действий моделей поведения. Средний уровень: ожидаемое отношение от других – 9 человек (44%), самоуверенность – 11 человек (54%), отношение других – 7 человек (37%), самопринятие – 10 человек (49%) означает, что у подростка адекватное принятие себя как личности. Низкий уровень: ожидаемое отношение от других – 11 человек (56%), самоуверенность – 4 человек (20%), отношение других – 10 человек (49%), самопринятие – 4 человек (22%) означает, что у подростка занижена область действий моделей поведения. Анализируя рисунок 5, отметим, что все показатели поведенческого компонента самоотношения выражены на уровнях высоком и низком (уровни показателей попадают в диапазоны: высокий (0% до 29%) и низкий (20% до 56%), что

говорит о том, что у подростков не в достаточной мере сформирована область действий, моделей поведения личности. Что свидетельствует об эффективности программы формирования позитивного самоотношения у подростков.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования Я - концепции старших подростков

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования Я-концепции старших подростков

У каждого человека, а особенно у подростка, существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. Поэтому, коль скоро «Я-концепция» сформировалась и выступает как активное начало, изменить ее бывает сложно. Кроме того, зачастую этот процесс становится болезненным для самого подростка и вызывает массу психологических и физиологических защит. Несомненно, полностью изменить сущность подростка и его представлений о ней практически невозможно, да и не имеет смысла, однако одним из направлений работы с подростком и может быть работа по облегчению их самопознания. Специфика групповой работы заключается в целенаправленном использовании в терапевтических целях групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Группа является источником многих значимых для субъекта обратных связей, она дает возможность увидеть реакцию других людей на собственные проявления и возможность изменить свое представление о себе. Коррекция «Я-концепции» в процессе групповой работы может проводиться посредством изменения «образа Я», самооценки, стиля поведения, а кроме того, посредством развития у подростков способности к рефлексии. Необходимо создать условия для формирования направленности личности на распознавание собственных потребностей; условий для осознания личностью своих естественных и насущных потребностей; вывод участников на такой уровень приобщенности к своему внутреннему миру, который позволяет последовательно сменить позицию относительно своего внутреннего содержания.

Цель программы: формирование позитивной Я – концепции.

Задачи программы:

1. Развитие позитивной Я-концепции у старших подростков.
2. Развитие чувства доверия к себе, к другим, к миру.
3. Формирование ощущения ценности собственной личности.
4. Осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

Программа предполагает работу с подростками 14-16 лет. Общее количество занятий – 7.

Раскроем общее содержание, цели и задачи каждого занятия.

Занятие 1 «Знакомство. Таинственный мир»

Цель: создать условия для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы, со структурой занятий, установление принципов работы в группе.

Приветствие. Знакомство. Введение в занятие.

Введение правил взаимодействия в группе, обсуждение формы обращения друг к другу.

Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...).

Цель: помочь прояснить для каждого подростка, что такое «команда».

Инструкция: Коллеги, данное упражнение называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.
2. Ваша задача - услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.
 - a. Если команда - это постройка, то она... b. Если команда - это цвет, то она...
 - c. Если команда - это музыка, то она...

d. Если команда - это геометрическая фигура, то она... e. Если команда - это название фильма, то она...

f. Если команда - это настроение, то она...

3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Практическая часть.

Упражнение «Паутина»

Цель: объединить участников для совместного решения поставленных задач, развивать умение выражать уважение и симпатию друг к другу.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Рефлексия.

Занятие 2 «Ты и я друзья»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи

Рольевые ситуации (психодрама Я. Морено)

Цель: корректировать и диагностировать неадекватные состояния, проблемные ситуации и эмоциональные реакции, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания.

Методика психодраммы - обмен ролями

Периодически в психодраме желательно проводить обмен ролями. Протагонист становится двойником или одним из вспомогательных Я и наоборот. Это позволяет научиться лучше понимать других, а через это (по механизму обратной связи) и самого себя.

Для организации психодрамы, собирается группа, заинтересованных в ней личностей. Далее организуется общение по определенной программе, задаваемой ведущим - психодраматистом. В этой группе решаются проблемы группы в целом, а также отдельных членов группы. Личность, проблемы которой решаются в группе и на которого работает группа, называется протогонистом.

Упражнение «Без маски»

Цель: сбросить психологическую и поведенческую застенчивость, сформировать умение искренне высказываться и анализировать свое «Я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..." "Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..." "Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п." Рефлексия

Занятие 3 «Кто я такой»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.

Занятие 4 «Я и мои желания»

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.

Занятие 5 «Я глазами других».

Цель: создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.

Занятие 6 «Дорога к моему Я»

Цель: создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.

Занятие 7 «Я – личность»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Подведение итогов работы.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Эффективность реализации программы оценивается путем проведения повторного психодиагностического исследования Я-концепции подростков. На этапе формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика Я-концепции по следующим методикам: «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; «Кто Я?» М.Кун и Т. Макпартленд; «Изучения самооценки» Дембо – Рубинштейн

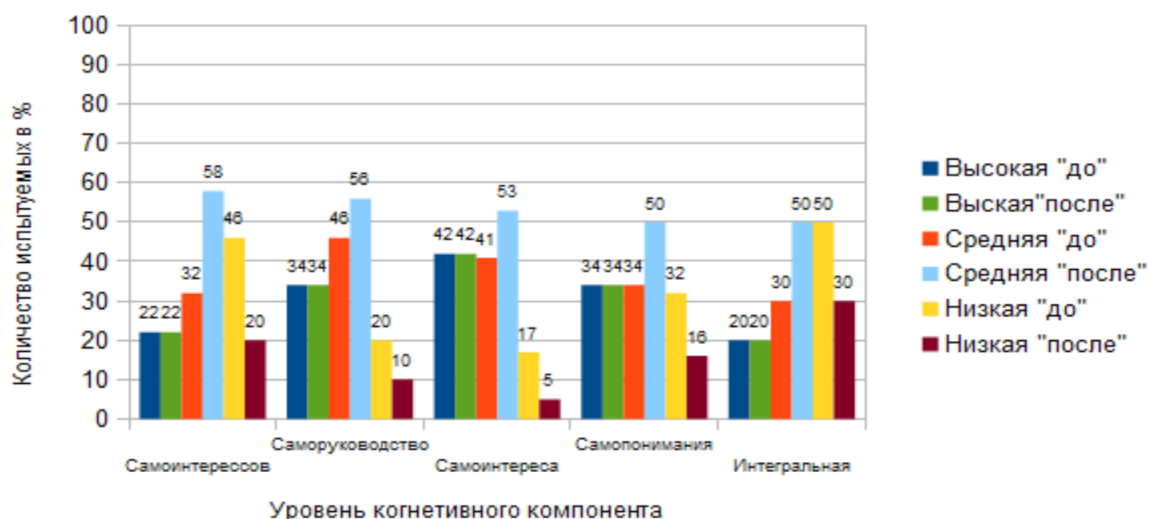
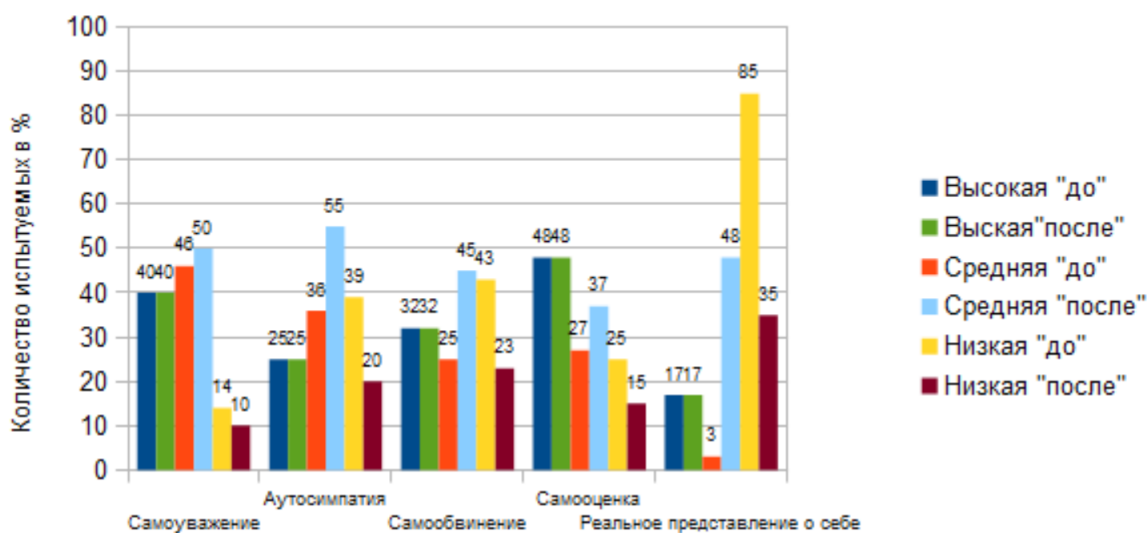


Рисунок 6 - Результаты когнитивного компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста по методике: «опросник самоотношения» С.Р. Пантелеев и В.В. Столин, после формирующего эксперимента

Диаграмма наглядно иллюстрирует различия, полученные в результаты повторной диагностики методики С.Р. Пантелеева и В.В. Столина. Высокие уровни когнетивного компонента остались неизменными.

Средний уровень: самоинтересов - до 6 человек (32%), после 11 человек (55%), саморуководство – до 8 человек (46%), после 11 подростков (56%), самоинтереса – до 8 человек (41%), после 10 человек (53%), самопонимания – до 7 человек (34%), после 10 человек (50%), интегральная – до 6 человек (30%), после 10 человек (50%), означает, что подростков, которые в адекватной мере принимают себя, свои возможности, удовлетворены собой, стало наглядно больше.

Низкий уровень: самоинтересов – до 9 человек (46%), после стало 4 человека (20%), саморуководство – до 5 человек (20%), после 2 подростка (10%), самоинтереса – до 3 человек (17%), а после 1 человек (5%), самопонимания – до 6 человек (32%), после 3 человек (16%), интегральная – до 10 человек (50%), после 6 человек (16%), означает, что подростков, у которых рефлексивно-критичное отношение к себе, отмечается заниженное восприятие своих достоинств и недостатков, наглядно стало меньше. Результаты эмоционального компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста по методике: «Кто Я» М. Куни и Т. Макпартленд, представлены на рисунке 7.



Уровни эмоционального компонента

Рисунок 7 - Показатели эмоционального компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста, после формирующего эксперимента

Проведенный анализ эмоционального компонента у подростков показал, что: Высокий уровень: самоуважения «до» и «после»- 8 человек (40%),

аутосимпатия «до» и «после» – 5 человек (25%), самообвинение «до» и «после» - 6 человек (32%), самооценка «до» и «после» 10 человек (48%), реалистичное представление о себе «до» и «после» – 3 человек (12%). Средний уровень: самоуважения – «до» 9 человек (46%), после 10 человека (50%), аутосимпатия – «до» 8 человек (36%), «после» 11 человек (55%), самообвинение – «до» 5 человек (25%), «после» 9 человек (45%), самооценка – «до» 6 человек (27%), «после» 7 человек (37%), реалистичное представление о себе «до» 1 человек (3%), «после» у 9 подростков (48%), означает, что увеличилось число подростков, у которых адекватное восприятие эмоционального состояния личности. Низкий уровень самоуважения после формирующего эксперимента стало у 2 человек (10%), аутосимпатии у 4 людей (20%), у 5 человек появилось самообвинение (23%), с низкой самооценкой было выявлено 3 человека (15%), и с низким реальным представлением о себе у 7 человек (35%), что подростков с заниженным самоуважением, заниженным восприятием эмоционального состояния личности стало гораздо меньше.

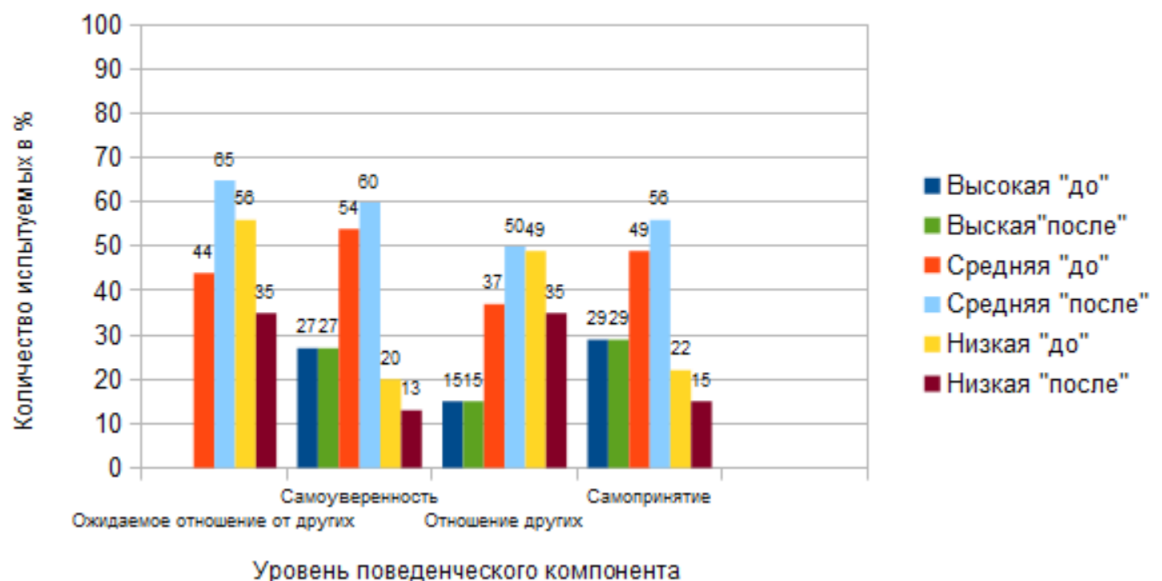


Рисунок 8 - Показатели поведенческого компонента формирования «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста, после формирующего эксперимента

Исходя из диаграммы изображенной на рисунке 8, мы можем свидетельствовать о том, что в «ожидаемое отношение от других» доминирует средний уровень, 13 человек (65%), до эксперимента количество детей с средним показателем составляло 44 % (7 человек). Высокий уровень, проявился ни у кого и «до» и «после» эксперимента. Низкий уровень показали 11 человек, а после эксперимента, выявилось только у 7 человек. Уровень самоуверенности высокого уровня сохранилось до и после эксперимента. А подростков с низкой самоуверенностью стало на одного человека меньше – 3 человека (13 %). Так же улучшились показатели «отношение других», «самопринятие», подростков заниженным уровнем стало гораздо меньше

Результаты, полученные по методике «Изучение самоотношения» Дембо – Рубинштейна на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста ««Изучение самоотношения» Дембо – Рубинштейна на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения. Для того, того чтобы нам это доказать с формулируем гипотезы и проведем подсчёты:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \sum R$,
Где R , - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T .

7. Строим ось значимости.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит, уровень Я-концепции старших подростков изменился после проведения коррекционной программы.

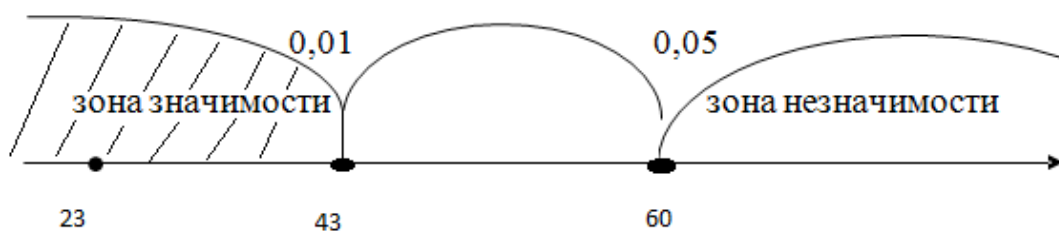


Рисунок 9 - Ось значимости

Ответ: Принимается гипотеза H_1 .

Результаты, полученные по методике «Изучение самоотношения» Т. Дембо – С. Рубинштейна на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста ««Изучение самоотношения» Дембо – Рубинштейна на этапе формирующего эксперимента полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне значимости следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит, показатель Я-концепции старших подростков изменился после проведения коррекционной программы..

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности разработанной и реализованной программы управления процессом формирования подростков Я-концепции подростков.

3.3. Рекомендации педагогам и родителям по формированию Я-концепции старших подростков

Общение с окружающими людьми и другими сверстниками формирует Я-концепцию ребенка. Существенно расширяется образ Я, когда подросток получает обратную связь от окружающих [20, с. 218]. Очень важной составляющей Я-концепции является самооценка. Самооценка связана с отношением к качествам своей личности и общему отношению к себе. Приминая себя подросток или не принимает, испытывает ли симпатию к своей личности, искажено ли самовосприятие, что характерно для подростков. Неадекватная самооценка предполагает самоотрицание и ограничивает стремление к самореализации. Существует конфликт между высоким уровнем притязаний и неуверенностью в себе. В большинстве у воспитанников детского дома нравственная деформация личности, возможно проявление неадекватного поведения. Многие дети озабочены вопросом о своей успешности, дефицит успеха приводит к негативному представлению о себе [67, с. 414]. Поэтому необходима целенаправленная работа педагогов и воспитателей по формированию Я-концепции старших подростков, чтобы дети были удовлетворены собой, могли адекватно оценить себя, свои сильные и слабые стороны, давать отчет своим поступкам и уверены в своей успешности [19, с. 54]. Для предупреждения проблем подросткового возраста педагогам и воспитателям просто необходимо уметь сформировать Я-концепцию старших подростков для дальнейшего благополучного развития и социализации в обществе. Условия для формирования Я-концепции могут быть созданы

абсолютно в любой деятельности: в учебной деятельности, в творческой, в общении.

Мы можем выделить такие частные задачи, как:

- помочь ребенку в социализации и саморелизации;
- формировать у подростков адекватную самооценку;
- создать условия для формирования Я-концепции;
- формировать желание к самопознанию и рефлексии;
- способствующих самоуважению, самопониманию и становлению образа Я;
- создать ситуацию успеха [21, с. 184]

Принцип гуманистической направленности (воспитателям и педагогам необходимо создать благоприятный психологический климат в учреждении, помогать в решении жизненных задач, с уважением относиться к мнению ребенка, оказывать поддержку в самореализации, формировать уважительное отношение подростка к окружающему миру) Личностно-ориентированный принцип (относиться к каждому, как к уникальной личности, создать условия для реализации интересов подростка, ориентироваться на положительные черты подростка). Принцип эффективности социального взаимодействия (расширять сферу общения, помощь в установлении контакта с окружающим миром; воспитывать в детях такие качества, как взаимовыручка, ответственность и уважение к себе и окружающим). Принцип систематичности, целостности, комплексности (образовательный и воспитательный процесс должен проходить в системе и комплексе, необходимо осуществлять взаимодействие с досуговыми учреждениями, спортивными секциями, школами искусств и другими). Принцип природосообразности, здоровьесбережения (учитывать пол и возраст детей, способствовать формированию умения заботы и сохранению психологического и физического здоровья, проведение мероприятий, направленных на предупреждение утомляемости, раздражительности, тревожности, помогать в удовлетворении основных человеческих потребностей). Принцип успешности и побуждения к творчеству (создать ситуацию к творческому самосовершенствованию, реализации своих

творческих потребностей, уважать любопытство, с уважением относиться к идеям, поддерживать творческие начинания, избегать жесткой критики первого опыта) [23, с. 20].

Особое внимание необходимо обращать на развитие самостоятельности, независимости от общественного мнения, но в то же время, не нарушая общепринятых норм и правил. Важно создать такие условия, в которых подросток мог бы свободно выражать свое мнение и вступать в беседу со взрослым. Необходимо относиться к подростку, как к уникальной, неповторимой личности, в которой могут быть как отрицательные, так и положительные черты характера [61, с. 494]

Во всех своих действиях и поступках подростки ориентируются, прежде всего, на мнение сверстников. Учитель для подростков не является таким непререкаемым авторитетом, как для младших школьников. Подростки предъявляют высокие требования к деятельности, поведению и личности учителя. Они постоянно оценивают учителя, и свое отношение к нему строят на основе оценочных суждений. Очень важно, чтобы мнение товарищей, коллектива, мнение самого подростка совпадало или было сходно с мнением воспитателей и родителей. Только в этом случае можно разрешить возникающие противоречия и тем самым создать благоприятные условия для нормального развития подростка

На основании вышеизложенного материала мы можем предпринять попытку разработать ряд рекомендаций для родителей детей подросткового возраста, направленных на то, чтобы дети почувствовали доверие и уважение к своим родителям, что будет способствовать развитию подростковой личности и повышению самооценки.

Взаимоотношения – такая направленность друг на друга, которая обуславливает взаимопонимание людей, приводя к взаимной коррекции поведения и меняя установки личности общающихся на цели и задачи совместной деятельности. Взаимоотношения родителей и детей – направленность друг на друга, приводящая их к взаимопониманию.[11]

Многие родители считают себя экспертами поступков своих детей, пытаются установить стандарты их поведения. Естественно, что в общении с ребенком, находящемся в подростковом возрасте, не избежать конфликтов, однако, исход таких конфликтов может быть более успешным, если отношения родителей и подростков будут основаны на взаимном уважении и доверии. Следует вести себя с детьми, как с равными, уважительно и творчески относиться к их проблемам.

Нужно помнить, что помощь родителей своим детям основывается на безальтернативной любви. Родители любят своих детей не потому, что они себя хорошо ведут, совершают добрые поступки или учатся на пятерки. Дом должен быть для подростка местом, где его понимают, любят, где он заботится о младших братьях или сестрах, где его обожает бабушка, которой он может рассказывать какую-то очередную бессмысленную историю, где есть семейные праздники и особенные забавы и представления. В принципе, устроить это все не так трудно. Ведь очень часто подросток требует помощи не в выполнении уроков (хотя и это возможно), он жаждет взаимопонимания.

Постарайтесь вовлечь подростка в какую-либо деятельность. Чем больше занят подросток, тем лучше его эмоциональное состояние: некогда грустить, обижаться на кого-то, надо успеть сходить на секцию или в музыкальную школу.

Запаситесь терпением. Промахи и оплошности ваших детей-подростков воспринимайте как неизбежные, но временные трудности.

Гордитесь своим ребенком и чаще давайте ему это понять. Замечайте его успехи, говорите, какой он сообразительный, талантливый, послушный. Это поможет сформировать и поддерживать у него позитивное отношение к себе в столь непростой жизненный этап.

Поддерживайте сильные стороны его характера и внешности. И акцентируйте внимание на них.

Для повышения самооценки у подростков родителям можно использовать способы переключения негативных чувств, которые иногда захлестывают их детей, на социально приемлемые действия:

-Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

-Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

-Смоделировать выход из ситуации.

Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким – это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложены в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно следующими способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

Нужно помнить, что подросток пытается адаптироваться к новой жизни своим индивидуальным путем. И хотя в этот период подросток хочет почувствовать себя взрослым, неблагоприятно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал таковым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственном индивидуальном темпе. Придерживайтесь концепции “роста изнутри”, нежели “форсирования роста снаружи” – и у вас не будет серьезных конфликтов с подростками.

Кроме того, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на формирование самооценки подростка необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение в подростковом возрасте:

- Принимать активное участие в жизни семьи;
 - Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;
 - Интересоваться проблемами отрока, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
 - Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
-

- Иметь представление о подростковом этапе в жизни ребенка;
 - Уважать право ребенка на собственное мнение;
 - Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к подростку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом.
-

Выводы по третьей главе

В соответствии с целью исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить процесс управления формированием позитивной Я-концепции старших подростков, была разработана и реализована психолого-педагогическая программа направленная формированию позитивной Я – концепции. Задачи программы:

1. Развитие позитивной Я-концепции у старших подростков.
2. Развитие чувства доверия к себе, к другим, к миру.
3. Формирование ощущения ценности собственной личности.
4. Осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

На основании полученных результатов повторной диагностики, можно сделать вывод об эффективности разработанной и реализованной программы управления формированием Я-концепции будущих педагогов.

Заключение

Проблема становления «Я – концепции» обнаруживает себя в подростковом возрасте, когда вопросы осмысления собственного Я и его взаимодействия с миром приобретают новое звучание. Актуальными в этом возрасте становятся изменения в физическом и когнитивном развитии, возникновение чувства взрослости, развитие рефлексии и на ее основе самосознания; формирование самоопределения, новой системы эмоционально-оценочного отношения к себе и окружающим. Изменяется сфера общения подростка, совершенствуются способы и навыки его коммуникативной деятельности, выстраиваются жизненные перспективы (В.И. Долгова, Р. Бернс, Л.А. Беляева, Н.И. Евсикова, В.В. Столин). «Я – концепция» - это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Каждый из элементов «Я – концепции» может существовать в трех модальностях: Я - реальное: представление индивида о том, каков он есть на самом деле; Я - зеркальное (социальное): представление индивида о том, как его видят другие люди; Я - идеальное: представление индивида о том, каким бы он хотел быть.

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир.

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека.

Сказанное является основанием для построения модели развития Я-концепции старших подростков. В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности. Процесс построения модели основан на реализации одной из ее функций – абстрагирования, а сама модель выступает в качестве средства движения познания по двуединому пути от начальных, абстрактных образов к более конкретному, полному воспроизведению действительности в сознании, и от конкретной действительности к абстрактному отображению [цит. по 2,с.124].

Перспективное планирование проводится в соответствии с технологией «дерева целей» (В.И. Долгова). Дерево целей – граф, схема, отражающая структуру многошагового процесса достижения генеральной цели. Ветви дерева отображают различные задачи, а узлы – состояния, результаты, которые достигаются в результате решения задач [35,с. 48].

Реализация «дерева целей» осуществляется посредством разработки, апробации психолого-педагогической программы развития я – концепции старших подростков , отображенной на рисунке 1.

Исследование формирования Я -концепции старших подростков проходило в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме Я – концепции старших подростков, уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета исследования.

Второй этап – экспериментальный. Выявлены показатели сформированности Я – концепции старших подростков, проведен констатирующий эксперимент под руководством психолога.

Третий этап - контрольно-обобщающий. Проведен качественный и количественный анализ полученных результатов; произведена статистическая обработка полученных данных, их теоретическое обоснование; проанализирована динамика изменения уровня развития Я – концепции под воздействием реализации психолого-педагогической программы; составлены рекомендации педагогам и родителям по Я – концепции старших подростков.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий эксперимент, беседа); психодиагностические («Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина; «Кто Я?» М.Кун и Т. Макпартленд; «Изучения самооценки» Дембо – Рубинштейн).

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что все показатели когнитивного, эмоционально и поведенческого компонента выражены на уровнях высоком и низком, что свидетельствует, что у подростков в недостаточной мере сформированы представления о закономерностях психолого – педагогических знаний, эмоционально – волевых особенностях и состояния личности и области действий моделей поведения.

Таким образом, за время проживания ребенком подросткового возраста «Я-концепция» преодолевает значительные изменения. Что свидетельствует о создании программы формирования Я - концепции подростков.

В соответствие с целью исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить процесс управления формированием позитивной Я-концепции старших подростков, была разработана и реализована психолого-педагогическая программа направленная формированию позитивной Я – концепции. Задачи программы:

1. Развитие позитивной Я-концепции у старших подростков.
2. Развитие чувства доверия к себе, к другим, к миру.
3. Формирование ощущения ценности собственной личности.
4. Осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

На основании полученных результатов повторной диагностики, можно сделать вывод об эффективности разработанной и реализованной программы управления формированием Я-концепции будущих педагогов.

1. Абдуллин А. Г., Тумбасова Е. Р. Образ Я как предмет исследований в зарубежной и отечественной психологии // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012. № 6 (265). С. 4-11.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд. М.: Юрайт, 2014. 811 с.
3. Абульханова К. А. Сознание как жизненная способность личности // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 1. С. 32-43.
4. Агапов В. С. Взаимосвязь личностной и социальной идентичности в структуре Я-концепции будущих специалистов. М.: Российский университет дружбы народов, 2012. 194 с.
5. Агапов В. С., Секач М. Ф. Общая психология. М.: АПК и ППРО, 2014. 224 с.
6. Агапов В. С. Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей. М.: Альтекс, 2012. 448 с.
7. Аркаева Н. И. Системный анализ формирования смысложизненных ориентаций студентов-психологов // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2011. № 4 (18). С. 277-279.
8. Аркаева Н. И. Ценностные ориентации студентов-психологов: теоретический анализ и итоги экспериментального исследования // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2011. № 3 (17). С. 247-249.
9. Базылевич Т. Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология). М.: Инфра-М, 2013. 331 с.
10. Барышева Т. Д., Иванова Е. И. Изучение Я-концепции будущих педагогов-психологов // Старорусские чтения. 2010. Т.2. С. 67.
11. Белова Е. В. Профессиональные представления личности как условие ее успешного профессионального становления // Профессиональные представления: сборник научных трудов. 2014. № 1 (6). С. 24-33.
12. Белоус Е. И. Формирование профессионального самосознания педагога // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2010. № 1. С.12-17.

13. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Электронный ресурс]. URL: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns0.htm> (дата обращения: 30.09.15)
14. Бодалев А. А., Васина Н. В. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся? СПб.: Речь, 2010. 224 с.
15. Бурзалова Т. В. Профессиональное самосознание личности учителя как условие развития направленности // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 15. С. 19-23.
16. Бусыгина Н. П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2016. 423 с.
17. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга [Электронный ресурс]. URL: http://www.pedlib.ru/Books/1/0186/1_0186-1.shtml (дата обращения: 13.10.2015).
18. Волкова Э. И. Акмеологические особенности развития Я-концепции педагогов учреждений среднего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2011. 24 с.
19. Волкова Э. И. Я-концепция педагога учреждений среднего профессионального образования в контексте новых требований времени // Акмеология. 2010. № 4(36). С. 46-48.
20. Вяткин А. П. Модификация Я-концепции у студентов в процессе обучения // Известия ИГЭА. 2013. №3. С. 133-139.
21. Ганиченко И. О. Развитие педагога в системе непрерывного профессионального самообразования: дис. ... д-ра пед.наук: 13.00.01. Краснодар, 2004. 342 с.
22. Григорович С. С. Дифференцированность содержания «Я-концепции» психологов на этапе профессионального образования // Вестник тверского государственного университета. Серия Педагогика и психология. 2010. № 8. С. 148-153.
23. Григорьева М. Н. Особенности образа Я учителя как одного из компонентов

структуры Я-концепции // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2013. №1. С. 349-355.

24. Деркач А. А. Методологические составляющие состояния психической готовности к деятельности // Акмеология. 2012. № 3 (43). С. 10-19.

25. Деркач А. А. Рабочая книга практического психолога / А.А. Деркач; под ред. А.А.Бодалева, Л.Г.Лаптева. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/258799/> (дата обращения:14.12.2015).

26. Дмитриева Л. Г., Ганцева Е. И. Социальная компетентность субъектов образования // Акмеология профессионального образования: материалы 11-й Всероссийской научно-практической конф. Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург, 2014. С. 45-49.

27. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс]. URL: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 25.02.2014).

28. Долгова В. И., Ордина И. П. Я-концепция одаренных. Бишкек: Дизайн Эстет Центр, 2012. 152 с.

29. Долгова В. И., Ткаченко В. А., Мотивация деятельности студентов: монография / сост. Долгова В.И. Челябинск.: Цицеро, 2011. 100 с.

30. Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. Психология. М.: Академия, 2012. 464с.

31. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. М.: Флинта, 2011. 336 с.

32. Жемчугов М. К. Цель и целеполагание в теории социальной организации. М.: Просвещение, 2012. 467 с.

33. Зеер Э. Ф. Образовательная среда колледжа как фактор формирования развивающего профессионально-образовательного пространства студента // Мир психологии. 2009. №2. С.205–211.

34. Зуб А. Т. Психология управления: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд. М.: Юрайт, 2015. 327 с.

35. Кардовская Е. К. Профессионально-ценностные ориентации студентов и социальных работников в контексте исследования их профессионального самосознания // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Психология и педагогика. 2011. № 4. С. 115-121.
36. Карпов А. В. Психология труда. 2-е изд. М.: Юрайт, 2013. 350 с.
37. Климова Е. К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учеб.-метод. СПб.: Речь, 2013. 160 с.
38. Козлов В. В., Мануйлов Г. М., Фетискин Н. П. Психология управления: учеб. для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. 240 с.
39. Колесникова Г. И. Методология психолого-педагогических исследований: учеб. пособие. Р-н-Д.: Феникс, 2015. 318 с.
40. Коноваленко В. А., Коноваленко М. Ю., Соломатин А. А. Психология менеджмента. Теория и практика: учеб. для бакалавров. М.: Юрайт, 2016. 368 с.
41. Кон А. Ю., Эрдынеева К. Г. Развитие позитивной Я-концепции // Современные наукоемкие технологии. 2009. № 1. С. 98-101.
42. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.org.ua/books/konis01/> (дата обращения: 13.10.2014).
43. Костенко А. А., Гарбузова И. О. Профессиональное самосознание и самоопределение как основные психологические составляющие профессионального становления // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. в 2 т. Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. № 3 (4). С. 118-121.
44. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2011. 940 с.
45. Кубашичева Л. Н. Развитие Я-концепции будущих педагогов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2012. № 3 (103). С. 43-46.
46. Кухтерина Г. В. Профессиональное самосознание педагогов-психологов на этапе подготовки в вузе // Вестник Тюменского областного государственного института развития регионального образования. 2013. № 13. С. 78-80.
47. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2010. 688с.
48. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя

[Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/296369/> (дата обращения: 23.11.2014).

49. Менегетти А. Словарь онтопсихологических терминов. М.: НФ Антонио Менегетти, 2013. 292 с.

50. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2012. 392 с.

51. Панферов В. Н., Безгодова С. А. Методологические основы и проблемы психологии: учеб. для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2016. 265 с.

52. Портнова А. Г., Холодцева Е. Л. Акмеология субъекта деятельности. Кемерово: Издательство КемГУ, 2010. 191 с.

53. Пряжникова Е. Ю. Психология труда: теория и практика: учеб. для бакалавров. М.: Юрайт, 2014. 485 с.

54. Пряжников Н. С. Мотивация трудовой деятельности: учебное пособие. М.: Академия, 2012. 368 с.

55. Психология профессионального образования [Электронный ресурс] / Н.В.Гафурова, В.И.Лях. Красноярск: ИПК СФУ, 2009. 1 электрон. опт. диск (DVD).

56. Психология раннего студенческого возраста: монография / под ред. Е. Л. Бережковской. М.: Проспект, 2014. 192 с.

57. Реан А. А. Психология личности. СПб.: Питер, 2016. 288 с.

58. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. В 2-х ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. 4-е изд. М.: Юрайт, 2016. 412 с.

59. Рокицкая Ю. А. Эмоциональный аспект проблемы самоопределения личности в условиях профессионального образования // Материалы конф. по итогам научно-исследовательских работ аспирантов и соискателей ЧГПУ за 2006 г. Челябинск, 2007. С. 64–73.

60. Рубцов В. В. Психолого-педагогическая подготовка учителя для новой школы // Профессионально образование. Столица. 2011. № 9. С. 3-7.

61. Свеницкий А. Л. Краткий психологический словарь. М.: Проспект, 2011. 512 с.

62. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/24412/> (дата обращения 24.04.2016).
63. Словарь Л. С. Выготского / под ред. А. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2013. 128 с.
64. Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2011. 490 с.
65. Социальная психология труда: теория и практика / под ред. Дикой Л. Г., Журавлева А. Л. Т1. М.: Институт психологии РАН, 2010. 488 с.
66. Стариченко Б. Е., Слепухин А. В., Семенова И. Н. Проектирование диссертации магистра образования: учеб. пособие. СПб.: Лань, 2016. 208 с.
67. Старшенбаум Г. В. Групповой психотерапевт: интерактивный учебник. М.: Директ-медиа, 2011. 175 с.
68. Усольцева В. В. Типология Я-концепции студентов-психологов и особенности личности, способствующие ее формированию // Омский научный вестник. 2012. №2(106). С.163-166.
69. Чернышев А. С., Гайдар К. М. Социальное самоопределение субъектов в системе современного образования // Национальный психологический журнал. 2010. № 2 (4). С.112-117.
70. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/1031302/> (дата обращения: 26.09.15)
71. Фопель К. Технология ведения тренинга: теория и практика. 2-е изд. М.: Генезис, 2015. 272 с.
72. Фугелова Т. А. О взаимосвязи профессионального самоопределения, идентичности и мобильности личности специалиста // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 2 (33). С. 25-31.
73. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учеб. для бакалавров. 3-е изд. М.: Юрайт, 2016. 576 с.
74. Яценко Е.Ф. Психологические особенности самоактуализации и субъективного благополучия профессионалов в сфере образования и культуры // Фундаментальные исследования. 2013. № 10-7. С. 1602-1606.

Методики исследования

Тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев)

Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1. глобальное самооотношение;
2. самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
3. уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самооотношение – внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самооотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Инструкция: Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало, что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Порядок подсчета: Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки:

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%)

Фактор S

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100,00
14	62,67	30	100,00
15	69,33		

Фактор I		Фактор II	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	44,67	6	37,33
7	34,00	7	47,00
8	58,67	8	58,00
9	71,33	9	69,67

10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	96,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100,00	15	99,67
		16	100,00

Фактор III

«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,00	7	17,67
1	0,00	8	27,33
2	0,67	9	39,67
3	1,00	10	53,00
4	3,33	11	72,33
5	6,00	12	91,33
6	9,00	13	100,00

Фактор IV

«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,67	0	3,77
1	2,00	1	7,33
2	5,33	2	16,67
3	16,00	3	29,33
4	29,00	4	47,67
5	49,67	5	65,67
6	71,33	6	81,33
7	92,33	7	92,33
8	100,00	8	100,00

Фактор 2

«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,00	0	2,67
1	0,67	1	7,67
2	3,67	2	16,67
3	7,33	3	34,33

Фактор 3

4	15,00	4	50,67
5	32,00	5	70,67
6	51,33	6	89,67
7	80,00	7	100,00
8	100,00		

Фактор 4		Фактор 5	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,00	0	1,67
1	9,67	1	4,67
2	25,67	2	15,00
3	38,33	3	27,67
4	60,33	4	43,33
5	79,67	5	60,67
6	92,00	6	81,67
7	100,00	7	96,67
		8	100,00

Фактор 6		Фактор 7	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,67	0	4,33
1	3,00	1	21,33
2	11,33	2	43,33
3	20,00	3	68,67
4	34,33	4	83,67
5	54,67	5	94,00
6	80,00	6	99,33
7	100,00	7	100,00

Значение показателя:

- меньше 50 – признак не выражен;
- 50-74 – признак выражен;
- больше 74 – признак ярко выражен.

Тест куна. тест «кто я?» тест двадцати высказываний. (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой)

Шкалы: самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией. Инструкция к тесту

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех. После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,

- сколько ответов каждого знака».

Тест обработка и интерпретация результатов теста

Как анализировать самооценку идентичности?

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности.

Самооценка может быть *адекватной* и *неадекватной*.

Адекватность *самооценивания* выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым (клиентом) на этапе количественной обработки.

Самооценка считается адекватной, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности.

Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации.

Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Различают неадекватную завышенную самооценку – переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную самооценку – недооценку себя субъектом.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается неадекватно завышенной, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается неадекватно заниженной, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является неустойчивой, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

К людям эмоционально-полярного типа относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к уравновешенному типу. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к сомневающемуся типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются:

- во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность;
- во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано:

- напрямую,
- косвенно
- отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное,
- отчужденное,
- эмоционально-положительное
- эмоционально-отрицательное.

Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
-------------------	---------	---------------

Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности
Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются важной и принимаемой внутренне темой самоосознания.

Косвенное обозначение пола – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения Примеры обозначения идентичности

	мужской	женский
Социальные роли	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
Через окончания	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»

Наличие косвенного обозначения пола говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть:

- *широким* (если включает в себя несколько половых ролей)
- *узким* (если включает в себя только одну-две роли).

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек который...». Причины этого могут быть следующими:

1. отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);
2. избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);
3. несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом:

- в самом начале списка,
- в середине
- в конце.

Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Как анализировать временной аспект идентичности?

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преимущество его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании показателей перспективной идентичности (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в (будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим. Преобладание в самоописании глагольных форм, описывающих действия или переживания в прошедшем времени, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании глагольных форм будущего времени говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком.

Так, одним из основных признаков психологической готовности к браку является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д.

Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей. Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под личностной идентичностью понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, социальная идентичность же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы – другие» и низкий уровень определенности схемы «я – мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я – другие» и низким уровнем определенности схемы «мы – другие».

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);
6. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта. Несоответствие темы жалобы и запроса той сфере, которая представлена более выпукло и проблемно в самоописании, говорит о недостаточно глубоком самопонимании у клиента или о том, что клиент не сразу решил рассказать о том, что его действительно волнует.

Что дает анализ физической идентичности ?

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Что дает анализ деятельной идентичности ?

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Существительные:

- Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- Недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

Прилагательные:

- Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- Недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

Глаголы:

- Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Под валентностью идентичности понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные виды валентности идентичности:

- негативная – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);
- нейтральная – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными

самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т. д.);

- позитивная – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);
- завышенная – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие позитивной валентности может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценивания клиента.

Можно условно найти соответствие между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности, которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие расхождений между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый» оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

Соответствие видов валентности и самооценки

Виды валентности идентичности	Виды самооценки идентичности
Негативная	Неадекватно-заниженная
Нейтральная	Неустойчивая
Позитивная	Адекватная
Завышенная	Неадекватно-завышенная

Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации.

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контроле себя.

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);

2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

III. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

- описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
- оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
- отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду)

IV. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общепитии);
- пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

VI. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
7. деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевым»);

2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);

2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция. «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

1. здоровье;
2. ум, способности; 3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки; 6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий,

высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются

предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

a. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

b. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

c. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое,

некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Приложение 2

Сводные результаты констатирующего эксперимента

Таблица 1

Результаты констатирующего эксперимента по методике «опросник самооотношения»
С.Р. Пантелеев и В.В. Столин

N п\п	S	I	II	III	IV	шкала 1	шкала 2	шкала 3	шкала 4	шкала 5	шкала 6	шкала 7
1	96,67	86,67	90,67	91,33	92,33	92,33	100	89,67	92	60,67	100	68,67
2	88	80	86	39,67	71,33	81,33	32	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67
3	96	91,33	96,67	72,33	92,33	92,33	51,33	100	60,33	27,67	100	83,67
4	96	99,67	37,33	72,33	92,33	92,33	15	89,67	60,33	96,67	80	68,67
5	96	80	98,33	72,33	92,33	65,67	100	100	79,67	15	100	83,67
6	88	71,33	80	53	71,33	81,33	80	89,67	60,33	81,67	100	83,67
7	96,67	80	96,67	72,33	92,33	92,33	100	100	79,67	100	100	94
8	74,33	58,67	90,67	53	49,67	65,67	51,33	70,67	79,67	96,67	80	68,67
9	96,67	99,67	96,67	72,33	92,33	92,33	100	100	79,67	96,67	100	94
10	88	34	37,33	53	92,33	92,33	32	34,33	60,33	100	100	94
11	96	80	98,33	72,33	92,33	92,33	80	100	79,67	96,67	80	94
12	96,67	86,67	90,67	91,33	92,33	92,33	100	89,67	92	60,67	100	68,67
13	96	91,33	96,67	72,33	92,33	92,33	51,33	100	60,33	27,67	100	83,67
14	88	71,33	80	53	71,33	81,33	80	89,67	60,33	81,67	100	83,67
15	88	80	86	39,67	71,33	81,33	32	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67
16	96	80	98,33	72,33	92,33	92,33	80	100	79,67	96,67	80	94
17	88	25,33	86	39,67	71,33	29,33	51,33	89,67	25,67	27,67	100	83,67
18	88	80	86	39,67	71,33	81,33	32	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67
19	96	91,33	96,6	72,33	92,33	92,33	51,33	100	60,33	27,67	100	83,67
20	96	99,67	37,3	72,33	92,33	92,33	15	89,67	60,33	96,67	80	68,67

Таблица 2

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Кто Я» М.Куна, Т.
Макпартланда

ФИО	Показатель	Баллы
1	Коммуникативное Я	50
2	«Перспективное Я»	40
3	«Физическое Я»	30

4	«Перспективное Я»	40
5	Рефлексивное Я»	24
6	«Деятельное Я»	60
7	Коммуникативное Я	49
8	Рефлексивное Я»	24
9	Коммуникативное Я	48
10	«Перспективное Я»	41
11	«Перспективное Я»	42
12	Коммуникативное Я	47
13	«Материальное Я»	15
14	Рефлексивное Я»	20
15	Коммуникативное Я	50
16	«Материальное Я»	14
17	«Физическое Я»	33
18	Коммуникативное Я	45
19	Деятельное Я»	65
20	Деятельное Я»	57

Таблица 3

Результаты поведенческого компонента «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста по методике «Изучение самоотношения» Дембо – Рубинштейна этапе констатирующего эксперимента

Ф.И.О	Показатель	Баллы
1	самоуверенность	72
2	самоуверенность	66
3	отношение других	24
4	самопринятие	34
5	отношение других	25
6	самопринятие	32
7	самопринятие	33
8	самоуверенность	69
9	самопринятие	34
10	самопринятие	34
11	отношение других	20
12	самопринятие	34
13	самоуверенность	70
14	самоуверенность	81
15	отношение других	20
16	самопринятие	31
17	самопринятие	33
18	самоуверенность	72
19	отношение других	24
20	отношение других	20

Программа формирования Я-концепции старших подростков в условиях
детского дома

Занятие 1 «Знакомство. Таинственный мир»

Цель: создать условия для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы, со структурой занятий, установление принципов работы в группе.

Приветствие. Знакомство. Введение в занятие.

Введение правил взаимодействия в группе, обсуждение формы обращения друг к другу.

Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...).

Цель: помочь прояснить для каждого подростка, что такое «команда».

Инструкция: Коллеги, данное упражнение называется командообразование.

Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача - услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

a. Если команда - это постройка, то она... b. Если команда - это цвет, то она...

c. Если команда - это музыка, то она...

d. Если команда - это геометрическая фигура, то она... e. Если команда - это название фильма, то она...

f. Если команда - это настроение, то она...

3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали... Практическая часть.

Упражнение «Паутина»

Цель: объединить участников для совместного решения поставленных задач, развивать умение выражать уважение и симпатию друг к другу.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Рефлексия.

Занятие 2 «Ты и я друзья»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного сознания; способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи

Рольевые ситуации (психодрама Я. Морено)

Цель: корректировать и диагностировать неадекватные состояния, проблемные ситуации и эмоциональные реакции, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания.

Методика психодраммы - обмен ролями

Периодически в психодраме желательно проводить обмен ролями. Протагонист становится двойником или одним из вспомогательных Я и наоборот. Это позволяет

научиться лучше понимать других, а через это (по механизму обратной связи) и самого себя.

Для организации психодрамы, собирается группа, заинтересованных в ней личностей. Далее организуется общение по определенной программе, задаваемой ведущим - психодраматистом. В этой группе решаются проблемы группы в целом, а также отдельных членов группы. Личность, проблемы которой решаются в группе и на которого работает группа, называется протогонистом.

Упражнение «Без маски»

Цель: сбросить психологическую и поведенческую застенчивость, сформировать умение искренне высказываться и анализировать свое «Я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..." "Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..." "Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п." Рефлексия

Занятие 3 «Кто я такой»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.

Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку»

Цель: информировать подростков о способах сформировать адекватную самооценку. Проведение мини-лекции в виде диалога с участниками программы.

Практическая часть

Игра «Комиссионный магазин»

Цель: формировать навыки самоанализа, самопонимания и самокритики; научить выявлять значимые личностные качества; углубить знания друг о друге и о себе, через раскрытие качеств других участников.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

Арт-терапия. Упражнение Мой портрет в лучах солнца

Цель: учить определять особенности своей личности, учить искать пути к самораскрытию.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Рефлексия

Занятие 4 «Я и мои желания»

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.

Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу»

Цель: информировать о человеческих потребностях, которые имеют уровни от простого к сложному. Объяснить строение пирамиды и конкретно высшую ступень - потребность в самоактуализации.

Практическая часть

Сказкотерапия. Упражнение «Ослиная шкура»

Цель: корректировать самооценку подростков, снять напряжение; сплочение коллектива.

Ведущий: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Мы попали в заколдованный лес и бродим в нем. Пускай каждый сейчас представит, что все другие герои хуже него... Они все слабее тебя, не такие умные, не такие красивые, как ты... Ты один настоящий герой. И не просто герой, а принц или даже король волшебной страны. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Одна минута)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На тебе теперь надета ослиная шкура. Это ведьма надела ее на тебя. Ее не так просто снять. А все вокруг видят тебя таким и смеются. Они гораздо сильнее и умнее тебя. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Одна минута)

— Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы на волшебной поляне. Разбейтесь на пары. Один из вас должен стать королем, а другой "ослиной шкурой". Пусть король расскажет своему партнеру, что ему дает ощущение превосходства, что он чувствует при этом состоянии. (Одна-две минуты)

— Теперь пусть "Ослиная шкура" расскажет о своих чувствах. (Одна-две минуты)

— Сейчас чары спали, и все герои снова стали равными. Никто не лучше и не хуже других. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? Расскажите об этом друг другу. (Одна-две минуты)

Вопросы для обсуждения:

— Что дает ощущение, что ты "Король"?

— Есть ли что-то неприятное в превосходстве? — Какие есть преимущества у "Ослиной шкуры"? — А какие недостатки?

— Какие преимущества дает равноправие?

— Бывали ли в твоей жизни моменты, когда ты был "Королем"? А "Ослиной шкурой"?

Для того чтобы человеку справляться с ежедневными проблемами, ему нужен позитивный образ будущего. Особенно это важно в наше время, когда ребята со всех

сторон слышат о том, что ничего хорошего от будущего ожидать нельзя. В упражнении "Сон героя" мы помогаем подросткам разработать свой личный образ будущего.

Рефлексия

Занятие 5 «Я глазами других».

Цель: создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.

Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга»

Цель: передача позитивных чувств друг другу с помощью тактильного контакта. Члены группы работают в парах. Они поворачиваются друг к другу спиной и соприкасаются, мысленно передавая другу тепло, любовь, поддержку. Упражнение «Зеркало»

Цель: закрепить навыки применения невербальных сигналов, развивать эмпатию. Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой – ведомый.

Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения партнера - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями.

По окончании задания участники делятся своими ощущениями. На упражнение отводится 15 минут.

Рефлексия

Занятие 6 «Дорога к моему Я»

Цель: создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.

Практическая часть

Арт-терапия. Упражнение «Коллаж».

Цель: выявить причины переживаний, материализовать определенные переживания, способствовать их осмыслению и нейтрализации посредством составления коллажа.

Техника составления коллажа может быть использована как с психотерапевтической, так и с диагностической целью. Выбираемые клиентом картинки способны выявить темы и проблемы, остающиеся нераскрытыми в вербальном общении с ними.

Работа над коллажом может быть индивидуальной и групповой, когда группа из 4-6 человек делает единый коллаж на определенную тему. В данном случае используется групповая работа.

В отличие от рисунка коллаж предполагает большую свободу автора в исполнении, например, наклеенные картинки могут выходить за края основы, клеиться друг на друга, складываться гармошкой и т.д. Если нет ножниц, то картинки могут даже вырываться руками и именно руками можно придать им нужную форму. Главное в коллаже – отнюдь не аккуратность (хотя это может быть диагностическим критерием), а возможность выразить свои мысли, идеи, свой взгляд и свое понимание темы. Как правило, в процессе выполнения коллажа возникает постепенное включение в эту деятельность. И даже те участники, которые взялись выполнять задание по составлению коллажа с нежеланием, постепенно начинают увлекаться процессом и получать от него удовольствие. Это одна из целей арт-терапии в целом и работы с коллажами в частности – развитие творческих способностей и повышение самооценки.

Тема коллажа: «Мой идеальный мир» Рефлексия

Занятие 7 «Я – личность»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Подведение итогов работы.

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формировать умение давать обратную связь, выработать навыки прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Упражнение «Комплимент».

Цель: улучшение атмосферы и сокращение дистанции в общении.

Процедура проведения: ведущий бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит что ему понравилось в этом человеке за время посещения занятий. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза ведущему. Затем бросает мяч другому.

Рефлексия

Приложение 4

Сводные результаты исследования на формирующем этапе эксперимента

Таблица 4

Результаты по методике «опросник самооотношения» С.Р. Пантелеев и В.В. Столин на этапе формирующего эксперимента

N п\п	S	I	II	III	IV	шкала 1	шкала 2	шкала 3	шкала 4	шкала 5	шкала 6	шкала 7
1	96,67	86,67	90,67	91,33	92,33	92,33	100	89,67	92	60,67	100	68,67
2	88	80	86	39,67	71,33	81,33	32	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67
3	96	91,33	96,67	72,33	92,33	92,33	51,33	100	60,33	27,67	100	83,67
4	96	99,67	37,33	72,33	92,33	92,33	15	89,67	60,33	96,67	80	68,67
5	96	80	98,33	72,33	92,33	65,67	100	100	79,67	15	100	83,67
6	88	71,33	80	53	71,33	81,33	80	89,67	60,33	81,67	100	83,67
7	96,67	80	96,67	72,33	92,33	92,33	100	100	79,67	100	100	94
8	74,33	58,67	90,67	53	49,67	65,67	51,33	70,67	79,67	96,67	80	68,67
9	96,67	99,67	96,67	72,33	92,33	92,33	100	100	79,67	96,67	100	94
10	88	34	37,33	53	92,33	92,33	32	34,33	60,33	100	100	94
11	96	80	98,33	72,33	92,33	92,33	80	100	79,67	96,67	80	94
12	96,67	86,67	90,67	91,33	92,33	92,33	100	89,67	92	60,67	100	68,67
13	96	91,33	96,67	72,33	92,33	92,33	51,33	100	60,33	27,67	100	83,67
14	88	71,33	80	53	71,33	81,33	80	89,67	60,33	81,67	100	83,67
15	88	80	86	39,67	71,33	81,33	32	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67
16	96	80	98,33	72,33	92,33	92,33	80	100	79,67	96,67	80	94
17	88	25,33	86	39,67	71,33	29,33	51,33	89,67	25,67	27,67	100	83,67
18	88	80	86	39,67	71,33	81,33	32	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67
19	96	91,33	96,6	72,33	92,33	92,33	51,33	100	60,33	27,67	100	83,67
20	96	99,67	37,3	72,33	92,33	92,33	15	89,67	60,33	96,67	80	68,67

Таблица 5

Результаты поведенческого компонента «Я-концепции» учащихся старшего подросткового возраста по методике «Изучение самоотношения» Дембо – Рубинштейна на этапе формирующего эксперимента

ФИО	Показатель (до)	Баллы	Показатель (после)	Баллы
1	самоуверенность	72	самоуверенность	70
2	самоуверенность	66	самоуверенность	64
3	отношение других	24	отношение других	22
4	самопринятие	34	самопринятие	33
5	отношение других	25	самопринятие	20
6	самопринятие	32	самопринятие	30
7	самопринятие	33	самопринятие	31
8	самоуверенность	69	самоуверенность	60
9	самопринятие	34	самопринятие	27
10	самопринятие	34	самопринятие	29
11	отношение других	20	самопринятие	20
12	самопринятие	34	самопринятие	29
13	самоуверенность	70	самопринятие	50
14	самоуверенность	81	самопринятие	55
15	отношение других	20	отношение других	19
16	самопринятие	31	отношение других	30
17	самопринятие	33	самопринятие	31
18	самоуверенность	72	отношение других	33
19	отношение других	24	самопринятие	21
20	отношение других	20	отношение других	18

Таблица 6

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	72	70	-2	2	8
2	66	64	-2	2	8
3	24	22	-2	2	8
4	34	33	-1	1	3
5	25	20	-5	5	14
6	32	30	-2	2	8
7	33	31	-2	2	8
8	69	60	-9	9	17
9	34	27	-7	7	16
10	34	29	-5	5	14
11	20	20	0	0	1
12	34	29	-5	5	14
13	70	50	-20	20	18
14	81	55	-26	26	19
15	20	19	-1	1	3
16	31	30	-1	1	3
17	33	31	-2	2	8
18	72	33	-39	39	20
19	24	21	-3	3	12
20	20	18	-2	2	8
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Результат: $T_{\text{Эмп}} = 1$

Критические значения T при n=20

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
20	43	60