

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**САМООЦЕНКА ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования
заочной формы обучения, группы 02061358
Михайлова Александра Сергеевича

Научный руководитель:
к.соц.н., доц. Зиборова Е.И.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля в общении.....	9
1.1. Психологическая характеристика детей подросткового возраста.....	9
1.2. Изучение самооценки детей подросткового возраста в отечественной и зарубежной психологии.....	19
1.3. Феномен самоконтроля в общении.....	26
ГЛАВА II. Эмпирическое изучение самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля в общении.....	37
2.1. Организация и методы исследования.....	37
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	40
2.3. Программа тренинга направленная на повышение самооценки подростков.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	70
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	73
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	84
Приложение 4. Программа тренинга по повышению самооценки подростков.....	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время исследования самооценки человека в процессе его жизнедеятельности имеют большое значение в психологической теории и практике. Прежде всего, изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов - какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам.

От самооценки во многом зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношения к успехам и неудачам как в учебном процессе, так и в других сферах взаимодействия с окружающими. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшую социализацию его личности.

В отечественной и зарубежной психологии обсуждаются такие вопросы как развитие самооценки, её структура, функции, возможности и закономерности формирования. Проблемы самосознания и самооценки личности рассматриваются в трудах отечественных и зарубежных учёных (Ананьева Б.Г., Анисимовой О.М., Божович Л.И., Визгиной А.В., Захаровой А.В., Кон И.С., Леонтьева АН., Лисиной А.М., Спиркина А.Г., Столина ВВ., Рыбалко Е.Ф. и др.; в зарубежных - Бернса Р., Джеймса У., Кули Ч., Мида Дж., Куперсмита У., Эриксона Э. и др.)

Проблема самоотношения особенно актуальна для подросткового возраста, поскольку именно здесь ранее сформированная (под влиянием родителей) система оценочных критериев ребенка подвергается воздействиям оценочных суждений сверстников. В связи с этим, возможно либо рассогласование между компонентами самоотношения, либо взаимное

однонаправленное их усиление, имеющее отражение в переживании проблем подростками.

Психологические исследования убедительно доказывают, что особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими. Считается, что тот, кто не любит и не уважает себя, редко способен любить и уважать другого, но и чрезмерная любовь к себе тоже может создавать определенные проблемы.

Потенциал данного возрастного периода развития тесно связан с ведущим видом деятельности, который определяется как интимно-личностное общение со сверстниками. Умение устанавливать межличностные контакты, решать совместные задачи, понимать собственные чувства и состояния собеседника будут определять развитость коммуникативных качеств личности. Неудовлетворенность потребностью в общении у подростка может привести к серьезным проблемам. Проблемой межличностного общения подростков занимались такие отечественные и зарубежные педагоги, и психологи, как Л. Г. Агеева, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. В. Дубровина, Е. П. Ильин, А. Г. Ковалев, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, М. С. Макаров и др. Л. Г. Агеева и Е. А. Костюнина считают «межличностное общение современных подростков играет значительную роль в формировании личности, развитии и воспитании подростка на каждом возрастном этапе. От того, как происходит взаимодействие подростков, зависит успешность профессиональной деятельности, активность подростка в общественной жизни, происходит преодоление трудностей в процессе взросления» [27. с.,7]. Исходя из чего, стоит обратить особое внимание на данное условия развития личности подростка в общеобразовательной школе, так как оно предопределяет формирование зрелости и самостоятельности человека, а также становления и грамотную адаптацию в различных сферах жизнедеятельности.

Проблемами подросткового возраста, такими как взаимоотношение, среди сверстников, самооценивание занимались многие отечественные и зарубежные ученые А. Н. Леонтьев, А.К. Маркова, К. К. Платонов, Рубинштейн и т.д. Изучением подростков посвятили много времени и такие авторы как, Л.И. Божович, Л.С. Выготский Л.И. Давыдов и многие другие.

Свой вклад в исследование проблематики самоконтроля сделали: П.К. Анохин, М.И. Боришевский, Л.В. Долинская, Г.В. Ейгер, И.А. Зимняя, А.Н. Леонтьев, А.С. Линда, Е.Г. Лебедев, К.П. Мальцева, И. Марголин, В.А. Моляко, С. Никифоров, С.Ю. Николаева, Д.А. Оганесян, В.И. Селиванов, В. Шевченко, П. Якобсон и др.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что феномен взаимосвязи самооценки личности с различными уровнями самоконтроля в общении по сравнению с другими психологическими образованиями изучен довольно мало. Переходный возраст заметно отличается от детства, так и от взрослости, имеется грань в этом отношении между подростком и юношей. Именно поэтому, исследование особенностей взаимосвязи самооценки подростка с его уровнем самоконтроля в общении является на сегодняшний день актуальным.

Таким образом, нами была сформулирована **проблема исследования:** каковы особенности самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля в общении?

Целью исследования является решение данной проблемы, а именно изучение самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля в общении.

Объект исследования: самосознание личности подростка.

Предмет исследования: самооценка подростков с разным уровнем самоконтроля в общении.

Гипотеза исследования: самооценка подростков, имеющих разный уровень самоконтроля в общении, будет различаться, а именно: подростки с

более высоким уровнем самоконтроля в общении будут иметь более высокий уровень самооценки в отличие от подростков с низким уровнем самоконтроля.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научные подходы к проблеме самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля.
2. Изучить особенности развития личности в подростковом возрасте.
3. Определить самоконтроль в общении подростков.
3. Изучить самооценку подростков.
4. Проанализировать самооценку подростков с разным уровнем самоконтроля в общении.
5. Определить связь между самооценкой и самоконтролем в общении у подростков.
6. Разработать программу тренинга, направленную на повышение самооценки подростков.

Теоретической основой исследования послужили: теория личности (Б.Г. Ананьева); теория деятельности (А.Н. Леонтьев); исследования как отечественных авторов – Л.И. Божович, И.С. Кона, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, так и зарубежных – У. Джеймса, Э. Эриксона, К. Роджерса, Р. Бернса. В работах указанных авторов рассматриваются такие вопросы как структура самосознания, динамика его развития в онтогенезе, социально-перцептивные аспекты самосознания, связанные с особенностями самооценок, с самосознанием и познанием других людей. Проблему психологии общения разрабатывали выдающиеся отечественные и зарубежные психологи Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.Н. Мясищев, Т. Ньюком, Ч. Осгуд, Дж. Хоуманс.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование, анкетный опрос, ранжирование, количественные оценки, также использовались методы: беседа, наблюдение.

3. Методы качественной и количественной обработки и интерпретации данных (качественный анализ, эмпирическое обобщение). Для выявления статистических различий, по показателям самооценки подростков в зависимости от самоконтроля в общении, нами был применен непараметрический математический метод критерий Н-Крускала-Уоллиса, с целью выявления корреляционных связей между самооценкой и самоконтролем в общении подростков нами был применен непараметрический математический метод коэффициент корреляции Спирмена. Расчет которых производился в программе SPSS 23.0.

Методики:

1. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера.

2. Исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

3. Методика «самооценка личности» (О.И. Мотков) (модификация методики Б.А. Сосновского).

База и выборка исследования. В нашем исследовании приняли участие обучающиеся 6-7 классов МБОУ «СОШ № 37 г Белгород» в количестве 96 человек (из них 48 респондентов – мальчики, 48 - девочки).

Практическая значимость нашего исследования заключается в разработке тренинга для педагогов и администрации школы, направленных на коррекцию уровня самооценки учащихся подросткового возраста.

Апробация и внедрение результатов исследования проводились на кафедре возрастной и социальной психологии Педагогического института НИУ «БелГУ» (в апреле 2018 года) в рамках студенческой научно-

практической конференции «Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии».

Структура и объем работы. Данная работа состоит из оглавления, введения, теоретической и эмпирической глав, заключения, списка используемых источников, приложений, а также прилагаемого раздаточного материала и представлена на 105 страницах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ

1.1. Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – это период перестройки социальной активности, сопровождающийся очень мощными сдвигами во всех сферах жизнедеятельности ребенка. Одним из основных, критических периодов в жизни любого человека является подростковый период. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Важнейшая психологическая особенность его – зарождающееся чувство взрослости. Оно выражается в том, что уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, намного превышает его возможности. Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самим собой. В целом это период завершения детства и начала «вырастания» из него (Захарова А.В.) [23].

При оценке и интерпретации наблюдаемого поведения подростков в школе, на уроке, в кругу сверстников, педагоги нередко пользуются житейскими представлениями, которые не всегда адекватно отражают истинные причины тех или иных поступков. Поэтому для повышения социальной перцепции (межличностного восприятия), чтобы понять внутреннюю логику поведения подростка и соответственно ей выстраивать межличностное взаимодействие в учебно-воспитательном процессе необходимо быть хорошо осведомленным о возрастных особенностях и задачах личности подростка, которые обуславливают как его учебную

деятельность, так и его межличностное взаимодействие в процессе этой деятельности.

Существует великое множество трудов, изучающих психологию подростков – это исследования как отечественных, так и зарубежных авторов, посвященных особенностям подросткового периода онтогенетического развития, многие из которых носят так называемый описательный или симптоматический характер. К этим исследованиям можно отнести изучение особенностей подросткового поведения, взаимоотношений подростков с социальной средой, исследования интеллекта подростков, личностных особенностей и т.д. (Габеева Л.Н.) [17].

Многие авторы наравне с понятием «подростковый возраст» используют понятие «переходный возраст» (И.В. Дубровина Д.Б., Эльконин и т.д.). Э. Эриксон выделил восемь этапов психосоциального развития. Цель развития для человека заключается в том, чтобы, переходя с одного жизненного этапа на другой, обрести позитивную самоидентичность. Достижение решения возрастной задачи происходит через разрешение внутриличностного конфликта. Если нормативный внутриличностный конфликт разрешен положительно, то личность продвигается на пути к достижению личной идентичности, достигая на этом этапе развития относительной целостности. Таким образом, личная идентичность формируется в процессе эволюции Я, которое постепенно принимает окончательную форму путем последовательного и многократного синтеза, длящегося на протяжении всего детства. Итак, решение задачи каждого этапа происходит через разрешение внутриличностных конфликтов и имеет два исхода: положительный, если конфликт разрешен успешно и личность приобретает новое положительное качество, продвигающее ее к зрелой идентичности; и отрицательный, если конфликт не разрешен или разрешен неудовлетворительно, то личность терпит ущерб, поскольку приобретает отрицательное качество. Ниже в таблице приведены восемь стадий

психосоциального развития личности по Э. Эриксону, в которой приведены как негативные исходы, так и позитивные решения задачи каждого периода развития.

Подростковый возраст или юность (для Э. Эриксона эти два понятия идентичны) является периодом «нормативного кризиса», в котором происходит усиление внутренних конфликтов или одного конфликта, состоящего из семи частей. В этот период у подростка формируется чувство идентичности. Для этого он должен сам оценить свои сильные и слабые стороны, собрать все имеющиеся к этому времени знания о самом себе (какой он ученик, ребенок, друг и т.д.), интегрировать эти многочисленные образы самого себя и научиться использовать их для получения ясного представления о себе, и о том, каким он хочет стать в будущем. Если по каким-то причинам процесс формирования идентичности затруднен, то возникает опасность возникновения ролевой и идентификационной диффузности (цит.по Э. Эриксон) [43].

Остановимся более подробно на семи конфликтах подросткового возраста:

1. Формирование временной перспективы. В подростковом возрасте формируется чувство времени и непрерывности жизни. Это новообразование позволяет взрослому человеку соотносить категории настоящего, прошлого и будущего и получать некоторое представление о количестве времени, необходимом для осуществления своих жизненных планов. Подросток учиться оценивать и распределять свое время. Чувство времени развивается постепенно и в норме формируется к пятнадцати годам. Отрицательный результат – расплывчатое чувство времени. Такое состояние личности приводит к нарушениям в планировании деятельности у взрослого человека.

2. Уверенность в себе. В подростковом возрасте ребенок начинает верить в свои силы и убеждается, что способен достичь поставленных целей самостоятельно. В основном уверенность в себе и свои способности

достигается в значимой для подростка системе отношений. Это отношение к своему физическому-Я и система межличностных отношений со значимыми взрослыми и сверстниками в социуме. Если в системе значимых отношений у подростка все нормально, то он оценивает себя как успешного, начинает верить в свою способность справиться с задачами, стоящими перед ним как в настоящем, так и в будущем. Если по каким-то причинам подросток оценивает себя социально неуспешным, то у него формируется чувство застенчивости или неуверенности в себе.

3. Ролевое экспериментирование. Подростки как бы «примеряют» на различные социальные роли. Они пробуют сразу множество разнообразных Я-идентичностей, экспериментируя с идеями, целями типами взаимоотношений. Если в силу внутренних или внешних запретов у подростка нет возможности для подобных экспериментов, то происходит фиксация на какой-либо одной роли, что приводит уже в более позднем возрасте к личностному кризису.

4. Ученичество. Как подросток экспериментирует с социальными ролями, точно так же он экспериментирует и с профессиональными ролями. Если подросток имеет возможность опробовать себя в различных занятиях, то у него появляется шанс сформировать положительную профессиональную идентичность. Немаловажным в данном случае является успех в той или иной сфере социально-полезной деятельности (например, в учебе, спорте и т.д.). Если в результате экспериментирования с профессиональными ролями сформировалась негативная самооценка, чувство собственной неполноценности, то это приводит к параличу трудовой и учебной деятельности.

5. Сексуальная ориентация. По мнению Э. Эриксона, именно в подростковом завершается идентификация с тем или другим полом, которая в дальнейшем определит гетеросексуальную или бисексуальную ориентацию.

6. Отношения подчинения-доминирования. Вступая в различные социальные группы, подросток учится быть, как лидером, так и подчиняться групповым требованиям и нормам. Соотнося системы подчинения, выстраивает, собственную систему приоритетов, которая позволяет ответить на вопрос кому подчиняться в первую очередь и т.д. Если данный тип конфликта не разрешается положительно, это приводит к неопределенности авторитета.

7. Система принципов или идеологическая убежденность. Выбор собственной идеологии, как системы ценностей, которой следует человек в собственной жизни. Этот конфликт тесно связан со всеми остальными, поскольку все аспекты поведения зависят от системы принципов. Если человек успешно не разрешает этот конфликт, то он прибывает в состоянии размытости системы ценностей (Э. Эрикссон.) [58].

Таким образом, подростковый возраст – остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде устоявшейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Важнейшей «особенностью подростков является постепенный отход их от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии». Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки,

приобретаются в ходе особой деятельности, самопознания. Основной формой самопознания ребенка является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками» (Баумстейр Р.) [5.с.97].

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Но самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому в их поведении может возникнуть множество немотивированных поступков.

Проблемой подросткового возраста занимались Л.И. Божович, В.В. Давыдова, Т.И. Драгунова, И.В. Дубровина, А.В. Захарова, А.К. Маркова, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.

В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления в доступных учащимся этого возраста формам. Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, т.е., по словам Д.Б. Эльконина, «память становится мыслящей, а восприятие думающим» (Захарова А. В.) [27, с. 39].

К началу подросткового возраста учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся. Но она продолжает оставаться основной приемлемой, оцениваемой и одобряемой общественной формой организации активности детей. Ее роль и место в развитии детей существенно меняются. Если младший школьный возраст – это своего рода знакомство с учебной деятельностью, овладение ее основными структурными компонентами, то средний школьный возраст – это время овладения самостоятельными формами работы. Время развития самостоятельной интеллектуальной и познавательной активности ребенка. И если в учебно-педагогической деятельности функции педагога и ученика не

перераспределены таким образом, что он становится субъектом собственной деятельности учения, то такое обучение подростка перестает интересовать.

Таким образом, изменение в системе субъект-субъект – объектных отношений может привести к качественному уровню учебной мотивации, направленной не только на получение новых сведений, новых разнообразных знаний, но и на поиск общих закономерностей, а главное на освоение самостоятельных способов добывания этих знаний (Липкина А.И.) [37].

Во взаимоотношениях подростков наиболее значимы чувства симпатии и антипатии, испытываемые ими к сверстникам, оценки и самооценки способностей. Неудачи в общении со сверстниками ведут к состоянию внутреннего дискомфорта, компенсировать который не могут никакие объективно высокие показатели в других сферах жизнедеятельности.

Общение субъективно воспринимается подростком, как нечто очень важное; об этом свидетельствуют их чуткое внимание к форме общения, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Именно в общении со сверстниками берет свое начало формирование ценностных ориентаций подростков, которые являются важным показателем их социальной зрелости. В общении со сверстниками получают удовлетворение такие важные потребности подростка как стремление к самоутверждению среди сверстников, желание лучше узнать себя и собеседника, понять окружающий мир, отстаивать независимость в мыслях, поступках и действиях, проверить собственную смелость и широту знаний в отстаивании своего мнения, показать в деле такие личностные качества, как честность, сила воли, отзывчивость или суровость и пр. подростки у которых по той или иной причине не сложилось общение со сверстниками, часто отстают в возрастном личностном развитии и уж во всяком случае, чувствуют себя в школе очень неуютно (Казаков В.Г.) [29].

Для взаимоотношений старшеклассников характерно особое внимание к общению с представителями противоположного пола, наличие или отсутствие неформального общения с учителями и другими взрослыми. Общение со взрослыми является основной коммуникативной потребностью и основным фактором нравственного развития старшеклассников. Общение со сверстниками, несомненно, и здесь играет свою роль в развитии личности, однако чувство собственной значимости, уникальности и самооценности может возникнуть у юноши (да и у подростка) только тогда, когда он чувствует уважение к себе человека, обладающего более развитым сознанием и большим жизненным опытом. Родители и учителя выступают, следовательно, не только как передатчики знаний, но и как носители нравственного опыта человечества, который может быть передан только в непосредственном и даже в неформальном общении. Однако, как раз с этой своей ролью родители и учителя фактически не справляются: удовлетворенность учащихся неформальным общением со взрослыми крайне низка. Это свидетельствует о неблагополучном духовном состоянии общества, о разрыве духовной связи между старшими и младшими (Олифинович Н.И.) [42].

В современной школе не соблюдаются психологические условия, обеспечивающие полноценное общение учащихся со взрослыми и сверстниками на всех этапах школьного детства. Отсюда у некоторых учащихся подростков и старшеклассников формируются негативные отношения к школе, учению, неадекватное отношение к самим себе, к окружающим людям. Эффективное обучение и развитие личности в таких условиях невозможны. Поэтому создание благоприятного психологического климата, в центре которого личностное, заинтересованное общение взрослых и учащихся одна из главных задач учителя в учебно-воспитательном процессе.

Первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». «Внешние проявления коммуникативного поведения весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть такими же как все, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших друзьях на всю жизнь» (Казаков В.Г.) [29, с.39].

Главная ценность отметки для учеников-подростков в том, что она дает возможность занять в классе более высокое положение. Если такое же положение можно занять за счет проявления других качеств, значимость отметки отпадает. Через призму общественного мнения класса ребята воспринимают и своих учителей. Поэтому нередко младшие подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя молчаливое одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний (Родионов М.А.) [48].

Подросток во всех отношениях обуреваем жадной «нормы», чтобы у него было «как у всех», «как у других». Но для этого возраста характерна как раз диспропорция, т.е. отсутствие «норм». Разница в темпах развития оказывает сильное влияние на психику и самосознание.

Чувство взрослости, занимающее одно из самых существенных мест во внутренней позиции подростка, состоит в том, что подростков уже не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого. Но реализовать эту потребность в серьезной деятельности школьник, как правило не может. Отсюда стремление к внешней взрослости, которая

проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых, в преувеличенном интересе к проблемам пола, курении, употреблении спиртных напитков и т.д. (Рубинштейн С.Л.) [50].

Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его мелочно контролируют, наказывают, требуют послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами.

По мнению Слизковой Е.В. лавной целью любого гуманного общества является такое раскрытие возможностей растущего человека, при котором он способен творчески проявить себя, самовыразиться. Наблюдаемый сейчас в нашей стране всплеск индивидуализма подростков, вернее ярко выраженное их стремление к индивидуализации, к созданию и утверждению своего уникального «Я», сам по себе совершенно не входит в противоречие с их развитием как общественно ориентированных субъектов [52].

Основным психологическим феноменом, характеризующим подростковый возраст, является резкий скачок в процессе формирования Я-концепции. В основном это связано с развитием самосознания. В этот период оно обогащается таким важным открытием, как открытие подростком своего внутреннего мира. Это открытие вносит большой переполох в доселе размеренную и спокойную сознательную часть духовной жизни ребенка. В результате подросток получает «головную боль», которую обозначил еще Сократ: «Познай самого себя». Вместе с открытием своего «Я» человек получает иногда неразрешимую задачу в определении, что же это такое – «Я»? Без, хотя бы приблизительного знания об этой психической реальности и, более или менее, полного овладения ею невозможна полноценная жизнь человека. Без этого нельзя определить ни свое призвание, ни позицию в общении, ни свое место в обществе, не говоря уже об основе всего этого – душевного равновесия и согласия с самим собой. Таким образом подросток, хочет он того или нет, получает духовную, психологическую задачу, которую он обязательно должен решить. В этом, как мне кажется, и

заключается, психологическое ядро кризиса подросткового возраста. Помочь подростку в формировании его Я-концепции – основная задача близких ему взрослых.

Научные исследования говорят о том, что у младших подростков повышенная тревожность в большей степени связана с общением со сверстниками. У старшеклассников она имеет место во всех сферах общения, но сильнее всего она проявляется в общении с родителями и другими взрослыми людьми, от которых они зависят (Шаяхметова В.К.) [57].

Таким образом, подростковый возраст – это возраст жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. В отличие от младшего школьника, подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. Он часто уже сам ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим, подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом уже осознают, что следовало бы поступить наоборот.

1.2. Проблема самооценки детей подросткового возраста в отечественной и зарубежной психологии

Проблема самооценки, как одна из центральных проблем психологии личности, изучалась в трудах различных отечественных и зарубежных психологов. Среди них можно выделить следующих авторов: Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник,

А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, Е.А. Серебрякова, А.Г. Спиркин, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, П.М. Якобсон.

А.Н. Леонтьев, характеризуя проблему самосознания как проблему высокого жизненного значения, венчающую психологию личности, расценивал ее в целом как нерешенную, ускользающую от научно-психологического анализа. Действительно, до настоящего времени не существует более или менее определенной и общепризнанной трактовки этой особой субъективной реальности. Чаще всего самосознание рассматривается как ориентировка человека в собственной личности, осознание себя как «Я». Самосознание позволяет человеку, отражая внешний мир, выделять себя в нем, осознавать свое отношение к этому миру и себя в своих отношениях с окружающими, познавать собственный внутренний мир, переживать и определенным образом оценивать его. «Самосознание - это осознание и целостная оценка самого себя и своего места в жизни. Благодаря самосознанию человек воспринимает себя как индивидуальную реальность, отдельную от природы и других людей» (Мальцева К.П.) [36, с.,14].

Необходимо отметить, и это неоднократно подчеркивал С.Л. Рубинштейн, что самосознание не надстраивается по виду над личностью, а включается в нее. Оно не имеет самостоятельного пути развития, отдельного от развития личности, а включается в процесс развития личности как реального субъекта в качестве его момента, стороны, компонента. Согласно С.Л. Рубинштейну, «самосознание - это осознание самого себя как сознательного субъекта, реального индивида, а совсем не осознание своего сознания» [49, с 97]. Исторически самосознание - более поздний продукт развития, появившийся на основе сознания и совместно с ним возникшей речи. Различные акты самосознания - это как бы общение человека с самим собой, для которого нужно развитие внутренней речи, достаточной сформированное таких свойств мышления, как абстракция и обобщение,

позволяющих субъекту составить представление и понятие о своем «Я», отличном от «Я» другого.

В центре проблемы самосознания лежит различие двух его сторон: выделение «Я» как субъекта («действующее Я») и как объекта самопознания и самоотношения («рефлексивное Я»). В психологической науке это основополагающее для всех теорий «Я» различие было введено У. Джеймсом, который полагал, что в едином и целостном «Я» содержатся два неразрывных составляющих: эмпирическое «Я» («Я» как объект познания) и «чистое Я» («Я» как субъект познания) (Ларина А.Б.) [34]. Под эмпирическим «Я» (или «Мое») У. Джеймс понимал совокупность, итог всего того, что человек может назвать своим: свое тело, одежду, жилье, семью, друзей, репутацию, творческие достижения, психические силы и качества. Это эмпирическое «Я» он подразделяет на три подсистемы: а) материальное «Я» - тело, одежда, собственность; б) социальное «Я» - то, чем признают данного человека окружающие; при этом каждый человек имеет столько социальных "Я", сколько существует отдельных групп, с мнением которых он считается; в) духовное «Я» - совокупность психических особенностей, склонностей и способностей. Под "чистым", или познающим, «Я» У. Джеймс имел в виду то обстоятельство, что человек чувствует себя субъектом своих действий, восприятия, эмоций и осознает свое тождество и неразрывность с тем, чем он был накануне. Это степень центрации субъективной системы, которая может быть более либо менее отчетливо выраженной или диффузной (Лында А.С.) [38].

Оценить важность внутренних процессов самосознания трудно, так как они неразрывно связаны с практической деятельностью субъекта, его взаимодействием с внешним миром. Но стоит только прервать связь индивида с внешним миром, поместив его в условия изоляции, и эти внутренние процессы активизируются (Долгова В.И.) [24].

Если сознание ориентировано на весь объективный мир, то объектом самосознания является сама личность. В самосознании она выступает и как субъект, и как объект познания и отношения. Самосознание предстает как особо сложный процесс (самоосознавание), динамическое образование психики, которое пребывает в постоянном движении не только в онтогенезе, но и в повседневном функционировании. Результатом процесса самосознания служит Я-концепция, понимаемая как совокупность установок, направленных на самого себя. Я-концепция при этом не просто продукт самосознания, но и важный фактор детерминации поведения.

Самосознание - сложная психологическая структура, включающая в себя в качестве особых компонентов, как считал В.С. Мерлин, во-первых, сознание своей тождественности, во-вторых, сознание своего собственного «Я» как активного, деятельного начала, в-третьих, осознание своих психических свойств и качеств и, в-четвертых, определенную систему социально-нравственных самооценок. Все эти элементы связаны товарищ с другом функционально и генетически, но формируются они не одновременно (Пирожкова Н.В.) [45]. Зачаток сознания тождественности появляется уже у младенца, когда он начинает различать ощущения, вызванные внешними предметами и собственным телом. Сознание «Я» проявляется примерно с трех лет, когда ребенок начинает правильно употреблять личные местоимения. Осознание своих психических качеств и самооценка приобретают наибольшее важность в подростковом и юношеском возрасте. Но поскольку все указанные компоненты взаимосвязаны, обогащение одного из них неизбежно видоизменяет всю систему.

Другое представление о структуре самосознания принадлежит В.С. Мухиной, которая выделяет пять звеньев в структуре самосознания. «Первое звено - имя свое, кругом которого формируется сознаваемая человеком собственная сущность. Идентификация с именем происходит с первых лет: ребенку трудно мыслить о себе за пределами имени, оно ложится в основу

самосознания, приобретает особый личностный смысл. Благодаря имени ребенок получает вероятность представить себя как обособленного от других уникального индивида.

Второе звено - притязание на признание. С раннего возраста ребенок открывает, что все поступки делятся на «хорошие» и «плохие». Так как все хорошее эмоционально поощряется, то у ребенка появляется стремление быть хорошим, стремление к признанию себя хорошим. Реализуя притязание на признание во всем многообразии видов деятельности, человек утверждает чувство собственного достоинства и самооценности.

Третье звено - половая идентификация. Она включает психологическое признание собственной идентичности со своим полом в физическом, социальном и психологическом плане.

Четвертое звено - психологическое час личности. Оно связано с построением субъективной картины жизненного пути, со стремлением соотнести себя настоящего с собой в прошлом и будущем.

Пятое звено - социальное пространство личности. Это сфера прав и обязанностей человека, определяющая стиль и содержание общения в контексте культуры, к которой он принадлежит» (Мухина В.С) [37, с. 297].

Наиболее принятой является структура самосознания или Я-концепции (Р. Берне, Л.В. Бороздина, У. Джеймс, И.И. Чеснокова и др.), в которой выделяются следующие аспекты: когнитивный (самопознание), эмоционально-ценностный (самоотношение и самооценка) и поведенческий (саморегуляция). Когнитивная подструктура - некая описательная составляющая, фиксирующая знания, представления человека о самом себе. С точки зрения процессуальности когнитивная образующая выступает как самопознание - процесс получения знания о себе, развитие и обобщение этих знаний из отдельных ситуативных образов. Самопознание - начальное звено, основа существования и проявления самосознания.

И.И. Чеснокова предлагает различать два уровня самопознания. На первом уровне субъект соотносит себя с другими, происходит сопоставление «Я» и «другого человека». Основными внутренними приемами самопознания служат самовосприятие и самонаблюдение. На этом уровне самопознания складываются единичные образы самого себя и своего поведения, как бы привязанные к конкретной ситуации. Данные образы богаты непосредственным чувственным содержанием. В итоге формируются некоторые относительно устойчивые стороны представления о своем «Я», но ещё нет целостного, истинного понимания себя, как правило, уже связанного с понятием о собственной сущности. Этот уровень самопознания является основным и единственным на ранних онтогенетических ступенях развития человека примерно до подросткового возраста (Колесов Д.В.) [31].

Для второго уровня самопознания характерно соотнесение знаний о себе в процессе аутокоммуникации, т.е. в рамках «Я и Я», когда человек оперирует уже готовыми знаниями о себе. Ведущими внутренними приемами данного уровня самопознания являются самоанализ и самоосмысливание. На втором уровне постепенно у субъекта возникает обобщенный образ своего «Я», который как бы сплавляется из единичных конкретных образов «Я» в ходе самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа. Через самопознание человек приходит к определенному знанию о самом себе, т.е. результатом процесса самопознания выступает целостный Я-образ.

В содержании Я - образа выделяются две образующие: знания о тех общих чертах и характеристиках, которые объединяют субъекта с другими людьми, - система самоидентичности и знания, выделяющие "Я" субъекта в сравнении с другими людьми, придающие субъекту ощущение уникальности, -дифференцирующая образующая (Чернявская В.С.) [56].

Представления о себе многоплановы. Исследователи различают несколько форм представлений о себе, дифференцированных либо по сфере проявлений человека («физическое Я», «социальное Я», «профессиональное

Я», «семейное Я», «моральное Я», «духовное Я» и т.д.), либо на временном континууме («Я в прошлом», «Я в настоящем», «Я в будущем»), либо по какому-либо иному признаку.

Представления о себе могут быть как позитивными, так и негативными. Отделить знания от оценки, отношения к ним крайне трудно, поскольку они тесно взаимосвязаны. В большинстве исследований возбудимый и оценочный компонент Я - концепции не разделяют, в таком случае говорят об эмоционально-ценностном самоотношении. Однако ряд экспериментов убедительно доказывает, что самоотношение и самооценка не тождественны.

Оценочная подструктура - наличие критической позиции человека по отношению к тому, чем он обладает, оценка представлений о себе с точки зрения определенной системы ценностей, поэтому самооценка отвечает на вопрос: не что Я имею, а чего это стоит, что это значит, означает (Л.В. Бороздина). Самооценивание - осознание человеком, чем является для него то или иное знание о себе, осознание его значимости для себя (отражение - отношения к себе) [8].

Таким образом, мы пришли к выводу, что результатом процесса самооценивания является самооценка - суждение о значении или значимости своих поступков, способностей, черт или личности в целом. Выделяются частные самооценки - оценка каких-либо отдельных сторон своей личности или конкретных действий (например, оценка своего интеллектуального потенциала или своих успехов в профессиональной деятельности) и общая (глобальная) самооценка, которую иногда называют самоуважением. Общая самооценка личности - это не автономная, одномерная переменная и не простая сумма всех частных самооценок, а определенный вид взаимосвязи значимых самооценок, т.е. оценка себя в наиболее значимых деятельности, по отношению к значимым мотивам. Таким образом, за единой, интегральной самооценкой (самоуважением) постоянно стоит система смысловых образований.

1.3. Феномен самоконтроля в общении

Самоконтроль — это осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Самоконтроль предполагает наличие эталона в форме субъективных представлений или критериев и возможность получения представления о контролируемых действиях и состояниях. Появление и развитие самоконтроля обусловлено требованиями общества к социальному поведению человека. Самоконтроль имеет регулирующую функцию, а также может быть объектом волевой регуляции, например, в стрессовых ситуациях (Мальцева К.П.) [39].

Регулирующая функция самоконтроля позволяет человеку решать задачи, поставленные им самим или предложенные кем-либо. Люди, владеющие искусством самоконтроля, способны совершать осознанные действия, контролировать проявление своих эмоций, и руководствуясь мотивацией, достигать собственных целей или вносить личный вклад в достижение коллективных целей.

Рассматриваемый нами феномен приобретает особую ценность, так как он ориентирован на путь к достижению результата: при помощи самоконтроля происходит анализ проблем, ошибок, трудностей и причин их возникновения (рефлексия), осмысление целей, задач и самооценки, постоянное стимулирование познавательной активности личности.

Самоконтроль является условием адекватной, целенаправленной, интегрированной психики. Самовоспитание и самосовершенствование личности, обучение и профессиональная деятельность, поведение в обществе предполагают неременную включенность в них самоконтроля. Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. Самоконтроль является одним из неотъемлемых

компонентов процессов самоуправления (саморегулирования) систем различной качественной природы, среди которых человек представляет собой пример живой и в высшей степени сложной системы (Лында А.С.) [38].

Человек может выступать в роли объекта и субъекта контроля. Как существо общественное человек на протяжении всей своей жизни является объектом контроля со стороны окружающих его людей. Под контролем общества находятся процессы обучения и воспитания человека, его занятость в профессиональной деятельности, поведение в быту. С другой стороны, уже как субъект контроля человек сам является носителем контрольных механизмов. При этом направленность контроля может быть различной: вовне и на себя. В первом случае объектом контроля для человека выступают поведение и деятельность других людей, характер протекания процессов в общественных, природных, технических системах. Но объектом контроля для человека становятся также его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления. Именно в последнем случае, когда человек контролирует свою психическую сферу, мы имеем дело с самоконтролем.

С одной стороны, самоконтроль не может осуществляться без наличия того, что, собственно, контролируется, проверяется. С другой стороны, в составе самоконтроля обязательно присутствие эталона, т. е. того, что должно быть. Вопрос о степени совпадения контролируемой и эталонной составляющих решается посредством операции сличения. Если в результате ее осуществления контролируемая и эталонная составляющие не совпадают, то на «выходе» самоконтроля будет иметь место сигнал рассогласования, отражающий степень их расхождения. Если же факт рассогласования не будет выявлен, то это означает, что контролируемая составляющая соответствует эталону (Баранова О.И.) [3].

Самое общее определение самоконтроля может быть дано с позиции функционального подхода к нему, в соответствии с которым что бы ни являлось объектом самоконтроля, в какую бы сферу психических явлений ни оказался он вовлеченным, его функция носит проверочный характер и заключается в установлении степени совпадения того, что должно быть, с тем, что еще только может быть или фактически уже имеет место (Купченко Е.Е., Мытник А.Н.) [33]. Содержание компонентов, входящих в состав самоконтроля, естественно, будет меняться в зависимости от того, в каком контексте оно проявляется. Так, например, в процессе опознания в качестве контролируемой переменной будет выступать сформированный перцептивный образ стимула, а роль эталона выполнит извлеченный из памяти образ уже ранее воспринятого стимула, меру схожести с которым и будет помогать устанавливать самоконтроль. С другой стороны, если обратиться к сфере поведения, то там в составе самоконтроля роль контролируемой переменной может выполнять намерение совершить какой-то определенный поступок, а эталон – составляющая предстает как усвоенная в процессе воспитания норма (образец) принятого в обществе поведения в соответствующей ситуации. Несмотря на очевидную разноплановость приведенных примеров, в том и другом случае функция самоконтроля остается неизменной, а именно – она будет заключаться в установлении степени совпадения сличаемых компонентов (Бухаленкова Д.А.) [10]. Поэтому, подчеркнем еще раз, в общем определении самоконтроля акцент должен быть сделан на его функциональной сущности, и оно не должно отражать специфику составляющих его компонентов, что, однако, будет вполне уместным, когда определение раскрывается применительно к конкретному объекту самоконтроля.

Самоконтроль неотъемлемым образом включен во все виды деятельности человека: игровую, учебную, трудовую, научную, спортивную и др. К числу общих, т. е. не зависящих от специфики выполняемой

деятельности, принципов классификации видов самоконтроля можно отнести временной, пространственный, структурный, а также принцип произвольности самоконтроля.

В соответствии с временным принципом следует различать предварительный (антиципирующий), текущий (промежуточный) и результирующий (итоговый) виды самоконтроля. Объектом предварительного самоконтроля, включенного в процесс антиципации, является все то, что еще не вступило в фазу непосредственного осуществления, реализации. Например, предварительной проверке с точки зрения правильности их выбора могут подвергнуться цель и программа еще только предстоящей деятельности (Дичинская Л.Е.) [23]. Трудно переоценить роль предварительного самоконтроля для предотвращения возможных ошибочных решений, действий, неправильных поступков. Текущий самоконтроль сменяет предварительный и, будучи включенным в процесс выполнения деятельности, направлен на проверку правильности промежуточных результатов. Наконец, результирующий самоконтроль как бы подводит итоги проделанному и помогает ответить на основной вопрос: достигнута ли исходно поставленная цель?

В соответствии с пространственным принципом контролируемая составляющая, как, впрочем, и сам эталон, может поступать в операцию сличения по каналам различной модальности. В связи с этим различают зрительный, слуховой, тактильный и другие виды самоконтроля. В процессе жизнедеятельности человека доминирует самоконтроль, осуществляемый через внешние каналы связи. Такой самоконтроль преобладает в разнообразных видах деятельности в поведенческой практике. Например, идет ли человек пешком или пользуется транспортом, он проверяет правильность своего местоположения по отношению к предварительно намеченному им маршруту и конечному пункту следования с помощью контрольной информации, поступающей к нему извне. Характерным же

примером поступления контролируемой переменной по внутренним каналам связи являются интроцептивные ощущения, на основе которых осуществляется психическая саморегуляция состояния.

Согласно структурному принципу присущее человеку многообразие механизмов самоконтроля иерархически организовано. Механизмы самоконтроля имеют место уже на клеточном уровне жизнедеятельности человека. Саморегуляция физиологических функций осуществляется по гомеостатическому принципу, состоящему в поддержании в требуемых пределах, сложившихся в процессе эволюции биологических констант, или, иначе говоря, эталонов организма. В качестве примера таких констант можно назвать концентрацию сахара в крови, содержание в ней углекислого газа и кислорода, температуру тела, артериальное давление и др. Саморегуляция по гомеостатическому принципу заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая посредством самоконтроля непрерывно сличается с соответствующим биологическим эталоном, и если в результате сличения появляется сигнал рассогласования, то это оказывается толчком к восстановлению нарушенного равновесия (Габеева Л.Н. [16]). Самоконтроль пронизывает все психические явления, присущие человеку (процессы, состояния, свойства). В этом смысле можно говорить о самоконтроле за протеканием отдельного психического процесса: ощущения, восприятия, опознания, мышления и др.; о самоконтроле человека за собственным психическим состоянием, например, самоконтроль эмоциональной сферы; о самоконтроле как о свойстве человека, ставшем в результате воспитания и самовоспитания чертой его характера. В деятельности, как в фокусе, пересекаются все психические явления и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в них самоконтроль.

И наконец, в соответствии с принципом произвольности следует различать произвольный и произвольный виды самоконтроля. Произвольный самоконтроль предполагает осознанный характер постановки

и достижения соответствующих целей при выполнении определенного вида деятельности. Сам же процесс выполнения деятельности, реализуемый через последовательность действий и отдельных движений, может осуществляться при участии самоконтроля, постоянная осознанность которого уже не является обязательным условием. Непроизвольный самоконтроль происходит, например, на биологическом уровне, на котором механизмы самоконтроля включены в различные контуры саморегуляции, обеспечивающие жизнедеятельность организма, и их функционирование осуществляется вне сферы сознания человека (Габеева Л.Н.) [15].

К ним мы относим организующую, регулирующую, рефлексивную и развивающую функции.

Роль организующей функции самоконтроля заключается в том, что назначение контролирующих, регулирующих и оценочных действий по существу состоит в управлении этой деятельностью.

Содержание рефлексивной функции самоконтроля составляют новообразования в структуре знаний, умений, навыков, поведения, направленности личности, системе ее отношений, возникающие в процессе анализа и самоанализа деятельности.

Суть регулирующей функции самоконтроля состоит в том, что он рассматривается как установка личности на конечный результат деятельности, прогнозирование ее эталонов и зон трудности, анализ относительно данных эталонов и корректирование.

Рассмотрение развивающей функции самоконтроля показывает, что навык самоконтроля, сформированный в одном учебном предмете, может быть успешно перенесен и в другие предметные области, а также может стать личностной характеристикой (Варга А.Я.) [12].

Говоря о характере человека, мы обычно ориентируемся на какие-то его наиболее типичные, устойчивые свойства. Зная черты характера, можно предсказывать наиболее вероятные формы поведения человека в различных

жизненных ситуациях. Одной из таких черт является самоконтроль. По тому, как человек ведет себя в общении с другими людьми, какие он совершает поступки, как относится к своим обязанностям в быту и на работе, мы судим о степени сформированности у него самоконтроля. Как свойство личности самоконтроль органичным образом связан с целым рядом черт характера, обнаруживая в них свою слабость или явную выраженность. Например, за такими чертами, как безалаберность, бездумность, небрежность, опрометчивость, паникерство, разболтанность, халатность и др., нетрудно увидеть дефицит самоконтроля. Напротив, если мы характеризуем человека как рассудительного, аккуратного, выдержанного, надежного, порядочного, целеустремленного, то за каждой из перечисленных черт хорошо просматривается умение контролировать свои действия и поступки. Можно даже выделить совокупность (симптомокомплекс) черт характера, очень близких по своему содержанию. Объединяющей их основой является самоконтроль. К ним прежде всего следует отнести долг, ответственность и дисциплинированность.

Стабильность и организованность общества зависят от уровня сформированности правосознания у его граждан, от их умения и желания контролировать свое поведение в соответствии с правовыми нормами. Неполноценность или отсутствие правового самоконтроля типично, как правило, для случаев антиобщественного поведения (Долгова В.И.) [24]. Нередко дефекты правового самоконтроля связаны с наличием у субъекта установки, исключающей действие внутренних нравственных или правовых норм; с привычными стереотипами неправомерного поведения; сознательным пренебрежением или незнанием закона. Самоконтроль может оказаться выключенным под воздействием душевных переживаний и сильных эмоциональных волнений, усталости, болезни, что приводит к серьезным отклонениям в саморегуляции общественного поведения.

Социальные формы саморегуляции становятся в принципе возможными благодаря формированию путем воспитания и самовоспитания необходимой системы чувств, через переживание которых человек управляет своим поведением, исходя из определенной морали как совокупности принципов и норм общественного поведения. Огромную роль в общественной жизни человека играет самоконтроль, который актуализируется в процессах нравственного (морального) поведения. Этот вид самоконтроля особенно часто упоминается в широкой, в том числе и специальной, психологической литературе и больше известен как понятие совести. Контрольную сущность этой этической категории подчеркивают многие авторы. Совесть подвергает тщательной проверке все, что человек выполняет или только еще намеревается осуществить. В современной трактовке совесть выступает как своего рода «внутренний контролер» соблюдения человеком общественных идеалов, принципов и моральных норм, побуждающих его критически относиться к своему поведению. Сигнал рассогласования между фактическим или еще только предполагаемым поступком и эталоном (так называемой соответствующей нормой морали), поступивший с выхода механизма нравственного самоконтроля, переживается человеком как чувство стыда, «угрызения совести». Однако само по себе угрызение совести совсем не обязательно заставляет человека поступить по правилам морали. Человек может годами жить с больной совестью, но так и не решиться на то, чтобы снять с себя груз переживаемой вины. Иногда он идет на сделку с совестью, пытается заглушить чувство стыда путем самооправдания (рационализации) своих неблагоприятных поступков. Наконец, выраженность некоторых черт личности (таких, например, как угодничество, лицемерие, приспособленчество, трусость и др.) исключает или, по крайней мере, делает маловероятным поведение человека по велению совести (Галяутдинова С.И.) [21].

Невыраженность или отсутствие адекватных социальному окружению механизмов нравственного самоконтроля в той или иной мере нарушает гармоничность личности, способствует ее душевному разладу. Деформация нравственного самоконтроля снимает барьеры на пути к социально опасному, противоправному поведению. «Люди без правил и порядка, заметил Кант, ненадежны» (цит. по И. Кант) [19 с.11]. Незрелость нравственного самоконтроля обыкновенно является причиной людских несчастий.

Таким образом, мы пришли к выводу, что самоконтроль — одно из проявлений сознательной регуляции человеком собственного поведения и деятельности в интересах обеспечения соответствия их результатов поставленным целям, предъявляемым требованиям, правилам.

Предназначение самоконтроля заключается как в предупреждении, так и в исправлении допущенных ошибок, неточных действий. Благодаря регулирующей функции самоконтроля человек способен реализовать предложенный кем-либо или самостоятельно принятый план деятельности. Важную роль в процессах самоконтроля личности играет ее самооценка, самокритичность, осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление самоконтроля определяется социальными, этическими и психологическими требованиями к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию. Процесс самоконтроля предполагает наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях.

В результате теоретического изучения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, нами были сформулированы следующие выводы:

1. Подростковый возраст — это возраст жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности,

жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. В отличие от младшего школьника, подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. Он часто уже сам ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим, подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом уже осознают, что следовало бы поступить наоборот.

2. Результатом процесса самооценивания является самооценка – суждение о значении или значимости своих поступков, способностей, черт или личности в целом. Выделяются частные самооценки – оценка каких-либо отдельных сторон своей личности или конкретных действий (например, оценка своего интеллектуального потенциала или своих успехов в профессиональной деятельности) и общая (глобальная) самооценка, которую иногда называют самоуважением. Общая самооценка личности – это не автономная, одномерная переменная и не простая сумма всех частных самооценок, а определенный вид взаимосвязи значимых самооценок, т.е. оценка себя в наиболее значимых деятельности, по отношению к значимым мотивам. Таким образом, за единой, интегральной самооценкой (самоуважением) постоянно стоит система смысловых образований.

3. Самоконтроль — одно из проявлений сознательной регуляции человеком собственного поведения и деятельности в интересах обеспечения соответствия их результатов поставленным целям, предъявляемым требованиям, правилам.

Предназначение самоконтроля заключается как в предупреждении, так и в исправлении допущенных ошибок, неточных действий. Благодаря

регулирующей функции самоконтроля человек способен реализовать предложенный кем-либо или самостоятельно принятый план деятельности. Важную роль в процессах самоконтроля личности играет ее самооценка, самокритичность, осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление самоконтроля определяется социальными, этическими и психологическими требованиями к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию. Процесс самоконтроля предполагает наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ

2.1. Организация и методы исследования

В качестве респондентов участие в нашем исследовании приняли обучающиеся 6-7 классов МБОУ «СОШ № 37 г. Белгород» в количестве 96 человек (из них 48 респондентов – мальчики, 48 - девочки).

На основе анализа литературы были выделены структурные компоненты самооценки подростков и их уровня самоконтроля.

Исходя из этого, были подобраны диагностические методики и проведена психологическая диагностика уровня самооценки с разным уровнем самоконтроля в общении.

Для наиболее полного изучения характеристик самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля нами были применены:

1. Для изучения уровня самоконтроля в общении у подростков нами была применена методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера (Приложение 1).

Шкала социального самоконтроля (Self Monitoring Scale) представляет собой личностный опросник, разработанный Марком Снайдером (Mark Snyder) в 1974 году. Методика предназначена для измерения социального самоконтроля (или коммуникативного контроля) – способности человека осуществлять контроль над своим поведением и, тем самым, воздействовать на впечатление, которое складывается о нём у окружающих. Шкала позволяет различать людей, которые хорошо умеют управлять производимым впечатлением («хорошо управляющих собой») и людей, чье поведение детерминируется скорее внутренними установками, а не самопредъявлением («плохо управляющих собой»).

Методика состоит из 10 вопросов-ситуаций, каждые из которых оцениваются как, верные или неверные (индивидуально). Верные обозначаются буквой В, а не верные - буквой Н.

При низком коммуникативном контроле, испытуемый - прямолинеен. При среднем коммуникативном контроле испытуемый не сдержан в своих эмоциональных проявлениях. При высоком коммуникативном контроле испытуемый обладает «даром перевоплощения», то есть легко реагирует на любые изменения в ситуациях.

2. С целью изучения самооценки у респондентов нами были предложены методики: исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Приложение 1).

Для личности очень важно иметь адекватную самооценку, ведь в противном случае появляются проблемы в общении, профессиональной деятельности, родственных связей и так далее. Следует своевременно обращать внимание на самооценку личности, чтобы избежать ошибок в ее социальном приспособлении.

Методика Дембо-Рубинштейн позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах.

Модификация Прихожан этой методики используется в последнее время в различных образовательных учреждениях и на производстве. Измененная методика А. М. Прихожан содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных). Автор модификации добавила такие шкалы, как «умение что-то делать своими руками», «внешность», «признание сверстников», а также изменила шкалу «счастье» на «уверенность в себе».

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Испытуемым 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.

3. Методика «самооценка личности» (О.И. Мотков) (модификация методики Б.А. Сосновского), (Приложение 1). Методика позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность.

4. Для выявления статистических различий, по показателям самооценки подростков в зависимости от самоконтроля в общении, нами был применен непараметрический математический метод критерий Н-Крускала-Уоллиса.

5. С целью выявления корреляционных связей между самооценкой и самоконтролем в общении подростков нами был применен непараметрический математический метод коэффициент корреляции Спирмена (А.Д. Наследов) [40].

На втором этапе осуществлялась разработка и реализация диагностической программы изучения самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля в общении. Полученные данные легли в основу разработки программы по стабилизации и повышению уровня психологической безопасности в образовательном учреждении.

Реализация первых двух этапов происходила в период с декабря 2017 года по январь 2018 года.

Провели исследования с использованием выбранных нами методик.

Чтобы не нарушать учебный процесс, все испытуемые были собраны в учебных аудиториях во внеурочное время, где и проводилось эмпирическое исследование заявленной нами проблемы.

Всем респондентам предварительно были разъяснены принципы конфиденциальности и анонимности, а также подробно и поочередно рассказаны инструкции выполнения каждой из методик.

Используемые нами методики проводились в каждом классе поочередно, так как собрать всех испытуемых в одно время и в одном месте не представилось нам возможным.

Далее выполнили анализ нашего эмпирического исследования и интерпретацию полученных данных.

Провели сравнительный анализ результатов психологической диагностики самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля в общении, осуществлялся качественный и количественный анализ полученных данных, а также математико-статистическая обработка результатов исследования, обобщение результатов и выводы.

2.2. Результаты исследования и их обсуждение

Приступим к анализу и интерпретации полученных эмпирических данных. В соответствии с первой задачей нашего исследования проанализируем особенности самоконтроля подростков в общении, который был изучен с помощью методики диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера. Результаты представлены на рис 2.2.1.

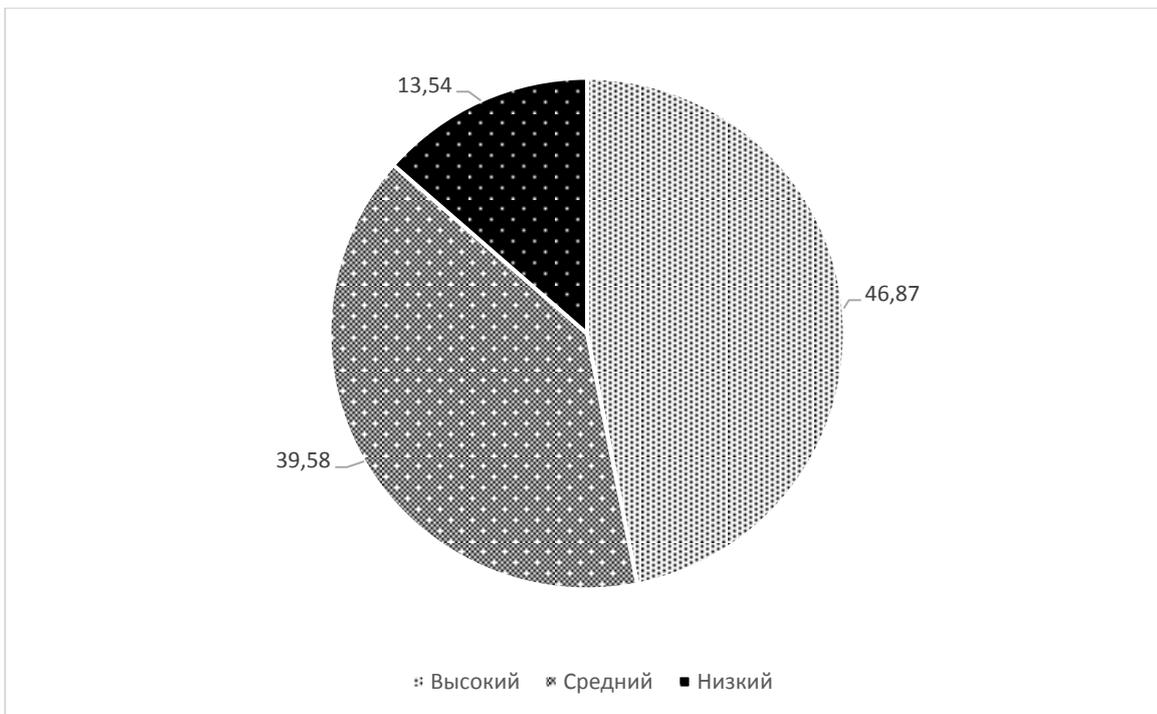


Рис2.2.1. Распределение подростков по уровням самоконтроля в общении (%)

По результатам изучения самоконтроля в общении у подростков (рис 2.2.1.) видно, что наибольшую степень выраженности имеет высокий уровень самоконтроля 46,87%. Для этих подростков характерно умение контролировать свои эмоции, гибко и ловко реагировать на изменение ситуации вокруг себя, максимально быстро адаптироваться к меняющимся условиям. Такое поведение максимально подтверждает высокую степень осознанности своего поведения, достижения поставленных целей.

Менее выраженным в данной группе испытуемых является средний уровень самоконтроля 36,58%. Для этой группы подростков характерна искренность в общении с окружающими людьми, эмоциональность. Эти характеристики могут идти как во благо, так и во вред, но их наличие не мешает данным респондентам считаться в своем поведении с окружающими их людьми. Такое поведение респондентов можно объяснить более высокой степенью сформированности «Я - концепции», адекватного осознания своего процесса взросления, когда жизненно важно уважать и прислушиваться к

мнению окружающих, а также уровня воспитанности: беседы с педагогами и классными руководителями подтвердили нашу мысль о том, что родители данных детей не пускают процесс их воспитания на самотек и активно влияют на своих детей.

Наименее ярко выраженным в данной группе испытуемых является низкий уровень самоконтроля 13,54%. Для респондентов, которым характерен данный уровень самоконтроля в общении, свойственно довольно устойчивое поведение. Большинство окружающих считают данных подростков «неудобными» в общении в силу их излишней прямолинейности. Даже несмотря на явный дискомфорт, который может возникнуть в процессе взаимодействия с окружающими, эти учащиеся не собираются менять свой стиль и характер общения, что лишний раз подтверждает их прямолинейность и неуступчивость в общении. Данное поведение можно объяснить спецификой подросткового возраста, в котором активно формируется «Я - концепция», подросток желает осознавать и постоянно доказывать окружающим свою важность и значимость, порой даже в ущерб себе.

В соответствии со второй задачей нашего эмпирического исследования проанализируем особенности самооценки подростков, изученную нами с помощью методики для изучения уровня самооценки у подростков Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Результаты представлены на рис. 2.2.2.

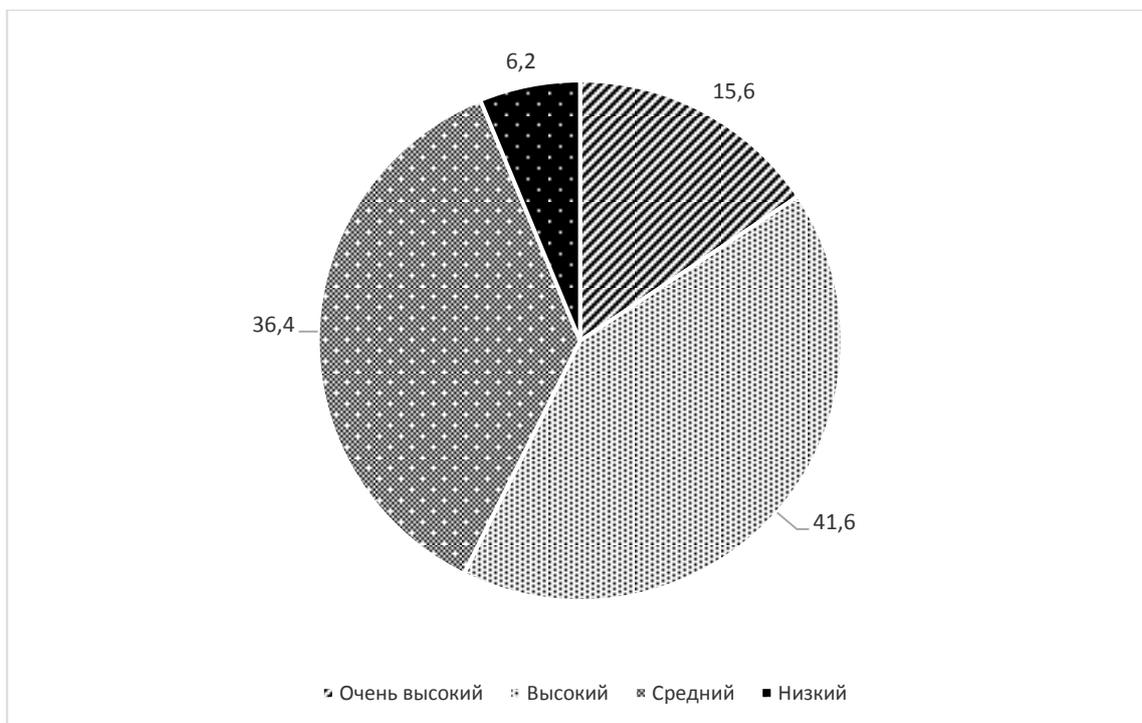


Рис.2.2.2. Распределение подростков по уровням самооценки, (%)

Как мы видим на рисунке 2.2.2. большая часть из выборки испытуемых 41,6 % имеет высокий уровень самооценки, это говорит о том, что данные подростки не могут правильно оценивать свою деятельность, ее результат, общение с окружающими. Они являются нечувствительными для замечаний, советов и оценок других людей, считают свою точку зрения единственно правильной и верной, не приемлют других взглядов на какой-то определенный вопрос, так как считают себя наиболее компетентными и сведущими, чем их оппонент. Нередко это приводит к конфликтам не только со сверстниками, но и с педагогами, последствия которых могут быть не всегда радужными.

Несколько менее выраженным в данной группе испытуемых является адекватный уровень самооценки 36,45%. Данная группа респондентов адекватно оценивает себя по всем показателям, указанным в методике. Чаще всего, они хорошо воспринимаются окружающими, берутся за выполнение только тех поручений, которые им по силам, прислушиваются к мнению окружающих.

Очень высокий уровень самооценки имеют 15,6% респондентов, это говорит о незрелости личности, неумении 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

Наименее выраженным является низкий уровень самооценки 6,25%. По нашему мнению, причиной может являться явная неуверенность в собственных силах и возможностях, и, так называемая, «защитная» неуверенность. Причиной первой может быть множество: недоверие со стороны учителя, насмешки со стороны одноклассников, деспотизм со стороны родителей и так далее. Но если с данным проявлением можно, и даже нужно бороться, то с «защитной» неуверенностью ситуация выглядит сложнее. При этой позиции подросток сам принимает на себя такую роль, дабы избежать какой-то ответственности, принятия решения, осуществления выбора.

Также с помощью методики для изучения уровня самооценки у подростков Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан нами были получены данные об уровне притязания подростков. Результаты представлены на рис 2.2.3.

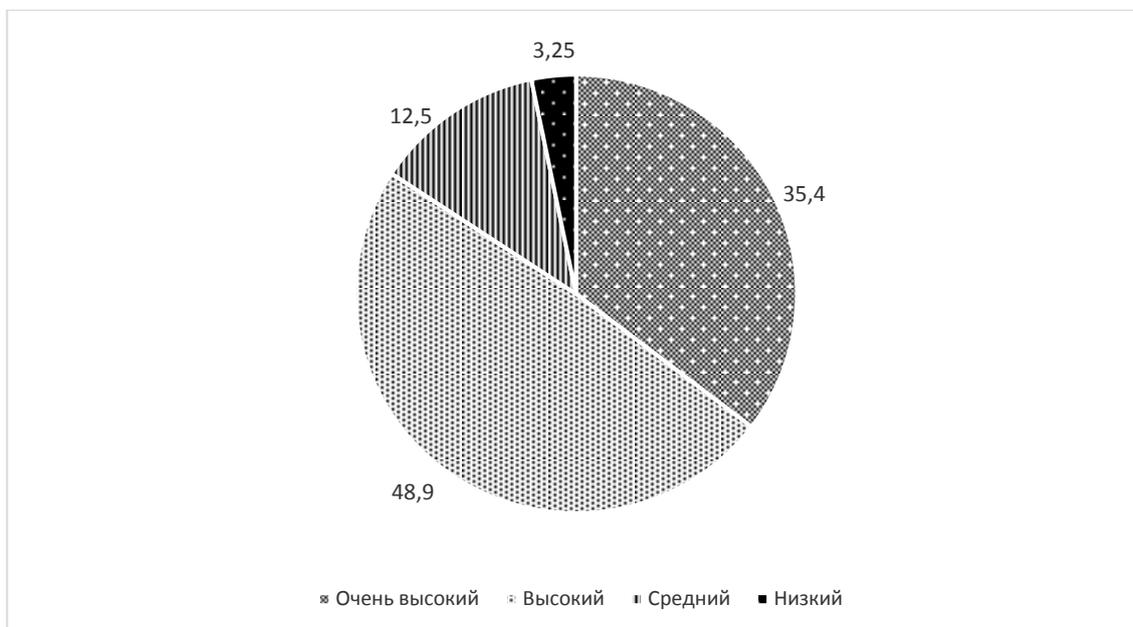


Рис.2.2.3. Распределение подростков по уровням притязаний, (%)

По результатам исследования уровня притязаний у подростков, (рис.2.2.3) следует отметить что наибольшая часть подростков 48,9% имеют высокий уровень притязаний, такие школьники отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях и прилагают значительные целенаправленные усилия по достижению этих целей.

Чуть менее выраженным является очень высокий уровень притязаний 35,4%. Цели, выбираемые подростком, фактически всегда превосходят его возможности. Однако, ставя такую цель, он не отдает себе в этом отчет, и поэтому, при получении отрицательного результата, виноватыми оказываются все вокруг, только не он. Критику со стороны окружающих они считают необоснованной и несправедливой, а оценку со стороны – необъективной, поэтому все воспринимают в штыки, что приводит к множеству мелких и крупных конфликтов.

Средний уровень притязаний составляет 12,5% наших респондентов, такие подростки отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в

достижении цели, большей продуктивностью, критичностью в оценке достигнутого.

Низкий уровень притязаний имеет самая малая группа наших респондентов 3,12%, цели у данных подростков гораздо ниже их возможностей. Подростки с низким или неадекватно заниженным уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться заниженной самооценкой и неуверенностью в себе, поэтому, когда такие люди ставят цели они, как бы перестраховываются, чтобы избежать возможных неудач и провалов.

Далее приведена таблица, количественных характеристик расхождения уровня притязаний и самооценки, полученных с помощью методики Дембо-Рубинштейн.

Таблица 2.1.

Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся с разным уровнем самоконтроля в общении (ср. балл).

Параметры	Количественная характеристика по уровню самоконтроля		
	Низкий	Средний	Высокий
Уровень притязаний	63	73	90
Уровень самооценки	40	64	83
Уровень расхождений	23	9	7

Исходя из результатов Таблицы 2.1, можно сделать вывод 13,54% подростков имеющие низкий уровень самоконтроля показали высокий уровень расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки, такая резкая дивергенция высотных показателей говорит что подросток при скромном представлении о своих наличных достижениях избирает высокие цели, это вызывает внутренний дискомфорт, напряженность, имеющую

эквивалентом подъем уровня тревожности, снижение толерантности, рост агрессивности - т.е. обнаруживает картину личностного неблагополучия.

Подростки с средним уровнем самоконтроля 36,58% показали умеренный уровень расхождения, они ставят задачи, которые могут достичь. Соответствие самооценки и уровня притязаний по высоте характеризует сбалансированную личность, отличающуюся приятием себя, относительным внутренним комфортом.

Самый большой процент респондентов 46,87% имеющие высокий уровень самоконтроля, показали низкий уровень расхождения, как указывает автор методики, данная величина не является стимулом для развития.

Теперь проанализируем особенности самооценки подростков в разных областях их жизнедеятельности, изученную нами с помощью методики «самооценка личности (О.И. Мотков) (Приложение 1). Результаты представлены на рисунке 2.2.4.

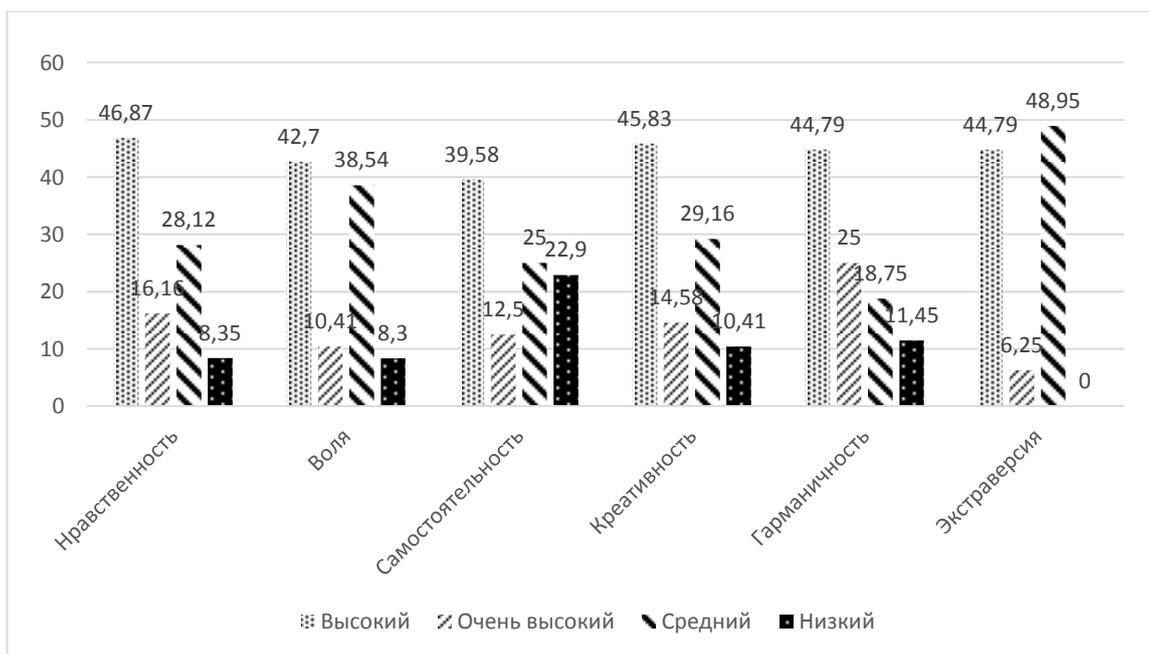


Рис.2.2.4.Распределение подростков по уровням показателей самооценки, (%)

На рис 2.2.4. мы видим, что наиболее ярко выраженным является высокий уровень оценки своих аспектов позитивного развития личности. По критерию нравственность 46,87% подростки показали высокий уровень, это

говорит о том, для них нормы, правила и требования выступают как их собственные взгляды и убеждения. Чуть менее выраженным является средний уровень выраженности критерия нравственность 28,12%. Псевдовысокий уровень показали 16,16% респондентов. Самый маленький процент подростков показали низкий уровень выраженности у себя нравственности 8,35%.

По критерию «воля» также наибольшее число подростков 42,7% высоко оценили у себя волевые качества, прежде всего, которые ассоциируются с его целеустремленностью, считая это способностью управлять своим поведением, мобилизовать свои силы на преодоление трудностей, стоящих на пути к цели. Чуть менее выраженным является средний уровень выраженности критерия «воля» 38,54%. 10,41% из выборки показали псевдовысокий уровень выраженности. Самую маленькую группу 8,3% составили подростки, показавшие низкий уровень выраженности критерия «воля».

По очередному критерию «самостоятельность» наибольший процент 39,58% нашей выборки составили подростки, показавшие высокий уровень выраженности у себя этого качества. Таким подросткам свойственно, независимость действий и суждений, способность к принятию важных решений без чьих-либо подсказок, во-вторых, ответственность, т.е. готовность ответить за последствия собственных действий, в-третьих – убеждение, что именно такого рода поведение – единственное социально приемлемое и верное. Чуть менее выраженным является средний уровень самостоятельности 25% от выборки. Примерно такое же количество подростков 22,9% отметили низкий уровень выраженности у себя критерия «самостоятельность». Самый маленький процент выборки 12,5% отметили у себя псевдовысокий уровень выраженности «самостоятельности».

По показателю «креативность» наибольший процент 45,87% респондентов показали высокий уровень выраженности. Данные подростки

считают что у них на высоком уровне развита беглость, (количество идей, возникающих в единицу времени), оригинальность (способность производить "редкие" идеи, отличающиеся от общепринятых, типичных ответов), восприимчивость (чувствительность к необычным деталям, противоречиям и неопределенности, а также готовность гибко и быстро переключаться с одной идеи на другую), метафоричность (готовность работать в фантастическом, «невозможном» контексте, склонность использовать символические, ассоциативные средства для выражения своих мыслей, а также умение в простом видеть сложное и, напротив, в сложном - простое). 28,16% подростков считают средне выраженным у себя качества креативность. Псевдовысокий уровень показали 14,58% выборки. Низкий уровень показали 10,41% респондентов.

У 44,79% респондентов по критерию «гармоничность» показали высокий уровень выраженности. Это говорит о том, что школьники считают «гармоничность» весьма существенной характеристикой положительного развития их личности в целом. 25% респондентов отметили у себя очень высокий уровень выраженности этого критерия. Чуть менее выраженным является средний уровень 18,75%. 11,45% респондентов, считают гармоничность менее выраженной.

По критерию «экстраверсия» самый большой показатель 48,95% составили подростки со средним уровнем выраженности. Эти подростки обладают комплексом личностных качеств, которым определяется склонность человека к активным социальным контактам, что выражается в коммуникабельности, активной разговорчивости с разными людьми и общительности. Также с помощью этого комплекса выражается ориентация человека на внешнее социальное окружение, а не на собственный внутренний мир. Чуть менее выраженным является высокий уровень экстраверсии 44,79%. 6,25% респондентов считают у себя очень высоко выраженным

критерий «экстраверсия». Такой показатель как низкий уровень экстраверсии не показал ни один подросток.

Общий уровень позитивного развития личности тесно связан с оценкой подростками у себя отдельных факторов личности: «нравственность», «воля», «самостоятельность», «креативность», «гармоничность», и «экстраверсия». Наиболее оптимальным, гармоничным является высокий уровень их выраженности. Психологически здоровый человек имеет такой уровень. Результат общей самооценки развития личности мы представили на рисунке 2.2.5.

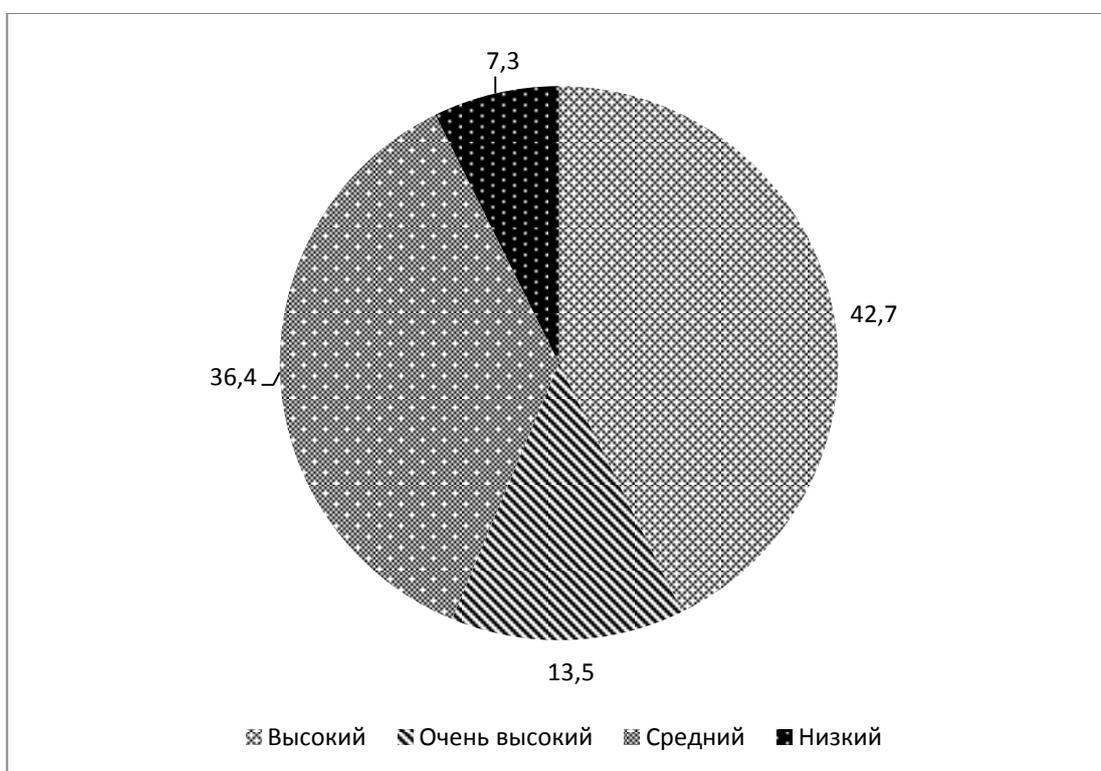


Рис. 2.2.5. Распределение подростков по уровням самооценки развития личности, (%)

Как и в первой методике, наибольшую часть респондентов 42,7% показали высокий уровень самооценки. Данные подростки отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в учебной деятельности. Их характеризует максимальная самостоятельность. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха в учебной деятельности.

Это основывается на правильной самооценке своих возможностей и способностей.

Менее выраженным 36,4% является средний уровень (адекватная) самооценка. Подростки имеют адекватную самооценку, активны, находчивы, бодры, с интересом и самостоятельно ищут свои ошибки в своих работах, выбирают задачи, соответствующие своим возможностям. После успеха в решении задачи выбирают такую же или более трудную. После неудачи проверяют себя или берут задачу менее трудную.

Самый низкий процент 7,29% респондентов показали заниженную самооценку, эти черты школьников проявляются ярко в их поведении и чертах личности. Подростки выбирают легкие задачи. Они как бы берегут свой успех, боятся его потерять и в силу этого в чем-то боятся самой учебной деятельности. Нормальному развитию детей с заниженной самооценкой мешает их повышенная самокритичность, неуверенность в себе. Они ждут только неудачи.

13,5% выборки показали завышенный уровень самооценки, эти подростки переоценивают свои возможности, результаты учебной деятельности, личностные качества. Они выбирают задачи, которые им не по силам. После неуспеха продолжают настаивать на своем или тут же переключаются на самую легкую задачу, движимые мотивом престижности.

Беседы, которые мы провели с педагогами и классными руководителями после изучения полученных результатов, полностью подтвердили полученные нами данные.

В соответствии с очередной задачей нашего эмпирического исследования изучим особенности самооценки подростков, имеющих разный уровень самоконтроля в общении, с этой целью мы применили непараметрический статистический критерий для трех независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса. Результаты статистической обработки данных представлены в таблице 2.2.2. (Приложение3).

Таблица 2.2.2.

Выраженность показателей самооценки подростков в зависимости от уровня самоконтроля в общении, в ср. б.

Показатели самооценки подростков		Уровни самоконтроля в общении			Н эмп
		Низкий	Средний	Высокий	
1	Нравственность	3,12	4,07	4,79	42,631**
2	Воля	2,54	3,61	3,43	39,193**
3	Самостоятельность	3,73	3,63	3,58	0,315
4	Креативность	2,47	2,96	3,85	9,255**
5	Гармоничность	3,78	3,78	4,12	0,048
6	Экстраверсия	3,51	3,67	3,82	1,065
7	Общий уровень самооценки	3,04	4,16	4,67	65,664**

Примечание: *- $p \leq 0,05$; **- $p \leq 0,01$.

Как мы видим в таблице 2.2.2. были обнаружены значимые различия на высоком уровне статистической значимости при $p \leq 0,01$ по следующим показателям самооценки «нравственность» $N_{эмп} = 42,631$, «воля» $N_{эмп} = 39,193$, «креативность» $N_{эмп} = 9,255$, «общий уровень самооценки» $N_{эмп} = 65,664$. Данный результат говорит нам о том, что подростки, имеющие более высокий уровень самооценки и, оценивающие себя как нравственных, креативных личностей с высоким уровнем развития волевых качеств обладают более высоким уровнем самоконтроля в общении.

С целью выявления корреляционных связей между показателями самооценки подростков и уровнем самоконтроля в общении нами был применен корреляционный анализ с использованием непараметрического коэффициента корреляции Спирмена. (см. Рис.2.2.6., Приложение 3).

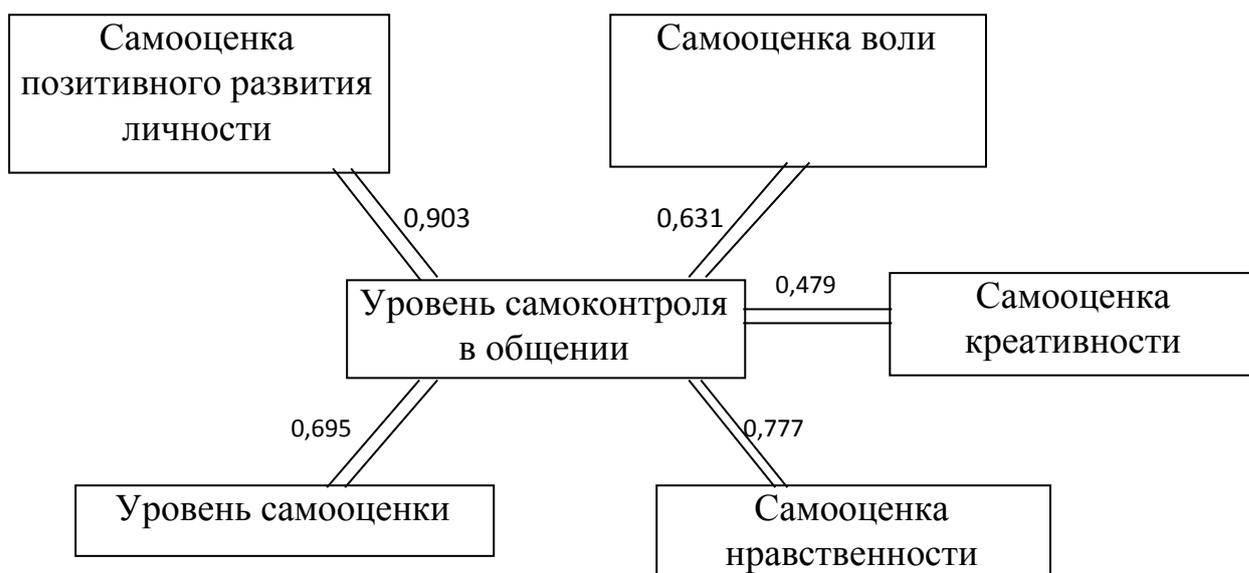


Рис.2.2.2 Корреляционная плеяда связей между показателями самооценки подростков и уровнем самоконтроля в общении

В результате математической обработки данных при помощи корреляционного анализа с использованием непараметрического коэффициента корреляции Спирмена было обнаружено пять положительных (прямых) связей. Значимые связи между уровнем самоконтроля в общении и уровнем самооценки ($r=0,695$, $p \leq p \leq 0,05$): это говорит о том, что чем выше у подростка уровень самоконтроля в общении, тем выше его уровень самооценки. Такие подростки более позитивно оценивают свои успехи в общении, им легче идти на контакт, и они не так болезненно воспринимают неудачи при построении взаимоотношений с окружающими, по сравнению с подростками с низким уровнем самоконтроля.

Также показатель уровня самоконтроля в общении тесно связан с уровнем самооценки воли ($r=0,631$, $p \leq 0,05$): это говорит о том, что, подростки высоко оценивающие у себя критерий «воля» считающие себя целеустремленными, умеющие управлять своим поведением, мобилизовать свои силы на преодоление трудностей также имеют высокий уровень самоконтроля в общении.

Показатель уровня креативности так же имеет высокую значимую прямую связь с уровнем самоконтроля в общении ($r=0,479$, $p\leq 0,05$): подростки, показавшие высокий уровень по критерию «креативность» умеющие не стандартно мыслить, производить редкие идеи, а также быстро и гибко переключаться с одной идеи на другую имеют высокий уровень самоконтроля в общении.

Значимы связи между уровнем нравственности и уровнем самоконтроля в общении ($r=0,777$, $p\leq 0,05$): подростки, оценивающие себя как высоконравственными личностями, для которых нормы, правила и требования выступают как его собственные взгляды и убеждения так же имеют высокий уровень самоконтроля в общении.

Высокий уровень самооценки позитивного развития личности так же тесно связан с высоким уровнем самоконтроля в общении ($r=0,903$, $p\leq 0,05$): данные подростки отличаются общительностью, стремлением к достижению успеха в учебной деятельности. Их характеризует максимальная целеустремленность и уверенность в своих действиях. Они уверены в том, что собственными усилиями смогут добиться успеха в учебной деятельности. Это основывается на правильной самооценке своих возможностей и способностей.

Таким образом, по результатам проведенного нами эмпирического исследования, были сформулированы следующие выводы:

1. Из 100% наших респондентов 46,9% имеют высокий уровень самоконтроля, 39,6% средний, 13,5% низкий уровень самоконтроля.
2. По результатам применения методики Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан мы выяснили, 41,6% подростков имеют высокий уровень самооценки, 15,6% очень высокий, 36,4% средний, 6,2% низкий уровень самооценки.

3. Получили данные по уровню притязаний 48,9% подростков, имеют высокий уровень притязаний, 35,4% очень высокий, 12,5% средний, 3,3% низкий уровень притязаний.

4. Далее получили результат по уровню расхождения уровня притязаний и уровня самооценки у подростков с разным уровнем самоконтроля в общении. Подростки с низким уровнем самоконтроля показали высокий уровень расхождения 23 балла, с средним уровнем самоконтроля средний уровень расхождения 9 баллов, подростки с высоким уровнем самоконтроля показали низкий уровень расхождения 7 баллов.

5. Получили результат самооценки отдельных факторов и качеств личности по примененной методике «самооценка личности (О.И. Мотков):

«нравственность» 46,87% высокий уровень, 28,12% средний, 16,16% псевдовысокий, 8,35% низкий уровень выраженности у подростков.

«воля» 42,7% высокий уровень, 38,54% средний, 10,41% псевдовысокий, 8,3% низкий уровень выраженности у подростков.

«самостоятельность» 39,58% высокий уровень, 12,5% псевдовысокий, 25% средний, 22,9% низкий уровень выраженности у подростков.

«креативность» 45,83% высокий уровень, 14,58% средний, 29,16% псевдовысокий, 10,41% низкий уровень выраженности у подростков.

«гармоничность» 44,79% высокий уровень, 18,75% средний, 25% псевдовысокий, 11,45% низкий уровень выраженности у подростков.

«экстраверсия» 44,79% высокий уровень, 48,95% средний, 6,25% псевдовысокий, низкий уровень выраженности экстраверсии ни показал ни один респондент.

6. Получили результат общей самооценки, по примененной методике «самооценка личности (О.И. Мотков): 42,7% респондентов имеют высокий уровень самооценки, 36,4% средний, 13,5% очень высокий, 7,3% подростков имеют низкий уровень самооценки.

7. Изучили особенности самооценки подростков, имеющих разный уровень самоконтроля в общении, с этой целью мы применили непараметрический статистический критерий для трех независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса. Были обнаружены значимые различия на высоком уровне статистической значимости при $p \leq 0,01$ по следующим показателям самооценки «нравственность» $H_{эмп} = 42,631$, «воля» $H_{эмп} = 39,193$, «креативность» $H_{эмп} = 9,255$, «общий уровень самооценки» $H_{эмп} = 65,664$.

8. С целью выявления корреляционных связей между показателями самооценки подростков и уровнем самоконтроля в общении нами был применен корреляционный анализ с использованием непараметрического коэффициента корреляции Спирмена. было обнаружено пять положительных (прямых) связей. Значимые связи между уровнем самоконтроля в общении и уровнем самооценки ($r=0,695$, $p \leq 0,05$): это говорит о том, что чем выше у подростка уровень самоконтроля в общении, тем выше его уровень самооценки.

2.3. Программа тренинга, направленная на повышение самооценки подростков

Тема: «Самооценка»

Цель: дать представление о самоценности человеческого «Я», продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Задачи:

-обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы;

-дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;

-предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;

-формирование умения слушать и давать обратную связь.

Форма проведения.

Всего 9 занятий:

5 занятия — с детьми;

3 занятия — с родителями;

1 занятие — совместное.

Почему смешиваем разные формы: лекции, дискуссии, психотехнические игры и т.д.? Их диктует сама проблема. Самооценка — сложное комплексное образование. Одними психотехническими упражнениями не справиться. Полярно должна вестись работа с родителями. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Форма промежуточного и окончательного контроля:

- устные отчеты участников (рефлексия) в конце занятия.
- в групповой дискуссии участники группы имеют возможность высказать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Здесь они учатся формировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя друг друга. После каждой игры проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они чувствовали себя в той или иной ситуации, мотивируют свои поступки. Слияние с общиной и коллективное действие избавляют от застенчивости и ощущения личной вины. Появляется гармония внутреннего мира с внешним миром, полным опасности, в котором нужно ставить реальные цели и достигать их. Это дает участникам возможность осознавать свои успехи, изменения, намечать план применения этих достижений в дальнейшем, а также дает возможность ведущему контролировать эффективность тренингового процесса.

Методика “Самооценка” Дембо-Рубинштейна (на последнем занятии).

План работы психолога с подростками, имеющими низкую и самооценку.

Занятия для детей:

Занятие №1.

1. Лекция «Самосознание личности».
2. Беседа.
3. Игра на самоидентификацию «Кто Я».

Занятие №2.

1. Упражнение «Настроение».
2. Упражнение «Расслабление».
3. Упражнение «Ситуация».

Занятие № 3.

1. Упражнение: «Поставь себя на место другого».
2. Упражнение на доверие «Слепой и поводырь».
3. Домашнее задание: игра «Анонимный список претензий».

Занятие № 4.

1. Обсуждение домашнего задания: «Анонимный список претензий». Совместное обсуждение.
2. Упражнение «давление».
3. Чаепитие.

Занятие № 5.

1. Изобразительная игра «Эмоциональное состояние».
2. Повторная диагностика по методике Дембо-Рубинштейна «Самооценка».

Занятия для родителей:

Занятие №1.

1. часть. Родительское собрание «Наши дети».
- 2 часть. Обсуждение проблемы воспитания детей и общения с ними.
- 3 часть. Ознакомление родителей с результатами диагностики по самооценке.

Занятие №2.

1. Игра “Воспоминание”.
2. Упражнение “две минуты отдыха” (на быстрый отдых и расслабление).
3. Упражнение “Ритм” (взято из системы И. Роджерса).

Занятия №3.

1. Упражнение “Контакт глаз”.
2. Упражнение “Модальность”.
3. Беседа “Поставь себя на место другого”.

Выводы: чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и учимся принимать себя, опираясь на свои сильные стороны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического изучения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, нами были сформулированы следующие выводы:

Подростковый возраст – это возраст жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. В отличие от младшего школьника, подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. Он часто уже сам ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим, подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом уже осознают, что следовало бы поступить наоборот.

Результатом процесса самооценивания является самооценка - суждение о значении или значимости своих поступков, способностей, черт или личности в целом. Выделяются частные самооценки - оценка каких-либо отдельных сторон своей личности или конкретных действий (например, оценка своего интеллектуального потенциала или своих успехов в профессиональной деятельности) и общая (глобальная) самооценка, которую иногда называют самоуважением. Общая самооценка личности - это не автономная, одномерная переменная и не простая сумма всех частных самооценок, а определенный вид взаимосвязи значимых самооценок, т.е. оценка себя в наиболее значимых деятельности, по отношению к значимым

мотивам. Таким образом, за единой, интегральной самооценкой (самоуважением) постоянно стоит система смысловых образований.

Самоконтроль — одно из проявлений сознательной регуляции человеком собственного поведения и деятельности в интересах обеспечения соответствия их результатов поставленным целям, предъявляемым требованиям, правилам.

Предназначение самоконтроля заключается как в предупреждении, так и в исправлении допущенных ошибок, неточных действий. Благодаря регулирующей функции самоконтроля человек способен реализовать предложенный кем-либо или самостоятельно принятый план деятельности. Важную роль в процессах самоконтроля личности играет ее самооценка, самокритичность, осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Появление самоконтроля определяется социальными, этическими и психологическими требованиями к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознавать и контролировать ситуацию. Процесс самоконтроля предполагает наличие эталона и возможности получения сведений о контролируемых действиях и состояниях. Целью нашего исследования являлось изучение самооценки подростков с разным уровнем самоконтроля в общении.

Для достижения поставленной цели нами были сформулированы и выполнены задачи, поставленные нами в начале исследования.

Были проанализированы научные подходы к изучению проблемы, какова самооценка подростков с разным уровнем самоконтроля в общении, в результате чего был сформулирован следующий вывод: самооценка подростков, имеющих разный уровень самоконтроля в общении будет различаться, а именно подростки с более высоким уровнем самооценки будут иметь более высокий уровень самоконтроля в общении в отличие от подростков с низким уровнем самоконтроля.

Было проведено эмпирическое исследование, в процессе которого были изучены:

- уровень самоконтроля в общении у подростков;
- уровень самооценки подростков;
- уровень притязаний подростков;
- уровень расхождения уровня притязаний и уровня самооценки подростков;
- общий уровень самооценки позитивного развития личности;
- самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность.

Результаты статистической обработки данных показали, были обнаружены значимые различия на высоком уровне статистической значимости при $p \leq 0,01$ по следующим показателям самооценки «нравственность» $N_{эмп}=42,631$, «воля» $N_{эмп} =39,193$, «креативность» $N_{эмп} =9,255$, «общий уровень самооценки» $N_{эмп}=65,664$.

Данный результат полностью подтверждает нашу гипотезу и говорит нам о том, что подростки, имеющие более высокий уровень самооценки и, оценивающие себя как нравственных, креативных личностей с высоким уровнем развития волевых качеств обладают более высоким уровнем самоконтроля в общении.

Также по результатам нашего исследования нами был разработан план тренинга направленный на повышение самооценки подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева М.Н. Организационно педагогические задачи формирования самооценки младших школьников // Вестник Тамбовского университета, №2 2017.
2. Аят Т.Ф., Развитие самооценки в младшем школьном возрасте // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 9, 2015.
3. Баранова О.И. Самоконтроль и рефлексия как параметры волевого урока в условиях инклюзивного образования // Историческая и социально-образовательная мысль, 2016.
4. Бартош О.П., Бартош Т.П., Возрастные особенности-копинг поведения подростков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология, 2017.
5. Баумстейр Р. // Мифология самооценки, Баумстейр Р., Кемпбелл Дж./ В мире науки, 2015. 168 стр.
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / под ред. Д. И. Фельдштейна; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. - 349 с. [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm> - 2001/ (дата обращения 18.04.2018).
7. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / под ред. Д. И. Фельдштейна; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2001. - 349 с. [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm> -2001/ (дата обращения 18.04.2018).
8. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. - М.: ООО «Проект - Ф», 2009. - 204 с.

9. Булатова О.В. Познавательный интерес младших школьников с задержкой психического развития в контексте регуляционного компонента общей способности к учению // Вестник Югорского государственного университета, 2017.

10. Бухаленкова Д.А. Представление современных подростков об успехе // Национальный психологический журнал- 2015.

11. Быков С.В., Боброва И.В. Самоконтроль как фактор формирования ответственности у подростков // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология, 2017.

12. Варга А. Я. Системная семейная терапия. - СПб.: Речь, 2001. - 74 с. [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm>. (дата обращения 19.04.2018).

13. Вершинина Л.Е. Модель формирования готовности будущего учителя к развитию умения самоконтроля у младших школьников // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2015.

14. Волкова Б.С. Психология младшего школьника. - М., 2016.

15. Габеева Л. Н. Методические основы развития самоконтроля у младших школьников // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия, 2017.

16. Габеева Л.Н. Педагогические условия развития самоконтроля у младших школьников // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия, 2015.

17. Габеева Л.Н. Педагогические условия развития самоконтроля у младших школьников // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия, 2015.

18. Галкина А.В. Технология формирования самоконтроля у младших школьников с легкой умственной отсталостью // Вестник Бурятского университета -2015.

19. Галкина В. А. Технология формирования самоконтроля в процессе обучения у младших школьников с легкой умственной отсталостью // Образование и наука, 2015.
20. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. - М.: Ин-т психологии РАН, 2011. - 398с.
21. Галяутдинова С. И. Нравственное самоопределение младшего школьника // Вопросы самоопределения личности и ее активности: межвузовский сборник научных трудов. Уфа: Башкирский пединститут, 2016. 109 с.
22. Давыдов В.В., Эльконин Д.Б. Вопросы психологии учебной деятельности младших школьников // В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин, М.: Просвещение, 2008. - 196 с.
23. Дичинская Л.Е. Особенности самоконтроля младших школьников как универсального учебного действия // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2016.
24. Долгова В.И., Овчарова Р.В. Психологические детерминанты нравственного развития дошкольника // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2014. № 6.
25. Забусова Е.И. Теоретические основы формирования самооценки в младшем школьном возрасте // Символ науки, 2016.
26. Захарова А. В. Генезис самооценки. //Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 1998. 135 с.
27. Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. - 1989. -№ 1. - С. 5-14. [Электронный ресурс] URL: <http://psyabstracts.com/journals/Voprosy%20Psychologii/1989/1/#>. (Дата обращения 18.04.2018).
28. Казакина М. Г. Самооценка личности школьника и педагогические условия ее формирования. -Л.: Изд-во ЛГПИ им. А. И. Герцена, 2001. - 65 с.

29. Казаков В.Г. // Психология. / Казаков В.Г. Кондратьева Л.Л. М.: Высшая школа, 2016 г. 383 стр.
30. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя [Текст] // А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др. - 2 изд. - М.: Просвещение, 2010. - 152 с.
31. Колесов Д. В. Психология смысла жизни // Развитие личности. - 2003. - № 1. - С. 47-76. [Электронный ресурс] URL: <http://www.r-online.ru/articles/1-03/72.html> (дата обращения 19.03.2018).
32. Колмогорова Л. С., Холодкова О. Г. Возрастные особенности становления психологической культуры младших школьников // Вопросы психологии, 2016. № 6.
33. Купченко Е.Е., Мытник А.Н., Самоконтроль в структуре личностных предикторов делинквентного поведения подростков // Вестник Омского университета. Серия «Психология», 2017.
34. Ларина А.Б., Структура и функции познавательной самооценки младшего школьника // Вестник балтийского федерального университета им. И. Канта, 2016.
35. Ларина Е.А., Репина З.А. Воспитание самоконтроля за интонационным оформлением речи у младших школьников с общим недоразвитием // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2015.
36. Лещенко Н.В. Особенности нравственного развития младших школьников / Интеграция образования, 2017.
37. Липкина А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности // А.И. Липкина, Л.А. Рыбак., Акад. пед. наук СССР. - М. : Просвещение, 1968. - 142 с Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - М. : Академия, 1999. - 456 с.

38. Лында А.С. Подходы к вопросу контроля и оценки учебной деятельности учащихся // Методика формирования самоконтроля у учащихся в процессе учебных занятий, 2015.

39. Мальцева К.П. Самоконтроль в учебной работе младших школьников // Вопросы психологии учебной деятельности младших школьников. М., 2015.

40. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования: Анализ и интерпретация данных [Текст]: учебное пособие // А. Д. Наследов. - 3-е изд., стереотип. - СПб.: Речь, 2007. - 392 с. - Гл. 1 и 2 (С. 19-29).

41. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 240 с.

42. Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2006. - 360 с. [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm>. (дата обращения 19.04.2018).

43. Орлова Т.А. Формирование самооценки у младшего подросткового возраста посредством тренинга // Символ науки 2016.

44. Парцхаладзе Л.Н. Изучение влияния стиля семейного воспитания на самооценку младшего школьника // научно-методический электронный журнал, 2015. - Спецвыпуск № 01. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75041.htm>. (Дата обращения 04.04.18).

45. Пирожкова Н. В., Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // научно-методический электронный журнал, 2015. - Спецвыпуск № 01.

46. Пустовалова Н. И. Взаимосвязь самооценки и способности младших школьников действовать «в уме» // Вектор науки Тольятинского государственного университета, 2015.

47. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. - СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2015. - 416 с. [Электронный ресурс] URL: <http://bookza.ru/search.php> (дата обращения 12.04.2018).

48. Родионов М. А., Акчурина Э. Х. Организация текущего самоконтроля младших школьников в процессе обучения математике // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2015.

49. Рубинштейн С. Л. // Основы общей психологии. Рубинштейн, С. Л. – СПб. :Питер,2015 712 стр.4.

50. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб.: Питер, 2000. - 713 с.[Электронный ресурс] - URL: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm> (дата обращения (12.03.2018)).

51. Сидоренко, Е. В. Влияние тренинга [Текст] / Е.В. Сидоренко. - СПб., 2013. - 82 с.

52. Слизкова Е. В., Еганова Е. С. Семейное воспитание как средство формирования адекватной самооценки у младшего школьника //научно-методический электронный журнал, 2015. - № 06 (июнь). [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2014/14148.htm>. (Дата обращения 03.05.18).

53. Холодкова О. Г., Самооценка нравственных качеств личности младших школьников // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2015.

54. Хохлова Ж.Б. Общественная самоорганизация подростков как проявление социокультурной креативности // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств, 2015.

55. Хромова М. А. Экспериментальное исследование особенностей развития самооценки // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2015.

56. Чернявская В.С., Буслова А.Ф., Гендерные различия самооценки дошкольников // научно-методический электронный

журнал Концепт - 2015. - № 07 [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2015/75045.htm>. (Дата обращения 04.04.18).

57. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Концепт. - 2015. -№ 03 [Электронный ресурс] - URL: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm>. (Дата обращения 12.03.18).

58. Эльконин Д.Б. Детская психология / М.: Педагогика, 1984. - 432 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера

Инструкция:

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить, как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным — букву «Н».

Текст опросника

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не-всегда такой, каким кажусь.

Обработка результатов. По одному баллу начисляется за ответ "Н" на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ "В" на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла - у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов - у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое Вы производите на окружающих.

2. Методика исследования самооценки у подростков Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

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: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; 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 (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств,

сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Имя, фамилия _____		Возраст _____		Класс _____		Дата _____	
здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе	
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе	

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).

По каждой из шести шкал определить:

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

3. Методика «Самооценка личности» (О.И. Мотков) (модификация методики Б.А. Сосновского).

Инструкция: Уважаемые респонденты оцените, пожалуйста, степень проявления у вас личностных качеств, составляющих приводимый ниже список. Оценивайте ближайший год жизни. Выбирайте один ответ из пяти возможных, представленных в Шкале возможных ответов, ставя напротив оцениваемого качества соответствующую цифру в колонке с данным ответом. Отвечайте искренне. Сохранение тайны ваших ответов – профессиональный долг экспериментатора.

Шкала возможных ответов:

- 1 – очень слабая выраженность качества,
- 2 – слабая выраженность качества,
- 3 – средняя выраженность качества,
- 4 – высокая выраженность качества,
- 5 – очень высокая выраженность качества.

Список личностных качеств

№	Качество	Возможные ответы				
		1	2	3	4	5
1	Активность					
2	Воспитанность (уважение к людям)					
3	Доброжелательность					
4	Жизнестойкость					
5	Инициативность (выдвижение идей)					
6	Искренность, правдивость					
7	Настойчивость					

8	Общительность					
9	Отзывчивость (сочувствие, помощь другому)					
10	Оптимизм, жизнерадостность (вера в лучшее)					
11	Покладистый характер (легкий, гибкий, идущий на сотрудничество и компромисс)					
12	Разумность (учет реальной ситуации)					
13	Самокритичность (способность видеть у себя и плюсы, и минусы)					
14	Самостоятельность (чаще - опора на себя)					
15	Сдержанность					
16	Собранность (неотвлекаемость)					
17	Творческость (оригинальность)					
18	Уверенность					
19	Увлеченность чем-то интересным					
20	Уравновешенность (спокойствие)					
21	Чувство красоты					
22	Чувство меры (в желаниях, в поведении)					
23	Гармоничность (согласие с собой и с внешним миром)					
24	Независимость суждений					
	СРЕДНЕЕ					

КЛЮЧ

№	ФАКТОРЫ (АСПЕКТЫ) ЛИЧНОСТИ	№№ пунктов	Число пунктов
1	Нравственность	2, 3, 6, 9	4
2	Воля	4, 7, 15, 16	4

3	Самостоятельность и чувство реальности	12, 13, 14, 24	4
4	Креативность	5, 17, 19, 21	4
5	Гармоничность	11, 20, 22, 23	4
6	Экстраверсия	1, 8, 10, 18	4
7	Общая самооценка позитивных аспектов личности	все пункты 1 - 24	24

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Подсчитываем среднее арифметическое всех ответов испытуемого: определяем общую сумму баллов и делим ее на число пунктов методики, т.е. на 24. Получаем показатель общей самооценки позитивности развития личности.

2. Определяем показатели выраженности самооценки отдельных факторов личности, т.е. специфических групп качеств с помощью Ключа. Суммируем баллы по данной категории и делим сумму на число пунктов – получаем среднее арифметическое (сохранять не менее двух знаков после запятой). Это число и выражает самооценку своих качеств по данной категории личности. Таким образом подсчитываем средние по каждому фактору №№ 1 - 6.

Интерпретация:

Уровень	Интервал в баллах	В процентах %
Высокий	3,71 - 4,50	67,51 - 87,50
Псевдовысокий	4,51 - 5,00	87,51 - 100,0
Средний	2,91 - 3,70	47,51 - 67,50
Низкий	1,00 - 2,90	0,00 - 47,50

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1

Результаты применения методики диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снейдера (сумма баллов).

№ п/п	Сумма баллов	Уровень самоконтроля в общении
1.	3	Низкий
2.	5	Средний
3.	8	Высокий
4.	4	Средний
5.	3	Низкий
6.	2	Низкий
7.	7	Высокий
8.	6	Высокий
9.	3	Низкий
10.	5	Средний
11.	3	Низкий
12.	4	Средний
13.	5	Средний
14.	2	Низкий
15.	7	Высокий
16.	4	Средний
17.	7	Высокий
18.	8	Высокий
19.	2	Низкий
20.	7	Высокий
21.	7	Высокий
22.	5	Средний
23.	4	Средний
24.	8	Высокий
25.	9	Высокий
26.	8	Высокий
27.	8	Высокий
28.	6	Низкий
29.	5	Средний
30.	4	Средний
31.	7	Высокий
31.	8	Высокий
33.	8	Высокий

34.	5	Средний
35.	5	Средний
36.	6	Средний
37.	2	Низкий
38.	8	Высокий
39.	7	Высокий
40.	4	Средний
41.	3	Средний
42.	7	Высокий
43.	7	Высокий
44.	8	Высокий
45.	8	Высокий
46.	7	Высокий
47.	5	Средний
48.	6	Средний
49.	5	Средний
50.	6	Средний
51.	6	Средний
52.	3	Низкий
53.	7	Высокий
54.	8	Высокий
55.	5	Средний
56.	2	Низкий
57.	9	Высокий
58.	8	Высокий
59.	8	Высокий
60.	8	Высокий
61.	6	Высокий
62.	9	Высокий
63.	9	Высокий
64.	5	Средний
65.	4	Средний
66.	4	Средний
67.	6	Средний
68.	9	Высокий
69.	4	Средний
70.	4	Средний
71.	4	Средний
72.	3	Средний
73.	2	Низкий
74.	7	Высокий
75.	8	Высокий

76.	4	Высокий
77.	9	Высокий
78.	7	Высокий
79.	4	Средний
80.	7	Высокий
81.	5	Средний
82.	5	Средний
83.	8	Высокий
84.	9	Высокий
85.	3	Низкий
86.	9	Высокий
87.	9	Высокий
88.	5	Средний
89.	7	Высокий
90.	9	Высокий
91.	8	Высокий
92.	5	Средний
93.	5	Средний
94.	5	Средний
95.	5	Высокий
96.	9	Высокий

Таблица 2

Результаты применения методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.
Уровень самооценки

Здоровье	Способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умение делать своими руками	Внешность	Уверенность в себе	Средний балл	Уровень самооценки
90	60	64	88	99	47	70	71,333333	3
65	73	68	56	56	37	67	59,5	2
74	55	47	76	68	98	90	72,333333	3
87	68	57	64	73	65	78	67,5	2
46	76	80	57	67	58	70	68	2
79	84	56	78	87	94	76	79,166667	3
87	67	78	86	56	43	65	65,833333	2
45	78	65	89	91	82	74	79,833333	3

69	78	84	85	55	38	86	71	3
57	79	97	56	83	44	33	65,333333	2
56	75	69	45	94	79	56	69,666667	2
78	98	93	45	91	78	67	78,666667	3
56	87	95	67	83	64	39	72,5	3
52	64	96	89	98	25	67	73,166667	3
53	19	32	29	58	67	54	43,166667	1
47	34	21	39	64	35	85	46,333333	2
56	75	43	56	86	43	54	59,5	2
72	54	43	37	52	28	23	39,5	1
56	74	89	98	96	56	49	77	3
59	56	72	99	98	64	86	79,166667	3
45	87	52	99	56	98	83	79,166667	3
21	43	29	43	32	37	42	37,666667	1
67	87	54	85	84	27	54	65,166667	2
68	86	72	96	76	97	65	82	3
65	76	63	47	56	54	55	58,5	2
65	74	91	72	59	63	69	71,333333	3
43	68	98	85	76	47	87	76,833333	3
100	99	89	79	92	65	68	82	3
100	27	56	72	65	45	76	56,833333	2
99	87	57	86	48	75	48	66,833333	3
69	78	58	36	27	81	39	53,166667	2
72	81	73	90	68	96	73	80,166667	3
94	65	84	84	94	43	84	75,666667	3
98	47	67	59	42	62	71	58	2
100	98	92	98	76	45	49	76,333333	3
98	34	55	85	91	87	78	71,666667	3
47	86	67	96	57	83	99	81,333333	3
77	98	42	78	81	63	55	69,5	3
43	64	67	84	76	96	67	75,666667	3
67	78	75	73	55	68	56	67,5	2
90	98	91	87	87	92	87	90,333333	3
88	79	93	84	88	77	59	80	3
96	83	94	94	79	67	87	84	3
95	95	91	68	84	81	59	79,666667	3
90	87	69	77	89	92	75	81,5	3
95	85	99	100	98	79	83	90,666667	3
87	98	76	71	90	68	79	80,333333	3
97	98	67	85	86	79	92	84,5	3

84	87	46	87	68	94	78	76,666667	3
85	63	52	64	72	37	68	59,333333	2
98	78	69	34	55	67	59	60,333333	2
79	99	39	78	44	37	76	62,166667	2
54	38	42	27	34	87	33	43,5	1
67	76	29	32	88	56	78	59,833333	2
87	93	45	76	97	76	54	73,5	3
90	85	86	76	78	89	76	81,666667	3
98	29	34	32	41	43	30	34,833333	1
70	43	50	68	83	54	76	62,333333	2
84	76	46	99	97	82	56	76	3
56	43	55	33	27	87	21	44,333333	2
63	45	32	41	23	35	43	36,5	1
67	87	98	42	99	89	55	78,333333	3
49	53	49	56	34	45	52	48,166667	2
44	29	56	43	39	41	56	44	2
59	43	89	39	89	99	76	72,5	3
47	67	53	59	41	24	45	48,166667	2
34	65	55	43	27	39	64	48,833333	2
65	99	42	99	54	99	54	74,5	3
39	98	43	49	96	76	87	74,833333	3
47	55	39	24	28	64	55	44,166667	2
53	76	45	54	57	42	39	52,166667	2
58	62	43	98	95	52	87	72,833333	3
87	87	46	55	96	67	89	73,333333	3
56	28	98	90	42	96	45	66,5	3
53	98	65	37	96	79	87	77	3
62	98	37	55	76	47	56	61,5	2
84	57	56	43	90	90	32	61,333333	2
65	76	54	56	99	76	65	71	3
78	54	36	39	65	51	23	44,666667	2
37	45	48	53	90	54	51	56,833333	2
57	42	63	98	98	43	89	72,166667	3
63	56	96	51	98	47	87	72,5	3
54	37	55	98	99	90	47	71	3
41	52	53	43	58	54	36	49,333333	2
62	38	41	29	53	62	48	45,166667	2
37	54	43	27	61	39	87	51,833333	2
43	56	89	62	90	99	54	75	3
47	56	36	45	43	47	63	48,333333	2
56	99	52	98	51	49	54	67,166667	3
61	37	82	45	65	32	54	52,5	2

76	56	73	96	86	98	18	71,166667	3
87	43	72	94	96	52	88	74,166667	3
57	59	65	91	72	88	90	77,5	3
37	43	96	92	49	53	98	71,833333	3
43	54	65	98	98	89	54	76,333333	3
54	96	47	89	98	79	53	77	3

Таблица 3

Уровень притязаний подростков по результатам использования методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Здоровье	Способности	Характер	Авторитет у сверстников	Умение делать своими руками	Внешность	Уверенность в себе	Средний балл	Уровень притязаний
92	90	90	95	88	98	87	91,3	3
88	87	88	89	79	92	78	85,5	3
75	98	89	78	54	79	89	81,16	3
78	83	93	98	91	100	90	94,6	3
80	84	94	99	92	100	91	95,6	3
90	76	80	98	98	87	87	90	3
75	86	90	76	65	75	87	78,6	4
88	76	95	97	93	90	87	92,4	3
87	86	74	77	86	89	96	84,4	3
82	98	76	87	58	97	89	81,4	3
87	86	87	95	89	97	92	92	3
99	95	76	86	87	94	90	86,6	3
87	78	89	87	96	67	85	84,8	4
76	98	94	96	48	68	87	78,6	4
87	87	94	76	77	92	75	82,8	3

88	67	95	98	88	94	89	92,8	3
78	93	88	94	67	76	92	83,4	3
76	65	78	65	77	53	76	69,8	4
94	99	76	76	87	65	99	80,6	4
87	99	76	84	93	91	57	80,2	3
87	76	75	86	88	89	75	82,6	3
65	44	65	57	95	89	68	74,8	3
78	93	86	87	89	92	76	86	3
45	67	87	87	99	91	99	92,6	4
88	76	78	67	98	76	69	77,6	2
78	95	98	67	87	87	93	86,4	4
88	99	89	79	88	94	91	88,2	3
86	81	84	90	89	84	96	88,6	3
87	99	78	98	96	97	87	91,2	3
89	94	94	96	76	74	77	83,4	3
82	75	81	91	80	88	77	83,4	3
85	76	87	99	79	91	95	90,2	4
91	96	94	89	79	90	92	88,8	3
67	88	76	87	91	76	89	83,8	4
89	76	87	57	99	87	94	84,8	4
76	77	89	93	96	91	75	88,8	3
96	87	98	77	93	95	77	88	4
94	97	96	67	78	82	83	81,2	4
87	98	56	87	98	70	80	78,2	4
85	87	92	95	91	96	93	93,4	4
96	87	79	88	95	92	94	89,6	3
78	98	56	89	91	95	89	84	3
87	98	78	79	87	94	92	86	3
78	82	85	97	87	95	94	91,6	2
99	89	79	95	89	92	90	89	4
78	86	92	78	65	78	68	76,2	3
90	89	90	87	91	89	94	90,2	3
97	98	94	88	95	96	92	93	3
88	87	84	99	98	69	78	85,6	3
87	97	78	65	74	75	82	74,8	4
89	98	68	99	56	78	84	77	2
68	78	96	93	92	96	87	92,8	4

87	78	94	86	48	58	79	73	3
85	86	69	78	92	65	98	80,4	4
87	78	99	88	87	89	60	84,6	3
76	59	99	89	98	87	96	93,8	3
55	67	77	72	86	87	85	81,4	4
55	67	78	98	78	90	88	86,4	2
77	79	92	97	90	87	79	89	2
99	78	89	98	79	93	92	90,2	3
67	76	67	87	99	87	67	81,4	3
71	88	90	76	98	67	88	83,8	2
78	68	65	76	88	94	93	83,2	3
56	78	87	87	99	98	93	92,8	4
79	89	96	69	77	98	96	87,2	3
87	88	97	87	96	97	98	95	2
88	75	67	63	78	87	59	70,8	2
78	88	77	89	92	93	94	89	3
87	68	98	56	94	93	89	86	2
90	80	89	94	97	95	96	94,2	4
87	83	93	92	89	86	89	89,8	3
78	77	94	95	98	78	89	90,8	3
99	94	95	89	98	76	88	89,2	4
78	99	93	94	97	96	99	95,8	4
88	98	87	89	76	88	76	83,2	3
99	67	76	87	89	90	56	79,6	4
87	93	95	90	87	98	94	92,8	4
82	93	81	90	97	92	78	87,6	1
91	87	98	87	92	89	90	91,2	3
68	96	59	60	99	89	98	81	1
98	92	81	89	90	79	94	86,6	2
89	90	95	97	82	87	89	90	4
88	77	78	92	94	95	80	87,8	3
99	89	95	97	98	79	90	91,8	2
78	87	98	68	78	90	93	85,4	3
84	99	88	87	93	91	95	90,8	1
87	89	79	90	98	94	90	90,2	3
88	89	90	74	67	87	78	79,2	4
76	87	90	98	91	94	94	93,4	4
67	90	94	90	89	87	92	90,4	4
67	98	87	78	90	79	90	84,8	4
90	93	94	95	79	67	76	82,2	4
76	76	78	90	72	80	89	81,8	4

67	89	90	91	99	98	90	93,6	4
65	79	94	96	97	99	89	95	4
98	89	76	67	90	89	70	78,4	4

Таблица 4

**Результат применения методики «самооценка личности» (О.И. Мотков)
(модификация методики Б.А. Сосновского).**

№	Нравственность			Воля			Самостоятельность			Креативность			Гармоничность			Экстраверсия			Общая самооценка	
	сумма баллов	средний балл	уровень	сумма баллов	средний балл	уровень	сумма баллов	средний балл	уровень	сумма баллов	средний балл	Уровень	сумма баллов	средний балл	уровень	сумма баллов	средний балл	уровень	средний балл	уровень
1	15	3,75	1	10	5	2	12	4	1	10	2,5	1	17	3,5	1	15	4	1	4,20	1
2	13	3,75	1	11	5	2	13	4	1	9	2,5	1	15	3,5	1	18	4	1	4,20	1
3	14	3,75	1	13	5	2	15	4	1	9	2,5	1	15	4,5	1	18	4	1	3,71	1
4	16	3,75	1	12	5	2	14	4	1	9	2,5	1	14	4	1	19	4	1	4,10	1
5	18	4,25	1	12	5	2	18	4	1	9	2,5	1	16	4,5	2	19	4	1	4,55	1
6	19	4,45	1	15	5	2	10	4	1	9	2,5	1	18	4,5	2	18	4	1	4,56	1
7	20	3,75	1	14	5	2	12	4,5	1	9	2,5	1	15	4,5	2	17	4	1	4,50	1
8	14	4	1	15	5	2	18	4,5	1	10	2,5	1	18	4,75	2	18	4	1	3,90	1
9	14	3,75	1	20	5	2	19	4,5	1	11	3	3	17	4,25	2	19	4,5	1	3,95	1
10	17	3,75	1	17	5	2	19	4,5	1	10	3	3	16	4,75	2	19	4,5	1	3,90	1
11	18	4	1	15	4	1	18	4,5	1	12	3	3	15	4	1	17	4,75	1	4,50	1
12	13	4,25	1	9	4	1	17	4,5	1	12	3	3	16	4	1	18	4,75	1	4,52	1
13	15	4	1	8	4	1	16	4,5	1	12	3	3	16	4	1	16	4,75	1	4,55	1
14	15	3,75	1	7	4	1	15	5	2	12	3	3	18	4	1	17	4	1	4,21	1
15	14	3,75	1	8	4	1	14	5	2	13	3	3	17	4	1	18	4	1	4,34	1
16	16	4	1	6	4	1	17	5	2	13	3	3	15	4	1	19	4	1	4,43	1
17	11	4,25	1	9	4	1	18	5	2	13	3	3	15	4,75	2	16	4	1	4,32	1
18	10	4,25	1	14	4	1	19	5	2	13	3	3	17	3,75	1	14	4	1	4,23	1
19	12	4,25	1	12	4	1	20	5	2	12	3	3	18	3,75	1	15	4	1	4,40	1
20	13	4,25	1	11	4,5	1	14	5	2	9	2,5	1	19	3,75	1	16	4	1	4,95	1
21	14	4	1	12	4,5	1	16	5	2	9	2,5	1	20	4	1	17	3	3	3,77	1
22	15	4	1	12	4,5	1	18	5	2	9	2,5	1	18	4	1	18	3	3	3,80	1
23	16	4	1	13	4,5	1	17	5	2	9	2,5	1	19	4	1	18	3	3	3,87	1
24	17	4	1	14	4,5	1	15	5	2	9	2,5	1	16	5	2	19	3	3	4,44	1

25	18	3,75	1	15	4,25	1	11	5	2	9	2,5	1	15	5	2	18	3	3	4,30	1
26	14	4	1	15	4,25	1	12	4	1	9	2,5	1	14	5	2	18	3	3	4,43	1
27	15	3,75	1	16	4,25	1	13	4	1	11	2,5	1	17	5	2	19	3	3	4,45	1
28	16	3,75	1	12	4,25	1	12	4	1	11	3	3	18	5	2	19	3	3	4,45	1
29	12	4	1	12	4,25	1	10	4	1	12	3	3	16	5	2	19	3	3	4,42	1
30	15	4	1	12	4,25	1	12	4	1	12	3	3	16	5	2	17	3	3	3,90	1
31	14	4	1	9	3,75	1	11	4	1	12	3	3	18	5	2	17	3	3	3,93	1
32	15	4	1	9	3,75	1	14	4	1	14	3	3	18	5	2	17	3	3	3,98	1
33	16	4,25	1	9	3,75	1	15	3,5	1	14	3	3	19	5	2	16	3	3	3,99	1
34	15	4	1	9	3,75	1	12	3,5	1	16	4	2	18	5	2	15	3	3	3,89	1
35	13	4,25	1	15	3,75	1	13	3,5	1	12	3	2	19	5	2	15	3	3	3,88	1
36	10	4,25	1	15	3,75	1	15	3,5	1	17	4	1	17	5	2	15	3	3	3,76	1
37	11	4,25	1	15	3,75	1	13	3,5	1	8	2	4	18	4,5	2	14	3	3	3,60	3
38	12	4,25	1	15	3	3	14	3,5	1	7	2	4	19	4,5	1	12	3	3	4,89	2
39	14	4,25	1	16	3	3	14	3	3	6	2	4	10	4,5	1	13	3	3	4,78	2
40	13	4,5	2	17	3	3	13	3	3	7	2	4	12	4,5	1	11	3	3	3,10	3
41	18	4,5	2	12	3	3	12	3	3	6	1	4	13	4,5	1	10	3	3	4,88	2
42	19	4,5	2	12	3	3	12	3	3	5	1	4	13	4,5	1	12	3	3	3,15	3
43	20	4,5	2	12	3	3	11	3	3	6	1	4	12	4,5	1	12	3	3	3,55	3
44	13	4,5	2	13	3	3	12	3	3	6	1	4	15	4	1	12	3	3	3,55	3
45	14	4,5	2	13	3	3	15	3	3	7	3	3	12	4	1	13	3	3	4,60	2
46	12	4	2	13	3	3	16	4	3	8	2	1	11	4	1	14	3	3	4,65	2
47	15	4	1	15	3	3	16	4	3	9	2	4	12	4	1	16	3	3	4,99	2
48	16	4	1	15	3	3	15	4	1	9	2	4	12	4	1	18	3,5	3	4,98	2
49	18	4	1	16	3	3	15	4	1	8	2	4	12	4	1	12	3,5	3	4,78	2
50	17	3	3	11	3	3	17	4	1	8	2,5	4	12	4	1	13	3,5	3	4,98	2
51	15	3	3	10	3,25	3	17	4	1	5	2,5	4	14	3,75	1	14	3,5	3	4,88	2
52	14	3	3	13	3,25	3	18	4	1	16	4	1	13	3,75	1	15	4,5	2	4,95	2
53	13	3	3	14	3,35	3	15	4	1	13	4	1	13	3,75	1	10	4,5	2	4,78	2
54	12	3	3	15	3,25	3	12	4	1	16	4	1	15	3,75	1	12	4,5	2	4,76	2
55	18	3	3	16	3,25	3	11	4	1	18	4	1	16	3	3	11	4,5	2	4,78	2
56	17	3	3	12	3,25	3	10	2,5	4	18	4	1	14	3	3	9	3,5	3	4,76	2
57	15	3	3	18	3,25	3	12	2,5	1	18	4	1	16	3	3	8	3,5	3	4,79	2
58	16	3	3	19	3,25	3	13	2,5	4	18	4	1	15	3	3	9	3,5	3	4,87	2
59	13	3	3	13	3,25	3	14	2,5	4	18	4	1	17	3	3	12	3,5	3	3,50	3
60	12	3	3	14	3,25	3	15	2,5	4	17	4	1	17	3	3	11	3,5	3	3,55	3
61	16	3	3	15	3,25	3	12	2,5	4	10	2,5	4	18	3	3	11	3,5	3	3,56	3
62	18	3	3	13	4	1	13	2,5	4	10	2,5	4	18	3	3	11	3,5	3	3,30	3
63	20	3,25	3	12	4	1	14	2,5	4	10	2,5	3	19	3	3	12	3	3	3,34	3
64	19	3,25	3	11	4	1	15	4	1	10	2,5	3	18	3	3	12	3	3	3,30	3
65	15	3,25	3	15	4	1	12	4	1	10	2,5	3	15	3	3	12	3	3	3,50	3
66	18	3,25	3	19	4	1	12	4	1	10	2,5	3	17	3	3	12	3	3	3,60	3
67	14	3,5	3	18	4	1	12	4	3	9	2,5	3	12	3	3	15	3	3	3,65	3
68	17	3,5	3	19	3	1	13	4	3	9	2,5	3	11	3	3	17	3	3	3,70	3
69	13	3,5	3	15	3	1	17	4	3	9	2,5	3	11	3	3	18	3	3	3,55	3

70	16	4,75	2	14	3	1	18	3	3	9	2,5	3	11	3	3	17	3	3	3,12	3
71	12	4,75	2	12	4	1	14	3	3	9	2,5	3	11	3	3	19	3	3	3,32	3
72	16	4,75	2	12	4	1	13	3	3	9	2,5	3	10	3	3	18	4	1	3,60	3
73	15	4,75	2	12	3	3	15	3	3	9	2,5	3	10	4	1	17	4	1	3,65	3
74	18	4,75	2	18	3	3	16	3	3	10	2	3	9	4	1	18	4	1	3,50	3
75	16	5	2	18	3	3	17	3	3	10	2,75	3	18	4	1	19	4	1	3,00	3
76	17	5	2	18	3	3	18	3	3	10	2,75	3	16	4	1	16	4	1	3,57	3
77	18	5	2	19	3	3	12	3	3	10	2,75	3	17	4	1	17	4	1	3,67	3
78	19	5	2	19	3	3	13	3	3	10	2,5	3	18	4	1	17	4	1	3,54	3
79	17	2,9	4	8	3	4	9	3	3	10	2,5	4	12	4,5	1	18	4	1	3,10	3
80	19	2,7	4	8	4	4	9	3	3	16	2,5	4	12	4,5	2	18	4	1	3,20	3
81	16	2,7	4	8	3	4	9	3	3	16	4	1	11	2,5	4	10	4	1	3,40	3
82	18	2,7	4	8	4	4	10	2,5	4	17	4	1	9	2,5	4	10	5	2	3,30	3
83	13	2,7	4	8	3	4	11	2,5	4	18	4	1	9	2,5	4	10	4	1	3,33	3
84	12	2,75	4	8	3	4	12	2,5	4	18	4	1	9	2,5	4	9	4	1	3,47	3
85	15	2,5	4	9	3	4	10	4	4	12	4	1	9	2,5	4	9	4	1	4,78	2
86	16	3	3	17	3	4	8	4	4	12	4	1	9	2	4	9	4	1	2,32	4
87	18	3	3	12	3,5	3	9	4	4	18	4	1	9	2	4	9	4	1	2,34	4
88	19	3	3	12	3,5	3	17	4	4	18	4	1	10	2	4	9	4	1	3,20	3
89	16	3	3	11	3,5	3	18	3	4	19	4	1	12	4	1	12	4	1	2,22	4
90	14	3	3	19	4	1	18	3	4	16	4	1	18	4	1	13	5	2	3,00	3
91	15	3	3	16	3	3	19	3	4	17	4	1	18	5	2	14	4	1	2,56	4
92	18	2	4	7	3	3	15	3	4	14	4	1	15	5	2	16	4	1	3,20	3
93	14	3	3	8	3	3	14	3	4	18	4	1	12	4	1	17	4	1	2,34	4
94	12	4	1	11	3	3	19	3	4	19	4	1	13	2	4	17	4	1	3,10	3
95	14	4	1	12	3	3	19	3	4	14	4	1	18	2	4	11	4	1	3,40	3
96	16	4	1	15	3	3	17	3	4	12	3	3	11	2	4	11	4	1	2,45	4

Приложение 3

Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных

Таблица 1

Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных уровня самоконтроля и уровня самооценки подростков с использованием критерия Н-Крускала-Уоллиса

	При тязВ ыр	само оцВ ыр	Нр авс тв	Экстр аверс ия	Самок онтро ль	Креат ивнос ть	Обща мооце нка	Воля	Самосто ятельно сть	Гармо нично сть
Хи- квадрат ст.св.	,236 1	26,1 78 1	42, 631 1	1,065 1	24,177 1	9,255 1	65,664 1	39,19 3 1	,315 1	,048 1
Асимпт отическ ая значим ость	,627	,000	,00 0	,302	,000	,002	,000	,000	,575	,827

а. Критерий Краскела-Уоллиса

б. Группирующая переменная: Урсамоконт

Таблица 1

Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных уровня самоконтроля и уровня самооценки подростков с использованием коэффициента корреляции Спирмана

		амооц Выр	Ритя зВыр	равств	оля	амос тоят ельн ость	реатив ность	армо ничн ость	амоко нтрол ь	кстрав ерсия	рсамо конт	бщсамоо ценка
амоо цВыр	оэфф ицие нт корр еляц ии	,000	,033	544**	349**	,124	333**	068	214*	125	695**	08** ,6
	нач. (2-х стор оння я)		748	000	000	228	001	508	037	223	000	00 ,0

		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
Ритязь	коэффициент корреляции	,033	,000	022	,016	,228*	010	,095	,089	,053	,038	,013	-
	нач. (2-х сторонняя)	748		829	874	025	922	357	388	605	710	03	,9
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
равств	коэффициент корреляции	544**	022	,000	410**	,159	294**	092	324**	152	777**	84**	,6
	нач. (2-х сторонняя)	000	829		000	121	004	372	001	140	000	00	,0
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
оля	коэффициент корреляции	349**	,016	410**	,000	119	245*	154	266**	056	631**	09**	,5
	нач. (2-х сторонняя)	000	874	000		247	016	134	009	587	000	00	,0
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
амостоятельность	коэффициент корреляции	,124	,228*	,159	119	,000	,139	270**	,284**	006	,074	,084	-
													,4

	нач. (2-х стор оння я)	228	025	121	247		177	008	005	953	471	15
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
реат ивно сть	оэфф ицие нт корр еляц ии	333**	010	294**	245*	,139	,000	,203*	311**	383**	479**	54**
	нач. (2-х стор оння я)	001	922	004	016	177		047	002	000	000	00
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
армо ничн ость	оэфф ицие нт корр еляц ии	068	,095	092	154	270**	,203*	,000	043	,287**	082	08
	нач. (2-х стор оння я)	508	357	372	134	008	047		679	005	425	39
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
амок онтр оль	оэфф ицие нт корр еляц ии	214*	,089	324**	266**	,284*	311**	043	,000	071	421**	00**
	нач. (2-х стор оння я)	037	388	001	009	005	002	679		490	000	00
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
кстр авер	оэфф ицие	125	,053	152	056	006	383**	,287*	071	,000	106	66

сия	нт корреляции											
	нач. (2-х сторонняя)	223	605	140	587	953	000	005	490		306	21,5
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
рсамоконт	коэффициент корреляции	695**	,038	777**	631**	,074	479**	082	421**	106	,000	03** ,9
	нач. (2-х сторонняя)	000	710	000	000	471	000	425	000	306		00 ,0
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
бщсамоценка	коэффициент корреляции	608**	,013	684**	509**	,084	454**	008	400**	066	903**	000 1,
	нач. (2-х сторонняя)	000	903	000	000	415	000	939	000	521	000	
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).												
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).												

Программа тренинга, направленная на повышение самооценки подростков

Тема: «Самооценка»

Общая идея программы: неадекватная самооценка препятствует раскрытию и реализации возможностей и способностей ребенка, свидетельствует о неблагополучном развитии личности подростка. Необходимо выявить конфликтную зону в системе взаимоотношений подростков и родителей.

Цель: направить программу на повышение общего уровня самооценки у подростков, содействовать оптимизации межличностных взаимоотношений ребенок-родитель в семье.

Задачи:

- обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы;
- дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;
- предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;
- формирование умения слушать и давать обратную связь.

Форма проведения.

Всего 9 занятий:

- 5 занятия — с детьми;
- 3 занятия — с родителями;
- 1 занятие — совместное.

Почему смешиваем разные формы: лекции, дискуссии, психотехнические игры и т.д.? Их диктует сама проблема. Самооценка — сложное комплексное образование. Одними психотехническими упражнениями не справиться. Полярно должна вестись работа с родителями.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Форма промежуточного и окончательного контроля:

- устные отчеты участников (рефлексия) в конце занятия.
- в групповой дискуссии участники группы имеют возможность высказать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Здесь они учатся формировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя друг друга. После каждой игры проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они чувствовали себя в той или иной ситуации, мотивируют свои поступки. Слияние с общиной и коллективное действие избавляют от застенчивости и ощущения личной вины. Появляется гармония внутреннего мира с внешним миром, полным опасности, в котором нужно ставить реальные цели и достигать их. Это дает участникам возможность осознавать свои успехи, изменения, намечать план применения этих достижений в дальнейшем, а также дает возможность ведущему контролировать эффективность тренингового процесса.

Методика “Самооценка” Дембо-Рубинштейна (на последнем занятии).

План работы психолога с подростками, имеющими низкую и адекватную самооценку, с их родителями.

Занятия для детей:

Занятие №1.

1. Лекция «Самосознание личности».
2. Беседа.
3. Игра на самоидентификацию “Кто Я”.

Занятие №2.

1. Упражнение «Настроение».
2. Упражнение «Расслабление».
3. Упражнение «Ситуация».

Занятие № 3.

1. Упражнение: «Поставь себя на место другого».
2. Упражнение на доверие «Слепой и поводырь».
3. Домашнее задание: игра «Анонимный список претензий».

Занятие № 4.

1. Обсуждение домашнего задания: «Анонимный список претензий». Совместное обсуждение.
2. Упражнение «давление».
3. Чаепитие.

Занятие № 5.

1. Изобразительная игра «Эмоциональное состояние».
2. Повторная диагностика по методике Дембо-Рубинштейна «Самооценка».

Занятия для родителей:

Занятие №1.

1. часть. Родительское собрание «Наши дети».
- 2 часть. Обсуждение проблемы воспитания детей и общения с ними.
- 3 часть. Ознакомление родителей с результатами диагностики по самооценке.

Занятие №2.

1. Игра «Воспоминание».
2. Упражнение «две минуты отдыха» (на быстрый отдых и расслабление).
3. Упражнение «Ритм» (взято из системы И. Роджерса).

Занятия №3.

1. Упражнение «Контакт глаз».
2. Упражнение «Модальность».
3. Беседа «Поставь себя на место другого».

Выводы: чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и учимся принимать себя, опираясь на свои сильные стороны.

Занятие № 1.

Внутренний мир личности, ее самосознание всегда находились в центре внимания не только философов, ученых, но и писателей и художников. Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания. Первоначально вопрос о "Я" соотносился главным образом с познанием человека самого себя как существа мыслящего — в этом значении и нужно понимать слова Декарта "Я мыслю, следовательно, существую". Но потом стало очевидно, что человеческое "Я" гораздо глубже и не исчерпывается только мыслительными свойствами. В состав "Я" входит все то самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Поведение человека всегда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе ("образ Я") и с тем, каким он хотел бы быть.

Проблема самосознания сложна. Каждый человек имеет множество образов своего "Я", которые существуют разных уровнях развития, в разных ракурсах, каким воспринимает себя сам человек в настоящий момент, каким он мыслит идеал своего "Я", каким это "Я" станет, если все задуманное сбудется, как это "Я" выглядит в глазах других людей и т.д. Будучи субъектом познания, человек, вместе с тем, выступает и как объект по отношению к самому себе.

Что такое самосознание? В психологической науке принято следующее определение: "Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется

самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный “образ Я” (Кон И.С. Открытие “Я”. М., 1987).

Образ “Я” — это не просто представление о самом себе, социальная установка, отношение личности к себе. Поэтому в образе “Я” можно выделить 3 компонента.

1. Познавательный (когнитивный) — знание себя, самосознание.
2. Эмоционально-оценочный — ценностное отношение к себе.
3. Поведенческий — особенности регуляции поведения.

Возможно существование и фантастического “Я”. В этом случае человек смотрит на себя сквозь призму собственных желаний, не учитывая своих реальных возможностей.

Все “Я” уживаются в человеке одновременно. И если одно из “Я” будет преобладать над другими, это может отразиться на его личности.

Например, хотеть быть сильным и не заниматься спортом. Желаемое не совпадает с действительностью. Степень правильности “Я” выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — самооценки личности, т.е. оценки личностью самого себя, своих качеств и места среди других людей.

С помощью самооценки проходит регуляция поведения личности. Деятельность и общение дают важные ориентиры для поведения. Человек, уже зная что-то о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его качествам и поступкам.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем его самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа “Я”. Такая самооценка показывает, какую по степени трудности цель ставит перед собой человек. Психолог Джеймс вывел формулу, которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний.

Самооценка = Успех / Притязания.

Формула свидетельствует о том, что стремление к повышению самооценки может реализоваться двумя способами. Человек может или

повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, и в случае успеха уровень притязаний повышается, человек готов решать более сложные задачи, при неуспехе — наоборот.

Люди, мотивированные на успех, ставят перед собой определенные положительные цели, достижение которых расценивается как успех. Они изо всех сил стараются добиться успеха; выбирают соответствующие средства и способы, чтобы кратчайшим путем достигнуть цели.

У людей, мотивированных на избежание неудач, главная цель не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Такие люди не уверены, боятся критики, и если есть сомнения успеха в работе, то это вызывает отрицательные эмоции. Человек не испытывает удовольствия от своей деятельности, избегает ее.

Обычно в результате он оказывается не победителем, а побежденным. Таких людей нередко называют неудачниками. Чтобы достичь успеха, человек должен предъявлять требования к самому себе. Тот, кто предъявляет к самому себе повышенные требования, в большей мере добивается успеха, чем тот, чьи требования к себе невысоки,

Очень много для достижения успеха значит и представление человека о своих способностях, необходимых для решения задачи. Установлено, что люди, имеющие высокое мнение о наличии у них таких способностей, в случае неудачи переживают меньше, чем те, кто считает, что соответствующие способности у них развиты слабо.

Психологи пришли к выводу, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чересчур легкими задачами и целями так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку.

2. Беседа.

3. Упражнение на самоидентификацию. Кто Я?, Какой Я?

Материал: тетрадные листы бумаги, ручки.

Инструкция: написать 10 ответов на вопрос “Кто Я?” и 10 ответов на вопрос, “Какой Я?”.

При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции — все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с “я”.

После выполнения задания ребята складывают листочки на стол. Ведущий берет наугад листок и читает написанное. Все пытаются угадать, о ком идет речь. При этом ведущий может сказать, что не будет зачитывать очень личные характеристики. Если все же кто-то не хочет, чтобы его записи прочитали, то листок остается у хозяина.

Занятие № 2.

1. Упражнение “Настроение“ (взято из системы Н. Роджерса) “Как снять осадок после неприятного разговора”.

Инструкция: возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши, расслабленно левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите: грустное настроение, как вы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием эмоционально разорвите листок, выбросите в урну. Всего 5 минут, а ваше эмоциональное неприятное состояние уже исчезло. Оно перешло в рисунок и было уничтожено вами.

2. Упражнение “Расслабление“ — на быстрый отдых и расслабление.

Инструкция: сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать, отдохните на

стульях... Вам удобно... Глаза закрыты... Вы полностью ли уменьшить их, чтобы избежать неудач.

3. Упражнение “Ситуация”.

Цель: развивать личностную свободу и раскованность для улучшения взаимоотношений и взаимопомощи.

Инструкция: вы должны придумать причины возникновения ситуации, а также развить ситуацию дальше.

Варианты:

1. «Саша не успела выучить домашнее задание».
2. «Максим прогулял урок».
3. «Толя взял магнитофон друга без разрешения».
4. «Рома пришел домой в 12 часов ночи».

Причины, выявленные ребятами, помогут лучше понять некоторые поступки. Показать причины, почему родители сердятся, когда подросток поздно приходит с прогулки и т.д. Обсуждение помогает показать участникам, что необходимо предвидеть последствия своих поступков и свое поведение соотносить с реакцией окружающих людей.

Занятие № 3.

1. Упражнение: “Поставь себя на место другого”.

Цель: улучшать взаимоотношения между подростками и родителями.

Инструкция: вспомните свой недавний конфликт с ребенком (родителем). А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на месте того, с кем спорили. Представили? Внутренне про себя спросите у “него”: какие впечатления он получил от общения с вами. Продумайте, что бы мог сказать про вас ваш бывший собеседник. Затем проиграйте в своем воображении беседу таким образом, чтобы оставить у вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли, что, прежде всего, изменилась ваша внутренняя позиция? Вы начинаете беседу, внутренне готовясь к равноправному контакту. Эта психологическая

подготовка связана со сменой вашей позиции, вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу.

2. Упражнение на доверие “Слепой и поводырь”.

Инструкция: “разделитесь, пожалуйста, на пары. Кто в паре будет первым, а кто вторым? Первые номера — слепые, вторые — поводыри. Слепые, закройте глаза и ходите по комнате. Чувствуйте, каково быть слепым в одиночку. Слепые остановитесь”. К каждому слепому подходит свой поводырь, берет его за руку и знакомит с миром, с комнатой, с другими слепыми.

Теперь поводыри оставляют “своих” слепых и подходят к другим. Затем слепые открывают глаза, делятся впечатлениями и меняются поводырями, возвращаются к первым и тоже делятся впечатлениями и меняются ролями.

Это упражнение можно проводить в полной тишине, можно разрешить разговаривать только слепому, только поводырю или обоим.

Домашнее задание: игра “Анонимный список претензий”.

Инструкция: в условленный вечер каждый из членов семьи бросает в почтовый ящик конверт, в котором он высказывает свои претензии к другим членам семьи. В назначенный день конверт вскрывается, и претензии зачитываются вслух. Если мать или отец оказались в центре обсуждения, и относительно них были высказаны определенные претензии, пусть они обдумают свое поведение и постараются изменить свою позицию в семье.

Занятие № 4.

1. Обсуждение домашнего задания: “Анонимный список претензий”.
Совместное обсуждение.

2. Упражнение “давление”.

Цель: почувствовать, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства.

Инструкция:

- Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровень груди, слегка соприкоснитесь ладонями.

- Договоритесь о том, кто будет ведущим, его задача — слегка надавить на ладони партнера. Затем поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре. Выскажите друг другу впечатления. В какой ситуации вам было эмоционально комфортнее: когда вы давили или когда ваш партнер давил на ваши ладони.

- Возможно, вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае. Тогда попробуйте не давить друг на друга, а реализовать совместное движение обращенными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла.

Вывод. Почувствовали ли вы, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства?

3. Чаепитие.

Занятие № 5.

1. Изобразительная игра “Эмоциональное состояние”.

Цель: используя минимум выразительных средств изобразить эмоциональное состояние, создать возможность для самовыражения подростков.

Инструкция: по очереди каждый из вас должен изобразить эмоциональное переживание. Группа должна попытаться отгадать название этого переживания.

2. Повторная диагностика по методике Дембо-Рубинштейна “Самооценка”.

Занятия с родителями

Занятие I.

1. Родительское собрание “Наши дети”.

1 часть. Лекция.

Во всех детях мы замечаем нужду в безопасности и развитии — это начало начал.

Но в чем ваш ребенок нуждается? Мы привыкли говорить, что все одинаково важно. Конечно. Но в паре безопасность — развитие для нас, конечно же, важнее развитие. Нам важно запустить тяжелый маховик развития, чтобы оно никогда не останавливалось, ни в 13—15, ни в 25, ни в 75. Но тут и начинается самое интересное — развитие не идет до тех пор, пока не удовлетворена потребность ребенка в безопасности.

Отец бьет сына, чтобы лучше учился, — результат нетрудно предсказать: сын может получить лучшие отметки, но развитие его останавливается. Взяв в руки ремень, чтобы “вложить ума” отец выбивает ум из ребенка. И не только потому, что взрослый наносит физические травмы сыну, а еще и потому, что нарушается чувство безопасности личности. Там, где нет безопасности, учение на ум не идет.

У ребят лидеров способности развиваются полнее, чем у тех, кто чувствует себя в коллективе неуверенно. Мы часто говорим, что для хорошего учения нужно чувство успеха. А почему? Да потому, что успех и дает чувство полной безопасности. Когда потребность в безопасности удовлетворена, полностью включается потребность в развитии, и ребенок умнеет на глазах. Чем сильнее действует одна потребность, тем сильнее проявляется другая. Чем более озабочен своей безопасностью ребенок, тем меньше потребность в развитии, и само развитие приобретает в этом случае уродливый характер. Ребенок научается хитрить, ловчить, обманывать. Он изобретает потрясающие способы отлынивать от работы. Вряд ли вы хотите, чтобы развитие вашего ребенка приняло такое направление.

Конечно, для развития нужны опасности. Не надо их бояться. Но пусть это будут опасности, которые всегда встречаются на пути предприимчивого смелого человека.

В книге “Рождение гражданина” В.А. Сухомлинский писал: “В годы отрочества человек больше, нежели в другой период своей жизни, чувствует потребность в помощи, совете... Иногда подросток одинок, хотя вокруг него люди.

Одиночество среди людей опасно. Оно заключается в том, что никто — ни учитель, ни родители — не знают, чем живет подросток.

Ребенок становится подростком. Не спешите отогнать тревогу. Она пришла законно. Она говорит вам, что человек растет, что он становится самостоятельнее, ищет какую-то свою, не совсем протоптанную дорогу в жизни. Уберечь его мы не можем. А вот помочь найти, выбрать — не только можем, но и должны”.

А для этого надо по-новому взглянуть на семью: здоровая ли в ней атмосфера?

Едва ли полезет на строительные леса мальчик, которого отец научил забираться с рюкзаком на высокую гору. Скорее всего, не возьмет сигарету подросток, который привык дышать чистым воздухом лыжных походов. И уж конечно, не обидит человека ребенок, когда ему в семье ежедневно подадут пример такой “эмоциональной культуры”, которая, по словам В.Л. Сухомлинского, является “азбукой нравственного благородства”.

Ребенок взрослеет. Вас это тревожит? Не спешите отогнать тревогу, она пришла законно.

2 часть. Обсуждение проблемы воспитания детей и общения с ними.

3 часть. Ознакомление родителей с результатами диагностики по самооценке.

Занятие II.

1. Игра “Воспоминание”.

Целью занятия являются оживление и обновление воспоминаний родителей о том, какими они были в детстве и какие впечатления переживали.

Инструкция: вспомните свое детство, какие внутренние мотивы заставляли вас совершить тот или иной поступок. Расскажите нам. В ходе игры организуется совместное обсуждение воспоминаний детства, предпринимается попытка понять мотивы поступков своих детей, посочувствовать им, проявить доверие.

2. Упражнение “две минуты отдыха” (на быстрый отдых и расслабление).

Инструкция: сядьте удобно, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула, закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... делайте то, что вам приятно делать... Или ничего не делайте, как хотите... Побудьте там, где вам хорошо, три минуты... Через 2—3 минуты группа выходит из упражнения сама.

3. Упражнение “Ритм” (взято из системы И. Роджерса). Целью упражнения является создание гармонии внутреннего мира родителей, ослабление психологической напряженности развитие внутренних психических сил.

Инструкция: это упражнение выполняется в паре и помогает участникам формировать открытость к собеседнику. Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один — ведущий, второй — “зеркало”. Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает осуществлять произвольные движения руками, а играющий роль “зеркала” пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его. При этом полезно думать, что ваш ребенок — индивидуальность, обладающая уникальным психологическим ритмом.

Чтобы правильно понять его, необходимо почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

Занятия III.

1. Упражнение “Контакт глаз”.

Целью упражнения является введение понятия “невербальное общение”

Инструкция: всем необходимо встать в круг и попытаться встретиться с кем-то взглядом. Когда двоим это удастся, они меняются местами.

Рефлексия. Было ли это общением? Только ли при помощи слов мы общаемся?

2. Упражнение “Модальность”.

Инструкция: почувствуйте себя подростком. Какие слова ваш ребенок чаще всего слышит дома? Примерно следующие: “Ты должен хорошо учиться!”, “Ты должен думать о будущем!”, “Ты должен уважать старших!”, “Ты должен слушаться старших!”. Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: “Ты можешь...”, “Ты имеешь право...”, “Тебе интересно...”.

А теперь перейдите в позицию родителя. Что вы чаще всего говорите о себе, обращаясь к подростку. А говорите следующее: “Я могу тебя наказать...”, “У меня есть полно право...”, “Я знаю, что делать...”, “Я старше и умнее...” Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к ребенку.

Ребята понимают, что они “не могут ничего”, для них одни запреты, а взрослые “могут все”, у них полная свобода действий. Эта очевидная несправедливость, обостряя взаимодействие детей с взрослыми, и в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Нельзя забывать, что модальность долженствования вообще тяжело переносится человеком, ее ощущение вызывает тревожные, стрессовые состояния, страх оказаться

несостоятельным и не “вытянуть” возложенной на него тяжелой ноши долга.

Давайте потренируемся.

Типичная фраза	Как необходимо говорить
“Ты должен хорошо учиться!”	“Я уверен, что ты можешь хорошо учиться”
“Ты должен думать о будущем!”	“Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию ты планируешь выбрать?”
“Ты должен уважать старших!”	“Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека”.
“Ты должен слушаться учителей и родителей!”	“Конечно, ты можешь иметь свое собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться”.

3. Беседа “Поставь себя на место другого”.