

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Шупарова К.В. Особенности самооценки как компоненты самосознания современного подростка // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2016. – № 06 (июнь). – АРТ 51-эл. – 0,4 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

Шупарова К.В., студентка 3-го курса,
факультет психологии

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет
имени Л. Н. Толстого университет»

г.Тула, Тульская область, Российская Федерация

Особенности самооценки как компоненты самосознания современного подростка

Изучение самооценки является одной из проблем, вызывающих устойчивый интерес в психологии. Ее разработке посвящено немало исследований. Наиболее известны работы В.В. Столина, А.Г. Спиркина, И.И. Чесноковой, Р. Бернса, Д. Мида, Э. Эриксона, Р. Роджерса и других отечественных и зарубежных психологов, в которых раскрываются вопросы сущности, видов, функций, источников формирования самооценки.

В самом общем виде самооценка понимается как компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе, оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка - это наиболее существенная и наиболее изучаемая в

психологии сторона самосознания, она относится к фундаментальным образованиям личности.

Вместе с тем, недостаточно изученными остаются закономерности развития самосознания и его компонентов в онтогенезе, так как такое знание позволит определить пути профилактики нарушений личностного развития ребенка, а также разработать по отношению к нему оптимальные психокоррекционные подходы, соответствующие возрастным задачам развития [1, с. 48]

Проблемой самооценки занимались такие учёные как Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн, С. Кон, А.И. Липкина, В.В. Столин, Е.С. Шорохова, Л.В. Бороздина, А.К. Болотова, А.В. Захарова, Е. В. Зинченко, У. Джеймс, Ч. Кули, Дж. Мид, Э. Эриксон, К. Рождерс, Р. Бернс и др. Исследования В.А. Горбачева, Г.Б. Тагиева были обращены к изучению становления когнитивных компонентов самооценки. В.В. Столин считал, что самооценка является единицей индивидуального уровня самосознания. С.Л. Рубинштейн под самооценкой понимает стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других [2, с. 416]. А. И. Липкина, А.В. Захарова, Е. В. Зинченко в своих исследованиях доказали, что становление самооценки происходит именно в подростковом возрасте.

Процесс самопознания начинает соединяться со все более определенной самооценкой. С.Л. Рубинштейн отмечает ряд особенностей самооценки этого периода: ее неустойчивость, обобщенность, направленность преимущественно на внутреннее психическое содержание, «духовные, идеологические масштабы самооценки» [4, с. 99]. Дальнейшее развитие самосознания, включенное в процесс развития личности, связано с процессом переосмысливания жизни, проходящего через весь жизненный

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

путь человека, определяя мотивы его действий и внутренний смысл тех задач, которые он разрешает в жизни.

Сознание, по С.Л. Рубинштейну, – это единство знания и переживания, так что и при осознании самого себя переживание выступает в качестве его внутреннего компонента[6, с. 283]. Переживания, связанные с осознанием собственных психологических особенностей, опосредуются реальным бытием личности и возникают как результат ее конкретной жизнедеятельности. К своему «Я» человек относит только то, что обуславливает его поведение, придавая ему своеобразие, определяет его жизнь и деятельность; то, что было им осмысленно и пережито, т. е. вошло в историю его внутренней жизни[3, с. 224]. Если в отношении сознания при ориентации на мир объектов и явлений переживание, с точки зрения С.Л. Рубинштейна, выступает как его личностно-мотивационный план, то переживание в качестве компонента самосознания выступает «как еще более внутреннее явление психики, поскольку в нем выражается собственное отношение к этому личностно-мотивационному плану сознания, т. е. оно опосредствуется реальным контекстом жизни личности через личностно-мотивационный план сознания» [5, с. 46].

С целью изучения самооценки в структуре самосознания подростка, нами было проведено исследование. В нашем исследовании приняли участие 15 человек в возрасте 13-14 лет.

Обратимся к полученным в ходе нашего исследования экспериментальным данным по методике Дембо-Рубинштейна. Данные полученные с помощью данной методики позволили определить устойчивость самооценки у исследуемых подростков.

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн на констатирующем этапе экспериментального исследования представлены на рисунке 1.

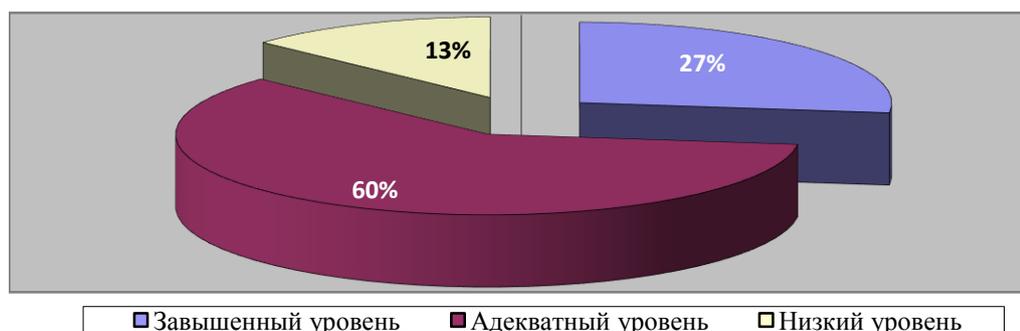


Рис.1 Результаты исследования самооценки Дембо-Рубинштейна

Как видно из диаграммы (рисунок 1), у 60% подростков выявлена адекватная самооценка, у 27% завышенная самооценка, они переоценивают себя, могут взяться за непосильное для себя дело, у 13% подростков существуют проблемы с самооценкой, что свидетельствует о неадекватной оценке себя.

Далее исследование самооценки проводилось по «Методике самооценки личности» (Будасси). Результаты исследования представлены на рисунке 2.

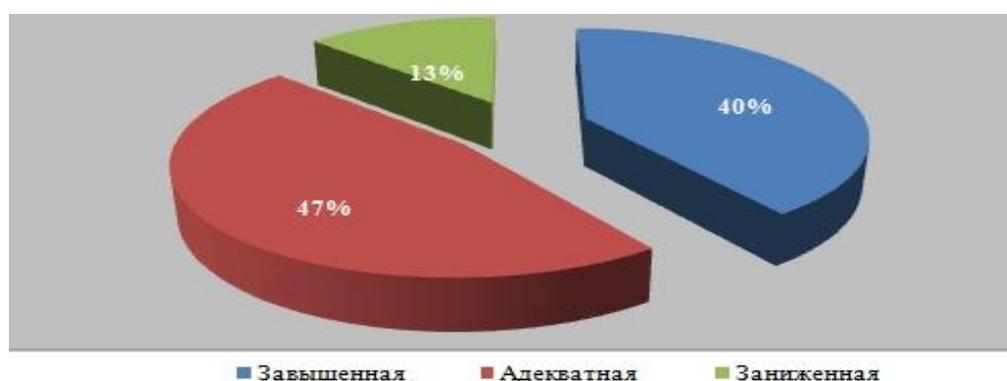


Рис. 2. Результаты исследования самооценки «Методике самооценки личности» (Будасси)

Из данной диаграммы (рисунок 2) видно, что у 47% подростков выявлена адекватная самооценка, что в свою очередь говорит о признании человеком как своих достоинств, так и недостатков. 40% подростков преувеличивают свои возможности, пытаются выделиться и занижают возможности других, что в связи с этим могут вызывать у сверстников негативное отношение. 13% подростков не уверены в себе, испытывают сложности в установлении контактов из-за своей стеснительности, такие подростки обычно ставят перед собой более низкие цели.

С целью более подробного изучения самооценки было проведено исследование уровня общительности по методике «Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского). Результаты диагностики представлены на рисунке 3.

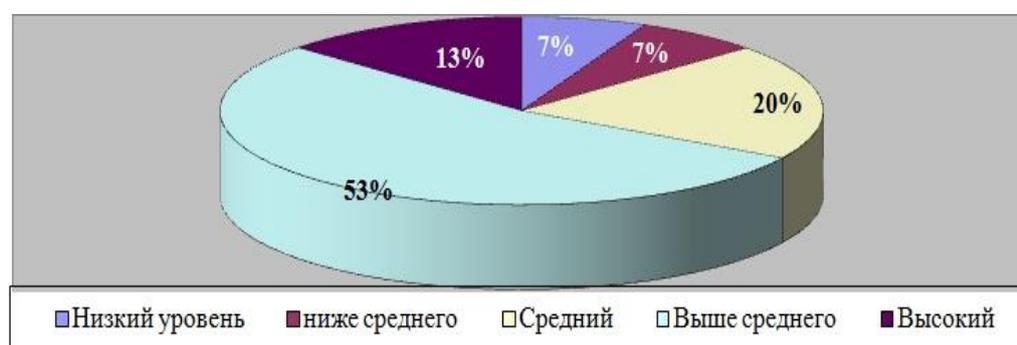


Рис.3 Результаты исследования по методике «Оценка уровня общительности» (тест В.Ф. Ряховского)

Проанализировав результаты диаграммы (рисунок 3) можно сделать вывод о том, что у 53% подростков уровень общительности выше среднего, что говорит о высоком уровне общительности, они всегда в курсе всех дел, любят принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у них мигрень. 20% испытуемых относятся к людям с нормальной коммуникабельностью. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаивают свою

точку зрения без вспыльчивости. 14% - малообщительны, им тяжело установить социальные связи, недостаточно развиты коммуникативные навыки. И, напротив, у 13% - избыточная общительность, поверхностные отношения с окружающими, чрезмерная болтливость. Охотно знакомятся с новыми людьми, любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбе, хотя не всегда могут это выполнить.

Самооценка предстает как результат развития самоотношения и работы самопознания, как единство знания человеком самого себя и отношения к себе, как определенный вид или уровень развития самоотношения [6, с.46]. С целью изучения самоотношения была применена методика (Тест самоотношения В.В. Столина, С.Р.Пантилеева). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4.

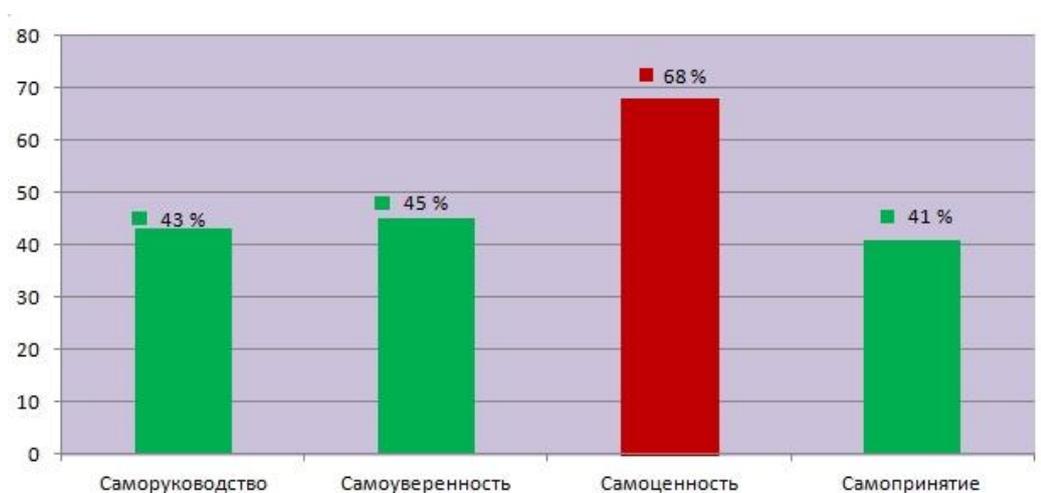


Рис. 4 Результаты исследования самоотношения по методике (тест самоотношения В.В. Столина, С.Р.Пантилеева)

Проанализировав результаты диаграммы (рисунок 4) можно сделать вывод о том, что у 68% подростков преобладает высокое значение уровня самооценности, что свидетельствует об ощущении ценности собственной личности и предполагаемая ценность своего Я для других. У 45% подростков уровень самоуверенности ниже среднего, что говорит о неудовлетворенности

собой. У 43% низкий уровень саморуководства следствием этого возникает - переживание подавленности своего Я внешним условиям, плохая саморегуляция, отсутствие тенденции искать причины и результаты поступков и деятельности, а также его личностных особенностей в самом себе. 41% подростков с низким уровнем самопринятия, что показывает их внутреннюю напряженность и открытость к восприятию отрицательных эмоций в свой адрес.

На основании результатов полученных нами после диагностики, была составлена психокоррекционная программа по нормализации и укрепления самооценки подростков.

За основу взята программа тренинга "Тренинг личностного роста с подростками" (автор А.Г. Лидерс).

Цели программы:

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

Задачи программы:

1. Вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций.

2. Создать условия для включения подростков в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия.

3. Развитие адекватного понимания самого себя; освоить методы релаксации.

4. Развивать адекватную самооценку.

5. Создать условия для развития эмоциональной сферы.

Методы реализации программы:

1. Игровая терапия;
2. Арт –терапия;
3. Музыка – терапия (использование релаксационной музыки);
4. Когнитивно – поведенческая терапия;
5. Групповая дискуссия;
6. Психогимнастика.

Предполагаемый результат:

Данная программа тренинга нацелена на создание психологических условий для развития личности, профилактики и коррекции социально – психологической дезадаптации, развитие рефлексии, ценностно – смысловой сферы, повышения общей успешности учащихся, сплочению группы.

В результате работы по данной программе предполагается, что обучающиеся будут:

- Повышение самооценки и раскрытие ресурсов;
- Преодоление внутренних барьеров в общении;
- Формирование навыков уверенного поведения;
- Исследование и принятие себя с сильными и слабыми сторонами личности;
- Формирование навыков поведения в сложных и конфликтных ситуациях.

Количество участников группы – не более 12 – 15 человек. Комплектование группы проводится по принципу добровольности и информированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности, где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом без боязни. Возникающее чувство групповой сплоченности – важная характеристика

процесса, поэтому после второго занятия группа "закрывается" и новые участники к ней не могут присоединиться не могут, даже если из первоначального состава кто – то выбыл. Программа включает цикл из 12 занятий продолжительностью 40-60 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Необходимые материалы: бумага для письма и рисования; · маркеры, цветные карандаши, ручки; · ватманы; · магнитофон, диски с музыкой.

Этапы программы:

1. Предварительный (запрос, работа с учителями и родителями).
2. Диагностический (работа с детьми, тестирование, разработка программы тренинга).
3. Этап групповой работы (работа в группе, занятия по заданной теме).
4. Повторная диагностическая работа.
5. Консультативно-методическая работа.

Структура занятий включает:

1. Приветствие

Цель - обозначить начало занятия, создать безопасную атмосферу
Задача тренера обеспечить для каждого участника максимально комфортное вхождение в группу. Продолжительность 5 – 7 минут.

2. Начало работы

Цель - самоопределение участников (с чем они пришли в группу, как себя сейчас ощущают). Задача тренера - помочь участникам осознать свои переживаниями, принять свои чувства. Продолжительность 5-10 мин

3. Разминка

Цели: объединение, сплочение группы; развитие межличностных связей; включение в совместную деятельность.

Задача тренера - обозначение правил игры, обеспечить безопасность

участников. Предполагает подвижные игры. Продолжительность 10 - 15 мин.

4. Работа по заданной теме

Цель - соответствует теме занятия. Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, элементы арт - терапии и т.д.)
Задача тренера - дать определенную информацию в доступной форме, предоставить возможность выразить свои чувства; помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации. Продолжительность 25 минут.

5. Завершение работы (рефлексия)

Цель: возможность «выплеснуть» накопившееся напряжение; завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии
Задача тренера: обеспечить безопасность участников. Продолжительность 10 минут.

6. Прощание

Цель: обозначить конец занятия. Задача тренера - эмоциональная поддержка.

В таблице 7 представлен тематический план программы.

Таблица 7

№ п/п	Тема и содержание занятия	Цели
1.	«Знакомство»: представление программы, знакомство. Ознакомление с задачами и правилами работы группы.	Установление контакта с учениками; создание доверительной атмосферы; достижение взаимопонимания в целях работы программы.
2.	"Я – это я, и это замечательно!"	Принятие индивидуальности каждого, развитие умения гордиться своими достоинствами.
3.	Доверие в жизни человека	Формирование установки на взаимопонимание, доверие, развитие навыков рефлексии и обратной связи.
4.	"Как поддерживать дружбу"	Развитие навыков межличностного общения: вербальные и невербальные средства общения. Развитие эмпатии.
		Обсудить особенности реакции на гнев,

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

5.	"Эмоции. Как справиться с гневом?"	выделить здоровые и нездоровые реакции, обсудить адекватные способы преодоления гнева.
6.	Изучение характера: Я – глазами других.	Развитие рефлексии.
7.	Рациональность – иррациональность как источник разногласий между людьми.	Ознакомление с разнообразными стратегиями поведения.
8.	Моя психологическая защита.	Ознакомление с понятием "психологическая защита", создание условий для изучения и осознания своих предпочитаемых механизмов защиты, оценка их эффективности с точки зрения решения внешних и внутренних проблем.
9.	Развитие рефлексии и временной перспективы.	Создание условий для развития временной перспективы у подростков, способствовать формированию целеполагания.
10.	Уровень субъективного контроля.	Создание условий для: · совершенствования способности устанавливать причинно – следственные связи между событиями своей жизни; · повышения способности принимать ответственность за свои действия; · формирования активной жизненной позиции; · развития умений достигать поставленных целей; · повышения уверенности в себе.
11.	Смысложизненные ориентации подростков.	Создание условий для развития смысловой сферы участников тренинга.
12.	"Старый я, новый я".	Осмысление изменений, произошедших в ходе групповых занятий.

По итогам проведения исследования можно сделать вывод о том, что самооценка подростков характеризуется неустойчивостью и противоречивостью. Результаты применения четырех методик диагностической программы подтверждают друг друга. Незначительные расхождения мы объясняем, с одной стороны, разной степенью дифференцированности уровней самооценки, выделяемых авторами методик. С другой стороны, причиной может быть неоднородность самооценки за счет противоречивости оценивания подростками различных своих черт, а в

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

использованных методиках несколько различаются как качества, предъявляемые для самооценивания, так и сама процедура. Последнее можно расценивать как достоинство нашей диагностической программы, так как методики не дублируют, а взаимодополняют друг друга.

Список использованной литературы:

1. Архиреева Т.В., Системный подход к пониманию структуры Я-концепции и закономерностей ее развития в детском возрасте // Культурно-историческая психология. 2008. № 4. С. 48–55.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2008. 416 с.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М.: Смысл, 2011. С. 224
4. Домрачева Е. Н. Исследование влияния акцентуации характера на развитие личности подростка.
5. Евсикова Н.И. Особенности самоотношения обучающихся в традиционной и вальдорфской школах/ Н.И. Евсикова // Вопросы психологии. 2008. №6. С.46-56.
6. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. 2-е изд., доп. СПб.: Питер, 2008. 283 с.

Дата поступления в редакцию: 20.06.2016 г.

Опубликовано: 22.06.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2016

© Шупарова К.В., 2016