

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

БРАНЬКО АНАСТАСИЯ АЛЕКСЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ
ВОЗРАСТЕ**

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.

21.05.2024

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Воронин В.В.

21.05.2024

Обучающийся

Бранько А.А.

21.05.2024

Дата защиты

20.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА САМОСОЗНАНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	7
1.1. Теоретические подходы к исследованию самосознания	7
1.2. Особенности самосознания старших подростков.....	7
Выводы по Главе 1	18
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ САМОСОЗНАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	18
2.1. Организация, методы и методики исследования самосознания старших подростков.....	20
2.2. Результаты констатирующего исследования самосознания старших подростков.....	21
2.3. Реализация комплекса занятий по развитию самосознания в старшем подростковом возрасте	32
2.4. Результаты контрольного исследования	32
Выводы по Главе 2	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Период перехода от детства к взрослой жизни, известный как подростковый возраст, безусловно, является одним из наиболее сложных и непростых этапов в жизни каждого человека. Этот этап характеризуется как время, когда каждый человек находится на пороге формирования собственной уникальной личности.

В то же время, этот период представляет собой один из самых ответственных этапов развития, ведь именно здесь закладываются фундаментальные основы нравственного мировоззрения, начинают складываться и укрепляться ключевые социальные ориентации, а также формируются первоначальные взгляды на самого себя, на окружающих людей и на общество в целом. В подростковом возрасте также происходит устойчивое формирование и установление основных черт характера, а также начинают кристаллизоваться и углубляться различные формы межличностного общения. Ключевыми мотивационными направлениями, которые определяют этот возраст, являются активное и стремительное желание каждого подростка к личностному самосовершенствованию, что выражается через процессы самопознания, самовыражения и самоутверждения. Эти процессы играют важнейшую роль в развитии и становлении молодого человека, предопределяя его будущее развитие и роль в обществе. В развитии когнитивной стороны самосознания это проявляется в повышении значимости системы собственных ценностей, усилении личностного, психологического, динамического аспекта самовоспитания. В развитии эмоциональной стороны - в перерастании частных самооценок отдельных качеств личности в общее, целостное отношение к себе. При этом меняется «знак» отношения к себе, в отличие от прежнего двухполюсного (хороший - плохой) оно приобретает более сложный характер. Развитие регуляторной стороны идет в направлении, как бы обратном указанному выше: оно проявляется, во все большей

дифференцированности, умении отделять успех или неуспех в конкретной деятельности от общего отношения к себе.

Исследование выявило особенности самосознания подростков в период их взросления. Самосознание следует воспринимать как инструмент, как один из путей к самопознанию у подростков и молодых людей, к осмыслению своего внутреннего мира. В процессе попыток представить, что о них думают окружающие, индивиды анализируют свою поведенческую модель и личностные характеристики, стремясь выявить, каким образом они воспринимаются обществом. Такой анализ приводит к формированию более глубокого понимания собственной личности. В подростковом возрасте самооценка часто проявляется через самокритику, молодые люди осознают наличие у себя негативных качеств, чувствуют вину за все трудности, связанные с общением с окружающими, и стремятся устранить собственные недостатки. Представления такого рода имеют существенное значение в процессе самовоспитания, ибо, анализируя себя в общении с другими людьми, человек начинает понимать свойства своего характера, в том числе и негативные. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда обычные воспитательные меры, применявшиеся раньше, не только не дают эффекта, но и вызывают протест. Когда же подростки сами приходят к пониманию нежелательных черт своего характера, это может сыграть значимую роль в процессе самовоспитания.

Разумеется, возрастные психологические особенности по-разному выражены у разных подростков. Одна или несколько черт личности могут быть развиты более других, то или иное свойство может оказаться доминирующим. Эти черты или свойства могут быть определяющими в общем поведении или в отдельных поступках. Изолированное рассмотрение одной или отдельных психологических особенностей не дает глубокого представления о личности в целом, конкретные особенности личности могут быть понятны в органической связи ее черт друг с другом, т.е. необходимо учитывать соотношение возрастных и индивидуальных

особенностей детей, что позволяет оптимальным образом организовывать процесс их воспитания.

В этой возрастной фазе ключевое значение приобретает стремление подростков определить свою роль в обществе. Это стремление выступает главной движущей силой их поведения, когда у подростков начинается активный процесс общественного самовыражения и особенно сильное стремление занять определенное место в социальной среде. Все это, в свою очередь, стимулирует у подростков желание разобраться в собственной личности, вызывая чувство ответственности и критического взгляда на себя и окружающих.

Дети подросткового возраста вполне способны к самостоятельной организации своей деятельности, решению важных вопросов повседневной жизни. Для них характерно развитие чувства долга, ответственности за поступки. В то же время у подростков нет еще вполне осознанной позиции по отношению к ценностям определенной социальной группы и общества. Отсутствие необходимого жизненного опыта приводит к частой смене взглядов. У подростков непрерывно меняется круг расширяющихся интересов, растет их дифференциация, глубина и сдержанность.

Вопросами особенностей самосознания подросткового возраста занимались многие отечественные и зарубежные ученые психологи и педагоги. Среди них И.В. Арендачук, И.С. Бубнова, М.В. Бут-Гусаим, А.В. Замотаева, О.А. Идобаева, Ж.Г. Куповых, В.С. Мухина, Д.А. Павлишина, В.И. Рерке, В.В. Столин, И.Д. Сулимова, В.В. Сульдина, С.М. Сущева, Т.Е. Федосеева И.И. Чеснокова, и др.

Исходя из всего вышесказанного, серьезность изучения проблемы самосознания не подлежит сомнению. Эта проблема всегда была и будет актуальной для каждого человека, тем более для подростка, юноши, совершающих переход из сказочного мира детства в реальный мир взрослых, такой непонятный для них.

Наиболее интенсивно самосознание развивается в подростковом возрасте, периоде наиболее кризисном и переломном.

Поэтому исследование самосознания подростков является особенно актуальным.

Цель дипломной работы: развитие самосознания в старшем подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть самосознание как психологический феномен.
2. Определить особенности самосознания подростков.
3. Выявить уровень самосознания подростков.
4. Разработать комплекс занятий по развитию самосознания для старших подростков.
5. Оценить эффективность комплекса занятий по развитию самосознания для старших подростков.

Объект исследования: самосознание подростков.

Предмет исследования: динамика развития самосознания.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что у подростков мужского пола такое структурное звено самосознания, как «половая идентификация» менее депривировано, чем у подростков женского пола.

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературы по теме исследования; сравнение; обобщение.

- эмпирические: Проективный метод депривации структурных звеньев самосознания (авторы В.С. Мухина и К.А. Хвостов).

- методы качественно-количественного анализа: сравнение процентных долей.

База исследования: средняя школа № XX г.Красноярска.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА САМОСОЗНАНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Теоретические подходы к исследованию самосознания

Самосознание – это процесс, через который человек приходит к пониманию своей индивидуальности и своего положения в обществе. Рефлексия над собственной идентичностью основывается на осознании своей неповторимости и различий по сравнению с другими. В ходе самоанализа человек определяет свою жизненную миссию, выстраивает систему личностных приоритетов, этических взглядов, а также формирует свои эмоции, мысли и внутренние переживания.

В области психологии самосознание определяется как осознание собственного «Я» индивидом, включающее его роль как активного участника процессов. Это лежит в основе формирования «самообраза», который есть результат субъективного восприятия себя личностью, обусловленного как внутренними, так и внешними социальными влияниями. Эта концепция охватывает не только личностное самовосприятие, но также и социальные атрибуты индивида, вроде этнической принадлежности, гендерной идентификации, расы и прочего.

Зарубежная литература, касающаяся вопросов, связанных с психологией самосознания, предоставляет обширный объем знаний. В зарубежных психологических исследованиях концепция самосознания воспринимается несколько отлично от подходов, принятых в нашей стране, и часто ассоциируется с «Я-концепцией». Эта концепция считается достаточно стабильной и, в разной мере, осознаваемой структурой, воспринимаемой как уникальное сочетание взглядов индивида на себя, которое лежит в основе его взаимодействий с окружающими и самоотношения [7].

Уильям Джемс был одним из первых среди психологов в разработке темы самосознания. Он определил три компонента:

- рефлексивный – это осознанное восприятие человеком своих внутренних качеств, умений и эмоциональных состояний.

- самооценочный – это процесс развития самооценки личности, включающий в себя анализ собственной значимости, оценку внутренних и внешних качеств, а также восприятие собственных достижений и вклада в общественную жизнь.

- поведенческий аспект – особенности формирования и проявления индивидуальных поведенческих установок, проистекающих из самовосприятия личности и ее отношения к себе.

Все эти элементы самоосознания формируют неразделимую интегральную систему и тесно взаимодействуют между собой.

Теория интеракционизма, основанная такими теоретиками как Чарльз Кули и Джордж Мид, рассматривает самосознание как процесс, в котором индивид отделяет себя от окружающего мира. Они утверждают, что формирование уникальной идентичности является ключевым аспектом в процессе эволюции и роста личности.

Процесс осознания своего «Я» основывается на следующих факторах:

- осознание индивидуальности и ее различий от природного мира и социума;

- осознание собственных эмоциональных состояний, переживаний и aspirations;

- способность к саморефлексии и анализу собственных действий и характерных черт;

- осознание собственных базовых стимулов, эмоций и опасений;

- осознание как существующих характеристик личности, так и стремление к приобретению желаемых атрибутов;

- развитие стабильного внутреннего единства, не зависящего от влияния окружающей среды.

Представительница психоаналитической школы, расширявшая идеи Зигмунда Фрейда, Карен Хорни, подчеркивала важность сложного процесса самопознания. Этот путь к осмыслению собственной личности включает в себя глубокое погружение в самоанализ и понимание своих внутренних

процессов. Она выделяла две ключевые фазы данного процесса: первая связана с пониманием себя через восприятие других людей, а вторая предполагает активную саморефлексию и критический самоанализ. В результате этих этапов индивид формирует уникальное видение собственной личности.

Современная психология предлагает различные методологии и техники для анализа структуры самосознания и его элементов. Важный вклад в изучение самосознания, а именно в понимание личностного «Я», внёс Карл Густав Юнг, который идентифицировал ключевые компоненты:

1. Когнитивный аспект, также называемый рефлексивным и рациональным, отображает человеческое восприятие самого себя и представляет процесс самоосознания, чьи итоги проявляются в множественных концепциях «Я».

2. Аффективно-аксиологический компонент представляет собой аспект, охватывающий ценностные ориентации личности, отражающие её отношение к собственной персоне и формирующие самовосприятие. В рамках этого компонента рассматривается эмоциональное переживание индивидом собственного успеха или неудач, акцептации или неприятия себя, ощущения конфиденциальности или сомнений в своих способностях и так далее.

Самовосприятие личности формируется через контрастирование себя с другими, что приводит к рефлексии аспектов собственного «Я». В процессе самооценки и оценки окружающих, основанием служит принятая система ценностей, выступающая в роли критерия.

Самооценка определяется тремя ключевыми аспектами:

- по степени интенсивности она бывает высокой, средней, либо низкой;
- по соответствию реальности она может быть преувеличенной и недооцененной;
- по характеристикам структуры – конфликтная и бесконфликтная.

Самопознание формируется через процесс сравнения, где анализ происходит посредством внутреннего диалога индивида с его собственной личностью.

Основное отличие между самооценкой и самоотношением заключается в том, что первая зависит от внешних критериев, включая мнения других людей и общепринятые ценности, в то время как вторая базируется на внутренних принципах, связанных с собственным восприятием личности [10].

Самоактуализация – ключевой аспект в процессе формирования индивидуальности, играющий решающую роль в психологическом росте и осознании собственного жизненного призвания.

Исходя из индивидуальных аспектов потребностей, индивид стремится к полному раскрытию личных способностей и талантов. Процесс самоактуализации напрямую регулирует уровень самовосприятия и собственное мнение о себе.

В иерархии базовых потребностей, сформулированной Абрахамом Маслоу, вершина пирамиды – самоактуализация, характеризуется 8 основными атрибутами:

- жизнь «здесь и сейчас»;
- готовность к исследованию неизвестного;
- делать то, что нравится;
- демонстрировать искренность в отношениях с самим собой и окружающими, осознанно принимать обязательства за свои действия;
- уверенно придерживаться собственных убеждений, несмотря на расхождения с общепринятыми нормами;
- регулярно заниматься самосовершенствованием;
- преобразовываться, переоценивать свои убеждения и точку зрения.
- сформировать сознательное поведение [9].

К. Роджерс, знаменитый психолог в изучении самосознания, считал самооценку ключевым элементом в концепции развития личности. Он также определил ключевые функции самосознания, включая:

1. Процесс самосознания. Осмысление собственной личности является постоянным процессом, который продолжается на протяжении всего человеческого существования. Человек начинает свой путь к самосознанию с младенчества, постепенно расширяя и усложняя свои когнитивные способности. Процесс самосознания тесно связан с формированием личности, ибо полноценное становление индивида невозможно без осознания и принятия своей уникальности.

Чтобы осуществить данную функцию, требуются следующие предпосылки:

- развитие когнитивных способностей, происходящее с возрастом, предполагающее интеллектуальное самоусовершенствование;
- аккумуляцию знаний и ресурсов для самопознания, подразумевая, что индивид должен воспринимать себя как элемент социальной системы;
- непрерывная ревизия личностных целей и идеологий, ведь в динамике самоанализа устаревшие принципы и этические нормы часто утрачивают свою значимость.

Повышение личностного уровня и повышение качества своего «Я». Через этот аспект индивид направлен на реализацию собственного потенциала. В процессе самопознания человек анализирует свои стремления, компетенции и аспекты, стимулирующие его к активности.

2. Функция экзистенциализма. Стимулирует размышления индивида о своей жизни и миссии. Вызывает стремление к разгадке сущности жизни и пониманию своих базовых стремлений.

3. Регулятивная роль. Через механизм самосознания индивид формирует взаимодействие с социумом. Самоперцепция определяет социальные связи и модели поведения.

Сознание собственного «Я» не закладывается в человеке с момента рождения. Оно развивается посредством длительного процесса самопознания и саморефлексии, в ходе которого индивид приходит к пониманию своей уникальности и формирует личное отношение к себе. В итоге складывается

индивидуальный образ себя. Начальные этапы развития чувства самоидентификации происходят уже в раннем детстве и проходят через несколько ключевых стадий:

- в возрасте 1-2 лет малыш начинает осознавать свою индивидуальность, осваивает знания о своем теле, и учиться узнавать себя в отражении зеркала.

- в возрасте от 3 до 7 лет закладываются фундаменты детской самооценки, при этом его формирование тесно взаимосвязано с тем, какое отношение к нему демонстрирует социальное окружение.

- в этот период жизни ребенка его самоощущение преобразуется в связи с адаптацией к новой социальной среде. Осознание собственного я начинает интенсивно складываться под влиянием взаимодействий в образовательном учреждении и достижений в академической деятельности (7-12 лет).

- важность придается социальному самосознанию и беспокойству о восприятии себя обществом (12-14 лет);

- в период юности (14-18 лет), личность индивида достигает новой степени развития, происходит поиск собственного «Я» и установление границ личностной идентичности [10].

В отечественной психологической науке тематика самопознания глубоко изучена в трудах таких исследователей, как А. Н. Леонтьев [19] и В.С. Мухиной [30], где она рассматривается через призму обширной проблематики эволюции личности. Эти работы представляют собой всеобъемлющий теоретический и методологический анализ процессов формирования самосознания.

В.С. Мухина подчеркивает, что половая идентификация глубоко укоренена в структурировании самосознания индивида, пронизывая все его элементы и обеспечивая комплексную интеграцию. Эта концепция расценивается нами как фундаментальная структура самосознания, тесно переплетающаяся с другими составляющими, которые формируют уникальную психологическую картину личности.

Подчеркиваем важность анализа гендерной идентичности в рамках пяти структурных элементов самосознания, определенных В.С. Мухиной в ее теории личности:

- идентификация с именем, душевным и физическим бытием индивида;
- стремления к признанию, отражающие социальные амбиции индивида;
- половая идентификация, отражающая предпочтения индивида в половой принадлежности и самовосприятие в контексте гендера;

- временные рамки психики личности: уникальная история, существующий момент, перспективы жизни, взаимосвязанные с хронологией истории человечества;

Личностное социально-нормативное пространство, формируемое морально-этическими нормами общества.

В.С. Мухина обсуждает концепцию половой идентификации, рассматривая её как критический компонент человеческого самосознания. Этот процесс автор рассматривает через призму комплекса, включающего в себя осознание себя как индивида, определенного пола, включение в свое «Я» мотивации поведения и действий в повседневной жизни, которые отражают это половое определение. Также ключевым аспектом является обусловленная половая роль, ожидаемая от человека данного пола, и отражение в его телесности - через позы, жесты и движения, свойственные его половой роли [30].

Наше исследование показало, что тема самосознания, получившая широкое внимание в международной психологической науке, охватывает множество интерпретаций. Для взрослой личности самосознание является комплексным психическим механизмом, который непрерывно эволюционирует, адаптируясь ко всем внешним и внутренним стимулам.

Каждый значимый эпизод или случай в жизни заставляет человека вновь оценивать свои убеждения и самовосприятие. С повышением уровня самосознания, углубляется «себя», что способствует быстрому обнаружению собственного призвания и успешному раскрытию потенциала.

1.2. Особенности самосознания старших подростков

Один из наиболее сложных периодов в жизни человека - это подростковый возраст. Это объясняется тем, что именно в этот период происходит множество изменений в организме.

Подростковый возраст также называют переходным, потому что именно в это время происходит переход от детства к зрелости. Подростком считается юноша или девушка в возрасте от 12 до 17 лет. В это время у подростков начинают формироваться половые признаки, что и становится основной причиной возникновения интереса к лицам противоположного пола [22].

В первую очередь, изменения в организме подростков связаны с тем, что начинают функционировать половые железы. Происходят изменения в организме, как внутренние, так и внешние. Главным образом быстро растёт скелет - от 4 до 7 см в год. За ростом скелета мышечные ткани расти не успевают, по этой причине подростки часто чувствуют боль в мышцах. Это пугает самих подростков и их родителей, но в данном случае боли связаны не с какими-либо нарушениями в организме, а именно с гормональной перестройкой [1].

В период подросткового возраста фигура начинает меняться, приобретая необычные пропорции. Подростки сталкиваются с неуклюжими движениями и начинают переживать из-за своего роста, сравнивая себя с одноклассниками. Девушки в этом возрасте могут испытывать дискомфорт из-за своей внешности, особенно связанной с фигурой. Неудовлетворенность своим обликом часто приводит к уединению, снижению мотивации к учебе и возникновению конфликтов с окружающими, включая сверстников и родителей.

Подросткам очень тяжело принять свое новое состояние. По причине резкой гормональной перестройки появляются трудности в работе сердца, лёгких, кровоснабжения. Случаются перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену настроения.

Подростки часто бывают вспыльчивыми, агрессивными, вялыми, также неуравновешенными, могут проявить грубость. Всё это обуславливается повышенным уровнем гормонов в организме [24].

Подросткам часто бывает сложно приспособиться к физиологическим изменениям, которые происходят у них в организме. Особенно трудности вызывает сексуальное возбуждение, поскольку уровень гормонов в этот период достигает пика. У молодых людей начинают проявляться признаки мужественности, а у девушек — женственности [7].

Для подростков особенно важными становятся их внешние аспекты: прыщи, веснушки, цвет волос - все это может привести к сильному комплексу неполноценности и желанию изменить свой внешний облик. Нередко на улице можно увидеть подростков, которые экспериментируют с цветом волос, наносят яркий макияж или делают пирсинг в носу - все это типичные проявления подросткового возраста.

Ещё одной особенностью подросткового возраста является вспыльчивость. Подростки часто неадекватно реагирует на замечания, на советы или рекомендации. Для них характерно бросаться из крайности в крайность. Подростки очень сильно подвержены внешнему влиянию. Известно много случаев, когда подростки, попадая в плохие компании, становятся наркоманами, зависимыми от алкоголя и так далее [14].

В подростковом возрасте важнейшим психическим изменением является развитие самосознания. Если в младшем школьном возрасте дети зависимы от мнения учителя, они полностью ему доверяют, то в подростковом возрасте уже начинается поиск собственной оценки. Подросткам важно иметь и высказывать свою точку зрения, свое мнение. Неумение со стороны учителей и родителей выслушать подростка часто приводит к серьезным проблемам в психическом развитии подростка [26].

Процесс самопознания — это сложный и многогранный процесс, который проявляется через самооценку, самосовершенствование, самонаблюдение и чувство собственного достоинства. Подростки,

находящиеся на пути к взрослому возрасту, активно стремятся понять, что они делают правильно и какие цели стоит ставить перед собой. Различные исследования показывают, что именно в переходном возрасте происходит полное перестроение организма как в психологическом, так и физическом плане. Этот период сопровождается внутренними преобразованиями, когда формируется жизненная цель личности, к которой она в конечном итоге стремится достичь. Важно осознавать, что каждый шаг на пути к самопознанию и самосовершенствованию играет решающую роль в формировании личности и достижении желаемых результатов.

Взаимодействие с окружающим миром и самим собой позволяет подросткам расширить свои горизонты и обрести новые возможности для развития. Стремление к самопознанию и самосовершенствованию способствует глубокому пониманию себя, своих целей и желаний, что важно для гармоничного развития личности.

В процессе самопознания подростки учатся выстраивать свои приоритеты, осознавать свои сильные и слабые стороны, что помогает им принимать обоснованные решения и двигаться к поставленным целям с уверенностью и решимостью. Таким образом, самопознание становится ключевым элементом в формировании личности, определяющим ее путь к успеху и самореализации.

Все перечисленные особенности подросткового возраста позволяют сделать вывод, что данный период является психологически очень небезопасным. Гормональная перестройка организма у подростка может привести к различным психическим нарушениям, если по отношению подростка не будет понимание, умения выслушать и поддержать. Школа должна создать условия для всестороннего развития личности подростка, проводить необходимые мероприятия, чтобы исключить вредные факторы, которые могут появиться в жизни подростка [13].

Подростковый возраст можно разделить на 3 этапа:

1. Негативный или предкритический.

2. Кульминационный.

3. Посткритический.

Во время первого этапа разрушаются все стереотипы, которые были сформированы до этого момента. Во время второго этапа, который, как правило, начинается в 13 лет, самая высшая точка кризиса переходного возраста. Третий этап - это этап формирования новых структур и построения новых отношений.

В подростковом возрасте наблюдаются большие изменения в эмоциональной сфере. Появляются такие качества, как ранимость по отношению к себе, но не по отношению к другим, застенчивость, развязность и грубость. Когнитивная сфера подростка характеризуется развитием познавательной сферы, логического мышления, а также избирательностью в принятии информации [25].

Особенно важно новым качествам подросткового возраста является чувство взрослости. Подростки считают, что они готовы взять на себя любую ответственность, проявлять социальную активность, отстаивать свою точку зрения, но данные качества появляются только в тех случаях, когда взрослые поддерживают подростка. Если подросток получает нужную поддержку со стороны взрослых, то кризис подросткового возраста очень сильно обостряется при отсутствии необходимой поддержки. Родители могут потерять контакт своим ребёнком.

Подросток перестаёт доверять своим родителям и ищет поддержку среди сверстников и может попасть в плохую компанию. Отказ в поддержке со стороны взрослых приводит подростка к победам, обида провоцирует мысли подростка о том, что он не принят. Чувство обиды обостряется, при этом носит демонстративный характер [2].

Переходный возраст также характеризуется появлением такого новообразования, как «Я-концепция». Оно выражается в умении личности быть самостоятельным, ответственным, выражать свою точку зрения, отстаивать свое мнение, стараться быть лидером в компании или же принятым

среди сверстников. Подросток демонстративно показывает свое чувство взрослости, он считает, что теперь все решения может принимать сам, без участия родителей. Данный фактор тяжело принимается родителями, на фоне чего зачастую возникают конфликтные ситуации [19].

В подростковом возрасте происходит высокое творческое и умственное развитие. Несмотря на то, что подростковый возраст является очень тяжелым в эмоциональном плане, основной задачей все же является приобретение взрослости, как в физиологической, так и в социальном плане.

Ведущим видом деятельности для подростков является общение со сверстниками. Это не только способ обмена информацией, но и возможность проявить себя, найти свое место в коллективе. При этом мнение сверстников начинает играть все более значимую роль, а влияние родителей ослабевает.

Подростки активно общаются, обмениваются идеями, находят общие интересы, что помогает им раскрываться и чувствовать себя уверенно. Взаимодействие с взрослыми, с их правилами и ограничениями, кажется им все менее привлекательным и скучным, поэтому они предпочитают проводить больше времени в компании друзей, где могут быть собой и наслаждаться свободой общения [20].

Исходя из всего вышесказанного, сделаем вывод, что подростковый возраст является очень сложным периодом в становлении личности человека. Все когда-то прошли через эти изменения. Большую роль в правильном развитии личности занимают, конечно же, родители и учителя. Если найти подход к подростку, принять правильно его изменения в организме, то подросток легче перенесёт кризисный период своей жизни.

Выводы по Главе 1

В рамках теоретического исследования, мы проанализировали концепцию «самосознания» личности, установив его как процесс самоидентификации и позиционирования индивида в социокультурном пространстве. В области психологии, самосознание интерпретируется через

интроспекцию и самовосприятие личности, способствующие формированию «Я-концепции».

Мы провели анализ разнообразных подходов, используемых для изучения особенностей человеческого самосознания в зарубежной психологии, и установили, что интерпретация этого термина отличается значительным разнообразием теоретических подходов.

Мы также рассмотрели проблему самосознания в контексте современной российской психологии. Понимают под самосознанием ключевую черту полноценно развитой индивидуальности, не заложенную генетически, которая не появляется автономно и не складывается в отсутствие определённых условий.

Процесс самопознания у подростков проявляется через самоанализ, стремление к личностному росту, интроспекцию и осознание собственной значимости. В этом возрасте молодые люди активно исследуют свои поступки и жизненные цели, пытаются определить свои сильные стороны и аспекты для развития.

Многочисленные научные работы подтверждают, что период переходного возраста характеризуется глобальной трансформацией человеческого тела, охватывающей как эмоциональное, так и физиологическое состояние.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ САМОСОЗНАНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация, методы и методики исследования самосознания старших подростков

Для исследования самосознания в старшем подростковом возрасте нами было проведено исследование, которое проходило в несколько этапов:

Этап I – подбор диагностических инструментов.

Этап II – определение самосознания в подростковом возрасте.

Этап III – разработка и реализация комплекса занятий по развитию самосознания в старшем подростковом возрасте.

Цель исследования: развитие самосознания в старшем подростковом возрасте и на основе полученных результатов разработать и реализовать комплекс занятий по развитию самосознания в старшем подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Подобрать диагностический инструментарий и определить уровень развития самосознания подростков.

2. Разработать комплекс занятий по развитию самосознания для старших подростков.

3. Оценить эффективность комплекса занятий по развитию самосознания для старших подростков

В качестве диагностического инструментария нами был выбран Проективный метод депривации структурных звеньев самосознания, разработанный В.С. Мухиной и К.А. Хвостовым. Этот подход опирается на теоретические положения В.С. Мухиной о структуре самосознания, утверждающие, что индивидуальное развитие личности происходит в рамках определённой структуры:

- идентификация с именем;

- притязание на признание,
- половая идентификация,
- существование в психологическом временном измерении,
- существование в общественной среде, привилегии и долги.

Проективный метод изучения депривации структур самосознания представляет собой инструмент для анализа индивидуальных черт детей и подростков в диапазоне от 5 до 18 лет. Эта методика обеспечивает оценку общего уровня депривации личности, степень депривации конкретных структур самосознания, а также позволяет выявить сферу социальных взаимодействий ребенка, в рамках которой проявляется депривация определенной структуры самосознания.

Научное исследование было осуществлено в учебном заведении г.Красноярска. В исследовании участвовали двадцать школьников из 9-го класса «Б». Данные исследования отражены в разделах 2.2 и 2.4.

2.2. Результаты констатирующего исследования самосознания старших подростков

Обратимся к результатам изучения особенностей структуры самосознания в подростковом возрасте. Полученные данные показали, что подростки обладают недостаточно развитыми компонентами самосознания, включая идентификацию по имени, стремление к узнаваемости, гендерную идентичность, а также представления о собственном будущем. Это указывает на дефицит развития указанных компонентов самосознания (Таблица 1).

Таблица 1

Особенности структуры самосознания в подростковом возрасте, %

Уровни депривации	Структурные звенья самосознания			
	Идентификация с именем	Притязание на признание	Половая идентификация	Перспективы развития
Полностью депривировано	24,2	22,6	16,1	20,9
Частично депривировано	74,2	77,4	77,4	72,6
Не депривировано	1,6	-	6,5	6,5

Анализ данных, представленных в Таблице 1, показывает, что такой компонент самоосознания, как связь с собственным именем, ощущается как недостаточно развитый у 24,2% участников исследования подростковой группы. В то же время, лишь у 1,6% опрошенных отмечается полное отсутствие проблем в данной области самоидентификации. При этом у подавляющего большинства, а именно 74,2% респондентов, обнаруживается частичная депривация в этом аспекте.

На наш взгляд, это вероятно обусловлено процессом формирования самоидентификации в юношеском возрасте, когда подросток сталкивается с непростым путем восприятия и принятия своего имени. В контексте семейных отношений, общении с ровесниками, а также в образовательной среде, он сталкивается с разнообразием форм обращения: начиная от уменьшительно-ласкательных форм до прозвищ.

Из-за этого, подросткам жизненно необходимо защищать свое право на достойное обращение и обозначение собственной персоны через имя, что сопровождается должным уважением и соблюдением принципов культурного взаимодействия в их социальной среде, так как подобное обращение является для них индикатором социального одобрения и уважения. Помимо этого, из-за изменений во внешности, связанных с подростковым возрастом,

происходит переосмысление и преобразование собственной физической идентичности, что влияет на формирование их самовосприятия и отражается на идентификации личности через выбор и предпочтение конкретной формы собственного имени.

Структурное звено самосознания «притязание на признание» у большей части испытуемых (77,4%) частично депривировано и полностью депривировано у 22,6 % подростков. Анализ данных позволяет утверждать, что подростки, включенные в исследование, испытывают недостаток в восприятии себя как полноценных индивидуальностей и не получают достаточного внимания и уважения от окружающих. Можно предположить, что их стремление к уникальности и стремление к взрослости остаются незамеченными со стороны взрослых.

В дополнение к этому, стоит подчеркнуть, что период подросткового возраста сопровождается нестабильным состоянием самооценки, подверженной сильному влиянию социального окружения. Это делает подростка уязвимым к внешним факторам. Проблематика взаимопонимания между подростками и взрослыми основывается на желании первых получить признание своей «взрослости», что требует нового качества взаимоотношений. Подростки стремятся к равноправному диалогу с родителями, учителями и другими представителями старшего поколения. Однако взрослые часто сохраняют прежний, детский подход в общении с подростками, задерживая развитие их самостоятельности.

Половая идентификация полностью депривирована у 16,1% подростков, частично - у 77,4% испытуемых и не депривирована у 6,5% подростков. Можем предположить, что испытуемые, находясь на пути становления идентификации с собственным полом, установления более взрослых отношений с ровесниками обоих полов, испытывают периодически различного рода трудности.

На этапе перехода от детства к взрослости, подростку предстоит активно изучать и адаптироваться к традиционным ролям обоих полов, включая

поведенческие нормы и глубинное понимание своей сексуальной идентичности. В связи с этим, подростки крайне чувствительны к оценке их личности со стороны окружающих, особенно к тому, насколько их внешний вид, включая черты лица, причёску, телосложение и общую манеру поведения, соответствует их гендерной самоидентификации.

Учитывая, что структура собственной оценки оказалась недостаточно развитой, можно предположить, что участвующие в анализе подростки испытывают неуверенность в собственной привлекательности, что является критически важным фактором в восприятии их со стороны ровесников.

Такое структурное звено самосознания, как перспективы развития личности, полностью депривировано у 20,9% респондентов, частично – у 72,6%, не депривировано - у 6,5% испытуемых. Анализ данных позволяет сделать такой вывод, что преобладающее число подростков предпочитают сосредотачиваться на настоящих отношениях и переживаниях, игнорируя размышления о будущем. Это может быть связано с влиянием социального окружения, уровнем самопринятия и оценкой своей значимости.

В период юности индивид начинает воспринимать себя как взрослую личность, уделяя особое внимание перспективам своего развития, включая профессиональный путь, построение семейных отношений и навыки социального взаимодействия с различными группами общества.

Возможными причинами депривации перспектив развития личности подростка являются, с одной стороны, возрастные особенности подростков, с другой стороны, особенности построения педагогического процесса. Подростки, как правило, ориентированы на настоящее, им важно то, что происходит сейчас, для взрослых же в общении с подростком характерна направленность в будущее.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что структура самосознания в представленной выборке не является достаточно устойчивой, независимой от внешних влияний, наименее устойчивым является такой компонент самосознания как «притязание на признание», их потребность в признании

«самости» (уникальности) не всегда удовлетворяется, «чувство взрослости» остается непризнанным окружающими взрослыми.

Помимо прочего, у большинства участников исследования обнаружена проблема восприятия своего имени, что, по нашему мнению, связано с изменениями в восприятии собственного тела. В переходном возрасте происходит активная перестройка самоидентификации, которая влияет на связь человека с его именем.

Кроме этого, у наибольшего числа испытуемых выявлена депривация идентификации с именем, что, как мы считаем, связано с телесным самовосприятием, которое в подростковом возрасте, особенно в его начале, становится фрагментарным и отражается на идентификации с формой имени.

Рассмотрим каждое звено самосознания на примере девочек и мальчиков (Таблица 2).

Таблица 2

Особенности структуры самосознания в подростковом возрасте у девочек и мальчиков, %

Уровни депривации							
Структурные звенья самосознания		Польностью депривировано		Частично депривировано		Не депривировано	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	Идентификация с именем	11,1	13,1	49	35,2	0,6	1
	Притязание на признание	11,5	11,1	48,3	29,1	-	-
	Половая идентификация	12	4,1	51	26,4	2	4,5
	Перспективы развития	13,7	7,2	38,5	34,1	3	3,5

Как видно из данных Таблицы 2, такое структурное звено самосознания как идентификация с именем является депривированным у 11,1% девочек и 13,1% мальчиков, в то время как отсутствует депривация данной структурного звена только у 0,6% девочек и 1% мальчиков. Частично депривированным данное звено является у 49% девочек и 35,2% мальчиков.

Структурное звено самосознания «притязание на признание» частично депривировано у 48,3% девочек и 29,1% мальчиков, полностью депривировано у 11,5% девочек и 11,1% мальчиков.

Половая идентификация полностью депривирована у 12% девочек и 4,1% мальчиков, частично - у 51% девочек и 26,4% мальчиков, и не депривирована у 2% девочек и 4,5% мальчиков.

Такое структурное звено самосознания, как перспективы развития личности, полностью депривировано у 13,7% девочек и 7,2% мальчиков, частично – у 38,5% девочек и 34,1% мальчиков, не депривировано - у 3% девочек и 3,5% мальчиков.

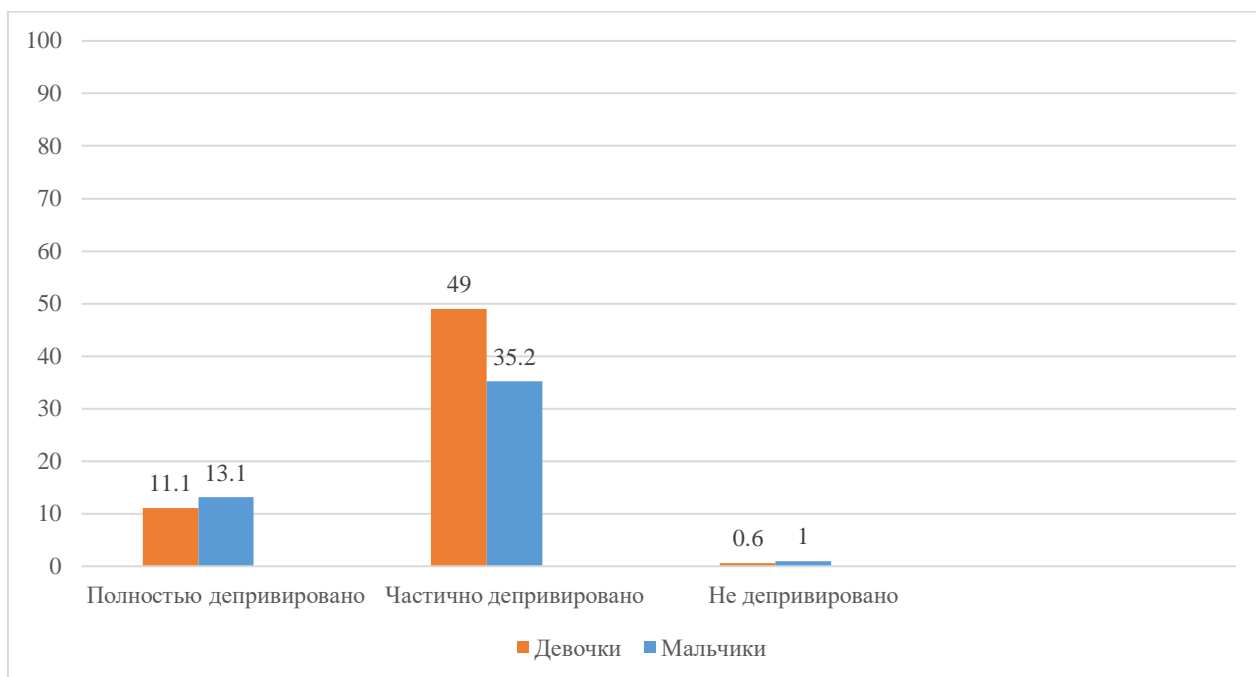


Рис. 1. Уровень депривации структурного звена самосознания «Идентификация с именем», %

На рисунке 1 представлено распределение респондентов выборки по шкале идентификация с именем.

Такое структурное звено самосознания, как идентификация с именем является депривированным у 11,1% девочек и 13,1% мальчиков, в то время как отсутствует депривация данной структурного звена только у 0,6% девочек и 1% мальчиков. Частично депривированным данное звено является у 49% девочек и 35,2% мальчиков.

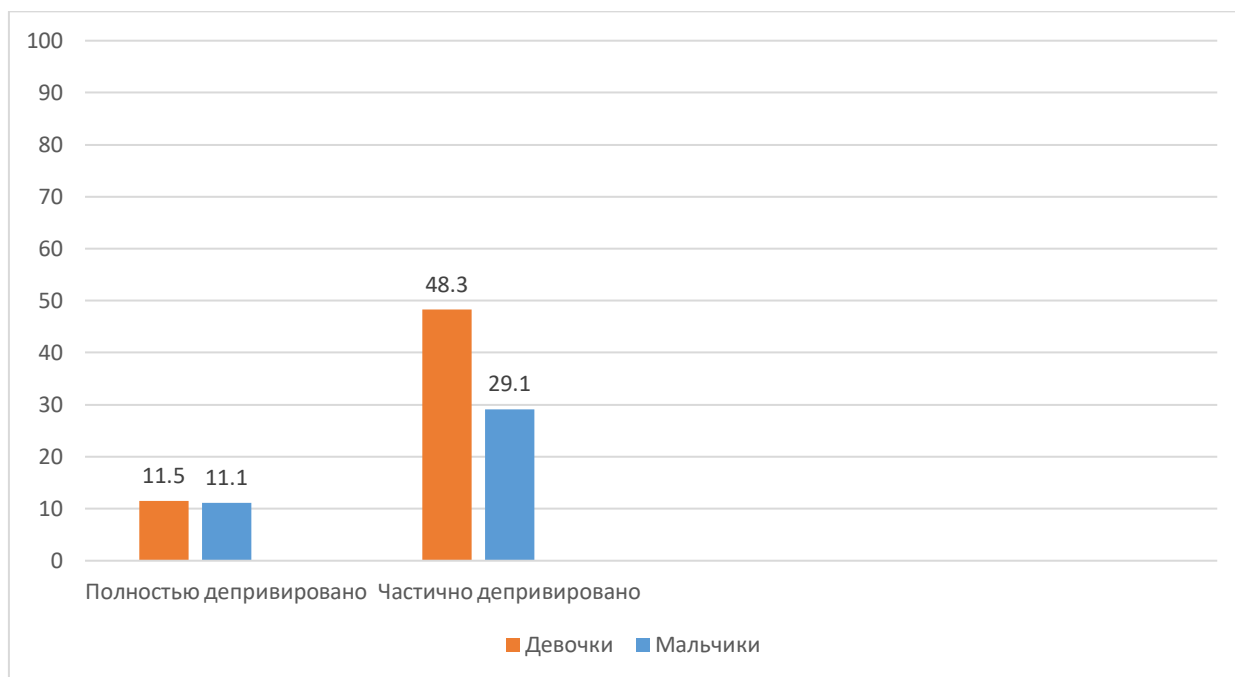


Рис. 2. Уровень депривации структурного звена самосознания «Притязание на признание», %

На рисунке 2 представлено распределение респондентов выборки по шкале притязание на признание.

Структурное звено самосознания «притязание на признание» частично депривировано у 48,3% девочек и 29,1% мальчиков, полностью депривировано у 11,5 %девочек и 11,1% мальчиков.

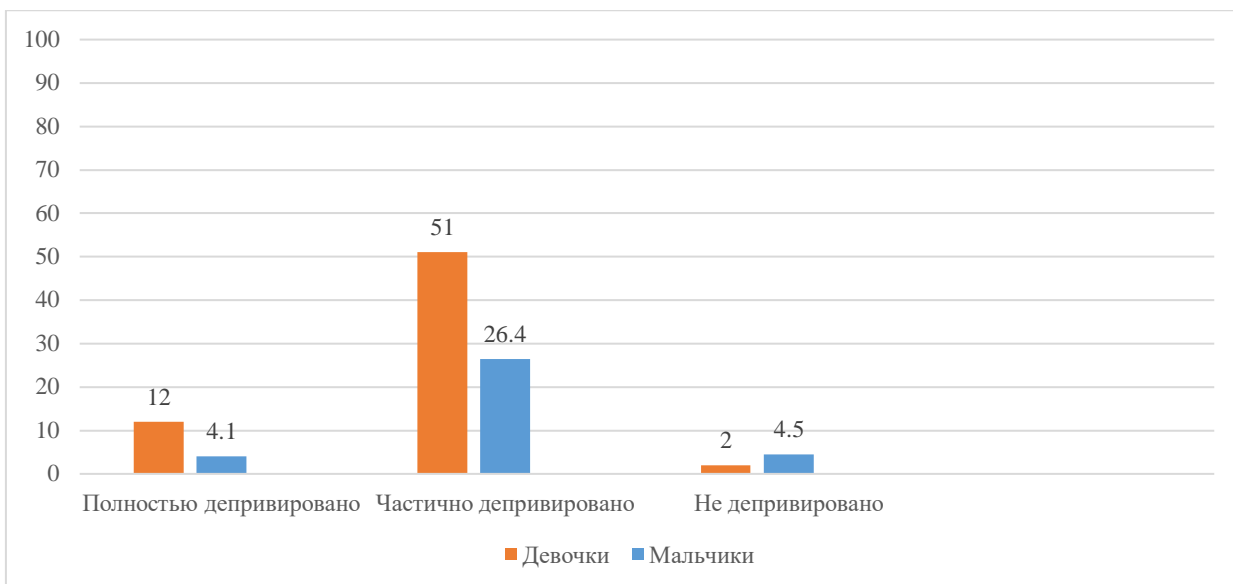


Рис. 3. Уровень депривации структурного звена самосознания
«Половая идентификация», %

На рисунке 3 представлено распределение респондентов выборки по шкале половая идентификация.

Половая идентификация полностью депривирована у 12% девочек и 4,1% мальчиков, частично - у 51% девочек и 26,4% мальчиков, и не депривирована у 2% девочек и 4,5% мальчиков.

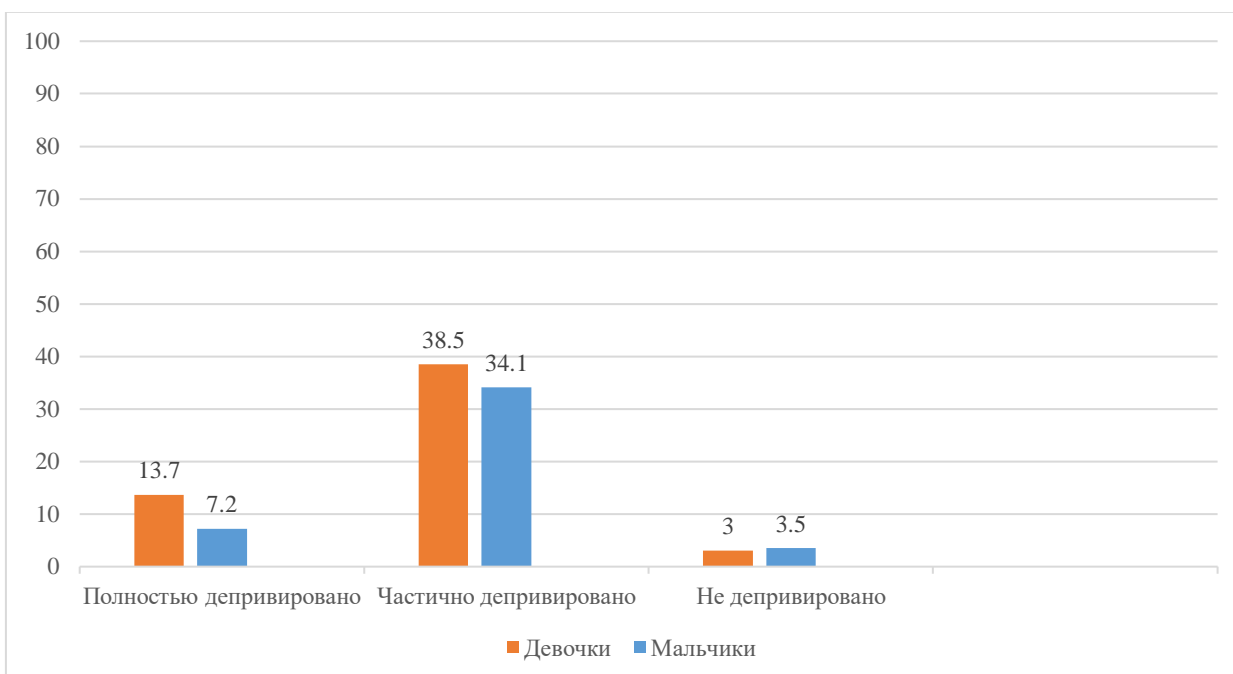


Рис. 4. Уровень депривации структурного звена самосознания
«Перспективы развития личности», %

На рисунке 4 представлено распределение респондентов выборки по шкале перспективы развития личности.

Структурное звено самосознания, как перспективы развития личности, полностью депривировано у 13,7% девочек и 7,2% мальчиков, частично – у 38,5% девочек и 34,1% мальчиков, не депривировано - у 3% девочек и 3,5% мальчиков.

Развитие подросткового самосознания сильно зависит от коммуникативных процессов и личностей, участвующих в общении: это могут быть как взрослые, преимущественно учителя, так и родители, а также сверстники. Детально рассмотрим, как влияет каждая группа взаимодействий (сверстники, взрослые, родители) на формирование различных аспектов подросткового самосознания (Таблица 3).

Таблица 3

Выраженность депривации отдельных структурных звеньев самосознания подростков в разных ситуациях общения (ср.знач.)

Партнеры по общению	Структурные звенья самосознания			
	Идентификация с именем	Притязание на признание	Половая идентификация	Перспективы развития личности
Со взрослыми	1,45	0,70	0,77	0,85
С родителями	0,50	1,02	1,41	1,55
Со сверстниками	2,38	2,51	1,46	1,16
max=4				

Из анализа данных, представленных в Таблице 3, следует, что в подростковом возрасте уровень депривации более выражен при взаимодействии со сверстниками, в то время как наиболее низкие показатели наблюдаются при общении со взрослыми, прежде всего с учителями. Это объясняется усиливающейся ролью коммуникации со сверстниками в этот

период развития личности, которая может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование самосознания подростка.

При общении с взрослыми, дети часто испытывают недостаток во взаимодействии, связанный с особенностью самоидентификации, в частности с «идентификация с именем» (ср.знач.=1,45), что, на наш взгляд может быть связано с принятым в ситуации школы обращением учителей к ученикам по фамилии. Кроме этого, в общении со взрослыми подвержено депривации такое структурное звено самосознания как «перспективы развития личности» (ср.знач.=0,85), что возможно связано с тем, что социально активной деятельностью подростков является учёба в школе, которая сопряжена с общением со взрослыми (учителями), непосредственно оценивающими наличное состояние успешности школьников, а также, нередко, давая прогноз относительно его будущей состоятельности.

Имеет место частичная депривация звеньев «притязание на признание» (ср.знач.=0,7) и «половая идентификация» (ср.знач.=0,77), что может говорить о том, что в общении со взрослыми «чувство взрослости» подростка не всегда находит понимание и признание, как и признание женственности или мужественности у формирующихся девушек и юношей.

В общении с родителями у подростков наиболее подвержено депривации звено «перспективы развития личности» (ср.знач.=1,55), данный показатель является самым высоким среди всех остальных ситуаций общения, что показывает наибольшую значимость влияния детско-родительских отношений на представление о себе как будущем специалисте, мужчине/женщине, своей успешности в будущем и т.п. Депривация данного структурного звена самосознания затрудняет удовлетворение потребности подростка в личностном развитии, оказывает негативное влияние на межличностное общение и может стать причиной конфликтов и замыканием подростка в себе.

В процессе общения детей с родителями наблюдается частичная депривация в области половой идентификации (ср.знач.=1,4), что

обусловлено, по нашему мнению, тем, что именно родители своим поведением, самоощущением в роли отца/матери, отношением к своему партнеру формируют у ребёнка его собственные представления о себе как будущей женщине/будущем мужчине. В этом контексте также значимой остаётся необходимость психологической поддержки семей, как ключевых компонентов социализации, в процессе взросления детей.

Идентификация с именем в общении с родителями незначительно депривирована (ср.знач.=0,5), что, вероятно, может быть связано с наличием в обращениях родителей различных уменьшительно-ласкательных форм обращения к подростку («зайка», «солнышко» и т.п.). Следует отметить, что степень снижения данного аспекта самосознания в контексте общения с родителями является минимальной.

Наконец, обратимся к показателям депривированности звеньев самосознания в ситуации общения со сверстниками. Притязание на признание в ситуации общения со сверстниками наиболее всего подвержено влиянию внешней оценки и критики (ср.знач.=2,51), что говорит о проявлении психологической зависимости от сверстников, поскольку общение со сверстниками выступает как потребность и значимая деятельность.

Идентификация с именем так же является наиболее депривированной в ситуации общения со сверстниками (ср.знач.=2,38), что может говорить о наличии различного рода кличек и прозвищ, вероятно, принижающих чувство собственного достоинства подростка. Показатель депривации половой идентификации в ситуации общения со сверстниками (ср.знач.=1,46) незначительно отличается от показателя в ситуации общения с родителями, что говорит о значимости влияния оценки сверстников подростка как будущего мужчины/ будущей женщины, критики сверстниками «мужских» или «женских» качеств и т.д.

Наконец, наименее выраженной является депривация звена «перспективы развития личности» (ср.знач.=1,16), данный показатель ниже, чем в ситуации общения с родителями, что свидетельствует о том, что

подростки в общении со сверстниками в большей мере находятся в настоящем времени, что называется «здесь и сейчас», наслаждаясь и проживая возникающие у них эмоции, не слишком задумываясь о вероятном будущем.

Таким образом, мы можем сказать, что на формирование структурных звеньев самосознания оказывают значительное влияние общение со сверстниками и родителями. Идентификация с именем и притязание, а признание наиболее депривированы в ситуации общения со сверстниками, что говорит о наличии в их взаимодействии различных кличек и прозвищ, а также о наличии психологической зависимости от сверстников, поскольку общение со сверстниками выступает как потребность и значимая деятельность.

Депривация такого звена как «перспективы развития личности» в общении с родителями показывает наибольшую значимость влияния детско-родительских отношений на представление о себе как будущем специалисте, мужчине/женщине, своей успешности в будущем и т.п.

2.3. Реализация комплекса занятий по развитию самосознания в старшем подростковом возрасте

Эмпирически собранные данные и анализ теоретической литературы послужили фундаментом для реализации комплекса занятий по развитию самосознания у старших подростков.

Комплекс занятий по развитию самосознания для учащихся 8-11х классов

«В поисках своего Я»

Осознание и понимание личных качеств, потребностей и целей играет решающую роль в процессе выработки устойчивого внутреннего отношения к себе. Изменение самооценки, развитие «образа-Я» и «Я-концепции», являются ключевыми аспектами подростковой психологии. Это мнение поддерживается большинством ученых, изучающих данную тему.

Следовательно, мы утверждаем на необходимости более глубоко сосредоточиться на деятельности, способствующей углублению личностного самопознания и продвижению в личностном росте.

Реализация комплекса занятий «В поисках своего Я» играет ключевую роль в многоаспектном развитии личности подростка. Этот комплекс занятий эффективен не только в обогащении познания внешнего мира, но и в выработке уверенности в себе, а также в стратегическом выборе направлений и целей на жизненном пути.

Крайне важно, что подросток осознаёт свои способности и таланты а также находит внутренние резервы для самосовершенствования. В конце концов, лишь через самопознание он может полностью реализовать себя и достигнуть высоты в текущем социальном контексте.

Цель: Содействие процессу личностного развития, формированию предпосылок для развития позитивной «Я-концепции».

Задачи:

- способствовать развитию интереса к самому себе, формировать собственную культуру самопознания;
- содействовать расширению самосознания подростков;
- формировать у участников установку на саморазвитие в рамках занятий;
- познакомить с основными состояниями человека (Ребенок, Взрослый, Родитель) и их поведенческими проявлениями;
- стимулировать развитие рефлексивных способностей;
- способствовать осознанию учащимися жизненных целей и трудностей на пути к их достижению.

Принципы построения комплекса занятий:

1. Учет возрастных особенностей – важность психологических знаний, понятность представления.
2. Методика личностно-ориентированного обучения, предусматривающая адаптацию комплекса занятий к потребностям и способностям конкретных учащихся группы, включает формирование условий для оптимального развития их потенциала через создание среды, способствующей активному познавательному процессу.

3. Метод построения учебного процесса на принципе последовательности, где каждое урок основывается на материале, изученном ранее, и служит фундаментом для изучения последующего материала.

4. Метод самодиагностики, способствующий самопознанию участников, осознанию их личностно значимых вопросов.

5. Принцип обратной связи, то есть непрерывном получение участником данных от остальных участников коллектива, осуществляющих оценку итогов его активности.

Данный комплекс занятий состоит из 3 блоков, каждый из которых выполняет определенные функции.

Блок первый. «Я-концепция и её ключевые компоненты» нацелен на стимулирование стремления к самопознанию среди обучающихся, выявление их индивидуальных способностей и потенциала, а также на обеспечение необходимой среды для развития положительных личностных черт у студентов.

Блок второй. «Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель», знакомит подростков с ключевыми психологическими состояниями индивида и соответствующими моделями поведения, способствует анализу личного поведения.

Блок третий. «Самосовершенствование» охватывает игры и упражнения, направленные на стимулирование у обучающихся понимания важности формулирования личных амбиций, установление жизненных приоритетов и разработку стратегий для их реализации.

Комплекс занятий разработан специально для старшеклассников 8-11 классов, сталкивающихся с ограниченным желанием по самоидентификации и испытывающих препятствия при определении своего уникального образовательного пути.

Комплекс занятий сконфигурирован так, что включает в себя 10 занятий с общим временем равным 10 часам. Длительность каждого занятия точно вымеряется в 1 час (соответствует стандартному астрономическому часу).

Материал разбит на три части: первая подразумевает проведение 4 занятий, занимающих 4 часа; следующая часть – 3 занятия, продолжительностью 3 часа; завершающая третья также включает 3 занятия на 3 часа. Частота занятий регламентирована графиком от 1 до 2 раз в неделю.

Число занятий подлежит корректировке и может возрасти с учетом эффективности группового взаимодействия и успехов в реализации задач. Занятия организуются в формате групповых встреч.

2.4. Результаты контрольного исследования

Через 5 месяцев после реализации комплекса занятий по развитию самосознания в старшем подростковом возрасте, была проведена диагностика по той же методике.

Полученные данные показали, что для подростков характерен средний и высокий уровень развития отдельных структурных звеньев самосознания (Таблица 4).

Таблица 4

Особенности структуры самосознания в подростковом возрасте при повторной диагностике, %

Уровни депривации	Структурные звенья самосознания			
	Идентификация с именем	Притязание на признание	Половая идентификация	Перспективы развития
Полностью депривировано	25,2	8,4	14,1	18,9
Частично депривировано	45,2	72,6	75,4	74,6
Не депривировано	29,6	19	10,5	7,5

Из представленных в Таблице 4 результатов следует, что фактор идентификации с собственным именем, критически важный компонент самосознания, оказался в состоянии недостатка или депривации у 25,2%

подростков, принявших участие в исследовании. В то же время, полная насыщенность этого компонента, то есть отсутствие депривации, наблюдается у 29,6% участников. При этом у 45,2% исследованных этот элемент самосознания проявляется в частично депривированной форме.

Структурное звено самосознания «притязание на признание» у большей части испытуемых (72,6%) частично депривировано и полностью депривировано у 8,4 % подростков. На основании анализа результатов, очевидно, что большинство подростков из выборки испытывают недостаток в признании и уважении к их внутреннему «Я» со стороны общества. В этом контексте можно сделать вывод о том, что желание участников исследования к уникальности и признанию их индивидуальности зачастую не находит отклика, а их стремления и начинания в восприятии взрослыми не получают должного признания и поддержки.

Исследование выявило, что у 14,1% подростков наблюдается полная депривация в аспекте половой идентичности, тогда как у 75,4% испытуемых - наблюдаются частичные нарушения. У оставшихся 10,5% подростков данная проблема отсутствовала.

Исследование выявило, что структурное звено «перспективы развития личности», полностью утрачено у 18,9% участников, не в полной мере присутствует у 74,5%, и остается неповрежденным всего у 7,5% опрошенных.

На рисунках 5-8 сравнили все показатели до и после реализации комплекса занятий.

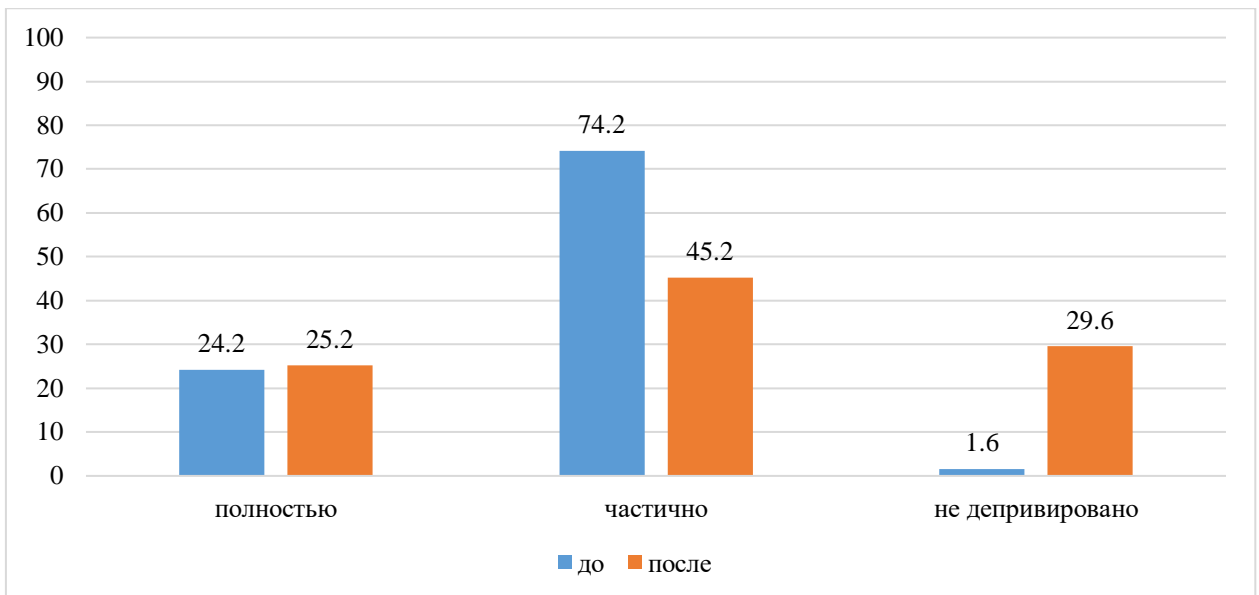


Рис. 5. Уровень депривации структурного звена самосознания
«Идентификация с именем», %

На рисунке 5 представлено распределение респондентов выборки по шкале идентификация с именем.

Структурное звено «идентификация с именем» полностью депривирована у 25,2% подростков, частично - у 45,2% испытуемых и не депривирована у 29,6% подростков.

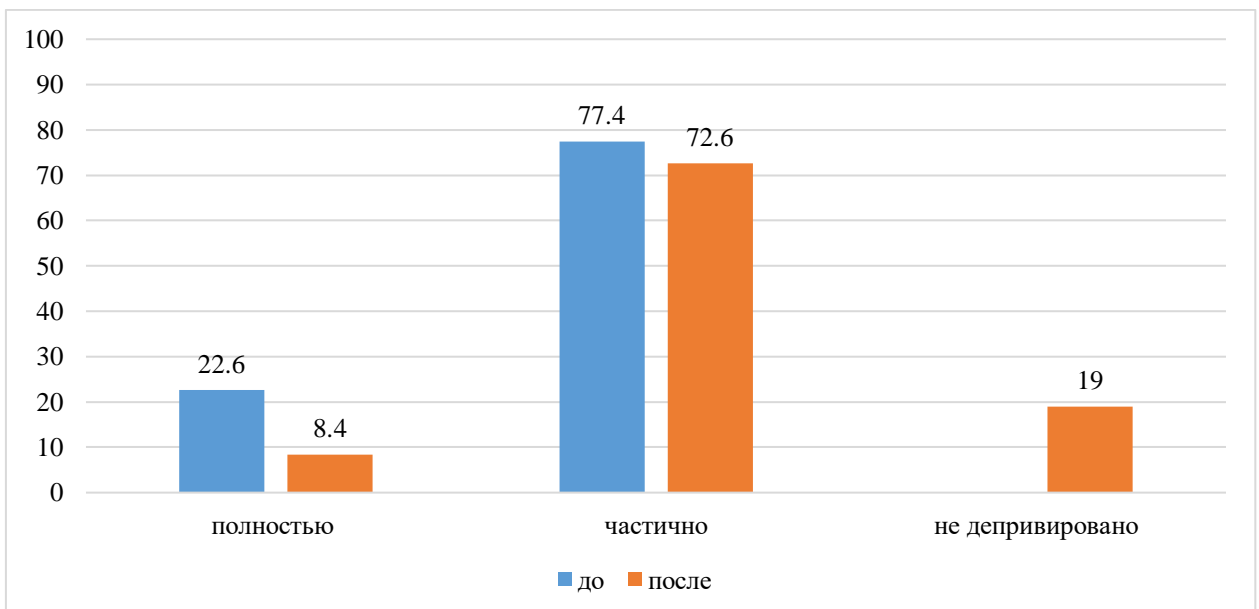


Рис. 6. Уровень депривации структурного звена самосознания
«Притязание на признание», %

На рисунке 6 представлено распределение респондентов выборки по шкале притязание на признание.

Структурное звено «притязание на признание» полностью депривирована у 8,4% подростков, частично - у 72,6% испытуемых и не депривирована у 19% подростков.

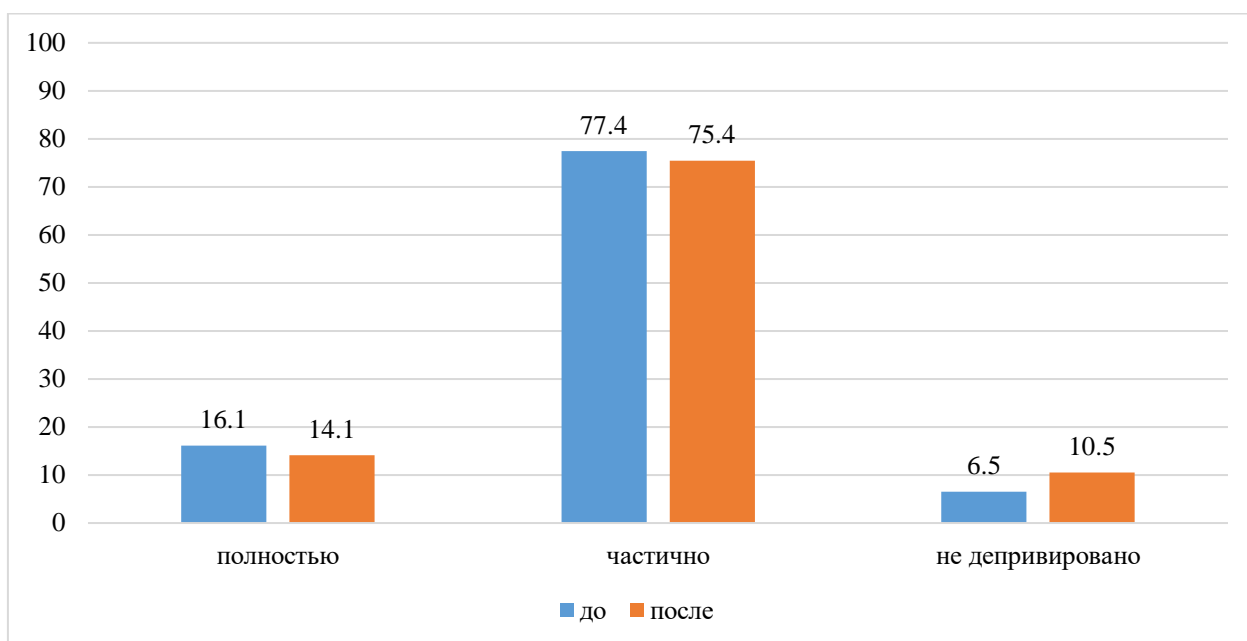


Рис. 7. Уровень депривации структурного звена самосознания «Половая идентификация», %

На рисунке 7 представлено распределение респондентов выборки по шкале половая идентификация.

Структурное звено «половая идентификация» полностью депривирована у 14,1% подростков, частично - у 75,4% испытуемых и не депривирована у 10,5% подростков.

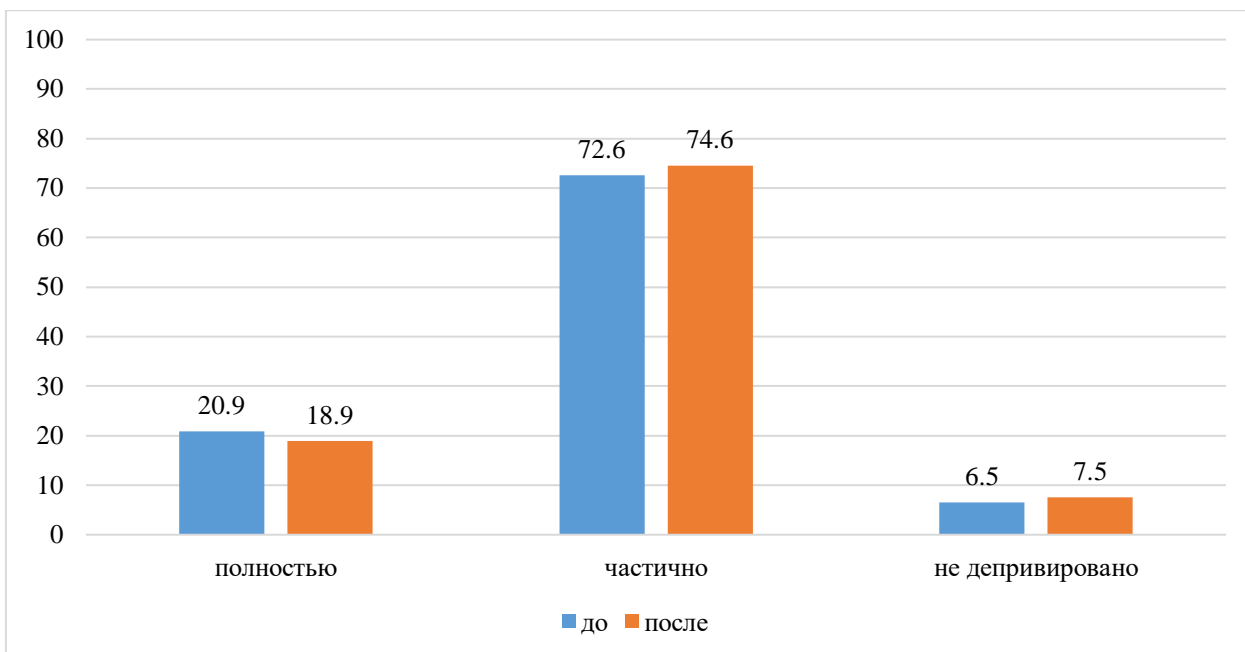


Рис 8. Уровень депривации структурного звена самосознания «Перспективы развития личности», %

На рисунке 8 представлено распределение респондентов выборки по шкале перспективы развития личности.

У 18,9% опрошенных полностью отсутствует структурное звено «перспективы развития личности», у 74,5% - наблюдается его частичное отсутствие, тогда как у 7,5% участников исследования данное звено полностью присутствует.

Результаты улучшились, свидетельствуя о том, что комплекс занятий положительно влияет на процессы самосознания, включая идентификацию по имени, стремление к узнаваемости, гендерную самоидентификацию.

Рассмотрим каждое звено самосознания на примере девочек и мальчиков (Таблица 5).

Особенности структуры самосознания в подростковом возрасте у девочек и мальчиков, %

Уровни депривации							
Структурные звенья самосознания		Полностью депривировано		Частично депривировано		Не депривировано	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	Идентификация с именем	12	13,2	23	22,2	14,4	15,2
	Притязание на признание	5	3,4	44,3	28,3	8	11
	Половая идентификация	8,6	5,5	50	25,4	6	4,5
	Перспективы развития	12,7	6,2	38,5	36,1	3,5	4

Как видно из данных Таблицы 5, такое структурное звено самосознания как идентификация с именем является депривированным у 12% девочек и 13,2% мальчиков, в то время как отсутствует депривация данной структурного звена только у 14,4% девочек и 15,2% мальчиков. Частично депривированным данное звено является у 23% девочек и 22,2% мальчиков.

Структурное звено самосознания «притязание на признание» частично депривировано у 44,3% девочек и 28,3% мальчиков, полностью депривировано у 5% девочек и 3,4% мальчиков.

Половая идентификация полностью депривирована у 8,6% девочек и 5,5% мальчиков, частично - у 50% девочек и 25,4% мальчиков, и не депривирована у 6% девочек и 4,5% мальчиков.

Такое структурное звено самосознания, как перспективы развития личности, полностью депривировано у 12,7% девочек и 6,2% мальчиков,

частично – у 38,5% девочек и 36,1% мальчиков, не депривировано - у 3,5% девочек и 4% мальчиков.

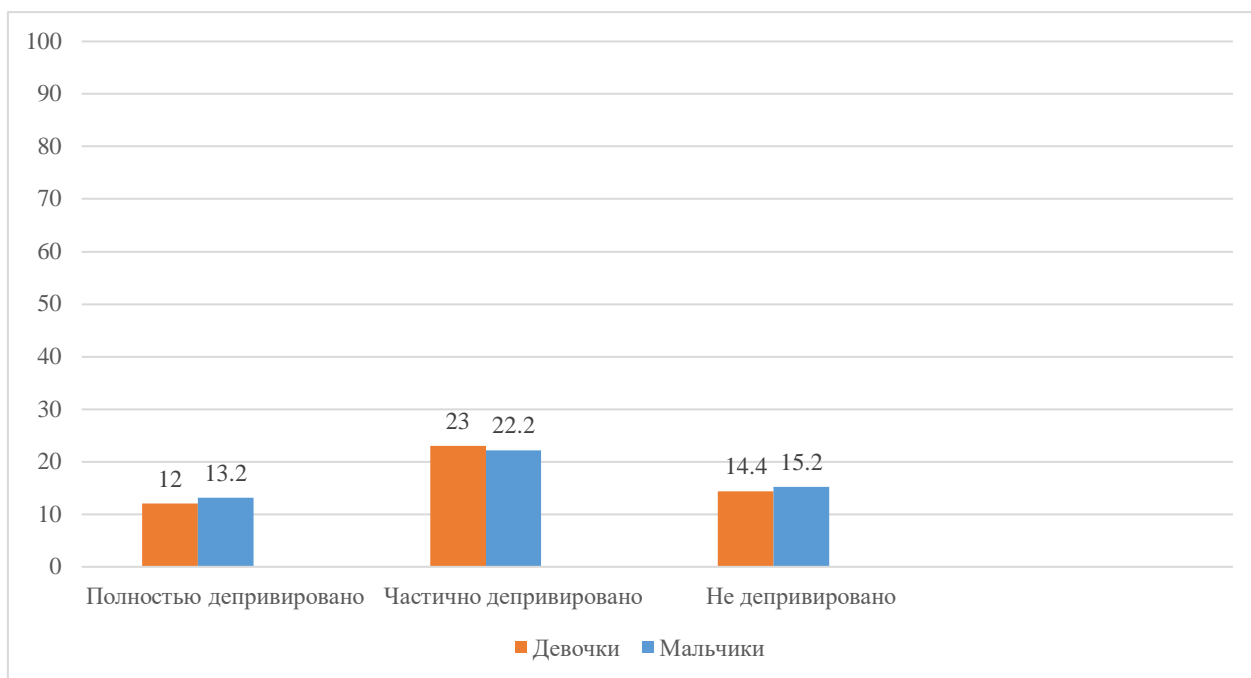


Рис. 9. Уровень депривации структурного звена самосознания «Идентификация с именем», %

На рисунке 9 представлено распределение респондентов выборки по шкале идентификация с именем.

Такое структурное звено самосознания как идентификация с именем является депривированным у 12% девочек и 13,2% мальчиков, в то время как отсутствует депривация данной структурного звена только у 14,4% девочек и 15,2% мальчиков. Частично депривированным данное звено является у 23% девочек и 22,2% мальчиков.

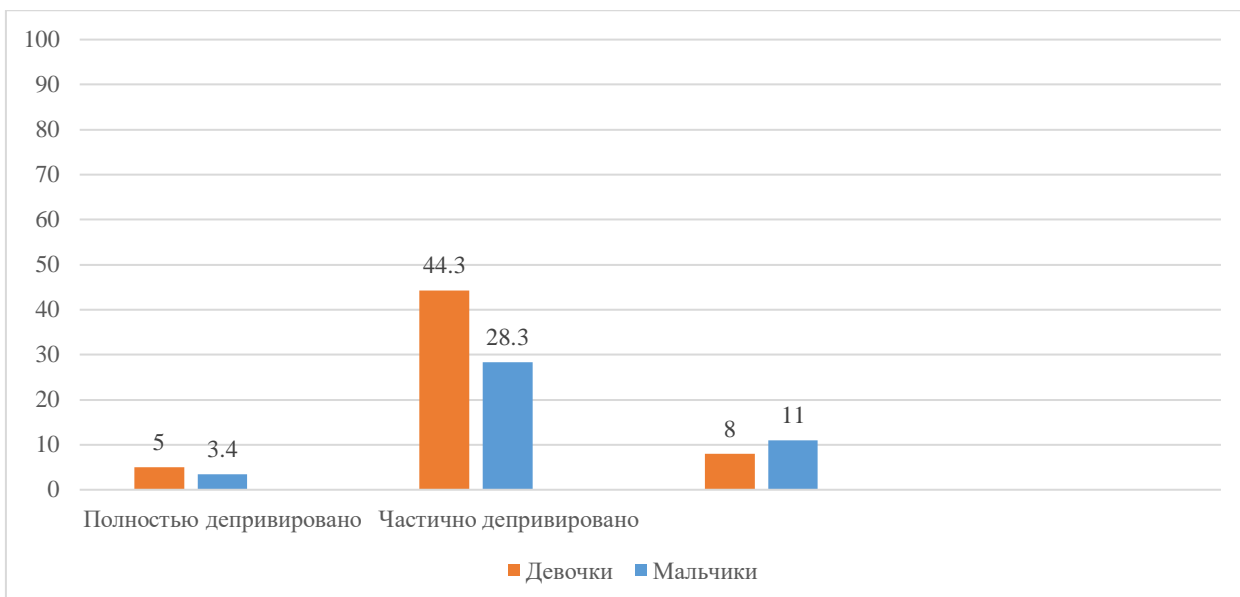


Рис. 10. Уровень депривации структурного звена самосознания
«Притязание на признание», %

На рисунке 10 представлено распределение респондентов выборки по шкале притязание на признание.

Структурное звено самосознания «притязание на признание» частично депривировано у 44,3% девочек и 28,3% мальчиков, полностью депривировано у 5 % девочек и 3,4% мальчиков.

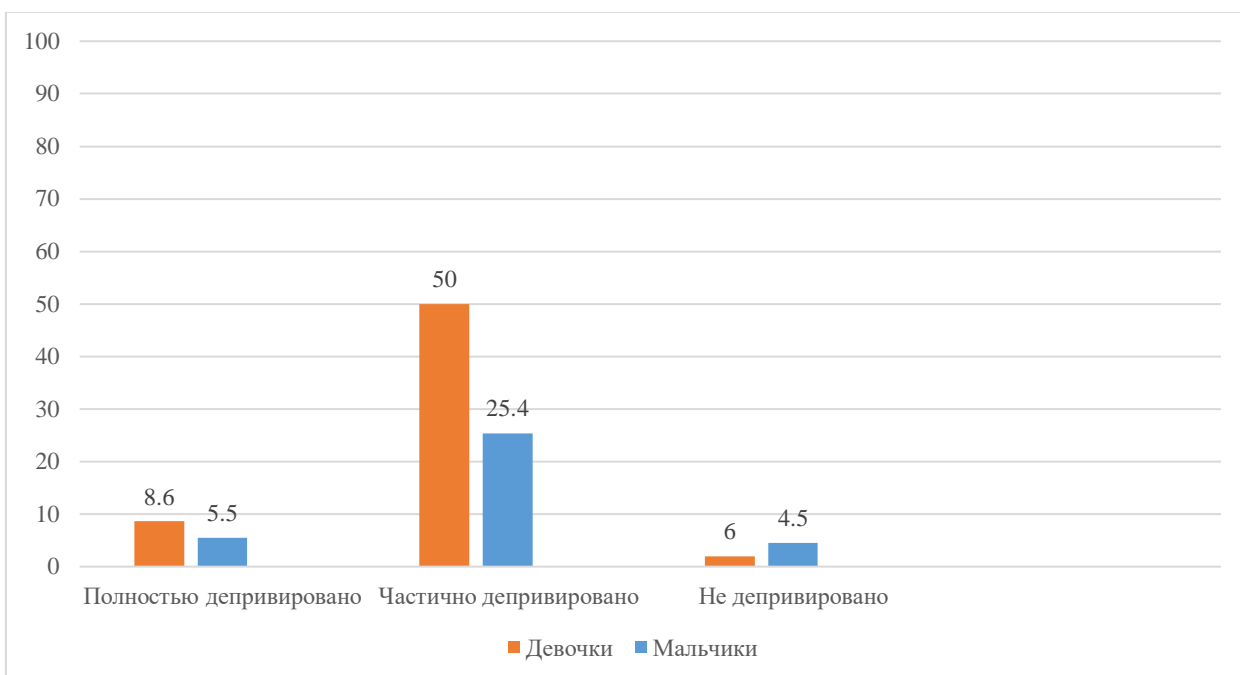


Рис. 11. Уровень депривации структурного звена самосознания
«Половая идентификация», %

На рисунке 11 представлено распределение респондентов выборки по шкале половая идентификация.

Структурное звено самосознания «половая идентификация» полностью депривировано у 8,6% девочек и 5,5% мальчиков, частично - у 50% девочек и 25,4% мальчиков, и не депривировано у 6% девочек и 4,5% мальчиков.

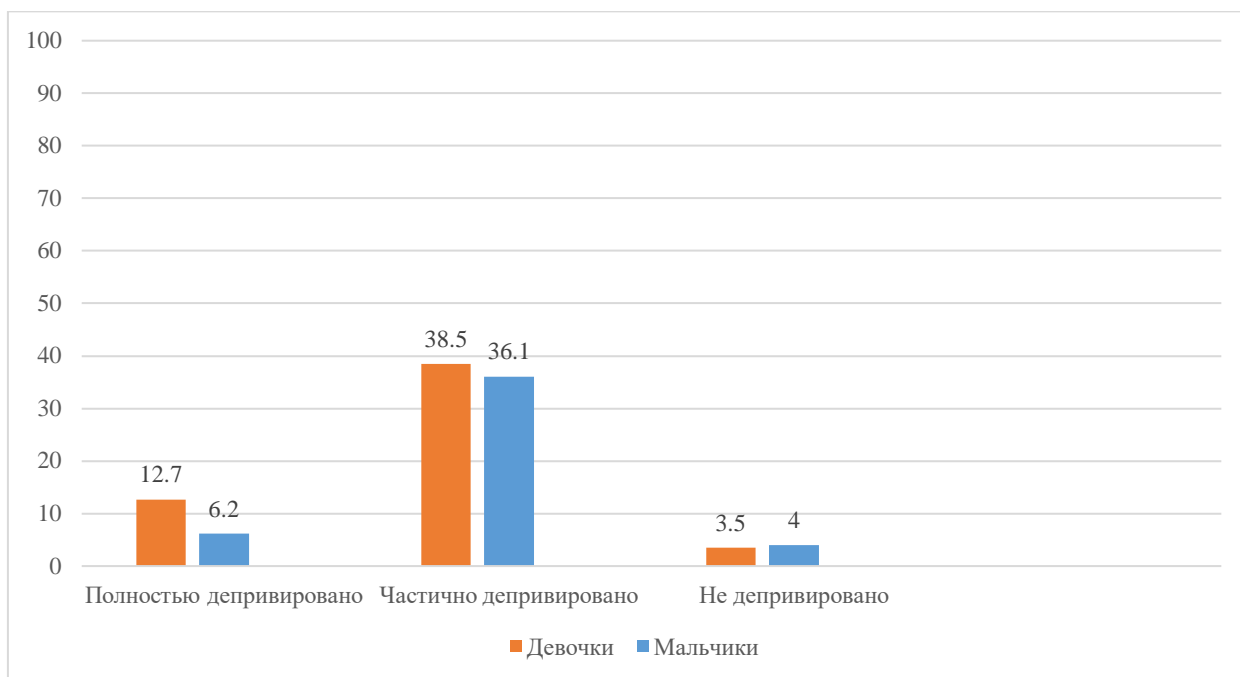


Рис. 12. Уровень депривации структурного звена самосознания «Перспективы развития личности», %

На рисунке 12 представлено распределение респондентов выборки по шкале перспективы развития личности.

Такое структурное звено самосознания, как перспективы развития личности, полностью депривировано у 12,7% девочек и 6,2% мальчиков, частично – у 38,5% девочек и 36,1% мальчиков, не депривировано - у 3,5% девочек и 4% мальчиков.

Результаты улучшились, показатель того, что комплекс занятий действительно оказывает эффективное влияние на процессы идентификации, в том числе и по имени, притязание на признание, половую идентификацию.

Выводы по Главе 2

В практической части работы мы провели исследование, которое проходило в несколько этапов:

Этап I – подбор диагностических инструментов.

Этап II – определение самосознания в подростковом возрасте.

Этап III – разработка и реализация комплекса занятий по развитию самосознания в старшем подростковом возрасте.

Научное исследование проводилось в образовательном учреждении города Красноярск. В исследовании участвовали 20 испытуемых. Для исследования мы использовали проективный метод депривации структурных звеньев самосознания (авторы В.С. Мухина и К.А. Хвостов).

Научное исследование было проведено в образовательном учреждении Красноярск. В исследовании участвовали двадцать обучающихся из класса 9 «б».

Исследование показало, что структура самосознания в представленной выборке не является достаточно устойчивой, независимой от внешних влияний, наименее устойчивым является такой компонент самосознания как «притязание на признание».

Мы также установили, что в этой группе на создание структурных элементов сознания огромное воздействие имеют взаимодействия со сверстниками и родителями.

В параграфе 2.3 мы представили комплекс занятий по формированию самосознания подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей выпускной квалификационной работе была освещена весьма актуальная тема, связанная с процессами формирования самосознания у лиц старшего подросткового возраста. В рамках теоретической части исследования проанализировано понятие самосознания индивида, что подразумевает уяснение им своей индивидуальности и определение своей роли в мире. В области психологических наук самосознание трактуется как комплекс представлений человека о себе, его восприятие своего «Я» в контексте активной жизнедеятельности, что способствует формированию устойчивого самообраза.

Мы провели анализ разнообразных подходов к исследованию особенностей самосознания личности в международной психологии, обнаружив, что подходы к толкованию этой темы разнообразны и многочисленны.

Мы также изучили вопрос самосознания в современной отечественной психологии. Самосознание представляет собой незаменимую характеристику развитой личности, оно не заложено на генетическом уровне, не возникает автономно и требует определенных условий для своего формирования.

Феномен подросткового самосознания проявляется через аспекты, такие как оценка личных качеств, стремление к улучшению, интроспекция и осознание собственной ценности. В этом возрасте молодые люди активно ищут ответы на вопросы о своих успехах и жизненных амбициях.

Многочисленные научные работы подтверждают, что в переходном возрасте проходит глобальная трансформация человека как в плане психоэмоционального, так и в аспекте физиологического развития. В период переходного возраста у индивида складывается жизненная цель, к которой он стремится в дальнейшем.

В практической части работы мы провели исследование, которое проходило в несколько этапов:

I этап – подбор диагностического инструментария.

II этап – определение уровня развития самосознания у подростков.

III этап – разработка и реализация комплекса занятий, направленного на повышение уровня самосознания подростков

Исследовательская работа проходила в учебном заведении города Красноярска, где с участием 20 юношей и девушек подросткового возраста.

Для исследования мы использовали проективный метод депривации структурных звеньев самосознания (авторы В.С. Мухина и К.А. Хвостов).

Исследовательская работа осуществлялась в рамках учебного заведения в г.Красноярске. В ней участвовали двадцать учеников из 9 «б» класса. Результаты показали, что самооценка участников данного исследования оказалась подверженной влиянию извне, наименее устойчивым является такой компонент самосознания как «половая идентификация».

Также мы определили, что в данной группе на формирование структурных звеньев самосознания оказывают значительное влияние общение со сверстниками и родителями.

В параграфе 2.3 мы представили комплекс занятий, направленного на повышение уровня самосознания подростков по развитию самосознания.

В процессе разработки дипломной работы мы успешно реализовали поставленные задачи:

- 1.Рассмотрели самосознание как психологический феномен.
- 2.Определили особенности самосознания подростков.
- 3.Выявили уровень самосознания подростков.
- 4.Разработали комплекс занятий по развитию самосознания для старших подростков.
- 5.Оценили эффективность комплекса занятий по развитию самосознания для старших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология учебник для студентов ВУЗов. Екатеринбург: Деловая книга, 2009. 324 с.
2. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 2001. 245 с.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Просвещение, 2005. 172 с.
4. Бондарева П.Г. Особенности формирования образа «Я» в подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-obraza-ya-v-podrostkovom-vozhraze> (дата обращения: 10.03.2024).
5. Гайда В.К., Захаров, В.П. Психологическое тестирование: учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1982. 643 с.
6. Гуревич К.М. Надежность психологических тестов. Психологическая диагностика. Ее проблемы и методы. М.: 2005. 176 с.
7. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в психологии и педагогики: Пер. с англ. М.: Прогресс, 2006. 167 с.
8. Давыдов В. В., Драгунова Т. В., Ительсон Л. Б., Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. Институтов. М.: Просвещение, 2009. 341 с.
9. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. М.: АПН, 2002. 53 с.
10. Едиханова Ю.М. Особенности самосознания как фактор развития личностного потенциала подростков и юношей // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №63-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samosoznaniya-kak-faktor-razvitiya-lichnostnogo-potentsiala-podrostkov-i-yunoshey> (дата обращения: 18.03.2024).
11. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2000. 216 с.

12. Захарова А.В. Психология формирования самооценки/ А.В. Захарова. Минск, 2003. 251 с.
13. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах/общие и возрастные особенности/: учеб. пособие-2-е изд. Минск.: 2012. 342 с.
14. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 2009. 179 с.
15. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. СПб.: Питер, 2002. 375 с.
16. Кондратьева С.В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. Минск: Университетское, 2007. 369 с.
17. Кривцова С.В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е изд., стер. М.: Генезис, 2009. 459 с.
18. Крэйг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 274 с.
19. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Просвещение, 2005. 381 с.
20. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М.: Просвещение, 2003. 275 с.
21. Липкина А.И. Самооценка школьника. М.: Знание, 2006. 93 с.
22. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М.: Просвещение, 2008. 439 с.
23. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Книга для учителя. М.: Просвещение, 2001. 621 с.
24. Малова Е.С., Семенова А.В. К вопросу о психических новообразованиях подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihicheskikh-novoobrazovaniyah-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 01.04.2024).
25. Мисбахов А.А., Шувалова Н.В., Московский А.В. Основные характеристики динамики развития самооценки в подростковом возрасте //

Проблемы современного педагогического образования. 2022. №75-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-harakteristiki-dinamiki-razvitiya-samootsenki-v-podrostkovom-voznage> (дата обращения: 11.03.2024).

26. Мнацакян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников: Книга для учителя. М.: Просвещение, 2001. 321 с.

27. Немов Р.С. Психология. В 3 т. Т.1. М.: Просвещение, 2005. 567 с.

28. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет/ под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. М.: Педагогика, 2008. 172 с.

29. Мудрик А.В. Роль социального окружения в формировании личности подростка. М.: Знание, 2009. 341 с.

30. Мухина. В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студентов, обучающихся по пед. Специальностям. 9-е изд. М.: Академия, 2004. 452 с.

31. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: Просвещение, 2003. 222 с.

32. Овчинникова А. Г. Развитие самосознания как психологическая особенность подросткового возраста // ELS. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/az-rbaycanda-agirdl-rd-fizikadan-elmi-savadlili-informala-dirilmasinda-m-vcud-olan-probleml-r-az-rbaycan-v-sinqapur-mumi-t-hsil> (дата обращения: 19.02.2024).

33. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Знание, 1982. 349 с.

34. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука 2006. 173 с.

35. Практические занятия по психологии/под.ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волковой. М.: Физкультура и спорт, 1986. 327 с.

36. Психология личности в трудах отечественных психологов/сост.и общ. редакция Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2001. 217 с.

37. Психология подростка. Хрестоматия. Сост. Фролов. М.: Российское педагогическое агенство, 2007. 347 с.

38. Роджерс К. Становление человека: Взгляд на психотерапию. М.: ИОИ, 2017. 237с.
39. Рувинский Л.И., Соловьёва А. Е. Психология самовоспитания: Уч. Пособие по спецкурсу для студентов пед.ин-тов. М.: Просвещение, 2002. 342 с.
40. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989. 448 с.

Комплекс занятий по развитию самосознания для учащихся 8-11х

классов

«В поисках своего Я»

Тематическое планирование

№	Структурное звено самосознания	Тема	Форма проведения	Кол-во часов
I Блок: «Я-концепция и ее ключевые компоненты»				
1	Идентификация с именем,	Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя?	Беседа, разминочные игры, психологические упражнения, анкетирование, тестирование, тематический рисунок, наблюдение, самоанализ.	1 час
2-3	Половая идентификация	Кто я? Какой я? Моя жизненная лестница.		2 часа
4		Я в глазах других людей		1 час
II Блок: «Три состояния личности. Ребенок, взрослый, родитель»				
5	Притязание на признание	Три состояния личности. Внутренний Ребёнок: какой он?	Наблюдение, беседа, психологические упражнения, разминочные игры, тематический рисунок, групповая дискуссия, моделирование ситуаций, тестирование.	1 час
6		Внутренний Родитель: какой он?		1 час
7		Внутренний Взрослый: какой он?		1 час
III Блок: «Саморазвитие личности»				
8	Перспективы развития	Каким я хочу быть?	Разминочные игры, дискуссии, психологические упражнения, моделирование ситуаций, беседа, тематический рисунок, анкетирование.	1 час
9		Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности.		1 час
10		Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.		1 час
Всего:				10 часов