

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**МИХАЙЛОВА АЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ САМОПОНИМАНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ  
УРОВНЕМ УСПЕВАЕМОСТИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

---

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Горнякова М.В.

---

Обучающийся  
Михайлова А.В.

---

Дата защиты

---

Оценка

---

Красноярск 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА САМОПОНИМАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	6
1.1. Сущность самопонимания в психологии.....	6
1.2. Особенности развития личности в подростковом возрасте .....	15
1.3. Структура самопонимания в подростковом возрасте .....	20
Выводы по главе 1 .....	25
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОПОНИМАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ .....	27
2.1. Организация и методики исследования.....	27
2.2. Анализ результатов исследования самопонимания подростков.....	30
2.3. Методические рекомендации развития самопонимания подростков.....	41
Выводы по главе 2.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития на первый план выступает человек самостоятельный и ответственный в решении многих жизненных проблем, активный и инициативный в определении своего места и своего назначения в жизни, уверенный в себе. Формирование личности человека с данными характеристиками во многом зависит от его способности к самопониманию.

Желание понять себя, разобраться в своих мыслях, чувствах, в своей личности возникает практически у каждого человека. Реализация данного желания оказывает влияние на отношение человека к другим, самоотношение и самоуважение личности.

Поэтому необходимым является проведения изучения и анализа проблемы самопонимания личности растущего человека. Поэтому в современной психологии все больший интерес теоретиков и практиков приобретают исследования феномена самопонимания. Если в 2001 г., описывая основные направления изучения самопонимания, И.А. Романова с полным основанием констатировала, что «работ, посвященных анализу самопонимания в зарубежной психологии, немного», то на сегодняшний день ситуация существенно изменилась. В начале 21 века появились не только новые экспериментальные исследования, но целые новые направления изучения данного феномена.

Однако толкование данного понятия в современной психологии является неоднозначным, что порождает и значительное различие в подходах к проблеме самопонимания личности.

В современной психологической науке изучению сущности самосознания посвящены исследования Р. Бернса, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, К. Роджерса, А.Г. Спиркина, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и др., вопросы самопонимания рассматриваются в исследованиях В.В. Знакова, В.И. Пузько, И.А. Романовой.

Однако следует отметить, что изучение самопонимания исследователями рассматривается в большинстве случаев в юношеском возрасте. Так, характеристики самопонимания в старшем школьном возрасте рассматривает И.А. Монахова [3]; эмоциональный компонент самопонимания в юношеском возрасте изучает А.Ю. Агафонов [1]. Б.В. Кайгородовым также изучается проблема становления самопонимания в юношеском возрасте [2].

Проведенный анализ литературных источников позволяет сделать вывод, что проблема самопонимания в большинстве случаев рассматривается в рамках изучения юношеского возраста в рамках профессионализации личности, однако слабо разработанной является проблема самопонимания подростков. В период подросткового становления личности происходит переход от комплексного мышления, характерного в основном для ребенка раннего возраста, к мышлению в понятиях, которое приводит к пониманию действительности, пониманию других и пониманию себя. Таким образом, понимание себя, своего внутреннего мира развивается и оформляется, с точки зрения Л.С. Выготского, только в подростковом возрасте вместе с образованием понятий.

Противоречивый, кризисный характер развития подростка, трудности самопонимания обусловлены культурно-историческими причинами, связанными с несовпадением сроков созревания отдельных сторон организма и личности ребенка (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, А.П. Краковский, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон, Д.И. Фельдштейн).

Таким образом, актуализируется проблема исследования особенностей самопонимания в подростковом возрасте.

Цель исследования – выявить особенности самопонимания в подростковом возрасте.

Объект исследования – самопонимание личности.

Предмет исследования – особенности самопонимания в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что самопонимание в его структурных составляющих в подростковом возрасте будет различно в зависимости от уровня успеваемости подростков.

В соответствии с целью определены следующие задачи исследования.

1. Провести анализ понятия «самопонимание личности» в психологии.
2. Изучить особенности развития личности и самопонимания в подростковом возрасте.
3. Эмпирическим путем выявить особенности структурных составляющих самопонимания в подростковом возрасте.
4. Разработать методические рекомендации по развитию самопонимания подростков.

Теоретико-методологическая основа исследования.

- теория социального становления и развития личности в подростковом возрасте Д.И. Фельдштейна;

- положения о субъектности личности человека (С.Л. Рубинштейн, В.Э. Чулновский, К.А. Альбуханова-Славская и др).

- положения о самопонимании в различных направлениях научной мысли (Г.Г. Гадамер, М.М. Бахтин, М.К. Мамардашвили, К. Роджерс, А.Г. Спиркин, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон, В.В. Знаков, С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, Б.В. Кайгородов, В.С. Библер, Б.Г. Юдин и др.);

- идеи психологии подросткового возраста (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Д.И. Фельдштейн, В.И. Слободчиков, Э. Эриксон и др.).

В работе использовались следующие методы исследования.

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение литературы по исследуемой проблеме.
2. Эмпирические: метод опроса, контент-анализ.
3. Методы математической обработки данных.

Методики исследования:

– методика исследования самооотношения, разработанная С.Р. Пантिलеевым и В.В. Столиным;

– тест по оценке уровня самоактуализации личности (САМОАЛ), адаптированный Н.Ф. Калиной;

– методика свободного самоописания М. Куна и Т. Макпартлэнда.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ г. Красноярска, в исследовании принимали участие 26 обучающихся 9-х классов в возрасте 15–16 лет (средний возраст выборки – 15,2 лет).

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА САМОПОНИМАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

### **1.1. Сущность самопонимания в психологии**

В философии, педагогике, психологии проблема самопонимания связана с необходимостью человека знать и понимать себя и другого самостоятельно стала разрабатываться только в конце 90-х годах XX века, но концепция этой проблемы как самостоятельной отсутствует. Трудности, с которыми столкнулись исследователи, по нашему мнению, привели к неоднозначному толкованию термина «самопонимание», вызванному недостаточным знанием проблемы. Кроме того, трудности изучения понятия «самопонимание» связано с идентификацией понятия «самопознание», которые различными исследователями признаны идентичными, синонимичными, что создает некоторые трудности при изучении и описании этого психологического феномена.

Научный материал, который мы проанализировали, позволил выявить эти тенденции в изучении феномена самопонимания. Самопонимание в зарубежной психологии рассматривается в большей степени как когнитивный феномен. В рамках данного подхода к рассмотрению самопонимания наиболее разработанной является концепция самопонимания

В. Дэймона и Д. Харта, которые заложили основы исследования феномена самопонимания. По их мнению, самопонимание представляет собой сложный конструкт, определяющий отношение ребенка к себе, включающий в себя когнитивные и эмоциональные аспекты. Основой их концепции является теоретический подход к изучению Я–концепции У. Джеймса, согласно которому личность разделена на две важнейшие структуры: «Я-познающее» и «Я-познаваемое» («Me») [46].

В рамках изучения феномена самопонимания занимает проблема отличия субъекта от других людей, которые играют существенную роль в конструировании осмысленной идентичности. Идентичность может быть определена как субъективный концепт себя как личности, и она является, таким образом, формой репрезентации. Не существует образов я, которые индивид может идентифицировать как определенный объект помимо определения себя. Эта идентификация предполагает, что индивид может понимать себя как частный объект, отличный от всех остальных.

На этом уровне самосознание выражается в распознавании индивидом на когнитивном уровне того отличия себя как субъекта от других субъектов и объектов. Человек осознает, кто он есть, у него присутствуют переживания о том, кем он не является, что оказывает влияние на выделение и осознание собственных отличительных особенностей. Концепция «Я» основана на понимании собственного отличия от других в социальном мире. Это когнитивная основа для самоидентификации как уникальной индивидуальности и своей особой позиции, статусе и роли внутри общественной структуры [22].

В рамках зарубежной психологии самопонимание как когнитивный феномен изучается во взаимосвязи с психологией познания, что представлено в исследованиях М. Дымковского, Б. Браун, Я. Козелецкого, К. Седикидеса и Дж. Скворонского и др., в которых самопонимание изучается как когнитивная репрезентация себя.

В рамках данного направления, происходит отождествление

самопонимания и самопознания, М. Дымковский, Б. Браун, Я. Козелецкий описывают данное интегральное понятие как систему автосхем, т.е. хорошо организованных структур знания о себе. Самопонимание исследователями описывается как ступень самопознания, либо отождествляется с ним.

В рамках необихевиаризма Д. Бем представил собственную концепцию самопонимания, в которой утверждает, что человек начинает понимать то, что делает, лишь осуществляя наблюдение за своим поведением. Поэтому, подчеркивает Д. Бем, «люди имеют весьма смутное представление о том, кто они такие и почему совершают те или иные действия. И, лишь заняв по отношению к себе позицию внешнего наблюдателя, оценивая свое поведение как бы со стороны, человек может прийти к выводу о его причинах» [20, с. 29]. Таким образом, о своей личности (мотивах, диспозициях, установках и т.д.) человек узнает не до того, как что-то сделают, а уже после того, как они это «что-то» совершили и сделали самоанализ собственного поведения, с одной стороны, а с другой – сделали анализ тех условий, в которых это поведение осуществлялась. Следовательно, самопонимание сводится к осознанию причин уже совершенных поступков, ставших объектом самоанализа.

Феномен самопонимания также изучается в рамках экзистенциального подхода, и рассматривается, прежде всего, в русле нарративной психологии, которая проводит аналогию между пониманием текста и пониманием человеком самого себя, собственного поведения и событий своей жизни. В данном подходе понятие «самопонимание» является синонимом самоидентификации личности.

По мнению Й. Брокмейер и Р. Харре, нарратив действует как модель, которая используется для интерпретации человеческого опыта путем отсылки к правилам, включающим в себя обобщенное знание [28].

Следовательно, в рамках нарративного подхода самопонимание представляет собой создание «текста» о самом себе, непрерывная самоинтерпретация, осуществляется рассмотрение «Я» как продукта

совместного со-конструирования в сообществе. Самопонимание в нарративной психологии объединяет вместе различные аспекты «Я» и становится способом организации личного опыта.

В экзистенциальном анализе и логотерапии самопознание и самопонимание являются спорной темой, которая стала причиной раскола, где с одной стороны выступает В. Франкл, представляющий логотерапию, с другой стороны – экзистенциальный анализ [29].

По мнению В. Франкла, самопознание ведет к тому, что человек все свое внимание направляет на самого себя, поэтому происходит отзыв направленности собственного внимания на других или другое [29].

Следовательно, самопонимание представлено в логотерапии как процесс понимания собственной экзистенции, что включает в себя знание себя, подход к себе и, прежде всего, отношение к себе.

В свою очередь, в экзистенциальном анализе, напротив, акцент самопонимания представлен во взаимосвязи с осуществлением выбора своего существования: существовать – значит всегда быть поставленным перед выбором. Однако, осуществляя выбор конкретных возможностей, человек также стоит перед необходимостью принять решение о том, быть ли самим собой или «промахнуть» мимо себя. Поэтому, в случае «промаха мимо себя», в процессе самопознания как отмечает В. Франкл, приводит к возникновению внутренней пустоты, или в интерпретации В. Франкла – к «экзистенциальному вакууму») [29].

Самопонимание как экзистенциальный феномен изучается в рамках психоанализа, которые его рассматривает как важный фактор самоизменения в процессе взаимодействия с психоаналитиком. Понимание человеком своих подавленных чувств, желаний, ведущее к личностной интеграции, противопоставляется механизмам защиты, в первую очередь рационализации и интеллектуализации.

Значимость самопонимания для терапевтического процесса. Перед терапевтом стоит перевода бессознательного в сознательное, для

интерпретации и осознания мотивов собственного поведения. Проблема самопонимания в психоанализе возникла по причине необходимости оценки того, насколько субъект подходит для психоанализа или психодинамической психотерапии [30].

Основным и признанным подходом к пониманию самопонимания в психоанализе является определение А. Аппельбаума, под которым автор понимает способность субъекта к усмотрению взаимосвязей между мыслями, чувствами и действиями, с целью понимания причин и возможного значения фактов его опыта и поведения [23].

Проблема самопонимания раскрывается и в рамках направления гуманистической психологии, в основу которого закладывается не рациональный подход, а рассматривается эмоциональный, чувственный и эмпатический характер самопонимания, связанное с положительной самооценкой и самопринятием личности, что приводит личность к проживанию собственной жизни – то есть «быть собой» в максимальной степени.

В концепции К. Роджерса неограниченное позитивное принятие терапевтом своего клиента позволяет клиенту обрести необходимые аспекты собственного «Я», от которых она отреклась в детстве, чтобы соответствовать требованиям взрослых. Терапия, по К. Роджерсу позволяет человеку обрести способность полного проживания своей жизни, что приводит к возникновению целостности [24].

В исследованиях психологов-гуманистов самопонимание представляет собой понимание себя как «Другого», предполагающее формирование иного видения себя самого, попытку взглянуть на себя со стороны другой ценностно-смысловой позиции.

В гуманистическом направлении самопонимание рассматривается во взаимосвязи с общением, в процессе которого характер самопонимания одного из собеседников опосредствован тем, каким образом его партнер понимает себя. Поэтому, во-первых субъект, понимания другого обогащает

себя, что происходит в самоизменении при восприятии чужого жизненного опыта, он сам изменяется, становится другим. Во-вторых, понимание субъектом другого субъекта по общению дает ему возможность самоизменения и собственного понимания. Поэтому можно сделать вывод, что понимание и в следствие него принятие себя влечет за собой личностное изменение [45].

Таким образом, в зарубежной психологии проблема самопонимания представлена в рамках когнитивного направления, представляя собой когнитивный феномен, и в рамках экзистенциального подхода. На современном этапе изучены закономерности развития самопонимания, особенности в понимании тех или иных компонентов «Я», раскрыта роль самопонимания в личностном развитии (в когнитивном и эмоциональном аспекте). Однако, отождествление самопонимания с самопознанием, рассмотрение проблемы только с когнитивной точки зрения не рассматривают вопрос о сущности и структуре самопонимания, а также месте самопонимания в структуре личности.

В отечественной психологии проблема самопонимания также представлена в трудах исследователей. Начало в изучении самопонимания положила И.И. Чеснокова в рамках изучения самосознания личности [32]. Автор под самопониманием понимает как «один из структурных компонентов самосознания личности, выступает как признак определенного уровня самопознания» [32, с. 68].

По мнению И.И. Чесноковой рассматривать самопознание нужно как «процесс о движении от одного знания о себе к другому знанию, его уточнению, углублению, расширению другими людьми» [32, с. 54].

В отечественной психологии рассмотрение самопонимания происходит также по двум линиям, как и в зарубежной психологии: в рамках когнитивного подхода и экзистенциальном подходе.

Как когнитивный феномен самопонимание изучается в психологии интеллекта. М.А. Холодная в рамках изучения психологии интеллектуальных

процессов самопонимание рассматривает через раскрытие трех ментальных структур:

– когнитивный опыт, где сознание представляет собой интеллектуальный процесс, субъективно ощущаемый личностью как осознанный или наблюдается человеком как бы со стороны и который определяется как «Я наблюдающее»;

– метакогнитивный опыт, который основан на взаимодействии сознания и кратковременной памяти, характеризуется наличием представлений человека о своих индивидуальных интеллектуальных ресурсах, и поэтому он способен осуществлять когнитивный мониторинг, интроспективное отслеживание и коррекцию протекания собственной интеллектуальной деятельности;

– интенциональный опыт представлен интеллектуальными интенциями, под которыми понимает М.А. Холодная «особые субъективные состояния (состояния направленности ума), которые выражаются неопределенно переживаемыми и в то же время чрезвычайно устойчивыми чувствованиями» [31, с. 38].

Как когнитивный феномен самопонимание рассматривается в рамках изучения рефлексии. По А.В. Карпову, специфичность и самостоятельность статуса определенной группы психических процессов (целеобразования, антиципации, принятия решения, прогнозирования, программирования, планирования, контроля, самоконтроля и др.) способствует осуществлению регулятивной деятельности (как внешней, так и внутренней), что, в свою очередь, приводит к возникновению деятельностного рефлексирования, состоящий по А.В. Карпову в том, что по отношению к внутренней (психической) деятельности в качестве ее основных регуляторов начинают использоваться операционные средства, которые первоначально сложились во внешней деятельности, имеющие аналогичную ей деятельностную природу и выступающие как система интегральных психических процессов [14].

К направлению, изучающему самопонимание как когнитивный феномен, мы отнесли и концепцию самопонимания Б.В. Кайгородова и его последователей (О.В. Романова, И.А. Монахова, Н.И. Протасова, Н.Г. Меснянкина, Е.В. Борисова, Т.В. Степкина), поскольку в данной концепции самопонимание понимается как «система представлений человека о себе, которая усложняется в процессе онтогенеза» [13, с. 102].

Выделяя следующую структуру самопонимания, Б.В. Кайгородов предположил, что ее компоненты взаимосвязаны между собой: потребностно-мотивационный (системообразующий), когнитивный и эмоционально-волевой, при этом ведущая роль автором отводится когнитивному компоненту [31].

В когнитивный компонент самопонимания Б.В. Кайгородов включает когнитивную сферу личности, которая развивается в процессе его онтогенеза, и основу которого составляют «знания человека о себе, его открытость новому опыту, приемы и способы самопонимания». Однако автор не сводит самопонимание только «к знаниям о себе, имея ввиду смыслообразование как знание о самом себе, которое осуществляется через переживание, переработку этих знаний» [46].

В исследованиях Б.В. Кайгородова самопонимание – это «система представлений человека о своих индивидуально-психологических особенностях, своем типе отношения к другим людям, рефлексивного отношения других к себе, своих мотивах, своем месте в мире. Самопонимание создает «внутренний тезаурус» личности как систему понятий о себе, которая и определяет содержание Я-концепции и посредством которой осуществляется переход смыслов в поведение растущего человека» [31, с. 301].

Самопонимание в рамках экзистенциального подхода в отечественной психологии рассматривается как опосредованная возможность понимания себя, выявление личностного смысла в символически выраженном проекте, произведении, поступках.

Самопонимание в рассуждениях В.И. Пузько понимается как способ преодоления ограниченности самосознания, способ существования, равный интерпретированному бытию, в нем взаимосвязаны семантический план с рефлексивным и экзистенциальным [23].

Исследователь предлагает проанализировать следующие планы самопонимания: экзистенциальный, семантический и рефлексивный («первичная» и «вторичная рефлексия»).

С когнитивной точки зрения успешное самопонимание определяется исследователем как осмысленный результат наблюдения и объяснения человеком своих мыслей и чувств, мотивов поведения. В.В. Знаков выделяет три основных направления психологического анализа самопонимания:

– умение обнаруживать смысл поступков, понимать свои индивидуально-психологические особенности: знания, умения, мотивы, достижения и тому подобные;

– способность понимать конкретный характер и причины того, как ты понимаешь других людей, т. е. именно так, а не иначе;

– и, наконец, социально-рефлексивные компоненты, самопонимания – каким образом к тебе относятся и как тебя оценивают другие.

Самопонимание Т.М. Буюкас рассматривает как специфический феномен, возникающий в ситуации, связанной «с прерыванием автоматизма деления себя, с разрыванием оков причинно-следственных цепей» [5]. Автор рассматривает личностное развитие как такое расширение жизни индивидуального сознания, когда у субъекта возникает новый личностный опыт [5].

В рамках смысловой теории личности проблему самопонимания рассматривает Д.А. Леонтьев с позиций изменения ценностно-смысловой сферы личности. Автор выделяет три рода смысловых процессов, которые относят к феномену самопонимания: смыслообразование, смыслоосознание и смыслостроительство, поэтому самопонимание здесь включает осознание уже имеющихся у субъекта смыслов и смысловых связей [17].

Самопонимание, таким образом – это осознание смысловых структур субъекта (ценностей, целей, жизненной позиции), смысловых связей субъекта (мотивов поведения в определенной ситуации и стоящих за ними потребностей и ценностей).

Самопонимание одновременно как когнитивный и экзистенциальный феномен является одним из ключевых вопросов психологии человеческого бытия. В ряде работ В.В. Знаков рассматривает самопонимание как сложный психологический феномен, выделяя в нем когнитивную и экзистенциальную составляющие [10]. Как утверждает исследователь, в когнитивной плоскости анализа проблемы самопонимания главный вопрос состоит в том, каким образом может быть понято бытие, а в экзистенциальной – в том, в какой степени понимание есть проявление бытия, является его существенным отличительным признаком [10].

## **1.2. Особенности развития личности в подростковом возрасте**

Подростковый возраст наполнен сложностями и разнообразными противоречиями, это период характеризуется: высокой возбудимостью, с элементами аффектного поведения, обидчивостью, критичностью в отношении взрослых. Данные характеристики возникают из-за того что, взрослые не замечают попытки ребенка в проявлении своей самостоятельности, индивидуальности, либо входят с ним в конфликтные отношения. В итоге, взаимоотношения, между взрослыми и подростками могут нарушиться или вообще разорваться, у ребенка возникает недопонимание со взрослым и это может привести к протесту. Именно поэтому подростковый возраст, зачастую называют «трудным», «критическим».

Подростковый возраст – это период в жизни каждого ребенка, когда детство подходит к своему завершению, а взрослая жизнь еще не началась.

Именно этот трудный момент перехода от одного этапа жизни, к другому является самым важным временем на пути развития ребенка.

Выделяются В.Г. Казанской два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста. Основными проявлениями «кризиса зависимости» являются чрезмерное послушание, возврат к детским интересам и формам поведения, зависимость от взрослых, несамостоятельность, инфантильность в суждениях и поступках, подчинение мнению большинства, стремление быть «как все» [11].

К одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста, Н.Ю. Дмитриева относит обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т. е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому, как бы нам, взрослым, ни хотелось обратного, путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст [9].

К новообразованиям подросткового возраста исследователями относят следующие, представленные ниже.

Возникновение любопытства к своему внутреннему миру. В возрасте до 11–13 лет для ребенка первоначальную роль играет его внешний мир, который он с большим интересом изучает, познает, в который он в дальнейшем переносит свои переживания, эмоции и свою фантазию. В процессе же подросткового кризиса, ребенок начинает изучать себя с внутренней стороны, у него появляется интерес к собственным переживаниям, своему положению в обществе, осознанности своей уникальности.

Происходит бурное развитие критического мышления. Формальная, жесткая логика начинает овладевать умом подростка. Отсюда берется характерная черта подросткового сознания – максимализм, который в

сочетании с бурными эмоциями, иногда заставляет подростка навсегда ссориться с родителями, с друзьями, приводит к сильнейшему унынию с отсутствием смысла жизни.

Потребность в признании окружающих, в близких отношениях. Очень часто друзья для подростка становятся роднее и важнее членов семьи. В это период жизни, человек начинает учиться строить близкие отношения и любить. Мнение окружающих о нем, приобретает колоссальное значение.

Центральным и специфическим новообразованием, по Д.Б. Эльконину, является возникновение у подростка представления о том, что он уже не ребёнок (чувство взрослости) [33].

Действенная сторона этого аспекта проявляется в стремлении быть взрослым. Данное новообразование самосознания является ключевой особенностью личности, т.к. выражает совершенно новую жизненную позицию подростка в отношении к миру и людям, определяет направления социальной активности, систему новых переживаний, стремлений и эмоциональных реакций. Социальная активность подростка, заключается в большой восприимчивости к усвоению норм, способов поведения и ценностей, которые осуществляются в мире взрослых и их отношениях. Это имеет серьезные последствия тому, что дети и взрослые, это представители разных групп и имеют разные права, обязанности и привилегии.

Развитие личности в подростковом периоде С.В. Молчанов характеризует двумя противоположными тенденциями: с одной стороны, устанавливаются все более тесные межличностные контакты, усиливается ориентация на группу, а с другой стороны – происходит рост самостоятельности, усложнение внутреннего мира и формирование личностных свойств [26].

Одним из самых важных аспектов в развитии личности подростка, является формирование его самосознания. Во время развития познания подростком окружающей действительности, наступает такой период, когда объектом глубокого изучения становится человек и его внутренний мир.

Стремление к познанию и оценке психологических качеств человека, вызывает интерес к своей психической жизни, интерес к себе и качествам своей личности, потребность сравнивать себя с другими людьми, оценивать себя, разбираться в своих переживаниях и чувствах. Именно так формируется представление подростка о своей личности.

В подростковом возрасте происходит постепенный переход общественно значимой оценки поведения, при этом предпочтение делается на личностные внутренние критерии.

В процессе самопознания подросток формирует у себя критерии и представления самооценки. Процесс самопознания происходит в результате сравнения себя с другими людьми. Т.П. Авдулова отмечает, что самооценка регулирует поведение подростка, а она, в свою очередь, видоизменяется под воздействием влияния окружающих подростка людей.

Но в самооценки младших подростков характерна недостаточная целостность, противоречивость, именно поэтому их поведение характеризуют немотивированные поступки, они проявляются в общении человека и его отношении к значимой действительности, и которые характеризуют нравственный облик человека. Некоторые нормы поведения, для подростков, попадают в центр их внимания, это и способствует формированию облика «настоящего человека», и созданию образа идеала и который используется в качестве эталона при оценке себя и других людей.

Если то, что предъявляет взрослый, расходится с образом идеала, сложившимся у подростка, оно никогда не будет им принято, поскольку не соответствует основному мотиву, сформировавшемуся у ребенка [1].

Некоторые интересы развиваются и устанавливаются непосредственно в подростковом возрасте, которые впоследствии преобразуются в перспективные жизненные цели, серьезные жизненные увлечения и виды профессиональной деятельности. Психологической базой, формирующей ценностные ориентиры подростка, является круг сложившихся у него интересов. У подростка формируется отношение к эмоциональным

переживаниям как окружающих его людей, так и к своим собственным.

Сформированность самосознания и определяет дальнейшее психологическое развитие подростка. Самооценка обеспечивает эмоциональное благополучия подростка, в дальнейшем переходящее в самостоятельную жизнь. Если самооценка не соответствует реальному положению дел, то есть она неадекватная, подросток, как правило, вступает в конфликт с собой, с другими людьми. Начинают происходить неудачи в реализации целей, т.к. они не соответствуют возможностям подростка.

В 12–13 лет, во время кризиса подросткового возраста, ведущей выдвигается потребность сохранения самооценки во всех основных ситуациях жизни. Если младшего подростка начинает сопровождать фактор неуспеха, он вынуждено уровень своих возможностей и уровень притязаний, что приводит его к острым аффективным переживаниям. Подросток очень критично оценивает отрицательные черты, которые имеются в его характере, он негативно относится к тем чертам, которые мешают взаимоотношениям и негативно сказываются на дружбе. Когда учителя или взрослые делают замечание подростку, по поводу отрицательных черт характера, эти волнения значительно увеличиваются. Все это способствует возникновению вспышек конфликтов и агрессии. Подобные случаи способствуют тому, что подросток уходит в самостоятельную жизнь, бросает школы, переходит в ряд людей с отклоняющейся нормой поведения.

Д.Б. Эльконин полагал, что развитие в подростковом возрасте проходит под знаком его взросления, определяется появляющимся у подростков чувством взрослости и тенденции к взрослости [33].

Тенденция к взрослости, под Д.Б. Эльконину, – стремление быть, казаться и считаться взрослыми обнаруживается в отношениях со взрослыми и сверстниками, в копировании разных сторон поведения и внешнего облика старших. Для подростков важно признание окружающими того, что они уже не маленькие. Неудовлетворенность подростков отношениями взрослых выражается в обидах и всевозможных формах протеста, начиная от грубости,

непослушания и кончая противопоставлением себя взрослым.

Таким образом, подростковый возраст является периодом активного становления личности. Подростковый возраст является совершенно особым этапом развития личности, в котором совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность.

В данном возрасте актуальными являются потребности в дружбе, в общении со сверстниками, в самоутверждении, потребность занять достойное место в коллективе. В этом возрасте заметно усиливается критическое отношение детей к действиям, поступкам, поведению взрослых.

### **1.3. Структура самопонимания в подростковом возрасте**

В отечественной психологии начало изучения самопонимания было положено Л.С. Выготским именно в период подросткового возраста [26].

Исследуя интеллектуальное развитие подростков, Л.С. Выготский отмечал, что понимание самого себя находится в строгой зависимости от развития мышления. Ребенок раннего возраста, по мнению ученого, понимает себя чрезвычайно мало. Мир собственных внутренних переживаний, закрытый для него, раскрывается перед подростком, который в эпоху полового созревания совершает переломный шаг на пути интеллектуального развития: от комплексного мышления он переходит к мышлению в понятиях, которое приводит к пониманию действительности, пониманию других и пониманию себя. Таким образом, понимание самого себя, своего внутреннего мира развивается и оформляется, с точки зрения Л.С. Выготского, только в подростковом возрасте вместе с образованием понятий [7].

Этой же точки зрения придерживается и Л.И. Божович, которая

становление и начало развития самопонимания связывает со второй фазой подросткового возраста – от 15 до 17 лет [4]. Понимание самого себя, своих возможностей и стремлений, наряду с пониманием своего места в человеческом обществе и своего назначения в жизни, характеризует, по ее мнению, самоопределение личности, выступающее в качестве основного новообразования данного возраста.

Учитывая позиции Л.С. Выготского и Л.И. Божович, самопонимание можно рассматривать как основную характеристику процесса социализации, пронизывающего весь онтогенез ребенка. Это, в свою очередь, позволяет нам утверждать, что самопонимание может проявляться не только в подростковом возрасте, как считают Л.С. Выготский и Л.И. Божович, но и на более ранних этапах личностного развития растущего человека. Возраст же от 14 до 17 лет характеризуется, с нашей точки зрения, наиболее интенсивным развитием самопонимания [15; 27].

К изучению самопонимания на подростковом этапе онтогенеза обращается также О.В. Романова. Исследуя влияние нравственных идеалов современных подростков на развитие их самопонимания, она полагает, что формирование идеалов как смысловых образований личности является ведущим фактором развития самопонимания в подростковом возрасте. Рассматривая самопонимание преимущественно как понимание подростком смысла своей собственной жизни, исследователь устанавливает зависимость между структурой идеала и характером определения смысла жизни: обобщенным по структуре идеалам чаще соответствуют обобщенные определения смысла жизни, а конкретизированным по структуре идеалам – конкретизированные определения смысла жизни [25].

Данный возраст характеризуется изменением «фокуса внимания» к себе, сменой некоторого объективистского» взгляда на себя «извне» на субъективную, динамическую позицию «изнутри», которая приводит, по мнению И.С. Кон, молодого человека к открытию своего собственного «Я», переживаемого в форме чувства своей индивидуальной целостности и

неповторимости [15].

Для старших подростков, отмечают Н.Н. Толстых и А.М. Прихожан, характерна потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека, которая предполагает существенную перестройку личности, направленную на то, чтобы выработать свою новую идентичность и попытаться заново ответить на вопросы «Кто Я?» и «Какой Я?». Одним из показателей данного процесса, с их точки зрения, выступает представление школьника о тех изменениях, которые происходят с ним и с его «Я» во времени: от прошлого (детства) через актуальное настоящее к будущему (наступающей взрослости) [27].

По мнению Н.Н. Толстых и А.М. Прихожан, развитие самосознания в старшем школьном возрасте в значительной степени определяется дальнейшим формированием таких его аспектов, как личностная рефлексия (исследование самим человеком своей аффективно-потребностной сферы, возникающее только в процессе общения, причем в основном в конфликтных ситуациях), интроспекция (сосредоточенность индивида на своих психических процессах и переживаниях, анализируя которые, можно получить материал для умозаключений о протекании и развитии психической жизни человека) [27].

В своих исследованиях ученые приходят к выводу, что возрастам старшего подросткового и ранней юности гораздо более интересен свой внутренний мир, нежели внутренний мир других людей. Это ведет к такому развитию самосознания, когда человек начинает относиться к себе как к уникальной автономной личности, не понятой окружающими. Основное отличие личностной рефлексии старшеклассников Н.Н. Толстых и А.М. Прихожан видят в ослаблении аффективной окрашенности исследовательского процесса, то есть личностная рефлексия теряет аффективную окрашенность по отношению к «Я» и проходит на более спокойном эмоциональном фоне [27].

Выделяют, согласно исследованиям О.В. Москаленко, В.А. Пятина и

Е.В. Селезневой, два варианта решения задачи на самопостижение: «внешний и внутренний». При внешнем, поверхностном самопостижении молодой человек исходит из некоторых наличных представлений о своих возможностях, не ставя перед собой вопроса об их адекватности и не стремясь к их изменению. Главное для него – чтобы окружающие оценили его по достоинству, иными словами, чтобы был построен должный образ его «Я» в глазах окружающих. Внешнеесамопостижение не является, с точки зрения исследователей, задачей на самопонимание [21].

В связи с этим интерес представляет другая форма самопостижения – «внутренняя». При «внутреннем», более глубоком самопостижении молодой человек нисходит из уже достигнутого сложившегося представления о себе и своих возможностях, реализуя которые, он постоянно выходит за рамки этого представления, осуществляя расширенное воспроизводство «образа Я».

Задача, которую решает субъект в данном случае, направлена на особое преобразование исходного «образа Я», позволяющее трансформировать «потенциальное Я» в «наличное Я». Благодаря этому молодой человек, оставаясь «самотождественным», неизбежно определяет себя заново: осмысляет, анализирует, преобразует и созидает самого себя, утверждаясь тем самым в своих собственных глазах и утверждая свое бытие в мире.

От решения старшими подростками задачи на самопонимание будет зависеть не только степень успешности их восхождения к социальной зрелости, но и сама эта зрелость, перспективы их бытия как личности в последующие годы. Интересную мысль в этом отношении высказала Е.Б. Весна [23]. Она полагает, что подростковый возраст является рубежным периодом в развитии процессов социализации и индивидуализации, которое к концу эпохи подростничества – юность приобретает новые черты.

Таким образом, в старшем подростковом возрасте молодые люди стоят перед задачей понять самих себя, определить свои возможности и

способности, четко видеть и прогнозировать свои действия и на основании этого прогноза и понимания себя действовать: определить свою позицию в обществе и адекватно реагировать на внешние обстоятельства жизни.

## Выводы по главе 1

Феномен самопонимания в психологическом тезаурусе рассматривается наряду с другими терминами, являющимися ключевыми для психологии личности, описывающими «Я» личности.

В зарубежных исследованиях самопонимания как когнитивного феномена на данный момент изучены закономерности развития самопонимания, глубоко проработаны его стадии и возрастные особенности в понимании тех или иных компонентов «Я», раскрыта роль самопонимания в эмоциональном и личностном развитии. Однако данные научные направления не рассматривают вопрос о сущности и структуре самопонимания, а также месте самопонимания в структуре личности.

В отечественной психологии проблему самопонимания упоминали главным образом в связи с изучением самосознания личности. Самопонимание рассматривается как синоним самосознания (Л.С. Скворцов), самопознания (А.Н. Леонтьев, Ю.Б. Гиппенрейтер), функция самосознания (В.В. Столин), как признак определенного уровня самопознания (И.И. Чеснокова).

По мнению многих исследователей, самосознание достигает своего пика именно на границе подросткового возраста и раннего юношеского, что способствует развитию самопонимания, самопознания, когда они выступают для молодого человека как задачи его развития, которые он должен решить. Поэтому для молодого человека решение задачи на самопонимание является важным моментом, которое способствует его социализации и его социальному созреванию.

Самопонимание, как отмечает Б.В. Кайгородов, процесс согласования продуктов самосознания и реальности. Оно согласует структурные элементы «Я» и определяет их иерархию, образует или выявляет взаимосвязи между этими элементами, что позволяет осуществлять акцентирование только той составляющей «Я», которая наиболее адекватна реальной ситуации.

Структура самопонимания в концепции Б.В. Кайгородова представлена компонентами: потребностно-мотивационным (системообразующим), когнитивным и эмоционально-волевым. Эмоционально-волевой компонент характеризуется степенью положительного отношения к себе, степенью удовлетворенности, уважения к себе, чувством защищенности. Потребностно-мотивационный компонент включает в себя потребности и мотивы самопонимания. Потребность растущего человека понять себя позволяет ему разобраться в своих достоинствах и недостатках. Основу когнитивного компонента составляют знания человека о себе и о человеке в целом ситуативные и устойчивые, позитивные или отрицательные, более или менее значимые для личности.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОПОНИМАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1. Организация и методики исследования**

Современная психодиагностика практически не располагает методами, которые позволили бы изучать самопонимание как отдельное психологическое явление. В большинстве случаев самопонимание изучается исследователями в структуре других процессов, например, самоактуализации и самоотношения личности.

В контексте нашего исследования мы опирались на структуру самопонимания Б.В. Кайгородова: потребностно-мотивационным (системообразующим), когнитивным и эмоционально-волевым.

Эмоционально-волевой компонент характеризуется степенью положительного отношения к себе, степенью удовлетворенности, уважения к себе, чувством защищенности.

Потребностно-мотивационный компонент включает в себя потребности и мотивы самопонимания. Потребность растущего человека понять себя позволяет ему разобраться в своих достоинствах и недостатках

Основу когнитивного компонента составляют знания человека о себе и о человеке в целом – ситуативные и устойчивые, позитивные или отрицательные, более или менее значимые для личности.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ г. Красноярска, в исследовании принимали участие 26 учащихся 9-х классов в возрасте 15–16 лет (средний возраст выборки – 15,7 лет), из них первую группу подростков составляют 13 обучающихся с высокой успеваемостью по большинству учебных предметов (отметки 4 и 5), вторую группу составляют 13 подростков, которые отнесены к неуспевающим (имеющие хроническую неуспеваемость по 2–4 предметам).

Рассмотрение особенностей самопонимания подростков с разной успеваемостью обусловлено тем, что многогранность школьной жизни

подростка, осознаваемые им собственные способности, проявляющиеся в учебной деятельности, становятся объективными и субъективными факторами, определяющими уровень и его самопонимания. Осознание того, насколько он успешно или неуспешно справляется с трудностями учебной деятельности, утверждает свое «Я» в группе сверстников, насколько уровень его притязаний соответствует его возможностям и успешности реализации способов самоутверждения, – все это определяет направление формирования самопонимания подростка.

С целью изучения самопонимания старших подростков в исследовании применялись следующие методики исследования.

Методика САМОАЛ, разработанная Н.Ф. Калиной.

Методика предназначена для диагностики показателей и уровня самоактуализации личности.

Для анализа в методике САМОАЛ были выбраны некоторые шкалы.

1. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

2. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей.

3. Шкала самопонимания. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической

защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д. Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

4. Шкала аутосимпатии. Аутосимпатия выступает как естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

Методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантелеевым и В.В. Столиным.

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения.

Компоненты самоотношения включают в себя:

– открытость/закрытость – измеряет осознанность «Я»: глубокое или поверхностное проникновение в себя, открытое или закрытое (защитное) отношение к себе;

– самоуверенность – задает отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать;

– саморуководство – отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам;

– отраженное самоотношение, или зеркальное «Я», отражает представление субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызывать у других людей уважение, симпатию, одобрение, понимание или противоположные им чувства;

– самооценность – отражает эмоциональную оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства;

– самопринятие – отражает чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой «Я» есть, пусть даже с некоторыми недостатками;

– самопривязанность – отражает желание или нежелание субъекта изменяться по отношению к наличному состоянию собственного «Я»;

– внутренняя конфликтность, или самонепонимание, – отражает чувство конфликтности и амбивалентности, направленное на себя;

– самообвинение – является индикатором отсутствия симпатии по отношению к себе, что сопровождается, даже несмотря на высокую оценку собственных качеств и достижений, негативными эмоциями в свой адрес.

### 3. Методика свободного самоописания М. Куна и Т. Макпартлэнда.

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

## 2.2. Анализ результатов исследования самопонимания подростков

Определив задачи, методы и базу исследования, перейдем к анализу данных, полученных нами в результате проведения исследования самопонимания подростков.

Анализ экспериментального материала мы начнем с показателей когнитивного компонента самопонимания, полученного по методике свободного самоописания М. Куна и Т. Макпартлэнда. Методика позволяет рассмотреть структурно-содержательные характеристики самопонимания.

На вопрос «Кто Я?» ответили практически все подростки. Однако некоторые из них, а именно: 7,7% успевающих подростков и 7,7%

неуспевающих подростков испытывали трудности при ответе на поставленный вопрос.

В целом, подростки дали разнообразные как в количественном, так и в качественном отношении ответы. В основном самоописания имели форму либо перечисления, либо текста.

У подростков, хронически неуспевающих по нескольким предметам наиболее часто встречаются следующие характеристики себя: «добрый» (53,8%), «человек», «умный», «веселый», «общительный», «брат (сестра)» (38,4%), «друг (подруга)», «ученик (ученица)», «отзывчивый», «красивый», «вредный», «сын (дочь)», «вспыльчивый», «нежный», «хороший» (15,4%), «скромный», «злой», «стеснительный», «ленивый», «раздражительный» (7,6%).

У подростков с высокой успеваемостью наиболее часто встречаются следующие характеристики себя: «добрый» (69,2%), «человек» (53,8%), «умный», «веселый», «хороший» (38,5%), «красивый», «общительный», «отзывчивый», «ученик (ученица)», «ленивый» (23,1%), «эгоист», «целеустремленный», «скромный», «симпатичный», «личность», «вредный», «упрямый» (15,4%), «нежный», «спокойный», «честный», «ласковый» (7,6%).

Только у неуспевающих подростков выделяются такие характеристики, как «брат (сестра)», «злой», «стеснительный».

Только у успевающих подростков выделяются характеристики «ласковый», «спокойный», «упрямый», «честный». У успевающих подростков чаще встречаются такие характеристики как «человек», «умный», «отзывчивый», «красивый», «скромный», «ленивый».

Частота встречаемости у подростков вне зависимости от успеваемости таких характеристик как «ученик (ученица)» и «нежный» остается примерно одинаковой.

Все представленные в самоописаниях подростков характеристики «Я», мы объединили в систему из нескольких категорий, представленные в таблице 1.

## Категории самоописаний подростков

Название категорий	Успевающие подростки	Неуспевающие подростки
	Количество подростков (%)	
Ролевые и формально – биографические сведения	38,5%	53,8%
Качества личности, характер, отношение к себе	92,3%	84,6%
Отношения с окружающими людьми	61,5%	76,9%
Ценности, убеждения, права, обязанности, идеалы	46,1%	15,4%
Интересы, способности, умения, интеллект	53,8%	38,4%
Чувства, переживания, мотивы	53,8%	15,4%
Жизненные планы и цели	46,1%	15,4%
Внешность и отношения с противоположным полом	46,1%	38,5%
Отношение к своему возрасту, представление о собственной взрослости и самостоятельности	15,4%	7,6%
Особенности поведения	7,6%	7,6%

Наглядно данные категории подростков представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Категории самоописаний подростков с разным уровнем успеваемости

Согласно данным рисунка 1, всего было выделено десять категорий.

1. Категория ролевых и формально-биографических сведений, которая в большей представлена в группе неуспевающих подростков, в сравнении с успевающими подростками: наблюдается у 53,3% неуспевающих подростков и 38,5% успевающих подростков.

2. Категория качеств личности, характера, отношения к себе, которая в большей степени представлена у 92,3% успевающих подростков и 84,6% неуспевающих подростков.

3. Категория отношений с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками), которая отмечается у 76,9% неуспевающих подростков и 61,5% успевающих подростков.

4. Категория ценностей, прав, обязанностей, идеалов, встречается у 46,1% успевающих подростков и 15,4% неуспевающих подростков.

5. Категория интересов, способностей, умений и интеллекта, которая обнаруживается в самоописаниях у 53,8% успевающих подростков и 38,4% неуспевающих подростков.

6. Категория чувств, переживаний, мотивов, которая имеет место у 53,8% успевающих подростков и 15,4% неуспевающих подростков.

7. Категория жизненных планов и целей, которая наблюдается у 46,1% успевающих подростков и 15,4% неуспевающих подростков.

8. Категория внешности и отношений с противоположным полом, которая прослеживается у 46,1% успевающих подростков и 38,5% неуспевающих подростков.

9. Категория отношения к своему возрасту, представления о собственной взрослости и самостоятельности, которая отмечается у 15,4% успевающих подростков и 7,6% неуспевающих подростков.

10. Категория особенностей поведения, которая встречается у 7,6% подростков вне зависимости от успеваемости.

Наибольшее предпочтение успевающие подростки вне зависимости от успеваемости отдают категории качеств личности, характера и отношения к себе.

По предпочтительности вторых категорий значительную близость между собой обнаруживают данные подростков вне зависимости от успеваемости по категории отношений с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками), что обуславливается ведущей деятельностью в данном возрасте.

Что же касается категории чувств, переживаний и мотивов, то у неуспевающих подростков не попадает в число наиболее предпочитаемых. В большей степени данная категория представлена в группе успевающих подростков.

Неуспевающие подростки наибольшее предпочтение отдают категории ролевых и формально-биографических сведений, а успевающие подростки предпочитают категорию жизненных планов и целей.

У подростков вне зависимости от успеваемости в число наиболее значимых категорий входит категория интересов, способностей, умений и интеллекта.

Частота встречаемости категории ценностей, убеждений, прав, обязанностей, идеалов в большей степени представлена в группе успевающих подростков.

В группе успевающих подростков в большей степени в самоописаниях присутствует также категория внешности и отношений с противоположным полом. Частота ее встречаемости значительно выше, чем в группе неуспевающих подростков.

Итак, в результате свободного самоописания ответа на вопрос «Кто я?» подростков были получены характеристики «Я», являющиеся структурно-содержательными характеристиками самопонимания подростков 14–16 лет с разной успеваемостью.

Наибольшее предпочтение успевающие подростки вне зависимости от успеваемости отдают категории качеств личности, характера и отношения к себе, также значимой является категория интересов, способностей, умений и интеллекта и категория отношений с окружающими людьми (взрослыми и

сверстниками), что обуславливается ведущей деятельностью в данном возрасте.

В группе успевающих подростков структуре самопонимания наиболее значимыми категориями являются:

- чувства, переживания, мотивы;
- ценности, убеждения, права, обязанности, идеалы;
- жизненные планы и цели;
- внешность и отношения с противоположным полом;

Неуспевающие подростки наибольшее предпочтение отдают категориям:

- ролевые и формально-биографические сведения;
- внешность и отношения с противоположным полом.

Рассмотрим результаты самопонимания, полученные по методике САМОАЛ и, в первую очередь, – по шкале самопонимания, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Показатели по шкалам САМОАЛ подростков

Шкалы САМОАЛ	Среднегрупповое значение (М)	
	Успевающие подростки	Неуспевающие подростки
Ценности	7,3	7,0
Потребность в познании	11,1	9,7
Самопонимание	8,1	7,2
Аутосимпатия	10,7	6,6

По шкале «ценности» в группе успевающих подростков показатель  $M = 7,3$ ; в группе неуспевающих подростков показатель  $M = 7,0$ . Данные показатели в обеих исследуемых группах подростков соответствуют среднему уровню.

Вне зависимости от уровня успеваемости подростки частично

разделяют ценности самоактуализирующейся личности (добро, целостность, жизненность, уникальность, совершенство, справедливость, самодостаточность и др.), но недостаточно выражено стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими людьми, у подростков в некоторых ситуациях склонны манипулировать окружающими людьми в собственных интересах.

По шкале «потребность в познании» показатель успевающих подростков  $M = 11,1$  свидетельствует о высоком уровне потребности, показатель в группе неуспевающих подростков  $M = 9,7$  свидетельствует о среднем уровне.

Успевающие подростки полностью открыты новым впечатлениям, выражена жажда нового, проявляют интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей, у неуспевающих подростков менее выражена заинтересованность в открытии нового.

Несмотря на высокие показатели потребности в самопознании, у успевающих в учебной деятельности подростков показатели по шкале «самопонимание» выражены на среднем уровне ( $M = 8,1$ ), несколько ниже показатели в группе неуспевающих подростков ( $M = 7,2$ ), но также выражены на среднем уровне. Анализ показателей по шкале самопонимания свидетельствует, подростки обеих групп вне зависимости от успеваемости в некоторой степени чувствительны и сензитивны к собственным желаниям и потребностям, иногда в выраженности собственного вкуса ориентируются на мнение окружающих.

И, наконец, по шкале аутосимпатии отмечаются высокие показатели в группе успевающих в учебной деятельности подростков ( $M = 10,7$ ) данные результаты свидетельствуют, что успевающие подростки имеют хорошо осознаваемую позитивную «Я-концепцию». Показатель в группе неуспевающих подростков ( $M = 6,6$ ) свидетельствует, что подростки не совсем уверены в себе, слабо осознают позитивную «Я-концепцию».

Показатели значений по методике САМОАЛ подростков представлены

на рисунке 2:

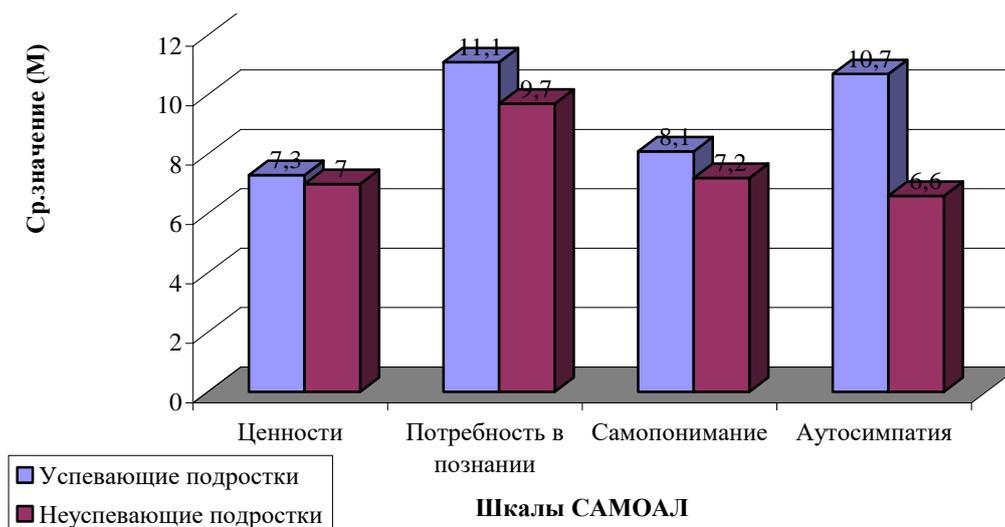


Рисунок 2. Показатели самопонимания подростков с разным уровнем успеваемости по шкалам САМОАЛ

Таким образом, вне зависимости от уровня успеваемости подростки частично разделяют ценности самоактуализирующейся личности, но недостаточно выражено стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими людьми, подростки в некоторой степени чувствительны и сензитивны к собственным желаниям и потребностям, иногда в выраженности собственного вкуса ориентируются на мнение окружающих.

Успевающие подростки имеют хорошо осознаваемую позитивную «Я-концепцию», полностью открыты новым впечатлениям, выражена жажда нового.

Неуспевающие подростки не совсем уверены в себе, слабо осознают позитивную «Я-концепцию», у них менее выражена заинтересованность в новых впечатлениях и открытии нового знания, умения.

Далее рассмотрим результаты исследования по шкалам методики исследования самоотношения в структуре самопонимания в группах подростков с разным уровнем успеваемости, полученные по методике исследования самоотношения (МИСС) С.Р. Пантелеева и В.В. Столина и представленные в таблице 3.

## Показатели по шкалам методики самоотношения (МИСС) подростков

Шкалы МИС	Среднегрупповое значение – М	
	Успевающие подростки	Неуспевающие подростки
Открытость/закрытость	6,7	7,0
Самоуверенность	8,6	5,2
Саморуководство	4,8	5,0
Отраженное самоотношение	8,9	7,3
Самоценность	8,0	5,9
Самопринятие	8,0	4,9
Самопривязанность	4,8	5,8
Внутренняя конфликтность	3,3	5,8
Самообвинение	5,5	5,8

На рисунке 3 представлены значения стенов по шкалам методики самоотношения подростков.

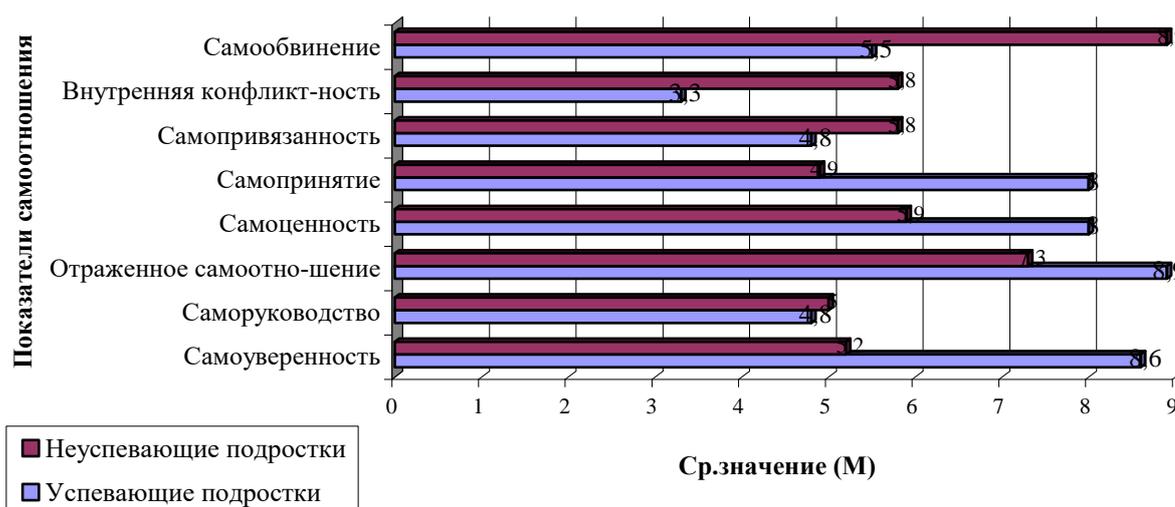


Рисунок 3. Показатели самоотношения подростков с разным уровнем успеваемости

Следует отметить, что достоверность результатов по методике

исследования самооотношения проверялась с помощью шкалы «открытость/закрытость». Так как у подростков вне зависимости от успеваемости средние значения по этой шкале оказались значительно ниже 9–10 стенов, следовательно полученные нами результаты следует считать достоверными.

По шкале «самоуверенность» полученные значения в двух группах подростков различны. Так, показатель  $M = 8,6$  в группе успевающих подростков свидетельствует о высокой самоуверенности подростков, доминирует мотивация достижения успеха в любой деятельности, подростки довольны своими достижениями, своим поведением, высоко оценивают силу собственного «Я». В группе неуспевающих подростков показатель в  $M = 5,1$  свидетельствует о среднем уровне выраженности, подростки при появлении трудностей теряют работоспособность, уверенность в себе снижается, повышается тревожность.

По шкале «саморуководство» в обеих группах получены данные в зоне среднего уровня (показатель успевающих подростков  $M = 4,8$ ; показатель неуспевающих подростков  $M = 5,0$ ), подростки вне зависимости от уровня успеваемости раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. Подростки способны осуществлять личный контроль в привычных для себя условиях существования, где они могут прогнозировать какие-либо изменения. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Показатели по шкале «отраженное самооотношение» свидетельствуют о более высоком уровне в группе успевающих подростков развития представлений о способности вызвать у других людей уважение, симпатию, в сравнении с неуспевающими подростками.

Показатель  $M = 8,9$  в группе успевающих подростков свидетельствует, что подростки воспринимают себя принятыми окружающими людьми. Считают, что окружающие его люди ценят их за личностные и духовные

качества, за совершаемые поступки и действия, за соблюдение социальных норм. Ощущают эмоциональную открытость для взаимодействия с другими людьми и установления новых контактов.

Показатель среднего уровня  $M = 7,3$  в группе неуспевающих подростков свидетельствует об избирательном восприятии подростками отношения окружающих к себе, считающих, что некоторые действия и качества подростков вызывают положительное отношение со стороны окружающих, а некоторые проявления личности и поведения способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Показатели по шкале «самоценность» подростков свидетельствуют, что успевающие подростки в большей степени ощущают ценность собственной личности, в сравнении с неуспевающими подростками.

Показатель  $M = 8,0$  в группе успевающих подростков свидетельствует, что подростки достаточно высоко оценивают значимость своего мира, свою индивидуальность и неповторимость. В свою очередь, показатель  $M = 5,9$  самооценности неуспевающих подростков отражает избирательное отношение к себе. Подростки высоко оценивают некоторые свои уникальные качества, другие же качества недооценивают, поэтому при замечании других людей ощущают свою личную несостоятельность.

По шкале «самопринятие» показатель  $M = 8,0$  (что соответствует высокому уровню) в группе успевающих подростков свидетельствует о положительном принятии разных проявлений своего «Я», выражено чувство симпатии к себе, принятия себя со всеми достоинствами и недостатками. У неуспевающих подростков показатель соответствует среднему уровню  $M = 4,9$ , что свидетельствует об избирательном отношении подростков к себе, не все свои достоинства и недостатки принимаются неуспевающими подростками.

По шкале «самопривязанность» в обеих исследуемых группах подростков показатели по данной шкале представлены на среднем уровне (показатель в группе успевающих подростков  $M = 4,8$ ; неуспевающих

подростков  $M = 5,8$ ), что свидетельствует об избирательности отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

По шкале «внутренняя конфликтность» показатели различны у подростков в зависимости от учебной успеваемости. Показатель в группе успевающих подростков ( $M = 3,3$ ) соответствует низкому уровню, следовательно подростки положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности. Показатель  $M = 5,8$  в группе неуспевающих подростков свидетельствует о зависимости отношения к себе от степени адаптированности в ситуации. В знакомой для подростков ситуации у них наблюдается положительное отношение к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. При возникновении трудностей, препятствий подростки недооценивают свои успехи.

По шкале «самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Высокий показатель в группе неуспевающих подростков  $M = 8,9$  свидетельствует что неуспевающие подростки готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

В группе успевающих подростков показатель  $M = 5,5$  свидетельствует, что у подростков обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Таким образом, мы рассмотрели структурно-содержательные характеристики самопонимания подростков.

### **2.3. Методические рекомендации развития самопонимания подростков**

Развитие самопонимания в старшем подростковом возрасте

необходимо проводить по основным направлениям на основе структуры самопонимания по Б.В. Кайгородову, который включал следующие компоненты: ценностно-мотивационный, эмоционально-волевой и когнитивный компонент.

Основными задачами формирования когнитивного, ценностно-мотивационного компонентов самопонимания являются следующие:

–вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально-психологических ситуаций;

–создание условий для включения подростков в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия;

–развитие адекватного понимания самого себя;

–развитие адекватной самооценки.

В решении данных задач может помочь такая форма работы как психологическая игра, которая:

– будет безопасна для ребят, то есть знакома по предыдущему опыту;

– увлекательна, то есть содержит элементы соревновательности;

– не назидательна, то есть не содержит прямых воспитательных наставлений.

Всем этим требованиям удовлетворяет игра, основанная на принципе детских игр – «ходилок», например, игра «Открой себя».

Для игры заранее готовится игровое поле и тексты заданий. На игровом поле изображаются: (в левом нижнем углу – старт, в правом верхнем углу – финиш). А между ними извивающейся линией расположены вразброс «кружки». На 12 кружках изображен «вопрос», на 4 кружках надпись «свобода», на 8 кружках – «мнение», на 8 кружках – «засыпка», на 4 кружках – «остановка» и еще на 8 кружках «ситуация». А также есть еще 3 лесенки, по ним можно либо подняться на несколько кружков, либо спуститься назад на несколько ходов.

Тексты заданий можно несколько занятий повторять, а можно менять.

В игру могут играть несколько человек. Максимальное количество – 15 участников. Это обусловлено тем, что чем больше игроков в ней участвует, тем больше она занимает времени. При участии 10 человек игра растягивается на два урока. Перед игрой ведущий заготавливает нужное количество фишек, которыми будут пользоваться игроки. В начале игры фишки ставятся на старт, и задача участников, кидая по очереди кубик, дойти до финиша. Если участник попадает на кружочек с названием «свобода», то он может либо что-то нарисовать, либо станцевать, либо спеть, либо бросить еще раз кубик, либо сделать то, что он хочет.

Кидая кубик и передвигая фишки, участник выполняет «задания», отвечает на «вопрос-на-засыпку» и просто на «вопрос», высказывает свое «мнение» в ответ на написанное на карточке умозаключение, придумывает собственные действия в различных «ситуациях», на «остановке» размышляет на какую-то тему.

Эта игра ненавязчиво дает детям возможность рассказать о себе, причем, отвечая на вопросы, они имеют право сами регулировать степень личностно затрагиваемой информации, а также могут подумать о вещах, о которых раньше не задумывались.

Когда подростки составляют свое мнение по поводу некоего утверждения, то они оценивают степень соответствия явления, о котором говорится в утверждении, с реальностью. Это заставляет их задуматься о каких-то жизненных законах, а также в игровой форме узнать о них, что позволит им в дальнейшем лучше ориентироваться в незнакомом взрослом пространстве.

В процессе игры между участниками создается более доверительная атмосфера, подростки учатся слушать друг друга, задумываться о своем прошлом, настоящем и будущем, о том, чего они хотят от жизни. Также, отвечая на вопросы, подростки делятся своим мнением, как лучше поступить в той или иной ситуации или как добиться различных коммуникативных

целей. Например: «Как не обидеть человека»? В процессе игры они открывают для себя много нового не только в себе, но и в окружающих, в законах окружающего мира. Это обуславливается еще и тем, что познание происходит в легкой, приятной игровой форме, редко встречающейся на психологических занятиях. Получая удовольствие от психологических познаний, подросток и дальше не перестанет интересоваться ими, так как они будут вызывать положительные ассоциации и чувство удовольствия от психологических занятий и размышлений.

## 2. Трансформационная игра «Важное о себе...» И.Г. Бурдадиной.

Психологическая игра «Важное о себе...» – это:

- увлекательный способ посмотреть на себя по-другому;
- обрести внутреннюю гармонию;
- раскрыть новые грани себя;
- осознать свою ценность, уникальность, таланты, способности;
- узнать сокровенное и «важное о себе...».

Задача игры «Важное о себе...» – выявление скрытых эмоций своего внутреннего «Я», активизация творческого мышления, обретение или переоценка смысла жизни, выявление собственных потребностей, осознание внутренних и внешних ресурсов, поиск талантов, предназначения, стремлений, наполнение энергией и ресурсом. Самопознание, саморазвитие, осознание собственных ценностей и убеждений, работа с подсознательными установками, трансформация убеждений, которые не продвигают на пути к целям и желаниям, развитие гибкости, креативности мышления.

Как часто мы задаём себе вопросы: «Кто я?», «Какая я?», «Куда я иду?», «Чего я хочу на самом деле?», «В чем мои таланты, уникальность?», «В чём моя сила?» и т.п.

Игра в легкой и увлекательной форме, даёт возможность найти ответы на эти и многие другие вопросы, лучше узнать себя.

«Важное о себе...» – это игра без запроса, именно это позволяет выявить актуальную, ценную и важную информацию на данный момент

жизни для участника игры.

3. Настольная психологическая игра «Угадай меня» А. Колендо-Смирновой.

Игра «Угадай меня» поможет подросткам лучше изучить и понять себя, позволит выявить значимое в жизни подростка. В игровой форме участники могут лучше понять себя и узнать, какими их видят другие. Игра помогает подростку формулировать мысли о себе и других, что позволяет стать более уверенным в общении. А так же, в ходе игры участник может определить насколько хорошо он разбирается в других людях.

Игра применяется в групповой работе (минимальное количество участников 2 максимальное 10 человек). Время игры регулируется ведущим.

В состав игры включает в себя комплект карт, карточек.

1. Колода метафорических карт «Угадай меня». Колода состоит из типичных для подростков типажей, позволяющих описать эмоции, состояния, переживания, возникающие у подростков в различных жизненных ситуациях. С помощью карт можно прояснять отношения подростков со сверстниками, выяснять их увлечения и представления о себе и других. Так же, можно изучить черты характера подростка, его сильные и слабые стороны.

2. Фишки.

3. Карточки с вопросами « Анкета» 100 штук.

4. Карточки с вопросами « Ассоциации» 100 штук.

5. Карточки с вопросами « Шанс» 50 штук.

6. Цветные листы.

7. Подарочный сертификат (для победителя).

Трансформационная игра «Лиля».

Количество участников одной игры – не более 6 человек. Игра проводится при участии от 3-х человек

Продолжительность – 3–6 часов, но игра очень гибкая.

Описание:

Жизнь — это игра, в которой каждый из нас исполняет свою роль. Эту игру в Индии называют «Лилой», а играет в неё наше «Я», создающее весь мир имён и форм.

Категория «Я» состоит из многих параметров, категорий и проявлений – это соответствуют клеткам поля игры «Лилы», по которому будут перемещаться игроки, бросая кость.

В рамках этих параметров, категорий и проявлений каждый действует в соответствии со своими мотивами, причём игра заканчивается лишь тогда, когда игрок полностью проникает в смысл своего «Я». Процесс осмысления «плохих» клеток даст гораздо большее понимание себя и окружающих, подросток научится сострадать гневу и агрессии других людей, познав истинную природу этих чувств.

Игра обнажает то, чего человек ранее не признавал в себе. Игра показывает жизненную стратегию каждого участника, основанную на взлётах и падениях, игра позволяет увидеть свои сильные и слабые стороны своего «Я» в личности.

Участие в игре «Лила» позволит участникам:

- лучше понимать и принимать себя и свою суть;
- увидеть отражение в реальности пути достижения своей цели;
- увидеть и проработать собственные ошибки, мешающие самореализации;
- разрешить сложную жизненную ситуацию;
- найти ответ на волнующий вопрос;
- увидеть свои причинно-следственные связи, которые вы раньше не могли расшифровать.

Развитие эмоционального компонента самопонимания представляет собой сложный динамический процесс, детерминированный рядом условий (С.В. Агафонова). Внутренними психологическими условиями развития эмоционального компонента самопонимания подростков являются сформированность эмоциональной сферы личности и позитивное

эмоционально-ценностное отношения к себе как часть позитивной эмоционально-ценностной установки к миру, а внешним – включенность в деятельность, актуализирующую эмоциональный компонент самопонимания.

Можно определить основные задачи развития эмоционального компонента самопонимания подростков:

– пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков;

– развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений;

– снижение эмоциональной нестабильности.

Решить данные задачи могут методы арт-терапии.

Одной из наиболее динамично развивающихся в последние годы форм работы с группами является групповая арт-терапия, в ходе которой смутные побуждения предстают перед подростком в яркой образной форме, он лучше осознает собственные влечения и эмоции. Основатели направления психотерапии детей и подростков (Д.В. Винниконт, В. Ловенфельд, А. Фрейд и др.) подчеркивали важную роль изобразительных и игровых средств в процессе оказания психологической помощи. Арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает при интерпретации вытесненных переживаний, способствует повышению самооценки подростка.

Арт-терапия имеет «инсайт-ориентированный» характер и направлена на изменение мироощущения человека и системы его отношений (включая окружающий мир и самого себя), достижение им лучшего понимания своих переживаний либо такое изменение их «качества», которое делает человека более аутентичным, творческим.

Участникам занятий придется посредством творчества выходить за пределы своего бытия, касаться своего бессознательного, преодолевая внутренние защиты, чувствовать себя творцом, осознавать возможность преобразования своей реальности, уходить от шаблонов, расширять горизонты своего восприятия и сознания; устанавливать границы своего «Я»,

развивать творческое мышление, спонтанность и креативность, находить способы эмоциональной регуляции, обретать опыт подлинности бытия, аутентичности самому себе через открытое самовыражение и переживания удовольствия, гармонизировать процессы взаимоотношения внутреннего и внешнего мира, опыт сохранности внутренних границ, собственной аутентичности, в ситуации интенциональной открытости миру.

На занятиях преимущественно используются изобразительные арт-технологии (работа с рисунком), но вместе с этим также можно работать с глиной, природными материалами (растениями, листьями, камнями), песком, метафорическими ассоциативными картами, сказками, куклами, коллажами, мандалами, фотографиями.

Цель программы: развитие позитивного самоотношения, принятия сторон «Я» у подростков с помощью методов арт-терапии.

Цель данной программы конкретизируется в частных задачах:

- создать условия для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия;
- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия;
- актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

Реализации программы арт-терапии позволит получить:

- повышение всех параметров самоотношения: самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самопонимания, самопринятия, ожидания положительного отношения от других;
- позитивные изменения абсолютных значений в Я-реальном и Я-идеальном в сторону адекватности, сокращение разницы между показателями Я-реального и Я-идеального, что повышает конгруэнтность, удовлетворенность собой;
- приобретении навыков рефлексии;
- создание устойчиво позитивных психоэмоциональных состояний.

Общее число занятий: 7, проводятся один раз в неделю.

Продолжительность занятия: 1,5 – 2 часа.

Структурно занятия состояли из двух частей - творческая (не вербальная) часть, вербальная часть занятия (обсуждение, обмен эмоциями, чувствами).

Количество подростков в группе: 3–15 человек.

Тематическое содержание программы развития эмоционального компонента представлено в таблице 4.

Таблица 4

Тематическое содержание программы

Тема	Цели, задачи, назначения арт-занятия	Содержание
1	2	3
Знакомство. «Затерянный мир»	– создание условий для включения личности в процесс самораскрытия, знакомство со спецификой работы в группе, со структурой занятий, установление принципов работы в группе, знакомство с каждым членом в группе; – побуждение личности к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния; – позволяет осознать самих себя, свою внешность и внутренние характеристики, повышение уверенности в себе.	Информация о тренинге Знакомство. Выработка правил группы. Упражнение «Каракули» «Метафорический Автопортрет». Рефлексия.
«Цветные звуки моего тела»	– создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, взаимопомощи, поддержки	Свободное рисование на листе бумаги.

1	2	3
	<p>– побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению и эмоциональных реакций;</p> <p>– обучение способам выражения своих чувств</p>	<p>Техника «Цветные звуки моего тела».</p> <p>Рефлексия</p>
«Рисуем имя...»	<p>– исследование личностной идентичности;</p> <p>– содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;</p> <p>– расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;</p> <p>– содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия</p>	<p>Упражнение «Зеркало».</p> <p>Техника «Рисуем имя»</p> <p>Упражнение «письмо Волшебнику».</p> <p>Рефлексия</p>
«Рисуем маски...»	<p>– создание условий для включения личности в процесс самопознания,</p> <p>– создание условий для активизации процессов осознания участниками своего реального и идеального Я, их соотношения, отношения к себе, своих сильных и слабых сторон;</p> <p>– формирование установки на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.</p>	<p>Визуализация.</p> <p>Техника «Рисуем маски...»</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Упражнение «Два письма»</p>

1	2	3
«Мой герб»	Осознание и исследование своей идентичности, актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.	Упражнения для настроения. Техника «мой герб» Рефлексия
Коллаж: «Все грани моего Я»	– отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, – развитие креативности, – формирование установки на взаимопонимание, – развитие навыков рефлексии, повышение самооценки.	Техника «Коллаж» Упражнения для настроения. Техника вербализации: «Избавление от комплекса» Рефлексия
Перформанс	Ролевое развитие и трансформация, расширение способов коммуникации, идентификация с различными ролями и ситуациями, ритуальный характер действий членов группы	Упражнение «Шанхайцы» Создание образов и представление их. Рефлексия

Арт-терапевтические занятия направлены на совершенствование самоотношения, снятие негативных эмоциональных проявлений, возникающих в ходе арт-занятий, а также на совершенствование межличностных взаимодействий между участниками группы

Таким образом, использование психологических игр и реализация арт-

технологий и методов в развитии самопонимания подростков можно охарактеризовать как диалог с внутренним «Я», визуализация образа себя через творчество, повышение самооценки, осознанности, целостности, гармоничности. В процессе «диалога» субъекта с художественным образом, человек переходит из категорий субъект-объектных отношений к субъект-субъектным. Диалог, выстраиваемый в сознании субъекта с самим собой через процесс самопознания в творчестве, фактически, знаменует качественный переход сознания от «Я рефлексивного» к «Я феноменологическому» («Я чувствую» вместо «какой Я для другого»).

Реализация методических рекомендаций будет способствовать у подростков пробуждать самоуважение и самоинтерес, стремление к самопознанию, снижению тревожности, внутренней конфликтности и самообвинения, повышению уверенности в себе, способствовать большей степени осознанности, самопониманию.

## Выводы по главе 2

По методике свободного самоописания М. Куна и Т. Макпартлэнда получены данные структурно-содержательных характеристик самопонимания. Всего было выделено десять категорий характеристик «Я» в самоописании подростков.

Наибольшее предпочтение подростки вне зависимости от успеваемости отдают категории качеств личности, характера и отношения к себе. У подростков вне зависимости от успеваемости в число наиболее значимых категорий входит категория интересов, способностей, умений и интеллекта.

По предпочтительности вторых категорий значительную близость между собой обнаруживают данные подростков вне зависимости от успеваемости по категории отношений с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками), что обуславливается ведущей деятельностью в данном возрасте.

Неуспевающие подростки наибольшее предпочтение отдают категории ролевых и формально-биографических сведений,

Успевающие подростки предпочитают категорию жизненных планов и целей а также категории ценностей, убеждений, прав, обязанностей, идеалов в большей степени представлена в группе успевающих подростков. В большей степени в самоописаниях присутствует также категория внешности и отношений с противоположным полом.

Исследование по методике САМОАЛ позволило получить следующие данные, характеризующие некоторые показатели самопонимания.

Вне зависимости от уровня успеваемости подростки частично разделяют ценности самоактуализирующейся личности, но недостаточно выражено стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими людьми. Подростки обеих групп вне зависимости от успеваемости в некоторой степени чувствительны и сензитивны к

собственным желаниям и потребностям, иногда в выраженности собственного вкуса ориентируются на мнение окружающих.

Успевающие подростки полностью открыты новым впечатлениям, выражена жажда нового, у неуспевающих подростков менее выражена заинтересованность в новых впечатлениях и открытии нового.

Успевающие подростки имеют хорошо осознаваемую позитивную «Я-концепцию». Неуспевающие подростки не совсем уверены в себе, слабо осознают позитивную «Я-концепцию».

Исследование самоотношения подростков свидетельствует позволяет сделать следующие выводы. Подростки вне зависимости от уровня успеваемости раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации.

В группе успевающих подростков самоотношение характеризуется:

- высокой самоуверенностью, доминированием мотивацион достижения успеха в любой деятельности;
- воспринимают себя принятыми окружающими людьми;
- достаточно высоко оценивают значимость своего мира, свою индивидуальность и неповторимость;
- положительное принятие разных проявлений своего «Я», выражено чувство симпатии к себе, принятия себя со всеми достоинствами и недостатками;
- подростки положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности.

В группе неуспевающих подростков самоотношение характеризуется:

- снижением самоуверенности и работоспособности, повышением тревожности при появлении трудностей;
- избирательное восприятие подростками отношения окружающих к себе, не все свои достоинства и недостатки принимаются неуспевающими подростками;
- избирательное отношение к своим личностным свойствам, на

стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других;

– зависимость отношения к себе от степени адаптированности в ситуации;

– в большей степени выражено стремление к самообвинению.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Потребность понять себя, разобраться в своих мыслях, чувствах, намерениях возникает практически у каждого человека; реализация этой потребности влияет на отношение человека к другим, самоотношение и самоуважение. В связи с этим актуализируется необходимость изучения самопонимания растущего человека. Поэтому все больший интерес теоретиков и практиков приобретают исследования феномена самопонимания. Тем не менее, толкование данного понятия в современной психологии весьма неоднозначно, что порождает и значительное различие в подходах к исследованию указанного феномена.

Проблема самопонимания в большинстве случаев рассматривается в рамках изучения юношеского возраста, в рамках профессионализации личности, однако проблема самопонимания подростков является слабо разработанной, тем самым актуализирует проблему исследования особенностей самопознания в старшем подростковом возрасте.

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить особенности самопонимания подростков с разным уровнем успеваемости.

В результате исследования были получены данные, что вне зависимости от уровня успеваемости подростки: частично разделяют ценности самоактуализирующейся личности, но недостаточно выражено стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими людьми, подростки в некоторой степени чувствительны и сензитивны к собственным желаниям и потребностям, иногда в выраженности собственного вкуса ориентируются на мнение окружающих, а также раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают.

Самопонимание успевающих в обучении подростков характеризуется следующими особенностями: подростки имеют хорошо осознаваемую

позитивную «Я-концепцию», полностью открыты новым впечатлениям, выражена жажда нового, воспринимают себя принятыми окружающими людьми, более самоуверенны, в большей степени ощущают ценность собственной личности, положительно относятся к себе, у подростков обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Самопонимание неуспевающих подростков характеризуется следующими особенностями: не совсем уверены в себе, слабо осознают позитивную «Я-концепцию», у них менее выражена заинтересованность в новых впечатлениях и открытии нового, избирательно воспринимают отношения окружающих к себе, считают, что некоторые действия и качества вызывают положительное отношение со стороны окружающих, а некоторые вызывают раздражение и непринятие, высоко оценивают некоторые свои уникальные качества, другие же качества – недооценивают, поэтому при замечании других людей ощущают свою личную несостоятельность, отношение к себе у неуспевающих подростков зависит от адаптированности в ситуации, при возникновении трудностей, препятствий подростки недооценивают свои успехи, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи, подростков (шкала самообвинение).

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод, что у подростков в зависимости от школьной успеваемости самопонимание в его структурных составляющих является различным. Более высокие показатели самопонимания имеют подростки с высокой успеваемостью.

В качестве методических рекомендаций психологической службе нами предложено использование психологических игр в развитии самопонимания подростков: психологическая игра «Открой себя», трансформационная игра «Важное о себе...» И.Г. Бурдадиной, настольная психологическая игра «Угадай меня» А.Колендо-Смирновой и тренинговая программа с элементами арт-терапии для развития позитивного самоотношения, принятия сторон «Я» неуспевающих подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста. М.: Академия, 2012. 237 с.
2. Агафонов А.Ю. Исследование Я-концепции учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2010. 18 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2014. 422 с.
4. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Психология личности. Под ред. Д.Я. Райгородского Самара, 2010. С. 128–144.
5. Буйкас Т.М. Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредствованной символами // Вопросы психологии. 2010. № 1. С. 96–108
6. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2013. 417 с.
7. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М.: Юрайт, 2016. 199 с.
8. Геворкян Г.А. О проблеме понимания // Вопросы философии. 2000. № 11. С. 122–131.
9. Дмитриева Н.Ю. Кризисы детского возраста: воспитание подростков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. 157 с.
10. Знаков В. В. Понимание как проблема психологии человеческого бытия // Психологический журнал. 2010. Т. 21. № 2. С. 7–15.
11. Казанская В.Г. Психологические особенности кризисов подростка. М.: ИНФРА-М, 2014. 200 с.
12. Кайгородов Б.В. Самопонимание и его место в структуре самосознания // Мир психологии. 1997. № 1. С. 129–132.
13. Кайгородов Б.В. Психологические основы развития самопонимания

в юношеском возрасте: дисс.. д-ра психол. наук. Астрахань, 2012. 310 с

14. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.

15. Кон И.С. Открытие «Я». Рига: Авотс, 2012. 336 с.

16. Латыпов И.В. Соотношение феномена самоотчуждения с образом Я личности: дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2011. 197 с.

17. Леонтьев Д.А. Субъективная семантика и смыслообразование // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1990. № 3. С. 33–42.

18. Маслоу А. Самоактуализация и личность. М.: Академия, 2012. 216 с.

19. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста. М.: Юрайт, 2018. 350 с.

20. Монахова, И.А. Психология самопонимания старшеклассников. Астрахань: Трест-М, 2003. 166 с.

21. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2013. 460 с.

22. Поливанова К.Н. Практики развития: взросление в современном мире [Электронный ресурс] // Материалы научно-экспертного семинара «Новое детство». URL: <http://psyjournals.ru/newchildhood/issue/56292.shtml> (дата обращения 10.11.2019)

23. Пузько В.И. Самопонимание и кризис личности. Владивосток: МорГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2003. 213 с.

24. Роджерс К. Сердитый подросток / Знаменитые случаи из практики психоанализа: сборник. Под ред. А.А. Юдина. М.: REFL-BOOK, 2009. С. 236–249.

25. Романова О.В. К вопросу о проблеме самопонимания личности // Гуманитарные исследования. 2011. № 1. С. 18–23.

26. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 2003. 284 с.

27. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста. М.: Юрайт, 2016. 404 с.

28. Фиофанова О.А. Проектирование модальностей взросления подростков в воспитательном пространстве: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2008. 378 с.
29. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: АСТ, 2007. 645 с.
30. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. СПб.: Речь, 2013. 612 с.
31. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2012. 341 с.
32. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. СПб.: Речь, 2013. 229 с.
33. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 221 с.