

Министерство образования и науки Российской Федерации
государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
Факультет начальные классы
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Перова Лариса Валентиновна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как средство личностного
самоопределения старших подростков

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Психологическое консультирование в образовании

Допущена к защите

Заведующий кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.17 Мосина Н.А.

Руководитель магистерской
программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.17 Сафонова М.В.

Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Гордиенко Е.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.17 Гордиенко Е.В.

Студент

Перова Л.В.

(фамилия, инициалы)

Перова Л.В.

Красноярск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Реферат..... | 3 |
| Введение | 9 |
| Глава.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ..... | 15 |
| 1. Состояние проблемы личностного самоопределения старших подростков в отечественной и зарубежной науке | 15 |
| 2. Особенности личностного самоопределения в старшем подростковом возрасте | 25 |
| 3. Консультативные средства, влияющие на личностное самоопределение старших подростков..... | 31 |
| Выводы по первой главе | 38 |
| Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ..... | 39 |
| 2.1. Методическая организация исследования личностного самоопределения подростков..... | 39 |
| 2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента..... | 47 |
| 2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента..... | 52 |
| 2.4. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение..... | 58 |
| Выводы по второй главе | 65 |
| Заключение..... | 67 |
| Литература..... | 70 |
| Приложения | 76 |

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование как средство личностного самоопределения старших подростков».

Объем – 123 страницы, включая 12 рисунков, 10 таблиц, 4 приложения. Количество использованных источников – 71.

Цель исследования: изучение методов и приемов психологического консультирования как средства личностного самоопределения старших подростков, разработка и апробация комплекса консультативных мер для психолого-педагогического сопровождения процесса личностного самоопределения.

Объект исследования: процесс личностного самоопределения старших подростков.

Предмет исследования составляет психологическое консультирование как средство личностного самоопределения старших школьников.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую научную литературу по личностному самоопределению и психологическому консультированию.
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения процесса личностного самоопределения старших школьников.
3. Изучить возможные варианты практической и консультативной работы процесса личностного самоопределения старших подростков.
4. Составить и реализовать программу эксперимента по личностному самоопределению старших подростков.
5. Проанализировать результаты в форме проведения дополнительного среза.
6. Обобщить результаты исследования.

Основная гипотеза исследования состоит в том, что процесс личностного самоопределения старшеклассников будет успешным, если:

- сопроводить его различными видами практической и консультативной работы;
- психолого-педагогическая работа будет построена на основных принципах психологического консультирования;
- будут учтены возрастные особенности группы.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- вопросы развития личности и ее самосознания (К.А. Абульханова-Славская, И.С. Кон, И.И. Чеснокова);
- исследования социальной зрелости и определение жизненной позиции (Л. И. Анциферова, И. С. Кон, А. В. Мудрик, Д. И. Фельдштейн);
- вопросы самоосуществления и самореализации личности (В. Ф. Сафин, И. П. Соболев);
- исследования структур целостного образа Я (Р. Бернс);
- вопросы самоопределения личности в группе в исследованиях Г.М. Андреевой, Г.С. Антипиной, Е.И. Головахи, И.С. Кона, А.В. Петровского и др.;
- исследования в области группового консультирования Дж. Кори, Р. Кочюнаса, С. Глэддинга, Н.Н. Обозова и др.

В работе были применены следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование, опросные методы, методы активного социально-психологического обучения, эксперимент (групповое консультирование), качественный и количественный анализ, методы математической обработки данных.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе МБОУ СОШ №10 г. Красноярск. Всего было проведено 24 консультации.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Систематизированы взгляды ученых на проблему личностного самоопределения, сформулированы основные подходы.

2. Подобран специфический диагностический комплекс для изучения уровня личностного самоопределения у подростков. Выявлены и описаны особенности проявления личностного самоопределения старших подростков.

3. Представлено групповое консультирование как форма помощи подросткам в личностном самоопределении.

4. Описаны методические основы группового консультирования, приведены формы работы, задания, особенности, принципы. Разработана программа групповых консультаций, с пояснительной запиской, описанием планов занятий и рекомендациями к проведению.

5. Прослежены изменения в уровне личностного самоопределения старшеклассников до и после проведения программы группового консультирования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в изучении методов и приемов психологического консультирования как средства личностного самоопределения старших подростков, разработке и апробации комплекса консультативных мер для психолого-педагогического сопровождения процесса личностного самоопределения. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило результативность программы консультирования.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей психологического консультирования при становлении личностного самоопределения подростков.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть

использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: групповое консультирование с подростками будет эффективным средством становления личностного самоопределения.

Abstract

Dissertation for the degree of master of psycho-pedagogical education "Counseling as a means of personal self-determination of older adolescents".

The volume of pages, including 19 figures, 8 tables, 4 appendices. The number of sources used – 69.

The purpose of the study: the study of methods and techniques of psychological counseling as a means of personal self-determination of older adolescents, the development and testing of complex Advisory measures for psychological and pedagogical support of process of personal self-determination.

The research object: the process of personal self-determination of older adolescents.

The subject of research is psychological counseling as a means of personal self-determination of senior pupils.

Achieving this goal requires solving the following tasks:

1. To perform psychological and pedagogical scientific literature about self-determination and psychological counseling.
2. To choose a diagnostic complex for studying the process of personal self-determination of senior pupils.
3. To consider possible practical and Advisory work process of personal self-determination of older adolescents.
4. Prepare and implement a programmer of experiment for personal self-determination of older adolescents.
5. To analyze the results in the form of additional cut.
6. To summarize the results of the study.

The main hypothesis of the study is that the process of personal self-determination of senior pupils will be successful if:

- accompany it with various types of practical and consultancy work;
- psycho-pedagogical work will be built on the core principles of psychological counseling;
- will take into account the age characteristics of the group.

Theoretical and methodological basis of research was made:

- the development of personality and identity (K. Abulkhanova-Slavskaya, I. S. Kon, I. Chesnokova);
- study of social maturity and determination of life position (L. Antsiferova, I. Kon, A. Mudrik, D. Feldstein);
- questions of self-actualization and personal fulfillment (V. Safin, I. Sobol);
- studies of the structures of the integral image I (R. Burns);
- issues of self-determination of indicators of the individual results in the group of deiatelnostiu in the studies of G. M. Andreeva, G. S. Antipin, E. I. Golovakha, I. S. Kon, the organization of A.V. Petrovsky and results.;
- research in the field of group counseling George. Corey, R. Kocinas, S., Gladding, N. N. Obozova, etc.

In work was used the following research methods: analysis of psychological and pedagogical literature, testing, survey methods, methods of active socio-psychological learning experiment (group counseling), qualitative and quantitative analysis, methods of mathematical data processing.

Approbation of the thesis occurred in the course of organizing and conducting group consultations on the basis of MBOU SOSH n 10 g. Krasnoyarsk. There were 24 consultations.

In the study achieved the following results:

1. Systematized views of scientists on the problem of personal self-determination, formulated the main approaches.

2. Picked up by a specific diagnostic system for examining the level of personal self-determination in adolescents. Identified and described the characteristics of the manifestation of personal self-determination of older adolescents.

3. Presented group counseling as a form of care for adolescents in the identity.

4. Described methodological foundations of group counseling, are forms of work, jobs, features, principles. Developed a program of group counseling, with an explanatory note, describing lesson plans and recommendations for implementation.

5. Traced changes in the level of personal self-determination of senior pupils before and after the program for group counseling.

Thus we have achieved the main goal of research consists in the study of the methods and techniques of psychological counseling as a means of personal self-determination of older adolescents, the development and testing of complex Advisory measures for psychological and pedagogical support of process of personal self-determination. Tracked significant positive changes in participants, which confirmed the effectiveness of the counselling programmer.

The theoretical significance of the thesis lies in the fact that the results obtained by the author in the course of the study will be the basis for more in-depth study of the possibilities of counseling in the formation of personal self-determination of adolescents.

The practical significance of the conducted research is that the theoretical and practical material can be used in the work of school psychologists and psychologists in counseling centers.

The result of our study at this stage is the confirmation of the hypothesis: group counseling with adolescents is an effective means of formation of personal self-determination.

Введение

Актуальность темы исследования. Современное образование в числе актуальных психолого-педагогических проблем важное место отводит личностному самоопределению старших подростков. Новые Федеральные образовательные стандарты, введение профильного обучения в старшей школе предполагают более раннее личностное самоопределение. Ученики девятого класса должны выбрать профиль обучения, это же возможно при глубоком понимании и знании своих личностных свойств и характеристик, при осознании образа Я. Только знание своих индивидуальных качеств, способностей, социальной значимости и отношение к самому себе, будет способствовать принимающему соответствующие решения школьнику в будущей жизни и деятельности. Как правило, самостоятельно школьники этого сделать не могут. Необходима помощь и поддержка учителей, родителей, психологов.

Личностное самоопределение в психологической литературе рассматривается как центральный механизм становления личностной зрелости, состоящий в осознанном выборе человеком своего места в жизни, системе социальных отношений. Появление потребности в самоопределении свидетельствует о достижении личностью довольно высокого уровня развития, достаточно независимую позицию в структуре информационных, идеологических, профессиональных, эмоциональных и прочих связей с другими людьми.

Личностное самоопределение предполагает осознание собственного «Я», формирование Я-концепции. Практически все психологи указывают на старший школьный возраст как на критический период формирования «Я-концепции» личности и рассматривают развитие самосознания как центральный психический процесс.

Проблеме изучения личностного самоопределения и развития Я-концепции было уделено немало внимания в работах отечественных и зарубежных психологов: К. А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.С. Арсентьева, Р.Бернса, А.А. Бодалева, А.В. Иващенко, И.С. Кона, К. Левина,

А. Маслоу, К. Роджерса, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Славской, Э. Эльконина и др.

Важно отметить, что личностное развитие школьников происходит благоприятно при условии удовлетворения их потребностей в положительных эмоциональных контактах с окружающими, активном познании, самостоятельной деятельности по интересам, самоутверждении, самореализации и признании своих достижений со стороны окружающих. Чем полнее и разнообразнее образовательная среда, чем более она значима для школьника, тем успешнее идёт его развитие.

Таким образом, проблема самоопределения личности учащихся требует к себе повышенного внимания и ее можно рассматривать как актуальную проблему в психолого-педагогической деятельности, ориентирующую всю многогранную образовательную и воспитательную работу со школьниками на личностное развитие.

Психологическое консультирование может быть использовано в качестве средства личностного самоопределения старших школьников. Групповое и индивидуальное консультирование может облегчить реализацию и повышение потенциала личности.

Вместе с тем, опыт деятельности в данной области пока еще недостаточен, а теоретические обсуждения немногочисленны. Мало разработана модель психологического консультирования по личностному развитию школьников. Не определены приемы, методы, техники, которые дают эффективный результат в практике консультирования.

Таким образом, проблема научного осмысления феномена личностного самоопределения и консультативных технологий, психолого-педагогического сопровождения личностного развития является актуальной как для теории психологии, так и для ее практики.

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее практическая значимость послужили основанием для выбора **темы исследования:** психологическое

консультирование как средство личностного самоопределения старших школьников.

Цель научного исследования – изучение методов и приемов психологического консультирования как средства личностного самоопределения старших подростков, разработка и апробация комплекса консультативных мер для психолого-педагогического сопровождения процесса личностного самоопределения.

Объект исследования: процесс личностного самоопределения старших подростков

Предмет исследования составляет психологическое консультирование как средство личностного самоопределения старших школьников.

В связи с указанными целью, объектом и предметом выдвигается следующая **рабочая гипотеза:** процесс личностного самоопределения старшеклассников будет успешным, если:

- сопроводить его различными видами практической и консультативной работы;
- психолого-педагогическая работа будет построена на основных принципах психологического консультирования;
- будут учтены возрастные особенности группы.

Достижение поставленной цели требует решения следующих **задач:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую научную литературу по личностному самоопределению и психологическому консультированию.
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения процесса личностного самоопределения старших школьников.
3. Изучить возможные варианты практической и консультативной работы процесса личностного самоопределения старших подростков.
4. Составить и реализовать программу эксперимента по личностному самоопределению старших подростков.

5. Проанализировать результаты в форме проведения дополнительного среза.
6. Обобщить результаты исследования.

Методами исследования являются следующие:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Психодиагностические методы.
3. Методы качественной и количественной обработки данных.
4. Методы статистической обработки.

Психодиагностический инструментарий:

1. Тест «Кто Я?» (модификация Т.В.Румянцевой).
2. Методика исследования самоотношения С.Р.Пантелеева (МИС).
3. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Научная новизна исследования:

- выявлены взаимосвязи когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонента личностного самоопределения;
- выявлены типы личностного самоопределения у старших подростков;
- обоснованы возможности применения методов группового консультирования как средства становления личностного самоопределения старших подростков.

Теоретико-методологическая основа исследования. Психологическая наука накопила богатый эмпирический и теоретический материал, посвященный самоопределению юношества, изучены многие его аспекты:

- развития личности и ее самосознания (К. А. Абульханова-Славская, И.С.Кон, И.И. Чеснокова);
- развития социальной зрелости и определение жизненной позиции (Л. И. Анциферова, И. С. Кон, А. В. Мудрик, Д. И. Фельдштейн);
- самоосуществления и самореализации личности (В.Ф.Сафин, И.П.Соболь);

- формирования структур целостного образа Я (Р.Бернс);
- идентичности и переживанию кризиса идентичности (Ш. Бюлер, Дж. Марсиа, В.Э. Франкл, Э. Эриксон);
- специфики юношеского возраста, процессами формирования мировоззрения, социализации и выбора сферы профессиональной деятельности (Л. И. Божович, А. М. Кухарчук).
- исследования в области группового консультирования Дж. Кори, Р. Кочюнаса, С. Глэддинг, Н.Н. Обозова и др.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей психологического консультирования при становлении личностного самоопределения подростков.

Практическая значимость полученные результаты могут быть использованы в работе психологов общеобразовательных организаций на ступени профессионального самоопределения.

База исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 17 учащихся 9-х классов, в возрасте 14-15 лет, в том числе 7 девочек и 10 мальчиков.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Полный объем – 123 страницы, включая 12 рисунков, 10 таблиц, 4 приложения. Количество использованных источников – 71.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические подходы проблемы личностного самоопределения, особенности личностного развития старших подростков, проанализированы основы группового консультирования подростков, сформулированы выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по использованию группового консультирования как средства психологической помощи старшим подросткам, испытывающим трудности в личностном самоопределении, описана методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, изложены организация и проведение формирующего эксперимента, представлены результаты формирующего эксперимента и их обсуждение, сформулированы выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и протоколы проведения консультаций.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ЛИЧНОСТНОГО САМО-ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.

1.1. Состояние проблемы личностного самоопределения старших подростков в отечественной и зарубежной науке

Анализ психологической литературы в психологии показывает, что понятие самоопределения используется в достаточно широком понимании. В исследованиях отечественных и зарубежных психологов понятие "самоопределение" рассматривается в различных аспектах:

- развития личности и ее самосознания (К. А. Абульханова-Славская, И.С.Кон, И. И. Чеснокова);
- социальной зрелости и определение жизненной позиции (Л. И. Анциферова, И. С. Кон, А. В. Мудрик, Д. И. Фельдштейн);
- самоосуществления и самореализации личности (В.Ф. Сафин, И. П.Соболь);
- формирования структур целостного образа Я (Р.Бернс);
- спецификой юношеского возраста, процессами формирования мировоззрения, социализации и выбора сферы профессиональной деятельности(Л.И.Божович,А.М.Кухарчук);
- идентичности и переживанию кризиса идентичности (Ш. Бюлер, Дж. Марсиа, В.Э. Франкл, Э. Эриксон).

Рассмотрим разные подходы к пониманию личностного самоопределения. Представители гуманистического подхода предлагают рассматривать личностное самоопределение как личностный рост, как самореализацию того, что в человеке заложено природой. А. Маслоу писал: "... Учитель или культура не создают человека. Они не насаждают в нем способность любить или быть любопытным, или философствовать, создавать

символы, творить. Скорее они дают возможность, благоприятствуют, побуждают, помогают тому, что существует в зародыше, стать реальным и актуальным...".[50] Гармоничное самораскрытие, актуализация генетически заложенных возможностей, возможностей развития личности есть самореализация. Идеи самореализации активно реализуются в современной психологии другими авторами: это идеи А.Адлера о «стремлении к совершенству»; и концепция К.Хорни, в которой полная реализация подлинных возможностей ведет к самореализации; представления К. Гольдштейна о потребности личности стать такой, какой она желает стать; актуализирующая концепция К.Роджерса, как стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих способностей и возможностей. [54]

Основой самореализации является потребность в личностном росте, развитии и самосовершенствовании. Достижение самоактуализации (А.Маслоу) означает идеальный стиль жизни. Личности, которые в полной мере реализуют себя, живут полной насыщенной жизнью, по А.Маслоу имеют следующие характеристики:

1. Более эффективное восприятие реальности.
2. Принятие себя, других и природы.
3. Непосредственность, простота и естественность.
4. Центрированность на проблеме.
5. Независимость, потребность в уединении.
6. Автономия: независимость от культуры и окружения.
7. Свежесть восприятия.
8. Вершинные или мистические переживания.
9. Общественный интерес.
10. Глубинные межличностные отношения.
11. Демократический характер.
12. Разграничение средств и целей.

13. Философское чувство юмора.
14. Креативность.
15. Сопротивление окультуриванию. [50]

По мнению, А.Маслоу каждый человек должен стремиться к полной реализации, удовлетворению высших потребностей.

Самореализацию как одну из составляющих личностного самоопределения рассматривает П. П. Соболев. Развитие личности, по его мнению, это индивидуальный выбор цели и способов ее достижения на определенном отрезке, этапе жизни человека и самоограничение, которое не является барьером к развитию личности и реализации ее потенциала. Главная цель самоопределения - выбор направленности деятельности, на основе которой осуществляется развитие и самореализация.[46]

Личностное самоопределение Э.Эриксоном рассматривается как формирование идентичности, как «...субъективное чувство и одновременно объективно наблюдаемое качество самотождественности и целостности индивидуального Я, сопряженное с верой индивида в тождественность и целостность того или иного разделяемого с другими образа мира и человека». [70]

Согласно Э. Эриксону, главное препятствие, возникающее при формировании идентичности, является «...размытие образа «Я», что может быть обусловлено сомнениями и растерянностью, связанными с низким уровнем самопознания, вызванным, в основном, недостаточностью информации...».[70]

Чувство идентичности — это чувство личностного тождества и исторической непрерывности личности. Сознательное чувство личностной идентичности основано на двух одновременных наблюдениях: восприятии себя как тождественного и осознании непрерывности своего существования во времени и пространстве, с одной стороны, и восприятии того факта, что другие признают мое тождество и непрерывность, — с другой. Переживание чувства идентичности с возрастом и по мере развития личности усиливается: человек ощущает возрастающую непрерывность между всем тем, что он пе-

режил за все свое детство, и тем, что он предполагает пережить в будущем; между тем, кем он хочет быть, и тем, как воспринимает ожидания других по отношению к себе.[70]

В работах Дж. Марсиа идентичность понимается как динамическая система потребностей, способностей, убеждений и индивидуальной истории. Основополагающей этой теории является представление о том, что феноменологически эта структура проявляется через паттерны «решения проблем».

В психологической литературе представлен подход к личностному самоопределению как к формированию образа Я, Я-концепции.

В данной работе мы будем рассматривать понятие «образ Я» как основу формирования личностного самоопределения.

Образ Я или Я-концепция в понимании Р. Бернса, " ... это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем". [11]

Структура Я-концепции всегда целостна, всегда существует одновременно. Одна из них является собой чистый опыт, а другая - содержание этого опыта (Я-как-объект).

Как мы видим из определения Р. Бернса, в Я-концепции выделяются описательная и оценочная составляющие, что позволяет рассматривать Я-концепцию как совокупность установок, направленных на себя. В большинстве определений установки подчеркиваются три главных элемента: во-первых, когнитивная составляющая установки; во-вторых, эмоционально-оценочная составляющая и в-третьих, поведенческая составляющая. Подробнее рассмотрим эти три основные составляющие Я-концепции.

Таблица 1. Компоненты Я-концепции

| Компонент | Характеристика |
|------------------------|--|
| Когнитивный | <p>Представление индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того основываются они на объективном знании или субъективном мнении. Предметом восприятия человека могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. Конкретные способы самовосприятия, ведущие к формированию образа Я могут быть самыми разнообразными. Эти характеристики: атрибутивные, ролевые, статусные, психологические и т.п. можно перечислять до бесконечности. Все они составляют иерархию по значимости элементов самоописания, которая может меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта человека или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания - это способ охарактеризовать себя, неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт.</p> |
| Эмоционально-оценочный | <p>Человек как личность - самооценивающее существо. Самооценка подразумевает под собой "известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам". Самооценка - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его "Я". Потому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Выделяют несколько источников формирования самооценки, которые более или менее значимы на разных этапах становления личности.</p> |

| | |
|---------------|---|
| | <p>оценки со стороны других людей, оценки значимых людей (референтная группа), сравнение себя с другими, анализ Я реального и Я идеального, анализ собственных действий и деятельности в целом. Оценка себя играет важную роль в организации эффективного управления своим поведением, без нее трудно, а бывает и даже невозможно сделать жизненный выбор. Адекватная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его достоинство.</p> |
| Поведенческий | <p>Составляющая Я-концепции заключается в потенциальной поведенческой реакции, то есть конкретных действиях, которые могут быть вызваны представлением о себе и самооценкой. Всякая установка - это эмоционально окрашенное убеждение, связанное с определенным объектом. Особенность Я-концепции заключается в том, что, как в комплексе установок, объектом в данном случае является сам носитель установки. Благодаря данной самонаправленности все эмоции и оценки, связанные с образом Я, являются очень сильными и устойчивыми, что оказывает очень сильное влияние на деятельность человека, его поведение, взаимоотношения с окружающими.</p> |

Выделение образа Я и самооценки условно, так как в психологическом плане данные компоненты неразрывно связаны и обуславливают друг друга. Я Образ и самооценка predispose человека к определенному поведению; потому глобальную Я-концепцию рассматривают как совокупность установок человека, направленных на собственную личность. [11]

Личностное самоопределение, как самодетерминацию, собственную активность, сознательное стремление занять определенную позицию рассматривал С.Л. Рубинштейн. Вслед за ним К.А. Абульханова-Славская центральным моментом самоопределения также выделяет самодетерминацию.

Самоопределение, по ее мнению, – это «...осознание личностью своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений...» При этом она подчеркивает, что от того, как складывается система отношений (к коллективному субъекту, к своему месту в коллективе и другим его членам), зависит самоопределение и общественная активность личности. [4]

Б. Ф. Ломов в личностном самоопределении значимую роль отводит личностной саморегуляции. Личностная саморегуляция субъекта от саморегуляции в предметной деятельности отличается тем, что она направлена прежде всего на преобразование собственных отношений к себе и другим с учетом целей и взаимоотношений в русле социальной необходимости. Причем, самодетерминация не сводится к произвольной регуляции своего поведения. В ней главное — сознательная организация своей жизнедеятельности и определение себя в жизни в целом. Вот почему с точки зрения определения себя в мире, овладения жизнедеятельностью саморегуляция выступает механизмом самоопределения и его процессуальной стороной. Личностная саморегуляция, разумеется, не отделена от саморегуляции предметной деятельности. В этом случае саморегуляция является органической частью самоопределения.[33]

Мы личностную саморегуляцию намерены рассматривать как сложный процесс согласования субъектом своих «хочу», «могу», «имею» и соответственно этому организацию собственного поведения по овладению сферами жизни и жизнедеятельности в целом.

В отечественной психологической литературе представлен подход к пониманию личностного самоопределения как к естественному процессу, возникающему в старшем подростковом и младшем юношеском возрастах и выступающий как личностное новообразование старшего школьного возраста (К.А. Абульханова-Славская, М.М. Бахтин, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.В. Мудрик, С.Л. Рубинштейн, В.Ф. Сафин).

Например, по мнению Л.И. Божович: потребность в самоопределении возникает на определенном этапе онтогенеза (рубеж подросткового и юно-

шеского возрастов); рассматривается как потребность в формировании определенной смысловой системы; неразрывно связывается с устремленностью в будущее; подразумевает выбор профессии, но не сводится к нему. [14]

Именно в старшем подростковом возрасте возникает целостное видение себя, оценка своих возможностей и способностей, сознательная целенаправленная регуляция своего поведения и деятельности. Но не всегда старший подросток (14-15) лет может определиться самостоятельно. Необходима широкая и разнообразная образовательная среда, способствующая личностному самоопределению.

Личностное самоопределение рассматривают и в социально-психологическом аспекте. По мнению сторонников данного подхода, личности необходима социальная среда, способствующая ее развитию.

А. В. Петровский полагает, что самоопределение личности происходит в группе путем осознания свободы действовать в соответствии с ценностями группы и в относительной независимости от воздействия группового давления. В теории коллектива А. В. Петровский ввел понятие «коллективистическое самоопределение» (КС), которое обобщает относительное единообразие поведения в результате сознательной солидарности личности с оценками и задачами коллектива как общности, объединенной целями и идеалами, вынесенными за рамки данной группы и почерпнутыми из идеологии общества. Это понятие выступает в качестве альтернативы нонконформизма и конформизма. [6]

В психологии можно встретить и иные понимания самоопределившейся личности. Так, например, П. Я. Гальперин в качестве критерия социальной зрелости выделяет ответственность личности за свои поступки [22], а А. Г. Асмолов [22] — осуществление субъектом свободного личностного выбора и т. д.

В отечественной литературе личностное самоопределение часто рассматривают в неразрывной связи и единстве с профессиональным самоопределением.

К.А. Абульханова-Славская личностное самоопределение рассматривает как выбор жизненного пути и связывает неразрывно с профессиональным самоопределением. По ее мнению, «...из связи личности с профессией вытекает перспектива и ретроспектива личности, а от характера этой связи зависит выбор профессии...».[4]

В исследованиях Л.М. Митиной прослеживаются аналогичные идеи: «...развитие личности (ее интегральных характеристик) определяет выбор профессии и подготовку к ней, и вместе с тем сам этот выбор и развитие той или иной профессиональной деятельности определяют стратегию развития личности». [33] В анализе процесса профессионального самоопределения как составляющей личностного развития предполагает упоминание таких понятий, как жизненная перспектива, жизненный план, психологическое время. Они начинают закладываться в подростковый период, когда «...возникновение новой социальной ситуации развития приводит к формированию новой и основной для этого возраста потребности – потребности в жизненном самоопределении, а, следовательно, и в профессиональном, но наиболее характерны и разворачиваются в полной мере в юношеском возрасте».[46]

Анализируя жизненных целей и планы, ценностные ориентации подростков, Е.И. Головаха отмечает негативное влияние несогласованности жизненной перспективы (как целостной картины будущих событий, наделенных социальной ценностью и связанных с индивидуальным смыслом жизни) на особенности протекания процесса профессионального самоопределения. [17]

Аспект временной перспективы в личностном самоопределении рассматривает М.Р. Гинзбург. По его мнению, отношения личности к психологическому настоящему и психологическому будущему выполняют функцию саморазвития, а именно, самопознания и самореализации. Характеристиками самоопределившейся личности выступают:

- сформированное ценностно-смысловое ядро (широкий спектр личностно значимых позитивных ценностей, переживание осмысленности собственной жизни),

- самореализация, которая должна носить творческий характер, иметь широкий диапазон областей;

- личностное проецирование себя в будущее, когда подросток, рассчитывая в основном на собственные силы, видит широкий спектр ценностей будущего в эмоционально привлекательном свете. Выбор профессии (его устойчивость, определенность на конкретной профессии, наличие профессиональных требований к профессии) существенным образом характеризует смысловое будущее и успешность самоопределения в юношеском возрасте,

- собственно планирование, характеризующееся, прежде всего, позитивным отношением к планированию и наличием планов, представлением о средствах достижения целей, протяженностью во времени. [18]

Как утверждает И.С. Кон, «...жизненный план, в точном смысле этого слова, возникает только тогда, когда предметом размышлений становится не только конечный результат, но и способы его достижения, путь, по которому намерен следовать человек, и те объективные и субъективные ресурсы, которые ему для этого понадобятся. В отличие от мечты, которая может быть как активной, так и созерцательной, жизненный план – это план деятельности...». [23]

В каждом из проанализированных подходов проблема личностного самоопределения рассматривается с различных точек зрения, акцентируются различные моменты. Развитие личности и ее самосознания, самоактуализации, формирования образа Я, формирования эго-идентичности и т.п. При разнообразии исследований выявляются и некоторые общие тенденции теоретической обоснованности изучаемого феномена. Рассмотренные теоретические подходы не противоречат, а скорее взаимодополняют друг друга, выделяя в качестве объекта исследования различные стороны феномена самоопределения личности, что дает возможности для исследований.

Мы придерживаемся мнения о том, что формирование личностного самоопределения возможно при определенном уровне развития самосознания, формирования образа Я, когда у личности появляется способность к внутреннему диалогу, рефлексии, адекватном отношении к себе и внутренней саморегуляции.

1.2. Особенности личностного самоопределения в старшем подростковом возрасте

Подростковый возраст занимает особое место в психологии. Подростковый период - это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Одной из ведущих содержательных характеристик подросткового возраста является переход от детства к взрослости. Все стороны психического развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические новообразования, закладываются основы сознательного поведения, формируются социальные установки. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста (Л.И. Божович., В.В. Давыдов, Т.В. Драгунова, И.В. Дуровина, А.Н. Маркова, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др).

Значимой характеристикой, знаменующей подростковый возраст, является новый уровень самосознания, потребность осознания всех сторон собственной личности. Л.И. Божович отмечала: «...в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе, и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь». [12] По мнению Л.С. го формирование самосознания составляет главный итог переходного возраста. [16]

Подросток начинает активно изучать самого себя, открывать для себя свое “Я”, стремится познать свои возможности и способности. Но пока це-

лостного осознания своего Я у подростков не наблюдается. Поэтому подростки ведут активный поиск себя, стремятся к самоутверждению. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. В ходе самопознания складываются собственные критерии самооценки, но пока она не самостоятельна. Одной из форм самопознания подростков, по мнению Л.М. Фридмана и И.Ю. Кулагиной, является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. [62]

На самоотношение в подростковом возрасте оказывают влияние отношение и поведение родителей, их стиль воспитания и способы взаимодействия. Учителя и их оценки, как педагогические, так и личностные также могут существенно изменить отношение к себе и своим способностям.

Оценки одноклассников в подростковом возрасте становятся более значимыми и существенными. Получение положительной оценки со стороны сверстников делает подростка уверенным в себе, подтверждается ценность собственной личности, образа Я. Низкие оценки – снижают силу Я, формируют неуверенность, закрытость, стремление к самокопанию. Именно мнение сверстников зачастую определяет и поведение подростка. В этом выражается потребность в стремлении занять значимое положение в среде сверстников. Мнения родителей и учителей теряют прежнюю значимость, но негативные оценки, омрачают жизнь. [1]

Приобретенный опыт коллективных взаимоотношений прямо сказывается на развитии его личности, а значит установление правил, норм через группу сверстников – один из путей формирования личности подростка. Учитывая эту особенность в нашем исследовании, мы используем групповое консультирование как средство личностного самоопределения.

Развитая самооценка предполагает разумное критичное отношение к себе, постоянный анализ своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, оценивать свою деятельность и ее эффективность. Самооценка субъективно

определяет уровень притязаний, т.е. тот уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и реализацию которых она считает для себя возможной. [23]

Следует отметить, что самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от тех обстоятельств, с которыми личность встречается в жизни. Источником оценочных суждений представлений человека о себе является его социокультурное окружение, тот ближний круг, в который включен. Самооценкой Куперсмит называет отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости. Из этого следует, что самооценка - это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду, а низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, к своему Я. [23]

При этом личность может определять значимый круг и определять стиль взаимодействия. Но это может сделать только высокоразвитая личность, каковой подросток еще не является. Развитие устойчивости самооценки идет параллельно с развитием произвольности поведения, таким образом, уменьшая подверженность самооценки влияниям извне, она начинает проявляться как мотив поведения.

Повышению устойчивости самооценки способствуют специально организованные формы взаимодействия, построенные на взаимном уважении, принятии и понимании. [23]

Весь спектр представлений о себе являются основополагающими в развитии и формировании личности подростка: рисуя образ "Я", подросток как бы намечает собственный путь развития, "рисует картину" своей жизни, начинает действовать, стремясь не отклоняться от намеченной линии поведения. [38]

В подростковом возрасте создаются условия для формирования личностных качеств, связанных с взаимоотношениями людей, в том числе умения налаживать деловые контакты, договориться о совместных делах, распределять между собой обязанности и т.д. Подобные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра. [1]

Характеризуя личность подростка важно остановиться и на особенностях познавательной сферы. Кроме того, в данном возрасте познавательный интерес достаточно выражен. Познавая окружающий мир, подросток включает знания в собственную картину мира. Подтверждает или опровергает отдельные элементы, анализирует все возможности. Возможно это благодаря важным новообразованиям познавательной сферы таким как: абстрактное мышление, рефлексия, индивидуальный стиль мыслительной деятельности. [16] Подросток становится способным рассуждать, гипотетически мыслить, подвергать анализу собственное мышление. Эти новообразования имеют значение не только для развития познавательной сферы подростков и их интересов, но и для формирования их личности в целом. Теперь знания, полученные подростком до и в течение обучения, не являются простой суммой впечатлений, образов, представлений и понятий. Они составляют некоторое содержательное целое, внутренне связанное с характерными для данного возраста способами мышления подростка, с особенностями его отношения к действительности, с его личностью в целом. [16]

Важно отметить, что учебная деятельность при правильной организации способствует самовыражению, проявлению творческого потенциала личности. В результате у подростков появляются новые особенности личности, выражающиеся в новой мотивации, новом отношении к действительности, к практике и к самим знаниям.

Вот почему так важно понимать специфику мыслительных процессов подростков в процессе обучения, и, соответственно, организовывать развивающую личность образовательную среду.

Подростковый возраст является сензитивным для развития волевых качеств. Представлена последовательность выработки волевых качеств подростков: в первую очередь развиваются физические качества. Сила, быстрота и скорость реакции. Затем формируются качества, связанные с выносливостью в нагрузках: выдержка, терпение, выносливость, настойчивость. Позже развиваются более сложные волевые качества, сосредоточенность, концентрация, работоспособность. [12]

Сначала подросток наблюдает и выделяет их у других, значимых для него людей. Затем появляется желание развивать их у себя. И только к концу подросткового возраста начинается самовоспитание. Следует отметить, что самовоспитание является сензитивным периодом для его развития.

В этот период подростки начинают систематически и целенаправленно заниматься самовоспитанием. Это характерно как для мальчиков, так и для девочек. Но следует отметить, что самовоспитание подростков пока неосознанно. Они ориентируются, прежде всего, на внешнюю сторону. Мальчики, имея идеалы и кумиров, стремятся к мужественности, смелости, хотят быть похожими на них. Девочки стремятся к идеалам женственности. Подростки пытаются подражать выбранным героям – читают книги, смотрят фильмы. Только к концу периода подростки начинают заниматься саморазвитием у себя волевых качеств. Мальчики занимаются силовыми видами спорта – борьба, бокс, футбол и т.п. При этом стремятся достичь высоких результатов. Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успехов. Став привычными, занятия физической культурой и спортом в зрелом возрасте иногда превращаются в эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности, а полезные волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную рабо-

ту, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты. [50]

Общая логика развития всех волевых качеств может быть выражена следующим образом: от умения управлять собой, концентрировать усилия, выдерживать и выносить большие нагрузки до способности управлять деятельностью, добиваться в ней высоких результатов. Соответственно этой логике сменяют друг друга и совершенствуются приемы развития волевых качеств. [50]

Стремление к выработке у себя полезных качеств личности, характерных для взрослых людей одного с ними пола, свойственно не только мальчикам-подросткам, но и девочкам-подросткам. Однако в отличие от мальчиков выработка специфических качеств личности, аналогичных волевым, у девочек идет по иному пути. Для них такими видами деятельности, в которых складываются и закрепляются соответствующие качества, чаще всего являются учение, различные виды занятий искусством, домоводство, а также женские виды спорта. Девочки-подростки особенно стараются преуспеть в учебе, много занимаются теми школьными предметами, где у них что-то не получается. [42]

Выделенные различия между мальчиками и девочками способствуют тому, что у них вырабатываются настойчивость и работоспособность как раз в таких видах деятельности, которыми им придется заниматься, став взрослыми.

Таким образом, в период взросления личность подростка сталкивается с проблемой личностного самоопределения, поиск ответов на вопрос: «Кто Я», создание новых жизненных целей, поиск способов саморегуляции и вобретении личностью новой осмысленности жизни. На протяжении всей жизни человеку приходится определять свое отношение к окружающей действительности, осуществлять множество выборов в соответствии со своими ценностными предпочтениями, поэтому в ходе своего развития он постоянно приходит к новому личностному самоопределению.

1.3. Консультативные средства, влияющие на личностное самоопределение старших подростков

Психологическое консультирование является особым видом деятельности практического психолога. По мнению Ю. Е. Алешиной, Г. С. Панка, В. М. Федорчука и др., психологическое консультирование существенно отличается от индивидуальной и групповой психотерапии, психокоррекции и одновременно связано со всеми видами деятельности практического психолога. Характеристикой психологического консультирования заключается в предоставлении специалистом-психологом на основе специальных профессионально-научных знаний непосредственной психологической помощи через создание условий, при которых клиент открывает (осознает) новые возможности в решении своих психологических трудностей. Основной целью психологического консультирования является оказание психологической помощи, т. е. взаимодействие психолога-консультанта с клиентом для решения возникших у него проблем. [29]

Представители разных направлений, исходя из своих теоретических положений, по-разному формулируют цели консультирования.

Таблица 2.

Цели консультирования в разных направлениях

| Направление | Цели консультирования |
|--------------------------------|--|
| Психоаналитическое направление | Перевести в сознание вытесненный в бессознательное материал. Помочь клиенту воспроизвести ранний опыт и проанализировать вытесненные конфликты. Реконструировать базисную личность |
| Адлеровское направление | Трансформировать цели жизни клиента. Помочь клиенту сформировать социально значимые цели и скорректировать ошибочную мотивацию посредством обретения чувства равенства с другими |

| | |
|---|--|
| | людьми. |
| Терапия поведения | Обучить эффективному поведению Исправить неадекватное поведение. |
| Рационально-эмоциональная терапия (А.Еllis) | Устранить "саморазрушающий" подход клиента к жизни. Помочь сформировать толерантный и рациональный подход. Научить применению научного метода при решении поведенческих и эмоциональных проблем |
| Ориентированная на клиента терапия | Создать благоприятный климат консультирования, подходящий для самоисследования и распознавания факторов, мешающих росту личности. Поощрять открытость клиента опыту, уверенность в себе, спонтанность. |
| Экзистенциальная терапия | Помочь клиенту осознать свою свободу и собственные возможности. Побуждать к принятию ответственности за то, что происходит с ним; идентифицировать блокирующие свободу факторы. |

В работах Ю.Е. Алешиной основная цель психологического консультирования определяется как оказание психологической помощи, т. е. разговор с психологом должен помочь человеку в решении его проблем и налаживании взаимоотношений с окружающими. Исходя из обозначенной цели, формулируются следующие задачи: 1. Погружение в консультативный процесс, выслушивание клиента, в результате чего должно расшириться его представление о себе и собственной ситуации, возникнуть новые мысли для дальнейшего анализа. 2. Помощь клиенту в изменении эмоционального состояния, т. е. в процессе работы с психологом-консультантом клиент должен испытать облегчение. 3. Принятие клиентом ответственности за происходящее с ним. Имеется в виду, что в ходе консультации локус жалобы клиента должен быть переведен на него самого, человек должен ощутить свою ответственность и вину за происходящее, только в этом случае он будет действительно стараться измениться и изменить ситуацию; в противном случае он

будет лишь ожидать помощи и изменений со стороны окружающих. Важно в консультативном процессе показать клиенту, что он сам в той или иной мере способствует тому, что в его отношениях с окружающими возникают трудности и проблемы, он сам им способствует. [36]

Психологи-консультанты работают с отдельными людьми или группами. Соответственно различают индивидуальное и групповое консультирование. Индивидуальное консультирование – это беседа консультанта с клиентом без других лиц, обсуждение с ним жизненного затруднения, которое мешает в его жизнедеятельности. Задача психолога-консультанта помочь клиенту увидеть свою проблему со стороны, обсудить с ним те особенности его поведения и межличностных отношений, которые стали источником его жизненных трудностей и переживаний. В ходе консультационной беседы клиент получает возможность осознать это, шире взглянуть на ситуацию, и на этой основе изменить свое отношение к происходящему и свои поведенческие паттерны. [53]

Групповое консультирование - это такой вид психологической помощи, когда клиент обсуждает свои жизненные трудности не только с глазу на глаз с психологом, но и с другими людьми, и сама группа является основным условием развития его личности и разрешения проблемы. [34]

Исходя из целей группового консультирования Дж.Кори выделяет следующие преимущества:

Таблица 3.

Преимущества группового консультирования

| Цели | Преимущества |
|---------------------------------|--|
| Консультативные группы нацелены | •Участники группы исследуют свой стиль отношений с другими людьми и приобретают более эффективные социальные навыки. |

| | |
|---|--|
| <p>на рост и развитие участников группы, освоении от всего того, что препятствует этим процессам.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Члены группы обсуждают своё восприятие друг друга и получают обратную связь о том, как их воспринимает группа, и отдельные её участники. • Группа в некоторой мере воссоздаёт привычный для её участников мир, образец социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем и др. • Консультативные группы, как правило, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу. |
|---|--|

Преимущества группового консультирования определяют формы консультирования подростков. Именно в группе сверстников можно обозначить проблемы и найти варианты их решения.

Согласно Дж.Кори, можно выделить следующие стадии группового формирования группы.

- Ориентационная фаза.
- Переходная стадия.
- Рабочая стадия.
- Стадия объединения и закрепления полученного опыта.
- Стадия постгрупповых мероприятий и оценки результатов работы группы. [27]

На каждой стадии есть свои цели и решаются определенные задачи. Дж. Кори, с опорой на работу Эдвина Дж. Нолана, говорит о следующих навыках эффективного консультанта-руководителя группы:[27]

Таблица 4.

Техники консультанта-руководителя

| Техника | Содержание |
|-------------------|--|
| Активное слушание | Внимание к говорящему и чувствительность к коммуникации на вербальном и невербальном уровнях |
| Перефразирование | Понимание того что говорит говорящий, в частности для того, чтобы смысл сказанного (включая в себя, в частности чувства мысли, переживания, понимание "проблемы" и отношение к ним) стал понятен ему самому и другим членам группы, а также для предоставления обратной связи участникам группы и сообщению им, что их понимают, а также как-то относятся к тому, что они сообщают |
| Разъяснение | Фокусирование внимания на ключевой теме, проблеме и отношении к ней, и всестороннее её осмысление. |
| Конфронтация | Фокус на несоответствиях, в частности на несоответствиях между вербальными и невербальными сообщениями, которые наблюдаются в группе |
| Отражение чувств | Эмоциональные ответ на существенные моменты того, о чём сообщает клиент |
| Поддержка | Обеспечение членов группы помощью и подкреплением, когда они раскрывают свою личность, исследуют болезненные чувства или идут на риск; осуществляется с помощью "психологического присутствия" |
| Эмпатия | Чувствительность к "внутреннему миру" участников группы |
| Инициативность | Предотвращение нахождения и движения группы вне конкретного направления; сосредоточение внимания членов группы на значимой работе |

| | |
|-----------------------------|---|
| Постановка целей | Помощь участникам группы отобрать, уточнить и согласовать собственные цели |
| Рефлексия | Сопровождение группы на всех этапах группового процесса, направление на себя, своё и/или групповое движение/продвижение в ходе группового психологического консультирования |
| Обратная связь | Сообщение наблюдений и отношения к различного рода проявлениям и действиям членов группы |
| Совет, предложение | Форма взаимодействия, помогающая участникам группы развивать альтернативные способы мышления и действия |
| Защита | Умение консультанта предохранять участников группы от излишнего психического или физического риска, связанного с различными аспектами пребывания в группе |
| Самораскрытие | Знания о том, когда, что, как и в какой мере следует открыть о себе, и какой эффект это принесёт группе и её участникам |
| Моделирование | Обучение межличностной коммуникации в ходе которой, участники группы, наблюдая за действиями и проявлениями консультанта, учатся вести себя таким же образом |
| Связывание групповой работы | Организация взаимодействия между членами группы, в ходе связывания работы, осуществляемой участниками группы, с темами, рождающимися и выделенными в ходе её работы |
| Блокирование | Вмешательство консультанта, в целях прекращения непродуктивного поведения в группе |
| Подведение итогов | Сведение воедино важнейших моментов и истории группового взаимодействия, для перехода от одной темы к другой. Особенно важно в конце сессии |
| Интерпретация | Выраженное в форме гипотезы предложение возможных объяснений участникам группы чего- |

| |
|--|
| либо, в частности их мыслей, чувств, поведения их отношения к ним. |
|--|

В основе консультативной работы с подростками должен лежать принцип диалогического общения, стимулирующий внутренний диалог, который является важнейшим фактором самоопределения, самосовершенствования личности.

Целесообразно работу с подростками в данном ключе строить поэтапно:

1 этап – выявление внутренних ресурсов личности;

2 этап – формирование адекватной самооценки;

3 этап – выявление интересов, склонностей, увлечений подростков;

4 этап – планирование своего жизненного пути.

Наиболее результативными формами работы с подростками в образовательном учреждении являются групповые взаимодействия. Групповой консультативный процесс обеспечивает широкую групповую коммуникацию, получение обратной связи, использование различных методов и техник в режиме реального времени.

Таким образом, психологическое консультирование как форма индивидуальной и групповой работы имеет свои цели, задачи, предъявляет свои требования к работе психолога-консультанта. В групповой работе каждая личность имеет возможность разрешить свои затруднения, получая возможность увидеть себя глазами других. Для подростков такая форма работы является наиболее приемлемой, учитывая их возрастные потребности в общении. В нашем исследовании выбрана групповая форма работы, которая, по нашему мнению, приведет к наиболее оптимальному результату.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ литературы по проблеме позволяет сделать следующие выводы:

1. Личностное самоопределение как психологическое явление и новообразование возникает в старшем подростковом возрасте. Многие авторы придерживаются данной позиции (Л. И. Божович, А. М. Кухарчук).

2. Потребность в личностном самоопределении представляет собой стремление познать себя, сформировать целостную Я-концепцию, через формирование адекватного представления о себе и регуляции своего поведения и деятельности.

3. Личностное самоопределение имеет ценностно-смысловую природу. Активное определение своей позиции относительно общественно выработанной системы ценностей, определение на этой основе смысла своего собственного существования; обретение человеком своего ценностно-смыслового единства и его реализация есть определение себя в мире – самоопределение.

4. Существенной особенностью личностного самоопределения является его ориентированность в будущее, причем различаются два вида будущего: смысловое и временное будущее.

5. Личностное самоопределение лежит в основе процесса самоопределения в старшем подростковом возрасте, оно определяет развитие всех других видов самоопределения (социального и профессионального).

6. Консультирование является наиболее приемлемой формой работы с подростками. В основе, которой должен лежать принцип диалогического общения, стимулирующий внутренний диалог, который является важнейшим фактором самоопределения, самосовершенствования личности.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1. Методическая организация исследования личностного самоопределения подростков

Целью экспериментального исследования выступило изучение методов и приемов психологического консультирования как средства личностного самоопределения старших подростков, разработка и апробация комплекса консультативных мер для психолого-педагогического сопровождения процесса личностного самоопределения.

Основная гипотеза исследования состоит в том, что процесс личностного самоопределения старшеклассников будет успешным, если:

- сопроводить его различными видами практической и консультативной работы;
- психолого-педагогическая работа будет построена на основных принципах психологического консультирования;
- будут учтены возрастные особенности группы.

Констатирующий эксперимент проводился в МБОУ СОШ №10. В исследовании принимали участие учащиеся 9-х классов, 17 человек, в возрасте 14-15 лет.

Для определения сформированности личностного самоопределения были разработаны критерии и уровни личностного самоопределения, которые представлены ниже:

Таблица 5.

Критерии и уровни личностного самоопределения

| Критерии личностного самоопределения | Уровни развития личностного самоопределения | | | Методики диагностики |
|--------------------------------------|---|--|---|--|
| | низкий | средний | высокий | |
| Когнитивный | Осознает физическое, материальное, коммуникативное в образе Я | Осознает социальное и деятельностное в образе Я | Осознает рефлексивное и перспективное в образе Я | Тест «Кто Я?» (М.Кун) |
| Оценочный | Выраженная мотивация социального одобрения, закрытость, неуверенность, неприятие себя | Средний уровень мотивации социального одобрения, закрытости, неуверенности, неприятия себя | Осознание себя, внутренняя открытость, уверенность в себе, согласие с самим собой | Методика исследования самоотношения С.Р.Пантелеева (МИС) |
| Регулятивный | Эмоционально неустойчивый, низкая рефлексивность, сниженная активность | Средний уровень эмоциональной устойчивости, контроля эмоциональных реакций и состояний | Эмоционально зрелый, активный, самостоятельный, работоспособный, контролирует эмоциональные реакции и состояния | Методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. |

В составленный нами диагностический комплекс вошли такие методики, как:

1. **Тест «Кто я?» (модификация Т.В. Румянцевой)** был выбран для изучения содержательных характеристик самопознания личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией. Шкала анализа

идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов:

Таблица 6.

Шкала анализа характеристик Я

| Характеристики Я | Показатели |
|---------------------|--|
| «Социальное Я» | <ul style="list-style-type: none"> - обозначение пола; - сексуальная роль; - учебно-профессиональная ролевая позиция; - семейная принадлежность; - этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство и локальную, местную идентичность; - мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность; - групповая принадлежность. |
| «Коммуникативное Я» | <ul style="list-style-type: none"> - дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей; - общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми. |
| «Материальное Я» | <ul style="list-style-type: none"> - описание своей собственности; - оценка своей обеспеченности, отношение к материальным благам; - отношение к внешней среде. |
| «Физическое Я» | <ul style="list-style-type: none"> - описание своих физических данных, внешности; - фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения; - пристрастия в еде, вредные привычки. |
| «Деятельное Я» | <ul style="list-style-type: none"> - занятия, деятельность, интересы, увлечения; - опыт; - оценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений. |
| «Перспективное Я» | <ul style="list-style-type: none"> - профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой; - семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с |

| | |
|------------------|---|
| | <p>семейным статусом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью; - коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением; - материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой; - физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными; - деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями; - персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п.; - оценка стремлений. |
| «Рефлексивное Я» | <p>- личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения, персональные характеристики; эмоциональное отношение к себе; -глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого.</p> |

Выделены два самостоятельных показателя:

- 1) проблемная идентичность;
- 2) ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент.

2. Методика исследования самоотношения С.Р.Пантелеева (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделил три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Таблица 7.

Характеристика компонентов самоотношения

| Шкала | Характеристика |
|----------------------------|--|
| «Закрытость» | Преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости. |
| «Самоуверенность» | Самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть, за что себя уважать. |
| «Саморуководство» | Представление об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств. |
| «Отраженное самоотношение» | Представление субъекта, о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. |
| «Самоценность» | Ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других |
| «Самопринятие» | Выраженность чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, Соответствует отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, принятию себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. |
| «Самопривязанность» | Степень желания изменяться по отношению к наличному состоя- |

| | |
|----------------------------|---|
| | нию. |
| «Внутренняя конфликтность» | Наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. |
| «Самообвинение» | Выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я». |

3. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Тест-опросник направлен на собственную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, т.е. способность, сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом (общая шкала) и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Таблица 8.

Уровни развития волевой саморегуляции

| Шкалы | Характеристики | |
|---------------|---|--|
| | Высокий балл | Низкий балл |
| «Общая шкала» | Характеризует эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных лиц. Им свойственно спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать | Характеризует чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность как правило низкая, а общий фон активности снижен. Свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выра- |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | <p>вать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.</p> | <p>женной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.</p> |
| <p>Субшкала «настойчивость»</p> | <p>Характеризуются деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их стимулируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение.</p> | <p>Характерна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Характеризуются повышенной лабильностью, неуверенностью, импульсивностью, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.</p> |
| <p>Субшкала «самообладание»</p> | <p>Характеризуются эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях лица. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к вос-</p> | <p>Характерна спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних кон-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>приятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.</p> | <p>фликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.</p> |
|--|---|---|

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты соответствующей тестовой процедуре обработке и проанализированы. Ниже представляем обсуждение полученных результатов.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование было посвящено изучению процесса формирования личностного самоопределения у старшеклассников.

Констатирующий эксперимент проводился в МБОУ СОШ № 10. В исследовании приняли участие 17 учащихся 9-го класса в возрасте 14-15 лет, в том числе 7 девочек и 10 мальчиков.

Для изучения особенностей личностного самоопределения в подростковом возрасте был подобран диагностический комплекс.

Ниже представлены обсуждение результатов исследования.

Результаты исследования по методике «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой)

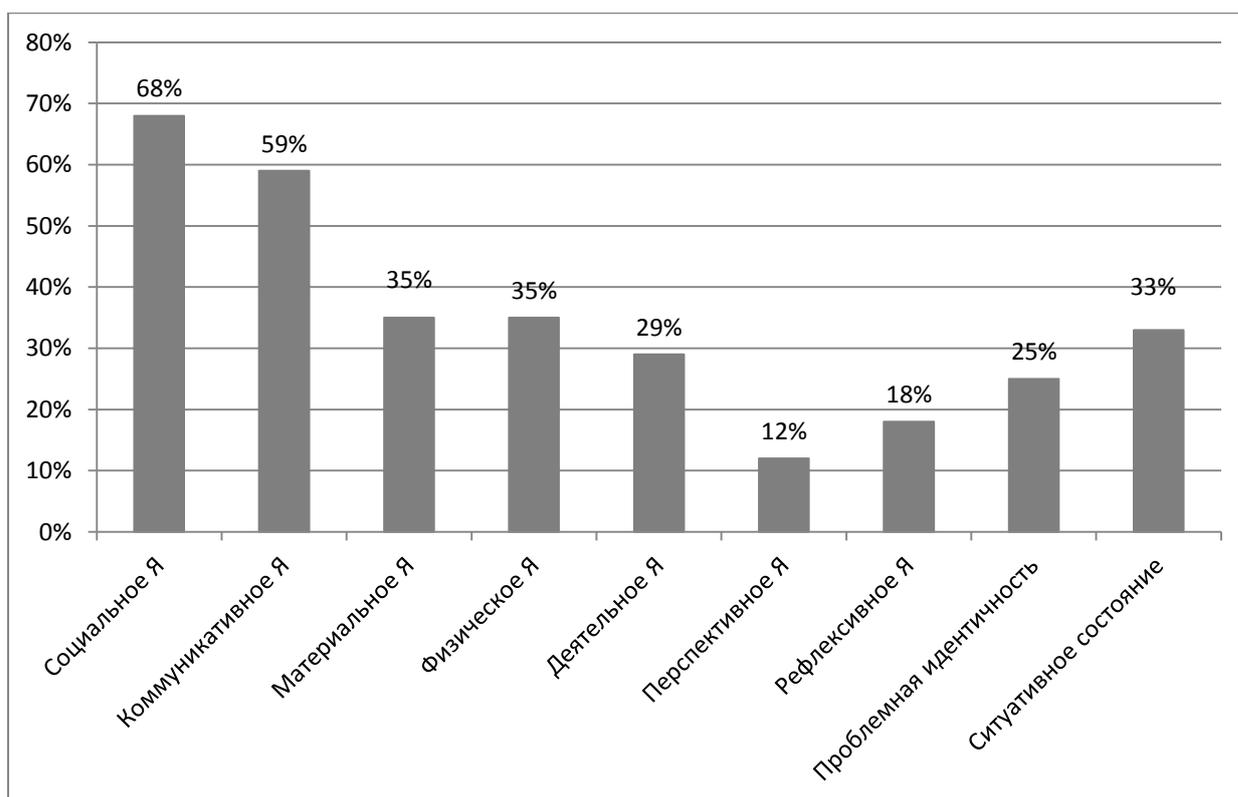


Рис 1. Частота встречаемости показателей-компонентов образа Я подростков (в %)

Из рисунка видно, что большинство учащихся выбирают ответы, описывающие социальные (68%), коммуникативные (59%), физические (35%), материальные (35%) характеристики их личности, в то время как значимые

для самоопределения перспективные (12%), рефлексивные (18%) и деятельные (25%) характеристики получают меньшее количество выборов.

Это говорит о том, что у подростков не сформирована картина будущего и своего места в нем. У них мало выражена рефлексия своего внутреннего мира, оценка собственных перспектив. Они характеризуют себя по очевидным, поверхностным признакам (пол, социальный статус, увлечения, материальные блага), но при этом мало внимания уделяют своим личностным особенностям, индивидуальному стилю деятельности, жизненным перспективам, умениям и навыкам.

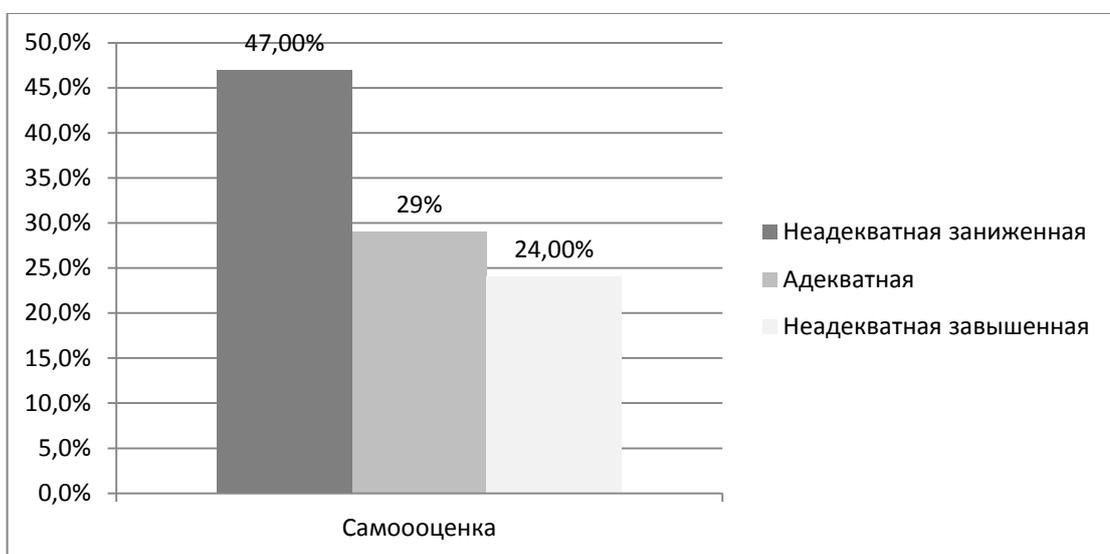


Рис. 2. Частота встречаемости уровней самооценки у подростков (в %)

Также данная методика позволяет оценить уровень самооценки старшеклассников. Из представленного рисунка видно, что большинство (47%) подростков имеют неадекватную заниженную самооценку, только 29% имеют адекватную самооценку, для 24% характерна неадекватная завышенная самооценка.

Такая картина еще раз подтверждает, что рефлексивные умения у старшеклассников недостаточно выражены. Низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, к своему Я. Завышенная самооценка приводит к переоценке образа Я.

Результаты исследования по «Методике исследования самоотношения» (МИС) Р.С. Пантелеев

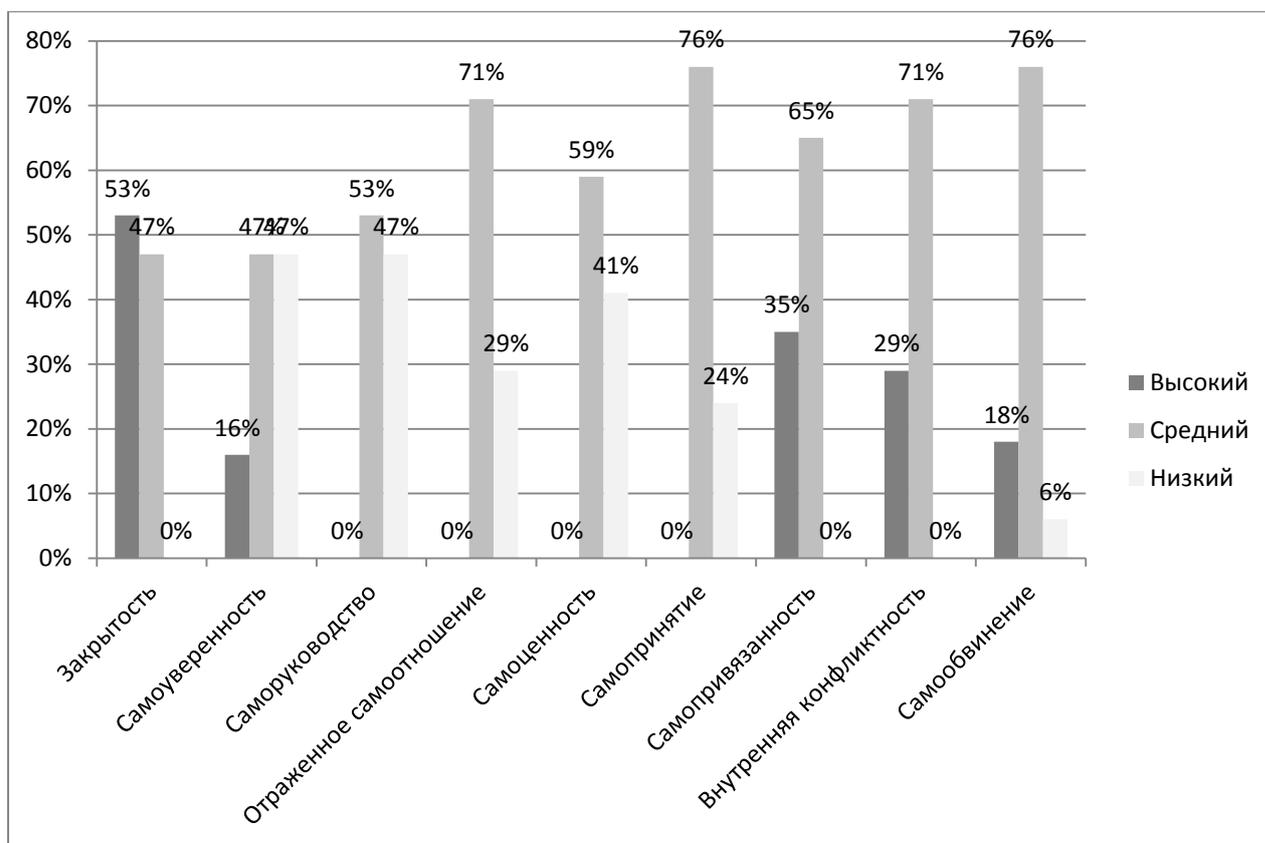


Рис. 3. Частота встречаемости уровней самоотношения у подростков (в %)

По результатам проведенной диагностики, согласно рисунку можно сделать вывод, о том, что для подростков характерен низкий уровень по шкалам самоуверенность (47%), саморуководство (47%), самооценность (41%), отраженное самоотношение (29%), самопринятие (24%). Для таких подростков характерны неуверенность, недоверие к себе и собственным способностям, недооценка духовного «Я», излишняя самокритичность, низкий самоконтроль, неспособность вызвать уважение окружающих.

Также был выявлен высокий уровень по шкалам закрытости (53%), внутренней конфликтности (71%), самопривязанности (65%) и самообвинения (18%) у подростков, что говорит о выраженном защитном поведении, негативном отношении к собственному «Я», ригидность «Я-концепции», стремлении сохранить в неизменном виде собственные качества.

Преобладание средних результатов по шкалам закрытость (47%), самоуверенность (47%), саморуководство (53%), отраженное самоотношение (71%), самооценочность (59%), самопринятие (76%), самопривязанность (65%), внутренняя конфликтность (71%), самообвинение (76%) говорят о перспективах для дальнейшей работы по развитию в данном направлении.

Результаты исследования по «Методике исследования волевой саморегуляции» А.В. Зверьков и Е.В.Эйдман

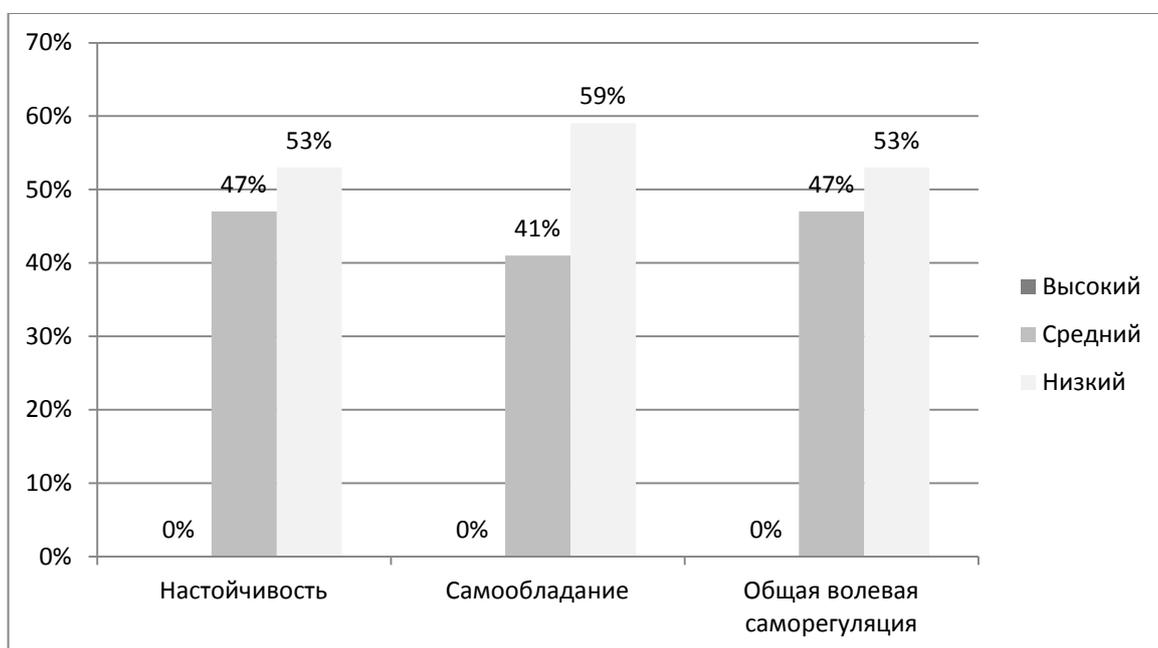


Рис 4. Частота встречаемости уровней волевой саморегуляции подростков (в %)

По результатам проведенной диагностики, согласно рисунку можно сделать вывод, о том, что для подростков характерен низкий уровень волевой саморегуляции по шкале общая волевая регуляция (53%), субшкале настойчивость (53%) и самообладание (59%). Для таких подростков характерны неуверенность в себе, ранимость, эмоциональная неустойчивость и импульсивность, сниженный фон активности.

Также был выявлен средний уровень по субшкале самообладание (47%) у подростков, что говорит о наличии навыков самоконтроля в различных ситуациях.

Высоких результатов по шкалам общая волевая регуляция (0%), настойчивость (0%) и самообладание (0%) не выявлено, что говорит о перспективах для дальнейшей работы по развитию в данном направлении.

По результатам проведенного диагностического исследования можно сделать вывод о том, что для большинства учащихся характерны:

- мало выраженная рефлексия своего внутреннего мира, оценка собственных перспектив. Подростки характеризуют себя по очевидным, поверхностным признакам (пол, социальный статус, увлечения, материальные блага), но при этом мало внимания уделяют своим личностным особенностям, индивидуальному стилю деятельности, жизненным перспективам, умениям и навыкам;

- низкий уровень самооотношения, у подростков преобладает неуверенность и недоверие к себе и собственным способностям, недооценка духовного «Я», излишняя самокритичность, низкий самоконтроль, неспособность вызвать уважение окружающих;

- низкий уровень саморегуляции, что подтверждает неуверенность в себе, ранимость, эмоциональная неустойчивость и импульсивность, сниженный фон активности.

2.3 Организация и проведение формирующего эксперимента

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента, особенности проявления личностного самоопределения подростков позволили выбрать в качестве формирующего средства групповое психологическое консультирование. В современной школе недостаточно внимания уделяется личностному самоопределению, познанию подростками самих себя, развитию адекватной независимой самооценки.

В связи с этим была разработана программа групповых консультаций для подростков. В соответствии с полученными в ходе констатирующего эксперимента данными были определены цель и задачи работы с подростками.

Цель программы: развитие личностного самоопределения подростков посредством группового консультирования.

Задачи программы:

- оказание психологической помощи подростка через консультационно-просветительскую деятельность;
- обучение подростков навыкам самопознания;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование саморегуляции;
- развитие умения строить жизненные планы

Программа включает в себя 14 тем, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – становление личностного самоопределения у подростков.

Длительность встреч: 45-50 минут.

Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 24 недель.

Участники программы: подростки (учащиеся 9 класса, МБОУ СОШ №10 г. Красноярска). В состав экспериментальной группы вошли 12 подростков, испытывающие трудности в личностном самоопределении.

Таблица 9.

Участники групповых консультаций

| № | Ф.И. | Уровень самоопределения | | |
|----|-------|---|-------------------------|----------------------------|
| | | Самопозна- ние | Само- оценка | Само- регуляция |
| 1 | В.В. | Коммуникативное Физическое | Неадекват. Заниженн. | Низкая саморегу- ляция |
| 2 | Г.А. | Материальное Коммуникативное Физическое | Неадекват. Завышенн | Средняя саморегуляция |
| 3 | Д.В. | Физическое Социальное Деятельное | Неадекват. Завышенн | Низкая саморегу- ляция |
| 4 | Д.Я. | Социальное Коммуникативное | Неадекват. Заниженн | Средняя саморегуляция |
| 5 | Ж.Р. | Социальное Деятельное | Неадекват. Заниженн | Низкая саморегу- ляция |
| 6 | З.И. | Социальное Коммуникативное Физическое Рефлексивное | Неадекват. Заниженн | Низкая саморегу- ляция |
| 7 | К.АЛ. | Социальное Коммуникативное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 8 | К.АР. | Материальное | Неадекват. Заниженн | Низкая саморегу- ляция |
| 9 | К.К. | Социальное Физическое | Адекватная | Низкая саморегу- ляция |
| 10 | К.М. | Социальное Коммуникативное Перспективное | Неадекват. Завышенн | Средняя саморегуляция |
| 11 | Л.А. | Социальное Коммуникативное Перспективное | Неадекват. Заниженн | Средняя саморегуляция |
| 12 | Ч.В. | Материальное Физическое Социальное | Неадекват. Заниженн | Низкая саморегу- ляция |

Содержание программы направленно непосредственно на развитие личностного самоопределения, на развитие образа «Я».

Программа содержит три этапа:

- вводное занятие (№1);

- консультационно-просветительская деятельность и коррекционно-развивающая работа – занятия №2-13;

- завершающее занятие (№14).

Занятия логически связаны между собой.

Первый этап был посвящен решению следующих задач:

- знакомство учащихся с целями и спецификой консультаций, режимом работы в группе;

- знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы.

Задачи **второго** этапа:

- психологическое просвещение подростков;

- развитие навыков самопознания;

- развитие объективной оценки самого себя;

- развитие умения регулировать свое поведение и деятельность;

- развитие умения строить жизненные планы

Основными задачами **третьего** этапа являются:

- закрепление умений и отработка навыков, сформированных в ходе групповой консультации;

- анализ изменений, произошедших в личностном самоопределении участников.

Для закрепления полученных знаний и закрепления их на практике мы включаем обязательные домашние задания, обсуждение которых можно и не проводить. Главная цель домашних заданий – закрепить полученные на консультациях выводы, еще больше направить подростков на применение и отработку полученных знаний.

Примерный структурный план консультативной встречи:

1. Приветствие. Вводное слово (для первой встречи - знакомство).

2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции).

3. Практические упражнения.

4. Домашнее задание.

5. Завершение занятия.

Таблица 10.

Тематика консультационных встреч

| № | Тема | Часы |
|----|--|------|
| 1 | Что такое личностное самоопределение? | 1 |
| 2 | Образ «Я» | 2 |
| 3 | Я социальное | 1 |
| 4 | Коммуникативная компетентность личности | 2 |
| 5 | Я рефлексивное | 2 |
| 6 | Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении | 2 |
| 7 | Самоотношение личности | 2 |
| 8 | Развитие уверенности в себе | 1 |
| 9 | Саморегуляция личности | 1 |
| 10 | Способы и приемы саморегуляции | 1 |
| 11 | Познавательные процессы личности | 3 |
| 12 | Способности | 2 |
| 13 | Выбор жизненных планов | 3 |
| 14 | Рефлексия | 1 |
| | ВСЕГО: | 24 |

В процессе консультативного взаимодействия подросткам были представлены как теоретические знания (психологическое просвещение), так и предоставлены возможности приобретения практического опыта (групповые упражнения, обсуждения в группе по различным аспектам развития личности, групповые дискуссии на заданную тему). В основе групповой консультации лежало диалоговое общение, взаимодействие, взаимопонимание между консультантом (педагогом-психологом) и подростками.

Вводный этап программы был направлен на знакомство подростков с целями и спецификой групповой консультации, с режимом работы в группе,

знакомство с участниками группы, создание рабочей атмосферы в группе. Следует отметить, что данная группа носит непостоянный характер, это учащиеся разных классов, при этом учащиеся довольно хорошо знают друг друга, как в деятельности, так и на личностном уровне.

В процессе групповых консультаций подростки высказывались об актуальности психологической помощи со стороны педагога-психолога, обращали внимание на то, что собственного опыта еще не хватает для решения каких-либо проблем, возникающих при общении и взаимодействии со сверстниками, а родителям зачастую некогда поговорить с ребенком.

В ходе консультаций подростки получили информацию о том, что такое личностное самоопределение и ее значимость в жизни человека. Большое внимание уделялось развитию образа «Я», навыков самопознания, самоотношения и саморегуляции и умению планировать свое будущее.

Большинство заданий, используемых при групповом консультировании, было направлено на решение сразу нескольких задач, актуальных для подросткового возраста.

Дискуссии, упражнения, анализ ситуаций позволили создать особую ситуацию направленного эмпатического общения, отличного от привычного для подростка общения в учебной и внеучебной деятельности.

В начале консультативной работы (первые три консультации) ребята с сомнением и осторожностью включались в работу. Обсуждая правила работы группы, задавали множество вопросов, уточняли. Сомнения и опасения, которые возникли педагогом-психологом, были сняты. Кроме того, администрации пыталась включиться в работу группы, внешними сторонними наблюдателями. С ними была проведена разъяснительная работа, после чего внешнего вмешательства больше не присутствовало.

По результатам выполнения отдельных методик, некоторые подростки начали сомневаться в нужности для себя посещений и высказывали соответствующие мнения. Была оказана поддержка и объяснения значимости данной работы для каждого.

В дальнейшем подростки активно включились во все виды работ, были открытыми и искренними.

Заключительные встречи носили рефлексивный характер, был проведен анализ, что удалось открыть нового, как в себе, так и в других участниках, какие навыки удалось развить. Ребята давали высокие оценки совместной групповой работе. Обозначили позитивные изменения в собственной личности. Высказывали сожаления в завершении консультаций.

В заключении следует отметить, что групповое консультирование показало себя результативной формой работы в подростковом возрасте.

После проведения программы формирующего эксперимента было проведено диагностическое исследование, результаты которого представлены далее.

2.4 Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После проведения формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез, направленный на анализ динамики становления личностного самоопределения у подростков. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Для проверки достоверности различий был применен Т-критерий Вилкоксона.

Результаты исследования по методике «Кто я?» (модификация Т.В. Румянцевой)

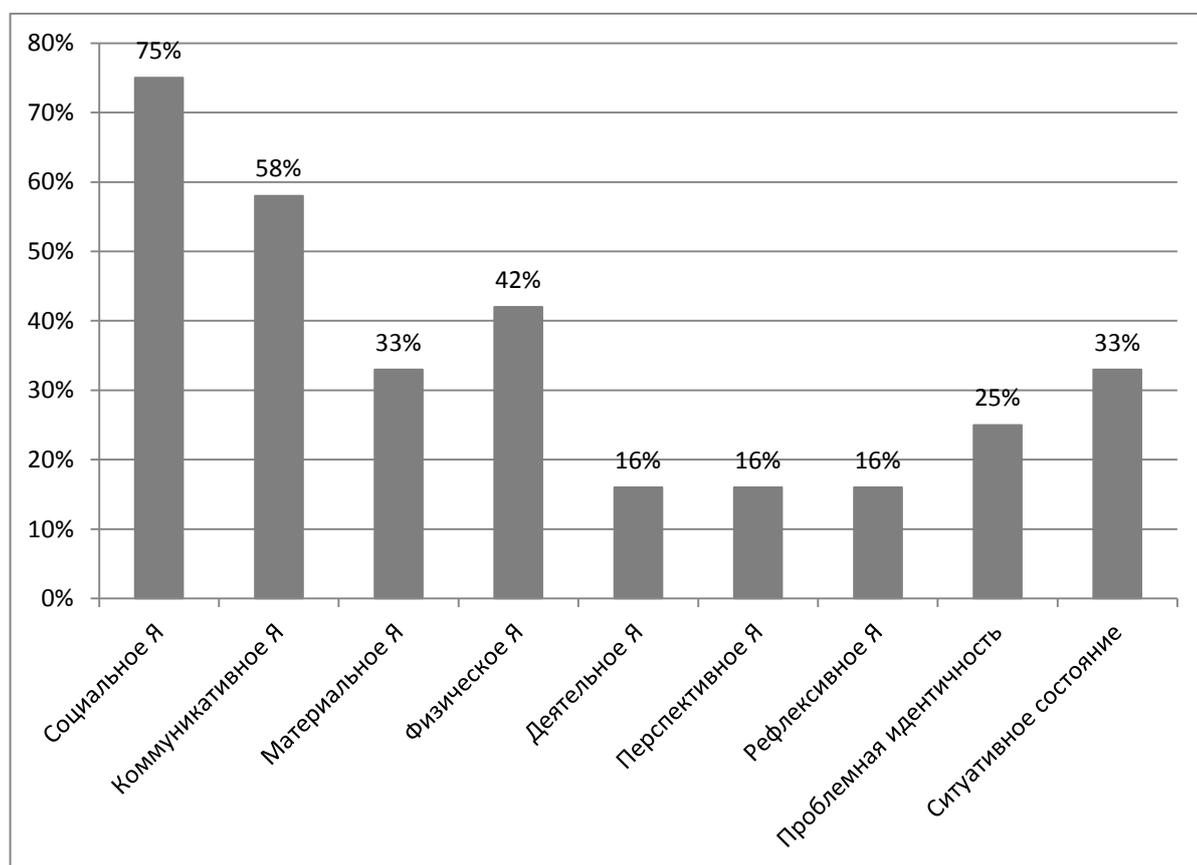


Рис. 5. Частота встречаемости показателей-компонентов образа Я подростков экспериментальной группы до проведения формирующего эксперимента (в %)

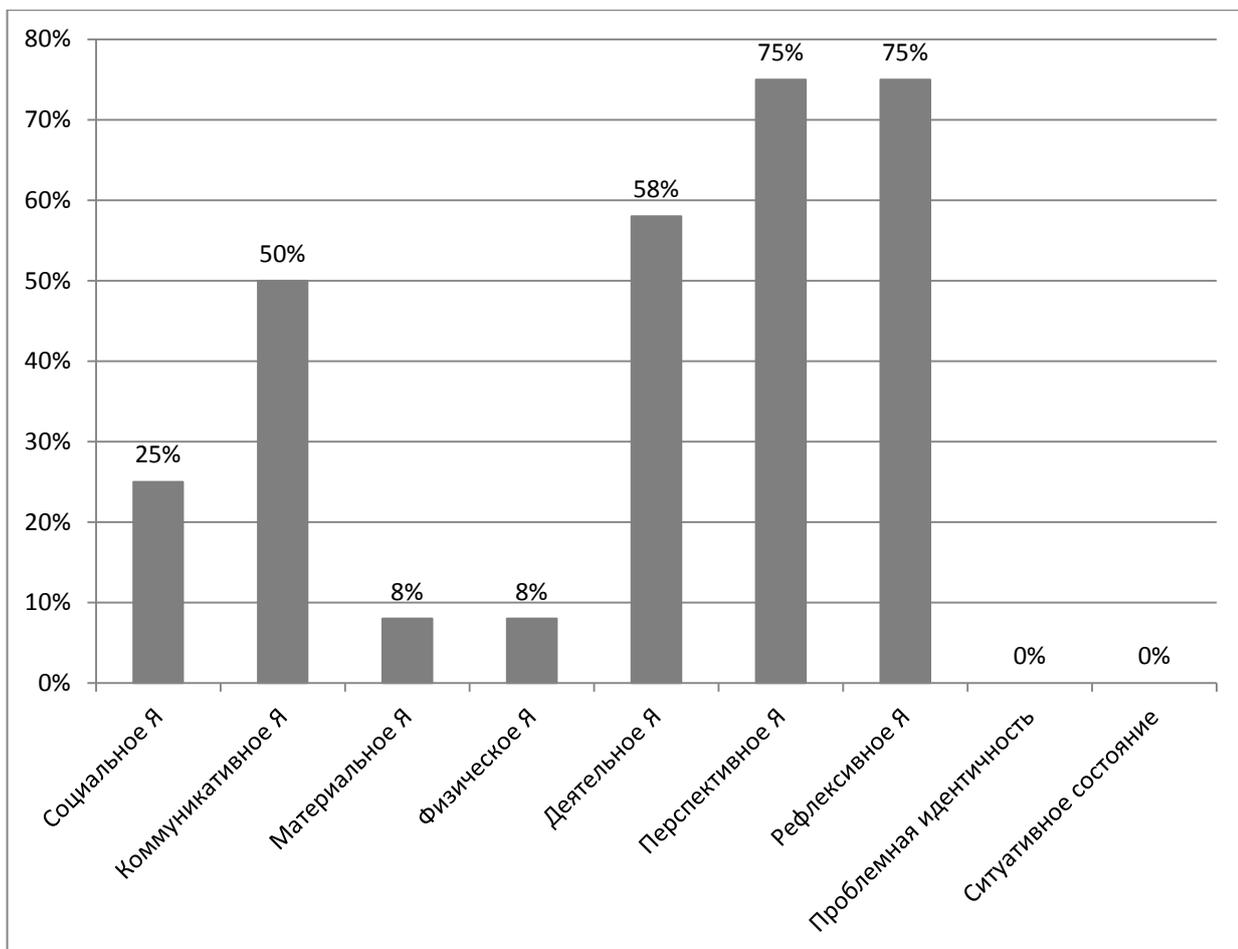


Рис. 6. Частота встречаемости показателей-компонентов образа Я подростков экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента (в %)

Из рисунков видно, что произошли значительные изменения в выборе характеристик: деятельное Я (с 16% до 58%), перспективное Я (с 16% до 75%), рефлексивное Я (с 16% до 75%).

Снизилось количество характеристик, описывающих ситуативное состояние (с 25%% до 0%), проблемную идентичность (с 33% до 0%).

Это свидетельствует о более глубоком подходе к определению своих личностных характеристик.

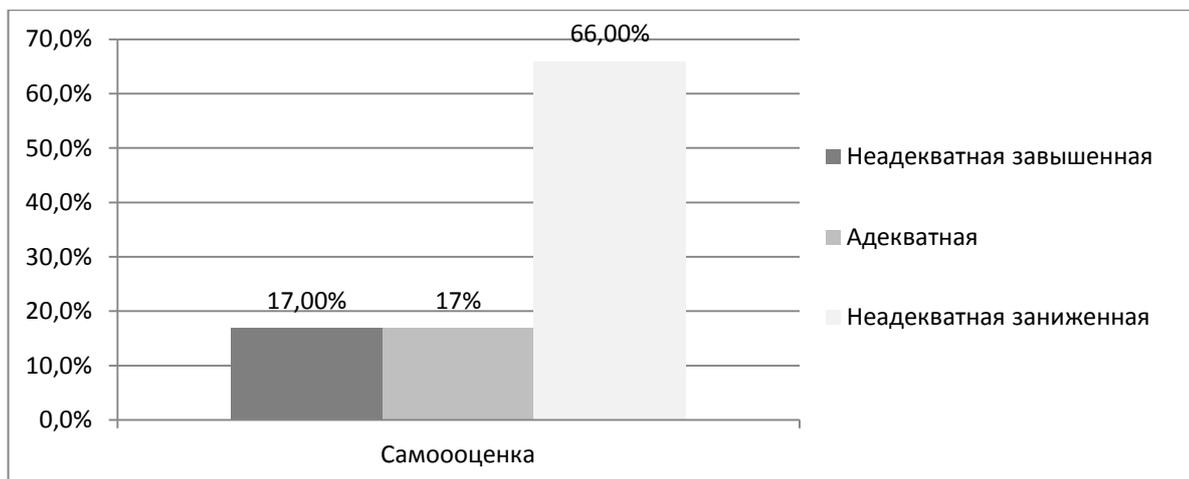


Рис. 7 Частота встречаемости уровней самооценки у подростков экспериментальной группы до проведения эксперимента (в %)

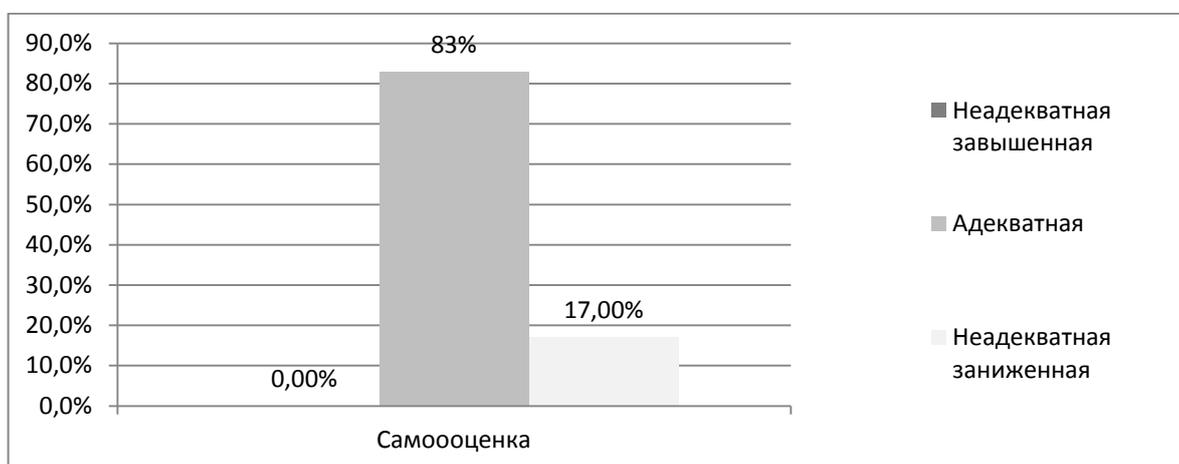


Рис. 8 Частота встречаемости уровней самооценки у подростков экспериментальной группы после проведения эксперимента

По результатам проведения эксперимента удалось добиться следующих изменений в области самооценки подростков: показатели неадекватной завышенной самооценки снизились с 17% до 0%; показатели адекватной самооценки повысились – с 17% до 83%; а неадекватной заниженной снизились с 66% до 17%. Это свидетельствует, что подростки стали более адекватно воспринимать себя, относиться к своим достоинствам и недостаткам. Адекватная самооценка позволяет подростку эффективнее реализовывать поведение, опираясь на свои ресурсы.

Результаты исследования по «Методике исследования самооотношения» (МИС) Р.С.Пантелеев

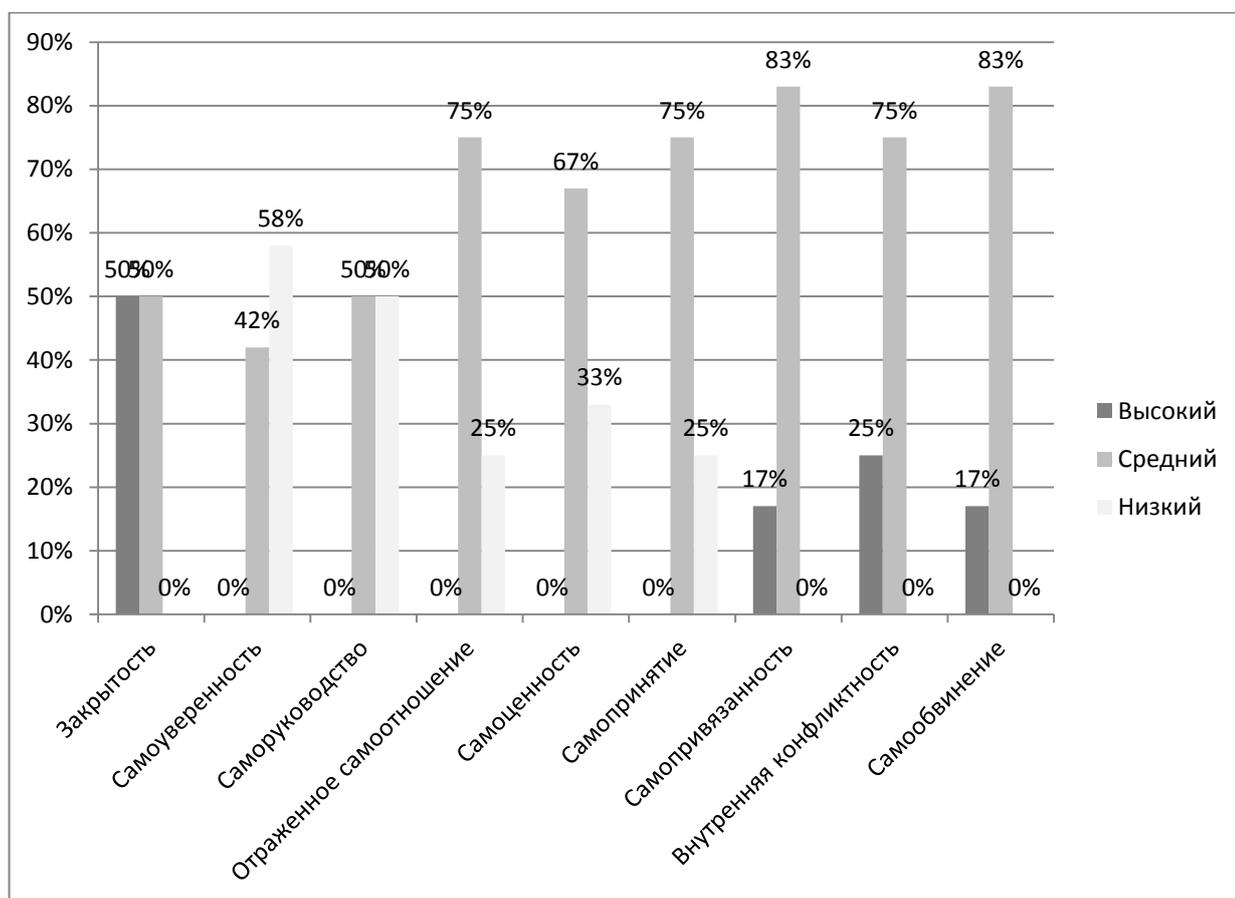


Рис 9. Частота встречаемости уровней самооотношения у подростков экспериментальной группы до проведения эксперимента (в %)

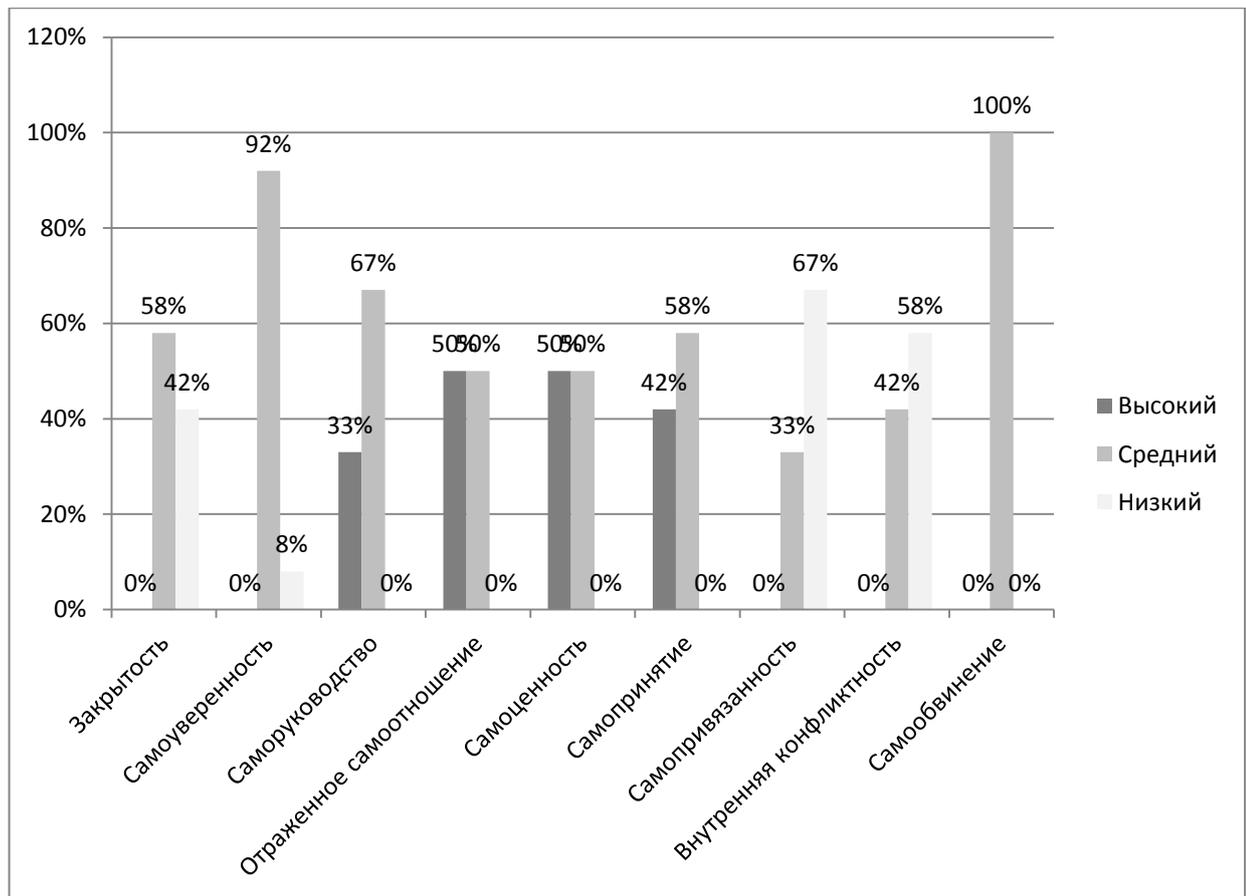


Рис 10. Частота встречаемости уровней самоотношения у подростков экспериментальной группы после проведения эксперимента (в %)

По результатам проведения эксперимента, представленным на рисунках, удалось добиться следующих изменений в области самоотношения подростков: по шкалам закрытость (с 50% до 0%), самопривязанность (с 17% до 0%), внутренняя конфликтность (с 25% до 0%), самообвинение (с 17% до 0%) показатели снизились. Это свидетельствует, что подростки стали более открыты к изменениям и отношениям, адекватнее воспринимать себя, относиться к своим достоинствам и недостаткам.

Также произошли изменения по шкалам саморуководство (с 50% до 0%), отраженное самоотношение (с 75% до 50%) самооценность (с 67% до 50%), самопривязанность (с 67% до 0%), внутренняя конфликтность (с 58% до 0%), показатели снизились. Подростки стали больше контролировать свое поведение, ценить и уважать себя, стали более гибкими к изменениям и адекватнее к своему «Я».

Результаты исследования по «Методике исследования волевой саморегуляции» А.В. Зверьков и Е.В.Эйдман

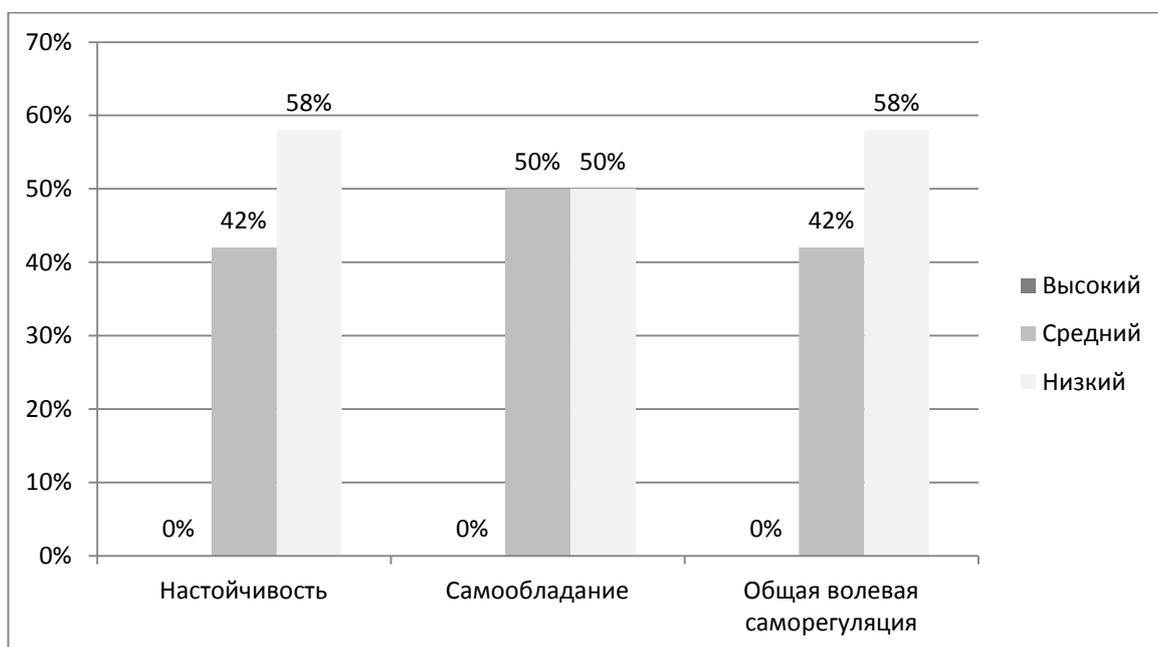


Рис 11. Частота встречаемости уровней волевой саморегуляции подростков экспериментальной группы до проведения эксперимента (в %)

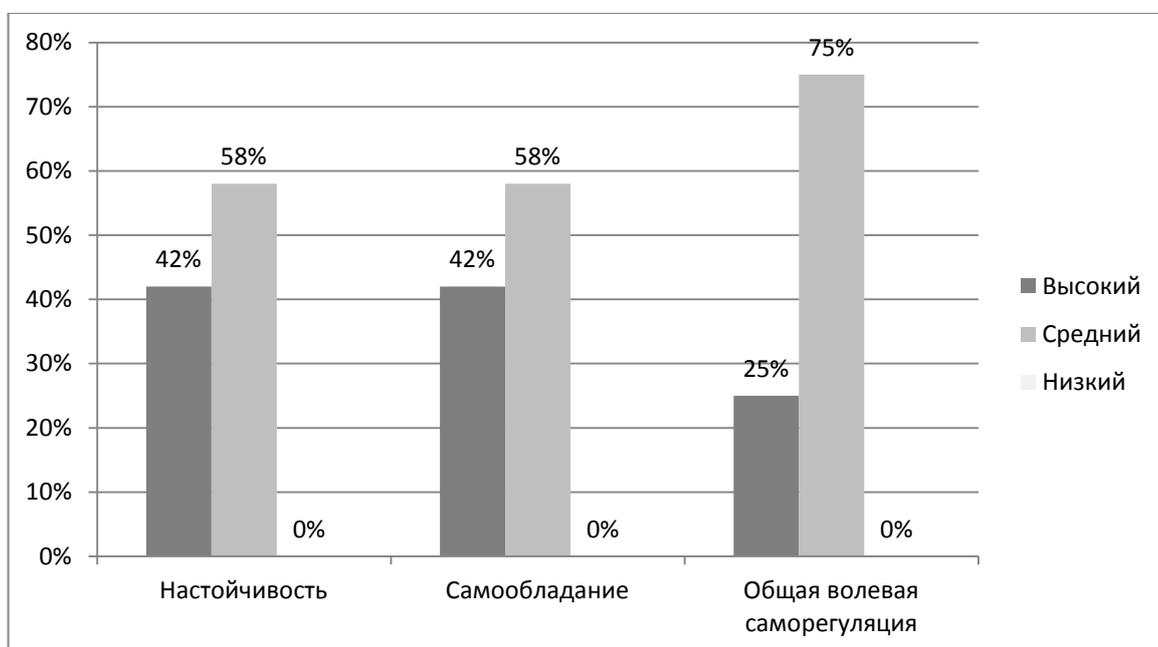


Рис 12. Частота встречаемости уровней волевой саморегуляции подростков экспериментальной группы после проведения эксперимента (в %)

Из результатов, представленных на рисунках видно, что произошли значительные изменения в волевой саморегуляции подростков. По шкалам общая волевая регуляция (25%), субшкале настойчивость (42%) и самообладание (42%) показатели повысились. Это свидетельствует о том, что подростки стали более активны, эмоционально устойчивы и уверены в себе. Также произошли изменения по средним показателям по шкалам общая волевая регуляция (75%), субшкале настойчивость (58%) и самообладание (58%). Повышение средних показателей также говорит о большей контролируемости собственных эмоций и поведения, более адекватного отношения к себе и ситуациям.

С целью проверки достоверности различий была проведена статистическая обработка полученных результатов. Поскольку работа велась с одной группой, то использовался статистический критерий позволяющий оценить различия в одной и той же группе до и после психологического воздействия. С применением T – критерия Вилкоксона были выявлены различия на 0,95% достоверности в уровнях личностного самоопределения после формирующего эксперимента, то есть различия являются статистически значимыми.

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод, что групповое психологическое консультирование является эффективным средством психологической помощи подросткам, испытывающим трудности в личностном самоопределении, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе II

По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что у испытуемых подростков преобладают такие уровни образа Я как: социальный, коммуникативный, материальный и физический. Это говорит о том, что у подростков не сформирована картина будущего и своего места в нем. У них мало выражена рефлексия своего внутреннего мира, оценка собственных перспектив. Они характеризуют себя по очевидным, поверхностным признакам (пол, социальный статус, увлечения, материальные блага), но при этом мало внимания уделяют своим личностным особенностям, индивидуальному стилю деятельности, жизненным перспективам, умениям и навыкам.

Анализ данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента, выявил, что у большинства подростков самооценка является заниженной неадекватной. Они проявляют низкий уровень целеустремленности, направленности и осмысленности, но в тоже время испытывают неудовлетворенность собой и своей жизнью.

Для подростков характерны низкий уровень самоотношения, неуверенность в себе, недоверие к себе и собственным способностям, недооценка духовного «Я», излишняя самокритичность, низкий самоконтроль, неспособность вызвать уважение окружающих, ригидность «Я-концепции», стремление сохранить в неизменном виде собственные качества.

Проведенный эксперимент подтвердил значимость работы с подростками по развитию рефлексивных навыков, адекватной самооценки, волевой саморегуляции. С этим учетом была составлена программа групповых консультаций, направленная на развитие личностного самоопределения.

Анализ результатов формирующего эксперимента подтвердил, что в группе подростков произошли существенные изменения. Подростки продемонстрировали более глубокое отношение к собственной личности.

Возросли такие уровни образа Я как: рефлексивный, перспективный и деятельный. Улучшилось отношение к себе. Возросла волевая саморегуляция.

Развитие личностного самоопределения у подростков посредством группового консультирования способствовало формированию рефлексивных навыков, адекватной самооценки, чувства ответственности у подростков, относительно своего будущего.

Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа группового консультирования подростков действительно способствует формированию личностного самоопределения у подростков, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

С целью проверки достоверности различий была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением критерия Т – критерий Вилкоксона – были выявлены различия на 0,95% достоверности в уровнях личностного самоопределения после формирующего эксперимента, то есть различия являются статистически значимыми

Заключение

В психологической науке личностное самоопределение рассматривается в различных аспектах: развития личности и ее самосознания (К. А. Абульханова-Славская, И.С.Кон, И.И. Чеснокова); социальной зрелости и определение жизненной позиции (Л.И. Анциферова, И. С. Кон, А. В. Мудрик, Д. И. Фельдштейн); самоосуществления и самореализации личности (В. Ф. Сафин, И. П.Соболь); формирования структур целостного образа Я (Р.Бернс); специфики юношеского возраста, процессами формирования мировоззрения, социализации и выбора сферы профессиональной деятельности (Л. И. Божович, А. М. Кухарчук); идентичности и переживанию кризиса идентичности (Ш. Бюлер, Дж. Марсиа, В.Э. Франкл, Э. Эриксон).

Личностное самоопределение является существенной задачей и обстоятельством жизни подростка. Это характеризует его социальную и личностную ситуацию развития, в которых и происходит формирование личности на данном возрастном этапе.

Значимой характеристикой, знаменующей подростковый возраст является новый уровень самосознания, потребность осознания всех сторон собственной личности. В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе, и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь (Л.И. Божович). [12]

Эти теоретические положения легли в основу диссертационного исследования.

Для проведения констатирующего эксперимента был подобран диагностический комплекс, направленный на выявление особенностей формирования личностного самоопределения старших подростков.

По результатам проведенного диагностического исследования можно сделать вывод о том, что для большинства старших подростков характерны:

- уровни образа Я: социальный, коммуникативный, материальный и физический. Это говорит о том, что у подростков не сформирована картина будущего и своего места в нем. У них мало выражена рефлексия своего внутреннего мира, оценка собственных перспектив. Они характеризуют себя по очевидным, поверхностным признакам (пол, социальный статус, увлечения, материальные блага), но при этом мало внимания уделяют своим личностным особенностям, индивидуальному стилю деятельности, жизненным перспективам, умениям и навыкам;

- низкий уровень целеустремленности, направленности и осмысленности, неудовлетворенность собой и своей жизнью;

-низкий уровень самоотношения, неуверенность в себе, недоверие к себе и собственным способностям, недооценка духовного «Я», излишняя самокритичность, низкий самоконтроль, неспособность вызвать уважение окружающих, ригидность «Я-концепции», стремление сохранить в неизменном виде собственные качества.

Важным аспектом становления личностного самоопределения является осознание личностных качеств субъекта. В современной школе необходима система работы по изучению и формированию образа «Я» у старших подростков.

Наиболее эффективной формой работы с подростками в образовательном учреждении является групповое консультирование. В рамках консультационного процесса создается группа, сосредоточенная на межличностной коммуникации и интерактивной обратной связи, а также на применении различных методов, относящихся к принципу «здесь-и-сейчас». Основной акцент во взаимодействии с подростками был сделан на получение теоретических знаний (психологическое просвещение) и практического опыта (групповые дискуссии, анализ ситуаций, упражнения, направленные непосредственно на формирование личностного самоопределения). В основе групповой консультации лежало диалоговое общение, взаимодействие, взаимопонимание между консультантом (педагогом-психологом) и подростками.

Реализация формирующего эксперимента и анализ динамики изменений в экспериментальной группе показали, что групповое консультирование способствует формированию рефлексивных навыков, адекватной самооценки, чувства ответственности у подростков, относительно своего будущего.

Анализ работы позволяет оценить ее теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей психологического консультирования при становлении личностного самоопределения подростков.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология // Учебное пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 624 с.
2. Абульханова-Славская К.А. О путях и построениях психологии личности // Психологический журнал. 1983. N 1. С. 14—29.
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности - М.,1989. – 298 с.
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991. 299 с.
5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
6. Андреева Г. М. Психология социального познания. М., 2000. – 288 с.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал №1,1994, с. 3-19
8. Арон И. С. Методы психологического сопровождения профессионального самоопределения // Психологическая наука и образование № 2, 2012.
9. Ахола Т., Фурман Б. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение. СПб.: Речь, 2001. – 160 с.
10. Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике — СПб.: Речь, 2005.—208 с.
11. Бернс Р. Б. Я-концепция и воспитание. — М., 1989. — 169 с.
12. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб., 2008. – 398 с.
13. Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. - СПб., 2001. - 304 с.

14. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. М.: Международная педагогическая академия, 2001. – 162 с.
15. Волков Б. С. Основы профессиональной ориентации: учеб. пособие для вузов / Б. С. Волков. — М.: Академический Проект, 2007. – 333 с.
16. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Издательство Смысл, 2006. – 512 с.
17. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994. - №3
18. Гинзбург М.Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема, М., 1987.- 115 с.
19. Грецов А., Тренинг креативности для старшеклассников - М., Питер», 2007г. – 208 с.
20. Зеер Э. Ф., Рудей О. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: учеб. пособие. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 256 с.
21. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. - 2003. - № 5.
22. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007, — 304 с.
23. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
24. Коповая О.В., Ерофеева М.А., Коповой А.С. Личностное самоопределение как психолого-педагогическая проблема - Электронный журнал "Педагогическая наука и образование в России и за рубежом: региональные, глобальные и информационные аспекты" ВЫПУСК 2
[//http://rspu.edu.ru/university/publish/pednauka/2](http://rspu.edu.ru/university/publish/pednauka/2)

25. Копьев А.Ф. К методологии краткосрочного психологического консультирования // Вопросы психологии, 1996, № 4.
26. Копьев А.Ф. Особенности индивидуального психологического консультирования как диалогического общения: Авто-реф. дис. канд. психол. наук. - М., 2009.
27. Кори Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. - М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 640 с.
28. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М., 1999.- 240с.
29. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. - М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. – 464 с.
30. Крайг Г. Психология развития: Пер. с англ. - СПб., 1999. - 720 с.
31. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – 304 с.
32. Лернер П.Е. Модель самоопределения выпускников профильных классов средней образовательной школы// Школьные технологии, 2003. - №4.
33. Личностная и профессиональная рефлексия: психологический практикум/сост. Г.С.Пьянкова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск, 2013. – 128 с.
34. Лысенко Е.М., Молодиченко Т.А. Групповое психологическое консультирование: краткий курс лекций: учебное пособие. – Москва: Владос-Пресс, 2006. – 159 с.
35. Малкина-Пых И.Г., Возрастные кризисы. Эксмо. 2004. - 896 с.
36. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. - М.: Смысл, 2000. - 109 с.
37. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994. - 144 с.
38. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ:Хранитель; СПб.: Сова, 2008. - 671 с.

39. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб., 2000. – 464 с.
40. Обозов Н.Н. Психологическое консультирование. - СПб., 1993. - 49 с.
41. Оллпорт Г.В. Личность в психологии. - М.; СПб., 1998.- 345 с.
42. Палачева Т. И., Жиляев А. Г. Формирование «Я – концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах // Молодой ученый. — 2010. — №1-2. Т. 2. — С. 208-215.
43. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М, 1986 . -255 с.
44. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Парыгина Б.Д. - СПб., 1997. - 308 с.
45. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризиса. // Психологическая наука и образование. 1997. №1. С. 82-87.
46. Пряжников Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: учебно-методическое пособие. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 400 с.
47. Пряжникова Е. Ю., Егоренко Т. А. Проблема профессионального становления личности // Современная зарубежная психология. 2012. № 2.
48. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Хрящевой Н.Ю. – СПб., 1999. - 256 с.
49. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. Тутушкиной М.К. - СПб., 1998. – 348 с.
50. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академический Проект, 2000. – 128 с.
51. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. - М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2008. – 976 с.
52. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

53. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. – 176 с.
54. Самоактуализация. Психология личности. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. – 288 с.
55. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения // Психологический журнал, 1984, №4
56. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии, М., 2000. – 233 с.
57. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2002. – 122с.
58. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
59. Солдатова Е.Л., Лаврова Г. Психология развития и возрастная психология // Учебное пособие. Феникс, 2004. – 384 с.
60. Соломин И. Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. — СПб.: Речь, 2006. — 280 с.
61. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с.
62. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
63. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб.пособие для вузов. – М.: Академия, 2002. – 208 с.
64. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Издательство “Питер”, 2000. – 608с.
65. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – М.: Воронеж, 1996. – 512 с.
66. Формирование личности старшеклассника / Под.ред. И.В.Дубровиной. – М., 1989. – 168 с.

67. Цыгулева Т.Г, Бирюкова Т.А. Смыслоразностные ориентации старшекласников// Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: материалы 3-4 симпозиумов. - М.: Мысль. 2001.

68. Шнейдер Л. Б. Профессиональное самоопределение подростков в «координатах» отношения к времени жизни и труду // На пороге взросления. Сборник научных статей /Ред. Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова, М.: МГППУ, 2011.— С. 22—36

69. Шурыгина И.И. Жизненные стратегии подростков//Социологические исследования. – 1999. – № 5. – С. 52 – 61

70. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996. – 344 с.

71. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка. //Вопросы психологии. 1999. №6, С. 55-58

Таблица 1

Данные по результатам исследования по методике «Кто я?»

(модификация Т.В. Румянцевой)

| № п/п | Ф. И. | Критерии | | | | | | | | | Уровень самооценки |
|----------|-------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | Социальное Я | Коммуникативное Я | Материальное Я | Физическое Я | Деятельное Я | Перспективное Я | Рефлексивное Я | Проблемная идентичность | Ситуативное состояние | |
| 1 | В.В.. | | + | | + | | | | | + | Неад. заниж. |
| 2 | Г.А. | | + | + | + | | | | | | Неад.завыш. |
| 3 | Д.В. | + | | + | | + | | | | + | Неад.завыш. |
| 4 | Д.Я. | + | + | | | | | | | | Неад.заниж. |
| 5 | Ж.Р. | + | | | | + | | | + | | Неад.заниж |
| 6 | З.И. | + | + | | + | | | + | | | Неад.заниж |
| 7 | К.АЛ. | + | + | | | | | | | + | Адекватная |
| 8 | К.АР. | | | + | | | | | + | | Неад. заниж |
| 9 | К.К. | + | | | + | | | | | | Адекватная |
| 10 | К.М. | + | + | | | | + | | + | | Неад.завыш |
| 11 | Л.А. | + | + | | | | + | | | + | Неад. заниж. |
| 12 | Ч.В. | + | | + | + | | | + | | | Неад.заниж. |
| 13 | С.А | + | + | | | + | | | | | Адекватная |
| 14 | И.Н. | | + | + | | + | | | | | Неад.завыш |
| 15 | Е.В. | | + | | + | | | + | | | Неад.заниж. |
| 16 | О.Л. | + | | + | | + | | | | | Адекватная |
| 17 | Ф.У. | | | | | | | | | | Адекватная |

Таблица 2

Данные по результатам исследования по «Методике исследования самооотношения (МИС) Р.С.Пантелеева

| № п/п | Ф. И. | Критерии | | | | | | | | |
|----------|-------|------------|-----------------|-----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------------------|---------------|
| | | Закрытость | Самоуверенность | Саморуководство | Отраженное самооотношение | Самоценность | Самопринятие | Самопривязанность | Внутренняя конфликтность | Самообвинение |
| 1 | В.В. | сред | низк | низк | низк | низк | низк | сред | высок | высок |
| 2 | Г.А. | высок | низк | сред | сред | сред | сред | высок | сред | сред |
| 3 | Д.В. | сред | низк | низк | сред | сред | сред | сред | сред | сред |
| 4 | Д.Я. | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред |
| 5 | Ж.Р. | высок | низк | низк | сред | низк | сред | сред | сред | сред |
| 6 | З.И. | высок | низк | низк | низк | низк | сред | сред | высок | высок |
| 7 | К.Ал | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред |
| 8 | К.АР | высок | низк | низк | сред | сред | сред | высок | сред | сред |
| 9 | К.К. | сред | низк | сред | сред | сред | низк | сред | сред | сред |
| 10 | К.М. | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред |
| 11 | Л.А. | высок | сред | сред | сред | сред | низк | сред | высок | сред |
| 12 | Ч.В. | высок | сред | низк | низк | низк | сред | сред | сред | сред |
| 13 | С.А | сред | сред | сред | сред | сред | сред | высок | сред | сред |
| 14 | И.Н. | сред | высок | низк | низк | сред | сред | высок | высок | сред |
| 15 | Е.В. | высок | низк | низк | низк | низк | низк | сред | высок | высок |
| 16 | О.Л. | высок | сред | сред | сред | низк | сред | высок | сред | низк |
| 17 | Ф.У. | высок | сред | сред | сред | низк | сред | высок | сред | сред |

Таблица 3

Данные по результатам исследования по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

| № п/п | Ф. И. | Критерии | | Общая волевая саморегуляция |
|----------|--------|---------------|---------------|-----------------------------|
| | | Настойчивость | Самообладание | |
| 1 | В.В.. | низкий | сред | Низкий |
| 2 | Г.А. | средний | низкий | средний |
| 3 | Д.В. | низкий | низкий | Низкий |
| 4 | Д.Я. | средний | средний | средний |
| 5 | Ж.Р. | низкий | низкий | Низкий |
| 6 | З.И. | низкий | низкий | низкий |
| 7 | К.А.Л. | средний | средний | средний |
| 8 | К.А.Р. | средний | низкий | низкий |
| 9 | К.К. | низкий | низкий | низкий |
| 10 | К.М. | средний | средний | средний |
| 11 | Л.А. | низкий | средний | средний |
| 12 | Ч.В. | низкий | средний | низкий |
| 13 | С.А. | средний | средний | средний |
| 14 | И.Н. | низкий | средний | низкий |
| 15 | Е.В. | средний | низкий | средний |
| 16 | О.Л. | средний | средний | средний |
| 17 | Ф.У. | средний | средний | средний |

Тематическое планирование программы группового консультирования

| № | Тема | Часы |
|----|--|------|
| 1 | Что такое личностное самоопределение? | 1 |
| 2 | Образ «Я» | 2 |
| 3 | Я социальное | 1 |
| 4 | Коммуникативная компетентность личности | 2 |
| 5 | Я рефлексивное | 2 |
| 6 | Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении | 2 |
| 7 | Самоотношение личности | 2 |
| 8 | Развитие уверенности в себе | 1 |
| 9 | Саморегуляция личности | 1 |
| 10 | Способы и приемы саморегуляции | 1 |
| 11 | Познавательные процессы личности | 3 |
| 12 | Способности | 2 |
| 13 | Выбор жизненных планов | 3 |
| 14 | Рефлексия | 1 |
| | ВСЕГО: | 24 |

Консультация № 1 «Что такое личностное самоопределение?»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; осознание личностных целей

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Что понимают под личностным самоопределением?

Самоопределение личности - созидательный акт, сознательный выбор и утверждение личностью своих позиций в разнообразных жизненных ситуациях, ориентир для самоорганизации. Самоопределение - длительный про-

цесс осмысления, пересмотра и восстановления целей и жизненных ориентиров.

За выбор пути личность несет персональную ответственность, т.к. в процессе самоопределения человек сам выбирает, какие ценности будут руководить им, какие социальные нормы для него приемлемы, какие смысловые ориентиры в его жизни будут доминировать и др. Современная социокультурная среда содержит множество образцов и имиджей для выбора жизненных ориентиров.

Проблема самоопределения наиболее актуальна для возраста ранней юности. Именно в этом возрасте вырабатываются жизненные стратегии, оцениваются жизненные перспективы, формируются жизненные планы. И особо важную роль играют субъективные представления о будущем.

3. Практическое задание:

- Что мы как личности выбираем?
- Как мы осмысливаем свои жизненные цели и ориентиры?

4. Домашнее задание:

Подумайте, что для вас личностное самоопределение.

Консультация № 2 Образ «Я»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; осознание образа Я

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Образ Я – это представление человека о себе самом. Оно не всегда выражено словами, чаще – это некоторая внутренняя картинка; в ней присутствуют зрительные, телесные и звуковые образы, чувства, отдельные фразы. Че-

ловек вообще редко думает о себе словами. Он себя представляет, ощущает, переживает.

Образ внутреннего мира каждого из нас уникален. Он включает свой, личный набор характеристик. Это образует ядро человеческой личности и в различных психологических теориях называется «самость», «Я-концепция». **«Я-концепция»** - это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознаваемая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он относится к самому себе и строит свое взаимодействие с другими людьми. «Я-концепция» включает в себя три компонента:

1) **когнитивный компонент** - образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, своего характера и т. д.;

2) **эмоционально-оценочный компонент** - переживание человеком своих представлений о себе, самооценка, самоуважение или самоуничтожение, себялюбие или любовь к другим и т.д.

3) **поведенческий компонент** - действия, которые предпринимает человек, исходя из системы представлений о себе, социальные установки в отношении себя и окружающих.

Возможность развивать систему представлений о себе («Я-концепцию») у человека возникает на основе способности к рефлексии, то есть благодаря самонаблюдению, самоанализу.

3. Практическое задание:

Как мы уже говорили, каждый человек обладает образом своего внутреннего мира. Но тот факт, что мы им обладаем, не означает автоматически, что мы о нем *знаем*. Однако мы можем узнать, если поставим перед собой такую задачу, если мы зададим себе нужные вопросы. Чтобы узнать о том, что представляет собой ваш образ внутреннего мира, нужно задать себе

очень простой на первый взгляд вопрос: «Кто я?»

Итак, кто я? Задайте себе этот вопрос и дайте на него 20 ответов (сделайте это обязательно, иначе дальнейшее обсуждение вопроса будет как бы не про вас, чужим и непонятным, а при таком подходе изучение психологии теряет всяческий смысл!).

4. Домашнее задание:

Напишите эссе на тему: Может ли человек по своему желанию менять свой образ Я?

Консультация № 3. «Я социальное»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; осознание социального Я

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Я социальное – общий термин, который отражает некоторые аспекты взаимодействия общества и личности:

- аспекты Я, которые в значительной степени определяются социальными ценностями и влиянием общества;
- аспекты Я человека или его личности, которые легко воспринимаются другими людьми в социальных взаимодействиях;
- компоненты личности, которые индивид считает важными в социальных взаимодействиях;
- общие характеристики Я, которые, как считает индивид, воспринимаются другими.

Анализ двух форм социальности — внешней, объективной, надличной и внутренней, субъективной. Первая представляет собой все многообразие проявлений общественной жизни, имеющих социогенный характер, интерсубъектные формы существования и функциональную ориентированность на обслуживание всех видов коммуникаций и взаимодействий между людьми.

ми. В ее состав входит и весь совокупный социальный опыт, которым располагает и активно пользуется данная общность. Вторая форма социальности — это тот социальный опыт и те социальные качества, которые являются личным достоянием отдельного человека. Новорожденный человек не обладает социальностью, а располагает лишь возможностью, потенциальной предрасположенностью к ее обретению. Лишь под непосредственным влиянием социального окружения эта возможность превращается в действительность.

Информация о формировании социальности.

3. Практическое задание:

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек, где написаны ценности, базовые принципы, которыми Вы руководствуетесь в жизни. Ваша задача - разложить их по порядку значимости лично для Вас.

Внимательно изучите представленный список и выберите ту ценность, которая для Вас наиболее значима - она займет первое место (или получит первый ранг). Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее на второе место. Проранжируйте все предложенные ценности. Наименее важная останется последней и займет, соответственно, 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Конечный результат представит Вашу систему ценностей. «В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»

4. Домашнее задание: Эссе «Мое социальное Я»

Консультация № 4. Коммуникативная компетентность личности

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; развитие коммуникативной компетентности

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Под коммуникативной компетентностью понимается способность устанавливать и поддерживать необходимые, вытекающие из стоящих задач и определяемые ими контакты с другими людьми. Она определяет уровень владения человека общением как многоуровневым процессом.

В состав компетентности включают некоторую совокупность знаний, умений и навыков, которые обеспечивают эффективное протекание процесса общения. Коммуникативные знания представляют собой обобщенный опыт человечества, отражение в сознании людей коммуникативных ситуаций в их причинно-следственных связях. Коммуникативные умения — это комплекс действий, основанных на высокой теоретической и практической подготовленности личности и позволяющих ей творчески использовать коммуникативные знания. Коммуникативные навыки можно рассматривать как автоматизированные компоненты сознательных действий, способствующих быстрому и точному отражению коммуникативных ситуаций.

В основе коммуникативной компетентности лежит не просто владение языком и другими кодами общения, а особенности личности индивида в целом, в единстве его чувств, мыслей и действий, которые развертываются в конкретном социальном контексте.

К основным источникам приобретения человеком коммуникативной компетентности можно отнести жизненный опыт, искусство, общую эрудицию и специальные научные методы. Все эти источники имеют для каждого из нас различную субъективную значимость.

Информация о процессе совершенствования коммуникативной компетентности.

Информация о характеристиках коммуникативной компетентности (таблица составляется вместе с группой и фиксируется на доске).

Информация о коммуникативном стиле личности.

Правила эффективного общения создаются вместе с группой.

3. Практическое задание:

Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК)

Вам предлагается ряд вопросов и три варианта ответов на каждый из них (а, б, в). Отвечать нужно следующим образом:

1. сначала прочтите вопрос и варианты ответов на него;
2. выберите один из предложенных вариантов ответа, отражающий ваше мнение, и поставьте соответствующую букву (а, б или в) в клеточке на листе для ответов.

Помните следующие правила:

- не тратьте много времени на обдумывание ответов; давайте тот ответ, который первым приходит в голову;
- старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным ответам типа «не уверен», «нечто среднее» и т. п. Таких ответов должно быть как можно меньше;
- ни в коем случае ничего не пропускайте. На каждый вопрос необходимо дать ответ;
- отвечайте как можно более искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

4. Домашнее задание:

Попробуйте за 3 дня пообщаться с 50 людьми, знакомыми и незнакомыми (просто перекинуться несколькими словами, спросить что-то). Результаты зафиксируйте.

Качества, важные для межличностного общения

Цель: определить качества, важные для процесса общения.

1. Задачи:

- определить важные для общения качества;
- рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения;
- обозначить причины низкого коммуникативного уровня;
- определить коммуникативный уровень учащихся.

2. Мини-лекция:

Почему одни люди легко общаются со всеми, а у других так не получается? По-видимому, для успешного общения человек должен обладать некоторыми особыми качествами и умениями. У некоторых людей они есть с самого начала, другие при желании могут им научиться.

Анализ качеств личности для успешного общения.

Иногда, несмотря на прекрасные коммуникативные навыки, общение все равно может быть затруднено. Это может быть из-за:

- стереотипов;
- «предвзятых представлений»;
- плохих отношений между людьми;
- отсутствия внимания и интереса собеседника.;
- пренебрежения фактами;
- неумения правильно говорить: неверный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т. п.;
- ошибки в выборе типа общения.

3. Практическая часть. С помощью следующей методики вы сможете узнать, насколько развиты у вас навыки успешной коммуникации.

Оцените по шкале от 0 до 6, в какой мере вам присущи рассмотренные выше качества, важные для общения. Руководствуйтесь вашим собственным мнением, а не тем, что о вас говорят другие люди. Если вам кажется, что данное качество вообще вам не присуще, ставьте 0; если выражено очень

слабо — ставьте 1; если данное качество полностью, без сомнения, свойственно вам — 6. Самооценка проводится в течение 10 минут.

А теперь сравните, насколько присущие вам качества популярны среди людей, с которыми вы общаетесь. Для этого группа (класс) выполняет общее задание: в течение 30 минут группа должна распределить эти 10 качеств по их важности для общения в порядке возрастания (10-е — самое важное). Группа должна в совместном обсуждении решить, какое качество важнее всех.

4. Домашнее задание:

Рассмотрите использование важных для общения качеств в реальных ситуациях общения.

Консультация № 5 «Я рефлексивное»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; самопознание собственного Я

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Рефлексия (от лат. reflexio — обращение назад) - это одна из разновидностей актов сознания человека, а именно акт сознания, обращенный на свое знание.

Информация о функциях рефлексии. Уровни рефлексии. Формы рефлексии.

Личностная рефлексия. Этапы осуществления личностной рефлексии.

3. Практическое задание:

Три имени. Цель упражнения: - развитие рефлексии; - формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется,

используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Обсуждение.

4. Домашнее задание:

Методика диагностики рефлексивности (опросник Карпова А.В., тест на рефлексивность) предназначена для определения уровня развития рефлексии у личности.

Консультация № 6. Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; знакомство с навыками эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника.

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Понятие эмпатии. Способность к пониманию у разных людей различна. Выделяют три уровня ее развития:

1) общаясь с собеседником, человек проявляет своеобразную «слепоту» к состоянию, переживаниям, намерениям другого человека, не замечая их;

2) по ходу общения у человека возникают отрывочные представления о переживаниях другого — ему кажется, что иногда он «чувствует» партнера;

3) человек умеет сразу войти в состояние партнера, чувствуя его эмоциональное состояние не только в отдельных ситуациях, но на протяжении всего взаимодействия.

Умение понимать эмоциональное состояние другого можно тренировать.

3. Практическое задание. Группа делится на две части. Каждая группа по очереди загадывает эмоциональное состояние и демонстрирует его (все члены группы или несколько человек) без слов и звуков, используя мимику, же-

сты, движения и т.п. Другая группа отгадывает. Затем от простых эмоциональных состояний (радость, гнев, удивление и пр.) перейдите к более сложным для отгадывания сюжетам («восхищение при виде фейерверка», «тоска по далекому другу» и т.д.).

Обсуждение. Как вы угадывали состояние человека? По каким признакам?

Эмпатийно понять другого человека нам помогают наши чувства, эмоциональный опыт и интуиция. Способность познавать себя и других с помощью логического анализа называется рефлексией. При эмпатии ты чувствуешь эмоциональное состояние партнера, в процессе рефлексии — осознаёшь личностные особенности человека, делаешь выводы о его поступках. Можно рефлексировать впечатление, которое ты производишь на собеседника, — «ты в глазах партнера».

3. Практическая часть.

Упражнение «Я в лучах солнца». В тетради нарисуйте круг и отходящие от него лучи — как у солнца. В круге напишите: «я» или свое имя. Каждый луч будет означать черту характера, благодаря которой вы достойны уважения. Итак, задавайте себе вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?», проводите «луч» и подписывайте его («честный», «смелый», «веселый» и т.д.). Нарисуйте как можно больше лучей.

Обсуждение.

Упражнение «Футболка». Выполняется в группах по 4 чел. У хиппи есть традиция делать на одежде надписи: свой жизненный лозунг, обращение или призыв к окружающим, свое мнение по какому-либо вопросу или отношение к чему-либо. Ваша задача — придумать для вашего партнера такой девиз, который бы понравился ему настолько, что он согласился бы носить футболку с такой надписью. Подходите к человеку и спрашивайте: «Понравилась бы тебе такая надпись?». Если ему нравится, то он записывает ваш текст к себе в тетрадь. Придумайте надписи для трех членов вашей группы. В свою очередь, соберите от одноклассников три надписи для себя.

Обсуждение. Как вы придумывали надпись? На что опирались? «Озвучьте» наиболее понравившиеся вам надписи.

4. Домашнее задание.

Напишите три небольших рассказа на темы:

- «Я-реальный (какой я по моему мнению)»,
- «Я глазами других (какой я по мнению окружающих)»,
- «Я-идеальный (каким я хотел бы быть)».

Консультация № 7 «Самоотношение личности»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; формирование адекватной самооценки.

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Сегодня мы поговорим о нашем отношении к себе — самооценке.

Обсуждение. Как нужно относиться к себе? Как связано отношение к себе с отношением к другим людям?

Каждый из нас, намеренно или сам того не осознавая, нередко сравнивает себя с окружающими и в итоге вырабатывает довольно устойчивое мнение о своем интеллекте, внешности, здоровье, положении в обществе, т. е. формирует «набор самооценок», от которых зависит ощущение себя в этом мире, самочувствие и работоспособность, стиль взаимоотношений с людьми.

Примечательно, что отношение к себе и отношение к другим людям влияют друг на друга, образуя замкнутый круг: самооценка — отношение к другим — самооценка. Человек, считающий себя хорошим, видит хорошее в других людях, хорошо к ним относится и в ответ получает такое же отношение, что повышает его мнение о себе и уверенность в своих силах. Точно так же человек с невысоким мнением о себе не видит ничего достойного в других людях, его подозрительность вызывает ответную настороженность, очередной раз убеждая его в своей никчемности и неумелости.

Обсуждение. Представьте, как будет общаться человек в каждом из вариантов искаженной самооценки. С какими трудностями в общении он столкнется? Разыграйте примеры таких ситуаций перед классом.

3. Практическое задание: Давайте определим свою самооценку. В тетради начертите 7 одинаковых горизонтальных отрезков длиной 12-15 см, один под другим на расстоянии 2 см. Отметьте у отрезков начало, конец и середину. Подпишите название каждого отрезка: «здоровье», «счастье», «привлекательность», «удача», «возможности», «ум», «уважение людей». Представьте, что на первом отрезке — «здоровье» — выстроились все живущие на Земле люди: начиная от самых нездоровых (начало отрезка слева) и до самых здоровых (конец отрезка справа). Отметь черточкой, где находишься ты. Затем отметь свое местоположение на других отрезках:

- от самых несчастных до самых счастливых,
- от непривлекательных до самых привлекательных,
- от неудачников до самых удачливых,
- от тех, кто мало что может сделать в силу недостатка сил и возможностей до тех, кто может добиться своей цели,
- от глупых до самых умных,
- от тех, кто ничего не значит в глазах окружающих людей до уважаемых всеми личностей.

Потом другим цветом на каждой шкале отметь, где бы ты хотел быть. Таким образом, мы получили свою реальную и идеальную (желаемую) самооценку.

Известно, что самооценка может быть:

- заниженной (из-за кажущейся недооценки себя и своих возможностей);
- завышенной (из-за надуманной переоценки себя);
- адекватной, соответствующей реальному представлению о себе.

Большинство людей с адекватной самооценкой располагают себя во второй половине отрезка. Люди с заниженной самооценкой «не дотягивают» до половины. Завышенная самооценка проявляется в расположении себя близко к концу или на конце отрезка. Если черточки разных цветов находятся далеко

друг от друга — значит разница между реальным и желаемым представлением о себе велика. По-видимому, ты недостаточно знаешь себя и свои возможности, предъявляешь к себе завышенные требования или не нравишься сам себе. Следует постараться лучше узнать, какой ты на самом деле и принять себя со всеми своими достоинствами и недостатками, возможностями и ограничениями, желаниями и стремлениями. Другого такого как ты — не было и не будет. Поэтому люби и цени себя. Как и каждый человек, ты можешь ошибаться — это свойственно человеческой природе. Но осуждать можно только поступки человека, личность же его всегда и безусловно ценна и хороша (хотя бы для него самого).

У каждого человека должно быть свое устойчивое мнение о себе — базовая самооценка. Это отношение к себе, источником которого является сам человек. Оно не меняется сиюминутно под влиянием оценок окружающих людей. Желательно, чтобы базовая самооценка была позитивной: «Я — хороший». Тогда и на других людей у человека будет установка: «Вы — хорошие». Бывают случаи искаженной самооценки, влияющей на оценку окружающих:

- «Я — хороший, Ты — плохой»;
- «Я — плохой, Ты — хороший»;
- «Я — плохой, Ты — плохой (все вокруг — плохие)».

Чаще всего самооценка человека оказывается заниженной или завышенной (неадекватной). Следующее упражнение поможет нам сделать свою самооценку более адекватной: заниженную — повысить, а завышенную — «подправить» в соответствии с реальными достижениями.

Практическое задание:

Упражнение «Мои сильные стороны». У каждого из нас есть достоинства, то что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Другое название этого упражнения — «Точка опоры»: в трудной жизненной ситуации нам помогает выстоять наша внутренняя опора: наши сильные стороны, привычки, интересные дела. Та-

кая опора есть у каждого из нас! В течение 5 минут составьте такой список. Не умаляйте своих хороших качеств.

А теперь объединитесь в группы по 3-4 чел. и обсудите свои записи. Каждый прочитает свой список и прокомментирует его. Слушатели могут задавать вопросы или просить разъяснения, а также дополнять ваш список другими замеченными ими достоинствами. Запрещается критиковать! Вы не обязаны объяснять, почему считаете что-либо своим достоинством, точкой опоры — достаточно того, что вы сами в этом уверены.

Обсуждение. Как повлияло данное упражнение на вашу самооценку? Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали и выслушивали обратную связь?

Упражнение «Я – Алла Пугачева»

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник проговаривает те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

4. Домашнее задание: Ответьте на вопросы:

Какие качества, способности, особенности вы цените в себе особенно высоко? Как в целом можно охарактеризовать ваше отношение к себе – как положительное или как отрицательное?

Консультация № 8. Развитие уверенности в себе

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; развитие уверенности в себе.

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Уверенность в себе – одно из самых интересных свойств человеческой психики. Но, надо сказать, эта тема еще очень мало разработана в психиатрии, психотерапии или психологии. Разные люди вкладывают в слово «уверенность» совершенно разный смысл. Можно выделить три ключевых определения:

«Уверенность в себе – это вера в то, что в нас есть нечто большее, чем мы о себе знаем». У каждого имеется скрытый потенциал! Подумайте, ведь когда-то вы даже ходить не умели! А теперь? Было время, когда вы не могли читать и писать, не умели плавать или водить машину. Все это вы постепенно освоили. Ведь человек – существо обучаемое. Причем обучаемое достаточно быстро. Если вы чего-то не способны сделать сейчас, это вовсе не значит, что так будет всю жизнь.

«Уверенность в себе – это вера в то, что в трудной ситуации на себя можно положиться». У всех нас не раз в жизни бывали сложные моменты. Иногда мы могли рассчитывать только на себя, иногда – еще и на помощь окружающих. И все же нет человека, который хоть раз не был бы вынужден действовать по примеру барона Мюнхгаузена: собственноручно вытягивать себя за волосы из болота.

«Уверенность в себе зависит от ответа на вопрос: Кто ты в этом мире – эксклюзив или посредственность?». Действительно, кто вы – выскочка или «человек из стада»? Прежде чем переходить к упражнениям на развитие уверенности, необходимо провести своеобразную диагностику: насколько лично вы уверены в себе.

Итак, прежде всего, необходимо разобраться как часто и какие признаки уверенности или неуверенности у вас присутствуют. Пишем на доске симптомы неуверенности и признаки уверенности.

3. Практическое задание:

Техника «Зеркало для героя». Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза - все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: "Я хуже всех!" Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно "выйдите" из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы - уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были "на коне". Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: "Я верю в себя! Я уверен в себе!".

Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: "Я уверен в себе!". Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

Обсуждение.

Техника «Символ уверенности». Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны... Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

4. Домашнее задание:

Техника «Лучшие воспоминания». Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

Консультация № 9 «Саморегуляция личности»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; формирование саморегуляции личности.

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Воля — сознательная саморегуляция поведения, преднамеренная мобилизация поведенческой активности для достижения целей, осознаваемых субъектом как необходимость и возможность. Это способность человека к самодетерминации и саморегуляции.

Саморегуляция личности (лат. – подчинение определенному правилу) – управление человеком своим собственным физическим и психическим состоянием и поступками. Это способ снижения утомляемости, напряжения, снятия волнений, изменения мотивов деятельности, повышения устойчиво-

сти к стрессу, преодоления нерешительности и страха и т.д. С помощью саморегуляции можно приводить себя в соответствующее состояние, когда способности ума превращаются в состояние души, и человек сам может выполнить свои собственные советы.

Проблема волевой регуляции личности тесно связана с вопросом о волевых качествах человека. Под волевыми качествами понимают такие особенности волевой активности человека, которые способствуют преодолению внешних и внутренних трудностей и при определенных обстоятельствах и условиях проявляются как устойчивые личностные черты.

Наиболее важными волевыми свойствами являются - целеустремленность, настойчивость, решительность, инициативность, смелость и др. Анализ понимания перечисленных волевых качеств группой.

3. Практическое задание:

Цель: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция: «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-)».

Обсуждение.

4. Домашнее задание:

Напишите эссе на тему «Мои способы саморегуляции».

Консультация № 10 «Способы и приемы саморегуляции»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; формирование саморегуляции личности.

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Саморегуляция – это волевое изменение отдельных действий, мыслей, мотивов, чувств, настроений. Этому вполне можно научиться через самоконтроль, самоанализ, самооценку, самовнушение, самодетерминацию, самодисциплину.

3. Практическое задание:

Чтобы развивать чувство уверенности в себе и овладевать навыками саморегуляции, полезно применять упражнение «Я управляю собой».

Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее.

1. У меня есть тело. Но я – *это не мое тело*. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. *Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.*

2. У меня есть чувства, но я – *это не мои чувства*. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. *Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.*

3. У меня есть ум, но я – *это не мой ум*. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внеш-

него и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. *Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.*

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я сын (дочь) своих родителей. Я ученик, я хороший друг. Я вовлечен в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. *Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.*

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Среди специализированных видов физических упражнений на развитие саморегуляции особое место занимает дыхательная гимнастика.

Дыхательная техника. Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций. Необходимое время: 3 – 5 мин.

Процедура: Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный ритм дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох, чувствую выдох...»

Приемы для саморегуляции состояний раздражения, гнева и злости. Что делать, чтобы восстановить равновесие здесь и сейчас.

4. Домашнее задание: Тренировка в освоении способов саморегуляции в жизненных ситуациях. Результаты зафиксируйте.

Консультация № 11 «Познавательные процессы личности»

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; знакомство с психическими процессами.

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Мышление — это сложная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между предметами и явлениями окружающего мира, отделяющая их от случайных совпадений. Функция мышления — расширение границ познания путем выхода за пределы чувственного восприятия. Путем умозаключения можно узнать намного больше того, что дается нам непосредственно через органы чувств. Мыслительные навыки формируются у человека только при жизни в человеческом обществе, они не даются от рождения. Известны случаи, когда человеческие дети вырастали среди животных. Их поведение ничем не отличалось от звериного, и в дальнейшем почти не удавалось научить их говорить, уже не говоря о том, чтобы рассуждать и анализировать. То есть у новорожденных есть зачатки мышления, предпосылки его возникновения, но их надо развивать, чтобы человек стал человеком.

С чего начинается мышление? Как оно возникает? Обсуждение в группе

3. Практическое задание. «Определение активности мышления». Активность мышления — это степень его продуктивности в решении задач различного типа; один из самых важных показателей, свидетельствующий о сохранности, действенности, нормальном психофизиологическом и эмоциональном состоянии человека. При низкой активности человек «не может сосредоточиться», «мысли другим заняты», «голова не работает».

Каждая задача выполняется в течение 1 минуты (психолог дает сигналы начала и завершения).

1-е задание. «Запишите в тетрадях любые женские имена (мужские имена, названия городов, рек и пр.), начинающиеся на букву Р (В, Д, О и др.)». Подсчитайте количество правильно записанных слов.

2-е задание. Подготавливаем заготовку — рисуем в тетрадях 6-8 небольших кружочков (квадратов, треугольников). Нужно будет рисовать различные объекты, включая форму кружка в рисунок. Инструкция: «Нарисуйте в течение минуты, используя кружки, объекты, относящиеся к классу „Флора“ („Спортивный инвентарь“, „Живые/неживые предметы“, „Фрукты“ и пр.)». Подсчитайте количество правильно нарисованных объектов.

3-е задание. «В течение минуты составьте и запишите предложения из четырех слов, начинающихся на буквы П, И, О, Л». Например: «Постепенно Исчезли Опавшие Листья». Подсчитайте количество правильно составленных предложений.

4-е задание. Психолог рисует на доске какой-либо фрагмент без смысловой нагрузки: крест, пересекающиеся линии, спираль, волнистую линию, ромб и т.д.. Инструкция: «В течение минуты вмонтируйте этот фрагмент в как можно большее число законченных рисунков». Подсчитайте их количество.

Сравните ваши результаты с показателями общей выборки: для 1-го задания — 5 имен, для 2-го — 5 рисунков, для 3-го — 4 предложения, для 4-го — 5 рисунков. Можно подсчитать средние результаты для группы.

Проводя подобную экспресс-диагностику в различное время суток — утром, днем, вечером, а также при разном эмоциональном состоянии, можно вычислить периоды своей наибольшей работоспособности.

Основные формы мышления — анализ, синтез, сравнение, абстракция и обобщение. Различные комбинации этих процессов мы используем при решении задач и проблемных ситуаций, как чисто теоретических, так и реальных жизненных.

4. Практическое задание. Методика «Сравнение понятий».

Инструкция: «Укажите общие существенные признаки для сравниваемых пар понятий».

Семь пар понятий относятся к семантически разным полям, и признаки между ними могут быть слабыми, случайными, чисто внешними (например, в слове «ось» столько же букв, сколько и в слове «оса», или «ботинок» и «карандаш» обозначают предметы быта). Ответы на эти пары слов не оцениваются и не засчитываются. Сравните выделенные признаки для «однополевых» пар понятий с правильными ответами. Норма — 10-15 совпадений.

Исследование процедуры рассуждения через исключение.

Методика «Перевод с русского языка на язык суахили». Суахили — один из наиболее распространенных языков народов Африки. Инструкция: «Пользуясь подстрочником, переведите с русского языка на язык суахили контрольную фразу „Я люблю тебя“». Материал эксперимента:

Он любит тебя — акупенда

Он бьет их — авапига

Я бью тебя — нукупига

Он любит нас — авупенда

Правильный ответ — «нукупенда».

Обсуждение. Проговорите вслух процесс решения задачи: от чего вы отталкивались, гипотезы, промежуточные ответы, как получили конечный результат.

Воображение. Фантазия или воображение – это психический процесс. Это мысленное воспроизведение чего-либо или кого-либо. Воображение тесно связано с мышлением, так как образ и мысль всегда выступают в единстве.

Воображение часто помогает представить то, что не поддается непосредственному восприятию.

Воображение бывает нескольких видов.

1. Активное воображение. Оно включает в себя воссоздающее и творческое воображение.

а) Воссоздающее воображение – это создание образа предмета по его описанию. Пример. Зимой детвора гуляла во дворе. На снегу они стали вытаптывать дорожки. Представьте себе, что Петя от скамейки сделал на север 10 шагов, затем повернул на восток и прошел 5 шагов, потом сделал 5 шагов на юг, затем повернул на запад, и снова прошел 5 шагов. Какая фигура получилась из следов на снегу?

Выслушиваются ответы.

б) Творческое воображение – это создание новых образов. Творческое воображение отличается одним свойством – как ни своеобразны новые образы, они всегда объединяют ранее известные предметы или части предметов. Например – избушка на курьих ножках, кентавр – лошадь с торсом мужчины, сфинкс – крылатый лев с головой человека.

2. Пассивное воображение. Образы пассивного воображения возникают помимо воли и желания человека. Представьте, что вы идете по темной улице. Раскидистое дерево может показаться вам сказочным чудовищем – это будет работать пассивное воображение.

3. Продуктивное воображение – сознательное построение какого-либо образа и творческое его преобразование.

4. Репродуктивное воображение – воспроизведение реальности в том виде, в каком она есть. Например, представьте себе лицо мамы. Этот вид воображения больше напоминает память или восприятие.

Воображение появилось благодаря трудовой деятельности человека. Сейчас оно является неотъемлемой частью нашей жизни. Хорошо развитое воображение помогает нам во всех областях жизни – в учебной деятельности, в творчестве, в быту, в профессиональной деятельности.

Существуют упражнения, направленные на развития воображения. Эти упражнения развивают заодно и мышление, так как мысль и образ едины.

Практическое задание.

1. В течение 5 минут придумать и написать как можно больше вариантов использования обыкновенного карандаша. Можно придумывать самые нелепые - с точки зрения здравого смысла- вещи, непременное условие – чтобы карандаш можно было в принципе применять в этом качестве (например, вместо скалки при раскатывании теста).

2. На белом листке нарисуйте 20 кружочков одинакового диаметра. Каждый кружочек нужно превратить в рисунок. Кружочки можно объединять между собой.

Домашнее задание:

Дома в течение 30 минут составить и записать в тетрадь логически связный рассказ со словами: ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь.

Внимание является одним из психических процессов, с помощью которых человек воспринимает и познает окружающий мир. Чтобы воспринимать какой-либо предмет или явление, органы чувств должны быть «настроены» на него, иначе он не заметен. Этой цели служит внимание — произвольная или произвольная направленность сознания на определенный объект. Сознание выбирает, на что направить внимание. Это может быть обусловлено двумя причинами:

1. Физические характеристики объекта или явления. Внимание человека может привлекать цвет, звук, форма, яркость, необычность, привлекательность

предмета, новизна или внезапность ситуации. Красное платье само обращает на себя внимание. Громкий или внезапный звук трудно проигнорировать.

2. Значимость объекта или явления для человека. Значимыми могут быть весь объект или его отдельные части. Назначив встречу с человеком, ранее вам незнакомым, вы можете высматривать в толпе: просто молодого человека или девушку или конкретно человека с рюкзаком в желтых ботинках. Смотря, какой признак вас в данный момент интересует. В другой раз вы бы на человека с рюкзаком и внимания не обратили, а сейчас это для вас важно.

Обсуждение. Приведите примеры факторов, могущих привлекать внимание человека, объясняя, почему так происходит. Приведите примеры редко встречающихся, индивидуальных признаков, на которые обращают внимание отдельные люди.

Состояние внимания может возникать само собой, под действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя или значимого, вызывающего эмоциональный отклик (интерес). Это произвольное внимание — сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей.

Если человек обращает свое внимание и сосредотачивается на объекте сознательно, усилием воли, то говорят о произвольном (активном) внимании. В этом случае человек делает что-то не потому, что это интересно или приятно, а потому, что должен это делать — перед ним стоит цель сосредоточиться. Умение направить свое внимание на нужный предмет и не отвлекаться необходимо для успешной учебы и труда.

Практическое задание. Давайте посмотрим, как отличается эффективность наших действий в зависимости от того, стремимся мы на них сосредоточиться или нет.

Упражнение. Группа делится пополам. Психолог просит учеников смотреть только вперед, не оборачиваясь, и спрашивает: «Назовите как можно больше признаков, описывающих заднюю стену нашего класса. Все вы видели ее сотни раз, не обращая особого внимания. Постарайтесь вспомнить, какая она. Чем незаметней названный вами признак, тем более вы наблюдательны» Группы по очереди называют по одному признаку. По окончании упражнения обе группы поворачиваются к задней стене и, уже видя ее, называют признаки, которые не прозвучали. Обсуждение.

Упражнение. Часть первая. Разбейтесь на тройки. Двое участников садятся спиной друг к другу. Третий участник по очереди задает каждому из них вопросы, касающиеся внешности другого (одежда, цвет глаз, волос, кожи, родинки, ямочки на щеках, количество пуговиц на пиджаке, украшения и пр.), и проверяет правильность ответов.

Часть вторая. Поменяйтесь партнерами. Теперь, прежде чем сесть спиной друг к другу, в течение одной минуты внимательно присмотритесь к партнеру. Затем отвернитесь, и пусть третий участник задает вам вопросы о внешности другого человека.

Обсуждение. Что дает нам больше сведений об объекте — произвольное или произвольное внимание? Насколько точна информация, получаемая случайно, по сравнению с результатами направленного наблюдения?

Память — основа психической деятельности человека. Без нее невозможен процесс мышления, а также адекватное окружающему миру поведение человека. Память — запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта.

Основные процессы памяти, посредством которых она действует, — это запоминание, воспроизведение и забывание. Запоминание — главный процесс памяти, от него во многом зависит, насколько полно, точно и долго человек сохраняет информацию. Запоминание и воспроизведение могут быть

произвольным или произвольным. Мы можем запомнить что-то как по собственному желанию, так и случайно, нечаянно, не прикладывая усилий. Точно так же можно вспомнить что-то, выученное специально, или припомнить что-то, случайно замеченное. Забывание же — это произвольный процесс, неподвластный человеку. Протекание процессов запоминания и воспроизведения зависит от того, насколько важна данная информация для человека. Важные для нас, оставившие след в душе вещи мы помним долго. Незначительные события быстро забываются и вспоминаются с трудом или не вспоминаются вовсе. Установлено, что крепче всего мы запоминаем значимую для нас информацию. Любому человеку нетрудно будет припомнить, что составляло смысл его жизни в каждом конкретном возрасте: мечты, желания, стремления, направленные на достижение определенной цели. Хорошо запоминается материал, когда он выступает в качестве цели наших действий — когда нам нужно его помнить. Обсуждение. Вспомните несколько хорошо запомнившихся вещей, событий, людей. Подумайте и расскажите, почему они так запомнились вам?

Выделяют несколько видов памяти.

Если рассматривать память как физиологический процесс, возникающий при работе головного мозга, то она может быть кратковременной или долговременной. По характеру психической активности, требующейся для запоминания информации, память делится на:

— двигательную, — эмоциональную, — образную, — словесно-логическую.

Обсуждение. Приведите примеры различных видов памяти. Как вы в основном запоминаете что-то: в виде зрительных образов, звуков, запахов или ощущений? Каковы особенности вашей памяти: что вы запоминаете хорошо, а что — плохо (лица, имена, цифры, места)?

Забывание. Факторы забывания. Приемы запоминания

Упражнение. Психолог по очереди читает словосочетания, а ученики к каждому из них делают небольшой рисунок, который помог бы им запомнить это словосочетание, и потом по рисунку можно было бы его воспроизвести. Нельзя использовать буквы, цифры, знаки, формулы. Словосочетания: веселый праздник, грустный день, неожиданная находка, приятное воспоминание, болезнь, успех, старый знакомый, злейший враг, мода, вдохновение. Нумеруйте изображения. Нарисовав по очереди все рисунки, постарайтесь точно, дословно, воспроизвести все словосочетания.

Обсуждение. Насколько помогают пиктограммы в запоминании слов?

Домашнее задание: Создайте памятку: «Эффективные приемы запоминания».

Консультация № 12 Способности

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; выявление способностей

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Кому из нас не знакомо слово «способности»? Часто учителя рассматривают школьников именно по критерию наличия или отсутствия способностей (что, конечно же, не вполне справедливо – ведь есть и много других качеств!). При этом многие убеждены, что способности определяются количеством усвоенных знаний.

Но это не совсем так. Способности можно обнаружить не в количестве уже имеющихся знаний и умений, а в *динамике их приобретения*. Способности – это такие особенности человека, которые позволяют ему быстрее и легче овладевать знаниями и умениями, важными для какой-то определенной деятельности.

От природы в людях заложены только задатки – предпосылки развития

способностей, связанные с особенностями строения мозга, органов чувств и движения. На основе одних и тех же задатков могут развиваться разные способности.

Информация о том, когда и откуда появляется одаренность

3. Практическое задание. Методика «Способности в деятельности» (СВД). Данная методика была разработана Бондаревым В.П., Кропивянской С.О. Позволяет проверить, каким видом деятельности лучше заняться в учебное или внеурочное время, соотнеся свои сегодняшние способности и возможности с собственными планами заняться интересующей тебя деятельностью.

Инструкция: « Представь, что тебе надо оценить свои способности и возможности в процессе выполнения определенной деятельности. Постарайся сделать это максимально объективно, не завышая, но и не занижая свои способности. Необходимо, отвечая на каждый вопрос анкеты, мысленно разбив его на две части, представить себе, хотели бы Вы, чтобы данное утверждение было о Вас?

4. Домашнее задание. Ответьте на вопросы: Какие способности вы знаете у себя? В каких именно областях вы превосходите других? Они есть! Обязательно найдите их.

Консультация № 13 Выбор жизненных планов

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; формирование психологической готовности подростков к профессиональному самоопределению.

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со спецификой работы, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Наше будущее связано, прежде всего, с личностным и профессиональным определением. Чаще всего эти виды самоопределения оказываются не-

разрывны. Об этом-то мы и поговорим.

Особенности мотивации профессионального выбора.

Когда люди анализируют мотивы своих поступков, они, как правило, объясняют их либо влиянием внешних обстоятельств, либо своими личными особенностями. Соответственно в первом случае можно говорить о преобладании внешней мотивации, а во втором – внутренней. Например, человек переходит работать в крупную частную компанию только из-за высокой зарплаты. Однако если вдруг дела компании станут не столь блестящими, чтобы владелец мог платить сотрудникам сногсшибательные зарплаты, то и энтузиазм работника быстро пойдет на убыль. В этом случае можно говорить о внешней мотивации. В то же время другой человек (например, школьный учитель), с самого начала работающий на должности с маленьким окладом, вероятно, полагает, что его профессия, дело, которым он занят, чрезвычайно важны и благородны. И эта внутренняя мотивация поддерживает его активность.

Какие школьные предметы вам особенно нравятся? Являются ли учителя, ведущие эти предметы, самыми любимыми? Бывают ли ситуации, когда учитель очень нравится, а предмет – нет? А наоборот?

3. Практическое задание. «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова)

Данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. Текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии. С помощью методики можно выявить преобладающий вид мотивации (внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы).

Инструкция: ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность.

Ориентация на успех.

Еще один важный момент, связанный с особенностями выбора профессии, определяется разделением людей на два типа – ориентированных на достижение успеха и нацеленных на избегание неудачи. Это очень убедительно показано в исследованиях знаменитого психолога Дэвида Макклелланда. Люди с высокой мотивацией достижения стремятся к совершенству во всем, что они делают. Они предпочитают полагаться на собственные силы и выбирают такие задачи, которые требуют немалых усилий. Они мечтают о яркой и головокружительной карьере. Они хотят быть успешными, и для них важно, чтобы присутствовали очевидные атрибуты успеха: дорогой автомобиль, отдельный кабинет и личная секретарша, офис в престижном районе и т. п. Интересно, что люди с высокой мотивацией достижения хотят ощущать личную ответственность за успех, и лучше всего, если этот успех достигается в условиях соревнования. Их не очень привлекают ситуации, где победа достигается за счет везения и не является личной заслугой. Поэтому они скорее будут играть в шахматы, чем в лотерею.

Стремление много и эффективно работать – это хорошо или плохо? Можно ли считать необходимым и оправданным желание добиваться самых лучших результатов абсолютно во всем, за что берешься?

Далеко не все люди имеют высокую мотивацию достижения. Многие предпочитают избирать иные тактики поведения и при выборе профессии, и при реализации себя как профессионала. Не бывает побед без поражений, всегда существует риск потерпеть фиаско. Неудачи воспринимаются болезненно, ведь они не просто нарушают планы и отбивают желание продолжать работу, но и больно ударяют по самолюбию и заставляют пересмотреть свой образ Я.

Некоторые психологи полагают, что отсутствие стремления к успеху, тенденция к избеганию неудачи связаны с такой чертой, как застенчивость. Застенчивые люди стараются держаться подальше от центра внимания других людей, и очень озабочены тем, чтобы уйти от необходимости доказывать

свою компетентность. Вместо того чтобы создать благоприятное впечатление о себе в глазах других, они сосредотачиваются на предотвращении создания неблагоприятного имиджа. Это, конечно, не значит, что они не хотят, чтобы их считали компетентными. Нет, они очень этого хотят. Просто они больше, чем другие, опасаются продемонстрировать свои таланты и делать словесные заявления о своих возможностях – ведь в будущем им придется доказывать свою компетентность.

Итак, осуществляя любой выбор – и, в частности, выбор будущей профессии, – необходимо учесть, какие мотивы стоят за этим выбором. Может быть, желание пойти работать охранником в продовольственный магазин – это все-таки не отражение профессиональной склонности, а одна из форм тактики избегания неудачи? Может быть, стоит попытаться сформировать в себе новые мотивы, связанные с достижениями, и рискнуть поставить пусть сложные, пусть труднодостижимые, но все же более привлекательные цели?

Практическое задание. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (Реан А.А.)

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

4. Домашнее задание. Какая стратегия – ориентация на успех или избегание неудачи – характерна для вас? Объясните плюсы и минусы той и другой стратегии.

Факторы выбора профессии.

На выбор профессии, конечно же, оказывает влияние не только низкая или высокая мотивация достижений, но и другие факторы. Среди этих факторов, как правило, самые сильные – мнение родителей, представление о себе, наличие способностей и особых личностных черт, а также практические соображения, продиктованные складывающимися обстоятельствами.

Родители могут влиять на профессиональный выбор детей разными способами.

Другим очень важным фактором является представление молодого человека о самом себе.

Ряд специалистов полагают, что подбирать профессию человеку следует, исходя из реально существующего у него набора личностных черт. Дж. Голланд разработал систему подбора подходящей профессии на основании степени выраженности у человека шести важнейших черт личности. Эти черты таковы:

- 1) реалистичность;
- 2) социальная направленность;
- 3) артистичность;
- 4) конвенциональность;
- 5) предприимчивость;
- 6) интеллектуальность.

Так, например, человек, обладающий ярко выраженными качествами 1 и 6, может стать физиком, а человек с доминированием черт 2 и 5 – успешным управленцем.

Практическое задание. Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда. Методика предназначена для определения профессионального типа личности, позволяет соотнести склонности, способности, интеллект с различными профессиями для наилучшего выбора профессии. Инструкция к методике. Из каждой пары профессий выберите одну, наиболее привлекательную для вас и запишите на бланке для ответов: номер вопроса и вариант

(А или Б) профессии, которую вы выбрали.

Осознание профессиональных стереотипов

Профессиональный стереотип – это обобщенное убеждение человека относительно членов какой-либо профессиональной группы. Так, например, многие полагают, что бухгалтер – это человек скучный, незмоциональный и, возможно, даже ограниченный; политик – говорливый, хитроумный и наверняка нечестный; бизнесмен – активный, деловой, беспринципный и жадный. При этом особенность стереотипов заключается в том, что мы начинаем думать, будто такими являются *все* бухгалтеры, *все* политики, *все* бизнесмены – правда, при условии, что мы сами не являемся ни первыми, ни вторыми, ни третьими.

Очень многие стереотипы имеют пренебрежительный характер – они часто содержат в себе негативные представления о других профессиональных группах. Возможно, это связано с постоянно существующей потребностью людей в ощущении собственной компетентности. Желая подчеркнуть свое превосходство, мы фиксируем в других отрицательные качества, понижаем имеющиеся достоинства и тем самым облегчаем восприятие себя как успешных и компетентных.

Стереотипы очень устойчивы. Сама по себе полученная информация не изменяет исходные представления. Если человек убежден, что все «новые русские» имеют низкий интеллектуальный уровень и с пренебрежением относятся к соблюдению норм закона, то даже личное знакомство с «новым русским», обладающим блестящим интеллектом и абсолютно законопослушным, вряд ли изменит стереотип. Такой человек будет воспринят как счастливое исключение из правила, и даже информация о существовании еще одного (двух, трех, шестерых), подобного ему, вряд ли повлияет на непоколебимость стереотипа.

Более того, даже люди вроде бы практически одной профессии порой строят отношения между собой на основе стереотипов.

Откуда же берутся стереотипы вообще и профессиональные стереотипы

в частности? В основе стереотипов лежат установки, формирующиеся у нас на протяжении жизни. **Установка** – это состояние готовности, предрасположенности к действию определенным образом. Иногда установки в нас бывают сильны и по отношению к другим людям и профессиям. Наше мнение о профессии, оценки и убеждения приобретаются так же, как и стереотипы, – сначала через взаимодействие с родителями, потом с другими значимыми людьми. Многие профессиональные стереотипы возникают благодаря усвоенным когда-то установкам. Например, установка по отношению к женщинам как к людям, из которых не могут получиться профессионалы, работающие с техникой, находит себе подкрепление порой совершенно нелогичным образом. Если среди десяти водителей, допускающих ошибки и небрежность в управлении автомобилем, найдется хотя бы одна женщина, то в глазах многих этот факт автоматически подтверждает предубеждение, что женщины в принципе не умеют водить.

Стереотипы появляются у людей не только в качестве вредоносных образований. Они выполняют некоторые полезные функции. Прежде всего использование стереотипов помогает людям «экономить мышление», получать потенциально полезную информацию ценой относительно малых интеллектуальных усилий. В сложной, неопределенной ситуации взаимодействия с представителями другой профессиональной группы применение стереотипов поставляет готовые стандарты и объяснения.

Однако получаемая в результате польза оказывается порой довольно относительной. Следовательно, нужно заботиться о преодолении негативных стереотипов и предубеждений. Избавиться от стереотипов (да и то не полностью) удастся только тогда, когда между представителями разных групп возникают не просто поверхностные контакты, а активное личностное (человек с человеком) сотрудничество в процессе достижения общей, значимой для всех цели на основе равенства статуса всех вовлеченных участников.

Домашнее задание. Какие стереотипы существуют относительно профессий ваших родителей? Имеются ли стереотипы у той профессии, на полу-

чение которой вы ориентированы?

Консультация № 14 Рефлексия

Цель: психологическое просвещение подростков; развитие рефлексивных навыков; осознание образа Я

1. Приветствие. Вводное слово психолога. Знакомство со специфической работой, прояснение ожиданий учащихся.

2. Мини-лекция:

Развитие Я в период от 13 до 16 осуществляется по очень замысловатой траектории. Это не прямой и равномерный путь – это скачки и откаты, это взлеты и падения. Вопросы о самом себе, попытки проанализировать себя как личность – это специфические черты именно подростков.

В подростковом возрасте мы сначала осознаем смысл и значение отдельных своих поступков, обучаемся анализировать их, давать им оценку и лишь, потом становимся способны оценить свое поведение в целом. От анализа поведения мы переходим к анализу и оценке своих нравственных качеств, характера, способностей.

Для развития нашего самосознания в этот период особое значение имеют оценки и суждения о нем со стороны родителей, учителей, друзей. Нам очень нужны эти «живые зеркала», особенно в младшем подростковом возрасте, потому что они могут помочь нам разобраться в своей личности, в ее особенностях. Но это вовсе не значит, что мы всегда готовы безоговорочно согласиться со всеми высказанными мнениями. Учитываются лишь те, которые исходят от людей, для нас значимых. Но даже и в этом случае мы порой внешне демонстрируем несогласие, а сами потом размышляем о том, что услышали, и оцениваем себя, опираясь на сказанное.

3. Практическое задание. Упражнение "Мои достоинства, мои недостатки".

Инструкция: Проанализируйте все что узнали о себе в ходе нашей работы. Заполните таблицу, учитывая свои достоинства и недостатки, а также запи-

шите возможности, которые есть у вас благодаря вашим достоинствам и те ограничения, которые вытекают из-за ваших недостатков. Обсуждение.

Таблица 4

**Данные по результатам исследования по методике «Кто я?»
(модификация Т.В. Румянцевой) после формирующего эксперимента в экс-
периментальной группе**

| № п/ п | Ф. И. | Критерии | | | | | | | | | Уровень самооцен- ки |
|--------------|-----------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|
| | | Социальное Я | Коммуникативное Я | Материальное Я | Физическое Я | Деятельное Я | Перспективное Я | Рефлексивное Я | Проблемная идентичность | Ситуативное состояние | |
| 1 | В.В.. | | + | | | | + | + | | | Адекват. |
| 2 | Г.А. | | | | | + | + | + | | | Адекват. |
| 3 | Д.В. | + | | | | + | + | + | | | Адекват. |
| 4 | Д.Я. | | + | | | | + | | | | Адекват. |
| 5 | Ж.Р. | + | | | | + | | + | | | Адекват. |
| 6 | З.И. | | + | | | | | + | | | Не- ад. заниж. |
| 7 | К.АЛ . | | + | | | + | | + | | | Адекват. |
| 8 | К.АР. | | | + | | + | + | | | | Неад. За- ниж. |
| 9 | К.К. | + | | | | + | + | + | | | Адекват. |
| 10 | К.М. | | + | | | | + | + | | | Адекват. |
| 11 | Л.А. | | + | | | | + | | | | Адекват. |
| 12 | Ч.В. | | | | + | + | + | + | | | Адекват |

Таблица 5

Данные по результатам исследования по «Методике исследования самоотношения (МИС) Р.С.Пантелеева после формирующего эксперимента в экспериментальной группе

| № п/п | Ф. И. | Критерии | | | | | | | | |
|----------|-------|------------|-----------------|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------------------|---------------|
| | | Закрытость | Самоуверенность | Саморуководство | Отраженное самоотношение | Самоценность | Самопринятие | Самопривязанность | Внутренняя конфликтность | Самообвинение |
| 1 | В.В. | низк | сред | сред | высок | сред | сред | низк | сред | сред |
| 2 | Г.А. | сред | сред | высок | сред | высок | высок | сред | сред | сред |
| 3 | Д.В. | низк | сред | сред | высок | сред | высок | сред | низк | сред |
| 4 | Д.Я. | низк | сред | сред | сред | высок | сред | низк | сред | сред |
| 5 | Ж.Р. | сред | сред | сред | высок | сред | сред | сред | низк | сред |
| 6 | З.И. | сред | низк | сред | сред | сред | сред | сред | сред | сред |
| 7 | К.АЛ. | сред | сред | высок | сред | высок | сред | сред | низк | сред |
| 8 | К.АР. | сред | сред | сред | сред | высок | выс | сред | сред | сред |
| 9 | К.К. | низк | сред | высок | высок | высок | сред | низк | сред | сред |
| 10 | К.М. | низк | сред | сред | высок | сред | высок | низк | сред | сред |
| 11 | Л.А. | сред | сред | высок | высок | высок | сред | сред | низк | сред |
| 12 | Ч.В. | сред | сред | сред | сред | сред | высок | сред | низк | сред |

Таблица 6

Данные по результатам исследования по методике «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана после формирующего эксперимента в экспериментальной группе

| № п/п | Ф. И. | Критерии | | Общая волевая саморегуляция |
|----------|-------|---------------|---------------|-----------------------------|
| | | Настойчивость | Самообладание | |
| 1 | В.В.. | средний | сред | средний |
| 2 | Г.А. | высокий | средний | высокий |
| 3 | Д.В. | средний | средний | средний |
| 4 | Д.Я. | высокий | высокий | высокий |
| 5 | Ж.Р. | средний | средний | средний |
| 6 | З.И. | средний | средний | средний |
| 7 | К.АЛ. | высокий | высокий | средний |
| 8 | К.АР. | высокий | средний | средний |
| 9 | К.К. | средний | средний | средний |
| 10 | К.М. | высокий | высокий | средний |
| 11 | Л.А. | средний | высокий | высокий |
| 12 | Ч.В. | средний | высокий | средний |

Таблица 7

Уровни личностного самоопределения после формирующего эксперимента

| № | Ф.И. | Уровни самоопределения | | |
|----|-------|---|-----------------|----------------------------|
| | | Самопозна- ние | Само- оценка | Само- регуляция |
| 1 | В.В. | Коммуникативное Перспективное Рефлек- сивное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 2 | Г.А. | Деятельное Перспективное Рефлек- сивное | Адекватная | Высокая саморегуляция |
| 3 | Д.В. | Социальное Деятельное Перспективное Рефлек- сивное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 4 | Д.Я. | Рефлексивное Комму- никативное | Адекватная | Высокая саморегуляция |
| 5 | Ж.Р. | Социальное Деятельное Рефлексивное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 6 | З.И. | Коммуникативное Рефлексивное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 7 | К.АЛ. | Коммуникативное Деятельное Рефлексивное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 8 | К.АР. | Материальное Деятельное Перспективное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 9 | К.К. | Социальное Деятельное Перспективное Рефлек- сивное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |
| 10 | К.М. | Коммуникативное Перспективное Рефлексивное | Адекватная | Средняя саморегуляция |
| 11 | Л.А. | Коммуникативное Перспективное | Адекватная | Высокая саморегуляция |
| 12 | Ч.В. | Физическое Деятельное Перспективное Рефлек- сивное | Адекватная | Средняя саморегу- ляция |

Статистическая обработка данных

С целью оценки достоверности сдвига в значениях развития уровня личностного самоопределения до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 8

Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня личностного самоопределения

| № | Ф.И. | уровень личностного самоопределения ¹ | | Разность | Абсолютное значение | Ранговый номер разности |
|---|------|--|---------------------------------|----------|---------------------|-------------------------|
| | | До формирующего эксперимента | После формирующего эксперимента | | | |
| 1 | В.В | 1 | 2 | 1 | 1 | 3,5 |
| 2 | Г.А | 1 | 3 | 2 | 2 | 8 |
| 3 | Д.В | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Д.Я. | 2 | 3 | 1 | 1 | 3,5 |
| 5 | Ж.Р | 1 | 2 | 1 | 1 | 3,5 |
| 6 | З.И | 1 | 2 | 1 | 1 | 3,5 |
| 7 | К.Ал | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | К.Ар | 1 | 3 | 2 | 2 | 8 |

1 – низкий уровень личностного самоопределения;

2 – средний уровень личностного самоопределения;

3 – высокий уровень личностного самоопределения

| | | | | | | |
|-------|-----|---|---|---|---|-----|
| 9 | К.К | 2 | 3 | 1 | 1 | 3,5 |
| 1 | К.М | 2 | 3 | 1 | 1 | 3,5 |
| 0 | | | | | | |
| 1 | Л.А | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | Ч.В | 1 | 3 | 2 | 2 | 8 |
| 2 | | | | | | |
| Сумма | | | | | | 45 |

Проверим совпадение ранговой суммы с расчетной:

$$\sum R \ 3,5+3,5+3,5+3,5+3,5+3,5+8+8+8= 45;$$

$$n * (n + 1) : 2 = 9 * (9 + 1) : 2 = 45$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в нашем случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T=\sum R_t=0$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=9:

$$T_{кр}=3 \ (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=8 \ (p\leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в нашем случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта. Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_0 как достоверную на уровне 95% вероятности.