

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра современных образовательных технологий

Утверждаю  
Заведующий кафедрой  
          И.А. Ковалевич            
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

09.03.03.19 Прикладная информатика в социальных коммуникациях

**РАЗРАБОТКА WEB-САЙТА «Самооценка подростков»**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ А.А Машанов

Выпускник \_\_\_\_\_ А.Ю. Горькова

Красноярск 2016 г.

## Реферат

Выпускная квалификационная работа по теме создание Web-сайта «Самооценка подростков» содержит 93 страницы текстового документа, 3 приложения, 45 использованных источников, 8 рисунков, 1 таблицу.

WEB-САЙТ, ЭЛЕМЕНТЫ HTML, HTML-РЕДАКТОР, СОЗДАНИЕ, ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, САМООЦЕНКА, «Я-КОНЦЕПЦИЯ», ИССЛЕДОВАНИЕ.

**Цель** дипломной работы: создание Web-сайта «Самооценка подростков».

**Цель исследования:** определение уровня самооценки подростков с различной степенью включенности в социально-информационный контекст.

**Объект исследования:** Учащиеся средней общеобразовательной школы в возрасте 13-14 лет, воспитанники краевого государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в возрасте 13-14 лет.

**Предмет исследования:** связь самооценки подростков со степенью включенности в социально-информационный контекст.

В процессе исследования выявлялись: уровень самооценки, уровень онтогенетической рефлексии, уровень самоуважения. Анализ результатов исследования позволяет сделать следующие выводы: Данные свидетельствуют о том, что подросткам из детского дома по сравнению с обычными подростками свойственна неадекватная самооценка, рефлексия со знаком “-” низкий уровень самоуважения. По результатам проведённой работы был создан Web-сайт «Самооценка подростков», который имеет следующую структуру: теоретический материал по данной проблеме, результаты исследования, глоссарий, литература, контакты.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
.....	
1. Теоретический обзор по проблеме разработки web-сайта «Самооценка подростков».....	7
1.1. Теоретическое обоснование феномена самооценки подростков.....	7
1.1.1. Характеристика подросткового возраста.....	7
1.1.2. Психологический феномен самооценки.....	31
1.1.3. Особенности самооценки подростков.....	42
1.2. Анализ информационных ресурсов и сервисов.....	52
1.2.1. Глобальная сеть Internet.....	52
1.2.2. Визуальные редакторы web-сайтов.....	57
1.2.3. Системы управления контентом web-сайтов.....	60
2. Описание исследовательских методик и разработка web-сайта «Самооценка подростков».....	66
2.1. Характеристика исследовательских методик.....	66
2.2. Web-сервис Wix для создания web-сайта «Самооценка подростков».....	70
3. Описание структуры web-сайта и результаты исследования...	72
3.1. Результаты психодиагностического исследования.....	72
3.2. Описание структуры web-сайта «Самооценка подростков».....	76
Заключение .....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
.....	
ПРИЛОЖЕНИЯ	89
А.....	

## **ВВЕДЕНИЕ**

Различные аспекты воздействия глобальной информатизации на личность подростка разрабатываются психологами сравнительно давно. Особенный интерес представляет изучение взаимодействия с компьютером именно у подростков. В частности Шмелевым А.Г., Шапкиным А.С., Войскунским А.Е., Бабаевой Ю.Д., Соколовой Е. Т., Николаевой В.В. и многими другими велись и ведутся исследования структурных и функциональных изменений в психической деятельности человека при взаимодействии с компьютером. Эти изменения затрагивают познавательную, коммуникативную и личностную сферы, трансформируют операциональное звено деятельности, пространственно-временные характеристики взаимодействия субъект-субъект и субъект-информационная система, процессы целеполагания, потребностно-мотивационную регуляцию деятельности, влияют на развитие самооценки - представлений человека о важности своей личности[41].

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

Наибольший интерес исследователей был сосредоточен на изучении самооценки в подростковом возрасте (С.Р. Аллахвердян, Р. Берне, Л.И. Божович, И.С. Кон и др.). Это вызвано тем, что в этот период жизни происходят одни из самых значительных по своим проявлениям и последствиям личностные изменения, связанные с переструктурированием самосознания [11].

Одним из важных, но недостаточно разработанных аспектов проблемы самооценки подростков является вопрос влияния на нее степени включенности в социально-информационный контекст.

В данной работе мы исследовали самооценку подростков из обычных семей, где дети, как правило, являются активными пользователями ПК и Интернет, и подростков из краевого государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые не имеют постоянного доступа в Интернет через персональный компьютер, смартфоны и планшеты, а также имеют низкий уровень компьютерной грамотности.

Практическое значение разработки этого вопроса состоит, в свою очередь, в том, что раскрытие соответствующих психологических механизмов и тенденций позволит существенно повысить эффективность программ воспитательной и профилактической работы с подростками.

Результаты исследования мы решили опубликовать в сети Интернет на платформе web-сервисаWix, что обеспечит простой и эффективный общественный доступ к информации.

**Цель дипломной работы:** разработка web-сайт «Самооценка подростков».

Для реализации цели дипломной работы были поставлены следующие **задачи:**

- 1) Обзор и анализ теоретических источников по данной проблеме.
- 2) Анализ средств и технологий для создания web-сайтов.
- 3) Подбор диагностических методик для проведения исследования.
- 4) Проведение исследования.
- 5) Обработка и анализ результатов исследования.
- 6) Создания Web-сайта с помощью веб-сервисаWix.

**Цель исследования:** определение уровня самооценки подростков с различной степенью включенности в социально-информационный контекст.

**Объект исследования:** Учащиеся средней общеобразовательной школы в возрасте 13-14 лет, воспитанники краевого государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в возрасте 13-14 лет.

**Предмет исследования:** связь самооценки подростков со степенью включенности в социально-информационный контекст.

**Гипотеза исследования:** мы можем предположить, что особенности самооценки у подростков с различной степенью включенности в социально-информационный контекст будут различны.

Для изучения самооценки подростков мы использовали следующие методики:

1. Нахождение количественного выражения уровня самооценки (по С.А.Будасси).
2. Шкала самоуважения Розенберга.
3. Самооценка уровня онтогенетической рефлексии(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

Дипломная работа состоит из трех глав. Первая глава посвящена обзору проблем, связанных с самооценкой подростков и программных средств для создания web-сайта. Вторая глава описывает методики направленные на изучение самооценки подростков, а также программное средство для создания web-сайта. Третья глава содержит описание структуры web-сайта и результаты исследования.

# **1. Теоретический обзор по проблеме разработка web-сайта «Самооценка подростков»**

## **1.1 Теоретическое обоснование феномена самооценки подростков**

### **1.1.1 Характеристика подросткового возраста**

В этот период начинается и находится далеко от своего завершения формирование важнейших составляющих личности и самосознания человека, но вместе с тем уже можно говорить об автономизации личности ребенка от взрослых и об открытии им возможностей дальнейшего самостоятельного развития.

Подростковый период - период завершения детства, вырастание из него, переходный от детства к взрослости. Сформированная в учебной деятельности способность к рефлексии «направляется» школьником на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и с более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность.

Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самим собой. В целом это период завершения детства и начала «вырастания» из него [25].

Психологический возраст, по мнению Л.С. Выготского - качественно своеобразный период психического развития, характеризуется, прежде всего, появлением новообразования, которое подготовлено всем ходом предшествующего развития. Психологический возраст, может не совпадать с хронологическом возрастом отдельного ребенка, записанным в его свидетельстве о рождении, а затем в паспорте. Возрастной период имеет определенные границы. Но эти хронологические границы могут сдвигаться, и один ребенок вступит в новый возрастной период раньше, а другой - позже.

Особенно сильно «плавают» границы подросткового возраста, связанного с половым созреванием детей.

Чувство взрослости - это психологический симптом начала подросткового возраста. Это период полового созревания. Физические, физиологические, психологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным.

Основные задачи в подростковом возрасте: - необходимость реконструкции телесного образа «Я» и построение мужской или женской «родовой» идентичности; - постепенный переход, к взрослой генитальной сексуальности характеризующийся совместным с партнером эротизмом и соединением двух взаимоподовляющих влечений; - развитию способностей к абстрактному мышлению; - освобождение от родительской опеки; - постепенное вхождение в группу сверстников, становящуюся каналом социализации и требующую установления отношений конкуренции и сотрудничества с партнерами обоих полов; - осознание временной протяженности собственного «Я» включающий детское прошлое и определяющий проекцию себя в будущее; - осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности. Подростковый возраст открывается кризисом, по которому часто и весть период именуют «критическим», «переломным», хотя у современных подростков он не так остр, как принято считать [18].

Существует множество фундаментальных исследований, гипотез и теорий подросткового возраста. Так, «отцом подросткового возраста» принято называть С. Холла, поскольку именно он впервые в 1904 году предложил концепцию данного возраста.

С. Холл считал, что подростковая стадия в развитии личности соответствует эпохе романтизма в истории человечества. Это промежуточная стадия между детством - эпохой охоты и собирательства, и взрослым состоянием - эпохой развитой цивилизации.



В этой работе мы подробно остановимся на психологических особенностях подросткового возраста, особенностях психики и поведения подростков и кризисов перехода к юности, так как подростковый период достаточно сложный в виду полового созревания, внутреннего и внешнего интенсивного роста подростка.

Подростковый период - период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Обычно он соотносится с хронологическим возрастом с 10-11 до 14-15 лет. Сформированная в учебной деятельности в средних классах школы способность к рефлексии направляется школьником на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и с более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость.

Основные психологические потребности подростка - стремление к общению со сверстниками, стремление к самостоятельности и независимости, эмансипации от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.

Чувство взрослости - это психологический симптом начала подросткового возраста. По определению Д.Б. Элькониной, чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность. Переходность подросткового возраста, конечно, включает биологический аспект. Это период полового созревания, интенсивность которого подчеркивается понятием гормональная буря. Физические, физиологические, психологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным, в том числе и для самого стремительно вырастающего во всех смыслах подростка.

До XVII-XVIII столетий подростковый возраст не выделялся как особый возрастной период, это относительно недавнее историческое образование. В XIX в. во многих странах было введено систематическое школьное образование. Это нововведение привело к значительному увеличению периода экономической зависимости в жизни ребенка и к отсрочке момента принятия им ролей, свойственных взрослому человеку. Границы и содержание подростничества тесно связаны с уровнем социально-экономического развития общества, с особенностями исторического времени, с общественной позицией подростков в мире взрослых и конкретными обстоятельствами жизни данного подростка.

Подростковый возраст как переходный в полной мере разворачивается только в индустриальном обществе, где возникает большая контрастность детства и взрослости, выраженный разрыв в нормах и требованиях, предъявляемых к поколениям взрослых и детей. В современном обществе социальная взрослость не совпадает с моментом полового созревания. Первым подростковый возраст выделил как время второго, самостоятельного рождения в жизнь и роста самосознания человека Ж.Ж. Руссо. Основные идеи, которые и сегодня составляют ядро психологии подросткового возраста, были изложены в труде С. Холла «Взросление». Холл сформулировал представление о переходности, промежуточности подростничества, периода бури и натиска. Он разработал содержательно-негативные характеристики данного этапа развития (трудновоспитуемость, конфликтность, эмоциональная неустойчивость) и обозначил позитивное приобретение возраста - чувство индивидуальности.

К. Левин говорил о своеобразной маргинальности подростка, выражающейся в его положении между двумя культурами - миром детей и миром взрослых. Подросток уже не хочет принадлежать к детской культуре, но еще не может войти в сообщество взрослых, встречая сопротивление со стороны реальной действительности, и это вызывает состояние когнитивного

дисбаланса, неопределенность ориентиров, планов и целей в период смены жизненных пространств.

Развитие личности подростка было проанализировано в психоаналитическом ключе З. Фрейдом и А. Фрейд. В подростковый период половое созревание, прилив сексуальной энергии расшатывает сложившееся ранее равновесие между структурами личности, и детские конфликты возрождаются с новой силой.

Э. Эриксон рассматривал подростничество и юность как центральный период для решения задачи личностного самоопределения, достижения идентичности.

В отечественной психологии основы понимания закономерностей развития в подростничестве заложены в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейна, Г.А. Цукерман и др. Часто весь подростковый период трактуют как кризисный, как период нормальной патологии, подчеркивая его бурное протекание, сложность и для самого подростка и для общающихся с ним взрослых. Д.Б. Эльконин, напротив, само подростничество рассматривает как стабильный возраст и выделяет кризисы (предподростковый и на переходе к юношескому возрасту). Подростковый возраст как этап психического развития характеризуется выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, связанную с поиском собственного места в обществе. Завышенные притязания, не всегда адекватные представления о своих возможностях приводят к многочисленным конфликтам подростка с родителями и учителями, к протестному поведению. Даже в целом нормально протекающему подростковому периоду свойственны асинхронность, скачкообразность, дисгармоничность развития. Наблюдается как интериндивидуальная неравномерность (несовпадение времени развития разных сторон психики у подростков одного хронологического возраста), так и интраиндивидуальная (например, интеллектуальная сторона развития

может достигать высокого уровня, а уровень произвольности сравнительно низок).

Отечественные психологи акцентируют внимание также на том негативном обстоятельстве, что в современном обществе нет подходящих для решения задач подросткового возраста «пространств», поэтому кризисные явления имеют тенденцию затягиваться.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте оставаться учебная, она сохраняет свою актуальность, но в психологическом отношении отступает на задний план. Основное противоречие подросткового периода - настойчивое стремление ребенка к признанию своей личности взрослыми при отсутствии реальной возможности утвердить себя среди них. Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками. Именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода - найти свое место в обществе, быть значимым - реализуется в сообществе сверстников. У подростков возможность широкого общения со сверстниками определяет привлекательность занятий и интересов. Если подросток не может занять удовлетворяющего его места в системе общения в классе, он «уходит» из школы и психологически, и даже буквально. Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста: желание быть в среде сверстников, что-то делать вместе; мотив занять определенное место в коллективе сверстников; стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности. В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на «кодексе товарищества», реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно-личное общение со сверстниками - это деятельность, в которой происходит практическое

освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется самосознание как основное новообразование психики. Часто даже в основе ухудшения успеваемости лежит нарушение общения со сверстниками. В младшем школьном возрасте решение проблемы успеваемости часто вторично приводит и к гармонизации сферы общения со сверстниками, к повышению самооценки и т.д. В подростковом возрасте только наоборот - снятие напряженности в общении, ослабление личностных проблем может повлечь улучшение успеваемости.

Другая точка зрения по поводу характера ведущей деятельности подросткового периода принадлежит Д.И. Фельдштейну. Он считает, что главное значение в психическом развитии подростков имеет общественно полезная, социально признаваемая и одобряемая, неоплачиваемая деятельность. Просоциальная деятельность может быть представлена как учебно-познавательная, производственно-трудовая, организационно-общественная, художественная или спортивная, но главное - это ощущение подростком реальной значимости этой деятельности. Содержание деятельности - дело, полезное для людей, для общества; структура задается целями взаимоотношений подростков. Мотив общественно полезной деятельности подростка - быть лично ответственным, самостоятельным. Общественно полезная деятельность имеется и в младшей школе, но она недостаточно развернута. Отношение к общественно полезной деятельности на разных этапах подросткового возраста изменяется. Между 9 и 10 годами у ребенка появляется стремление к самоутверждению и признанию себя в мире взрослых. Главное для 10-11-летних - получить у других людей оценку своих возможностей. Отсюда их направленность на занятия, похожие на те, которые выполняют взрослые люди, поиск видов деятельности, имеющих реальную пользу и получающих общественную оценку. Накопление опыта в разных видах общественно полезной деятельности активизирует потребность 12-13-летних в признании их прав, во включении в общество на условиях выполнения определенной, значимой роли. В 14-15 лет подросток стремится

проявить свои возможности, занять определенную социальную позицию, что отвечает его потребности в самоопределении. Социально значимую деятельность как ведущий тип деятельности в подростковый период необходимо целенаправленно формировать. Специальная организация, специальное построение общественно полезной деятельности предполагает выход на новый уровень мотивации, реализацию установки подростка на систему «я и общество», развертывание многообразных форм общения, и в том числе высшей формы общения со взрослыми на основе морального сотрудничества.

Таким образом, интимно-личностный и стихийно-групповой характер общения преобладает в том случае, если отсутствуют возможности осуществления социально значимой и социально одобряемой деятельности, упущены возможности педагогической организации общественно полезной деятельности подростков [24].

Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение в группе сверстников сопровождается повышенной конформностью к нормам поведения и ценностям референтной группы, что особенно опасно в случае приобщения к асоциальному сообществу. Переходность психики подростка состоит в сосуществовании, одновременном присутствии в ней черт детскости и взрослости. В подростковом возрасте нередко сохраняется склонность к поведенческим реакциям, которые обычно характерны для более младшего возраста. К ним относят следующие:

1. Реакция отказа. Она выражается в отказе от обычных форм поведения: контактов, домашних обязанностей, учебы и т. д. Причиной чаще всего бывает резкая перемена привычных условий жизни (отрыв от семьи, перемена школы), а почвой, облегчающей возникновение таких реакций, - психическая незрелость, черты невротичности, тормозимости.

2. Реакция оппозиции, протеста. Она проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому: в демонстративной

бравате, в прогулах, побегах, кражах и даже нелепых на первый взгляд поступках, совершаемых как протестные.

3. Реакция имитации. Она обычно свойственна детскому возрасту и проявляется в подражании родным и близким. У подростков объектом для подражания чаще всего становится взрослый, теми или иными качествами импонирующий его идеалам. Реакция имитации характерна для личностно незрелых подростков в асоциальной среде.

4. Реакция компенсации. Она выражается в стремлении восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой. Если в качестве компенсаторной реакции избраны асоциальные проявления, то возникают нарушения поведения. Так, неуспевающий подросток может пытаться добиться авторитета у одноклассников грубыми, вызывающими выходками.

5. Реакция гиперкомпенсации. Обусловлена стремлением добиться успеха именно в той области, в которой ребенок или подросток обнаруживает наибольшую несостоятельность (при физической слабости -- настойчивое стремление к спортивным достижениям, при стеснительности и ранимости -- к общественной деятельности и т.д.).

Собственно подростковые психологические реакции возникают при взаимодействии с окружающей средой и нередко формируют характерное поведение в этот период:

1. Реакция эмансипации. Она отражает стремление подростка к самостоятельности, к освобождению из-под опеки взрослых. При неблагоприятных средовых условиях эта реакция может лежать в основе побегов из дома или школы, аффективных вспышек, направленных на родителей, учителей, а также в основе отдельных асоциальных поступков.

2. Реакция «отрицательной имитации». Она проявляется в поведении, контрастном по отношению к неблагоприятному поведению членов семьи, и отражает становление реакции эмансипации, борьбу за независимость.

3. Реакция группирования. Ею объясняется стремление к образованию спонтанных подростковых групп с определенным стилем поведения и

системой внутригрупповых взаимоотношений, со своим лидером. В неблагоприятных средовых условиях, при различного рода неполноценности нервной системы подростка склонность к этой реакции может в значительной мере определять его поведение и быть причиной асоциальных поступков.

4. Реакция увлечения (хобби-реакция). Она отражает особенности внутренней структуры личности подростка. Увлечение спортом, стремление к лидерству, азартные игры, страсть к коллекционированию более характерны для подростков-мальчиков. Занятия, мотивом которых является стремление привлечь к себе внимание, более типичны для девочек. Интеллектуально - эстетические увлечения, отражающие глубокий интерес к какому-либо определенному предмету, явлению, могут наблюдаться у подростков обоих полов.

5. Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением. Описанные реакции могут быть представлены как в вариантах поведения, нормальных для данного возрастного периода, так и в патологических, не только приводящих к школьной и социальной дезадаптации, но и требующих нередко лечебной коррекции.

Критериями патологичности поведенческих реакций считают распространенность этих реакций за пределы той ситуации и микрогруппы, где они возникли, присоединение невротических расстройств, нарушения социальной адаптации в целом. Очень важно вовремя дифференцировать патологические и непатологические формы нарушений поведения, поскольку они нуждаются в разных формах педагогической и социальной помощи, а в некоторых случаях требуется и медикаментозная терапия.

Важное направление психического развития в подростковом возрасте связано с формированием стратегий или способов преодоления проблем и трудностей. Часть из них складываются еще в детстве для разрешения несложных ситуаций (неудачи, ссоры) и становятся привычными. В подростковом же возрасте они трансформируются, наполняются новым



«взрослым смыслом», приобретают черты самостоятельных, собственно личностных решений при столкновении с новыми требованиями. Среди всего многообразия способов поведения человека в трудной для него ситуации можно выделить конструктивные и неконструктивные стратегии.

Конструктивные способы решения проблем направлены на активное преобразование ситуации, на преодоление травмирующих обстоятельств, в результате чего возникает чувство роста собственных возможностей, усиление себя как субъекта собственной жизни. Это вовсе не означает отсутствия тревог и сомнений в будущем. Конструктивные способы:

- достижение цели собственными силами;
- обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом разрешения подобных проблем;
- тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее решения;
- изменение своего отношения к проблемной ситуации;
- изменения в себе самом, в системе собственных установок и привычных стереотипов.

Неконструктивные стратегии поведения направлены не на причину проблемы, которая «задвигается» на дальний план, а представляют собой различные формы самоуспокоения и выхода негативной энергии, создающие иллюзию относительного благополучия. Неконструктивные способы:

- формы психологической защиты - вплоть до вытеснения проблемы из сознания;
- импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами;
- агрессивные реакции.

Обычно считается, что в подростковом возрасте происходит дистанцирование и отчуждение от взрослых. Действительно, стремление противопоставить себя взрослому, резко выделить свою, особую позицию и свои права как независимого субъекта проявляются весьма отчетливо. Но современные данные говорят о том, что отношение подростка к взрослому

сложное и двойственное. Подросток одновременно и настаивает на признании принципиального равенства прав со взрослым, и по-прежнему нуждается в его помощи, защите и поддержке, в его оценке. Взрослый важен и значим для подростка, подросток способен на эмпатию по отношению ко взрослому, но протестует против сохранения в практике воспитания детских форм контроля, требований послушания, выраженной опеки. Хотя проблемы во взаимоотношениях с родителями, конфликты с учителями - типичное явление для подростничества, однако сила, частота, резкость проявлений во многом зависят от позиции взрослых, от стиля семейного воспитания, от умения реализовать уважительную, но не попустительскую тактику по отношению к поведению подростка. Необходимым и обязательным условием благополучных отношений подростка и взрослого является создание общности в их жизни, содержательных контактов, расширение сферы сотрудничества, взаимопомощи и доверия, лучше всего по инициативе взрослого.

Познавательное развитие в младшем подростковом возрасте характеризуется возрастанием познавательной активности (пик любознательности приходится на 11 - 12 лет), расширением познавательных интересов. В отрочестве интеллектуальные процессы подростка активно совершенствуются. В западной психологии развитие интеллекта в подростковом возрасте рассматривается с точки зрения совершенствования его структуры: происходит переход к формально-логическим операциям (Ж. Пиаже). В отечественной психологии в рамках системно-функционального подхода считается, что в подростковом возрасте центральной, или ведущей, функцией является развитие мышления, функция образования понятий. Под влиянием обучения, усвоения более обобщенных знаний и основ наук высшие психические функции постепенно преобразуются в хорошо организованные, произвольно управляемые процессы. Изменения в когнитивной сфере влияют на отношение подростков к окружающей действительности, а также на развитие личности в

целом. Восприятие становится избирательной, целенаправленной, аналитико-синтетической деятельностью. Качественно улучшаются все основные параметры внимания: объем, устойчивость, интенсивность, возможность распределения и переключения; оно оказывается контролируемым, произвольным процессом. Память внутренне опосредствована логическими операциями; запоминание и воспроизведение приобретают смысловой характер. Увеличивается объем памяти, избирательность и точность мнемической деятельности. Постепенно перестраиваются процессы мышления - оперирование конкретными представлениями сменяется теоретическим мышлением. Теоретическое дискурсивное мышление строится на умении оперировать понятиями, сопоставлять их, переходить в ходе размышления от одного суждения к другому. В связи с развитием самостоятельного мышления, переходом к инициативной познавательной активности усиливаются индивидуальные различия в интеллектуальной деятельности.

Представленная выше идеальная модель того уровня психического и личностного развития, которого при благоприятных условиях (обучения и воспитания) должен достигнуть каждый подросток, реализуется далеко не всегда. Комплексное исследование, проведенное в средних и старших классах школы, показало, что достижения многих школьников весьма далеки от теоретически возможных. Реальные семиклассники имеют невысокий уровень общего психического развития. Познавательная потребность у них бедна и однообразна, преобладают занимательные и пассивные формы ее удовлетворения. Общекультурные интересы достаточно широки и неустойчивы. Школьники опираются на способы механического запоминания, недостаточно используя приемы смыслового запоминания. Они не владеют в достаточной мере интеллектуальными приемами и умениями (вербального анализа, обобщения, образного анализа и синтеза). Теоретическое понятийное мышление развито слабо. Личностные особенности средних школьников свидетельствуют о низком уровне

саморегуляции, о выраженной школьной тревожности, неуверенности в себе, эмоциональной усталости, несоответствии уровня притязаний возможностям учащихся.

Не умея и/или не желая учиться, не понимая необходимости этого, подросток тратит много времени и сил на домашние задания, испытывает перегрузку, отсутствие радости и отрицательные чувства к учению. Причины неуспеваемости в средних классах связаны с отсутствием адекватной мотивации учения, со смещением акцентов на формальные элементы учебной деятельности. Клеймо «неперспективных», обвиняющая позиция учителей и самообвиняющая позиция детей довершают проблемность успешного обучения и интеллектуального развития в подростковом возрасте.

Таким образом, решающее значение для развития теоретического мышления и логической памяти имеет организация и мотивация учебной деятельности в средних классах школы, содержание учебных программ, система методов подачи учебного материала и контроля за его усвоением.

Анализ подросткового возраста - одна из наиболее дискуссионных проблем возрастной психологии. Сроки его начала и окончания, психологическое содержание ведущей деятельности, перечень новообразований - все эти аспекты неоднозначно трактуются отечественными и зарубежными психологами. Единство мнений существует только в том, что это период наиболее интенсивного личностного развития.

Л.С. Выготский выделял две фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с видоизменениями в сфере интересов. В негативной фазе происходит свертывание, отмирание прежней системы интересов, появляются первые сексуальные влечения. Отсюда внешне наблюдаемые отрицательные поведенческие особенности: снижение работоспособности, ухудшение успеваемости и навыков, грубость и повышенная раздражительность подростка, его недовольство самим собой и беспокойство. Позитивная фаза характеризуется зарождением новых интересов, более широких и глубоких. У подростка развивается интерес к

психологическим переживаниям других людей и к своим собственным. Обращенность подростка в будущее, еще очень туманное и неопределенное, реализуется в форме мечты, в создании некой воображаемой действительности. Л.С. Выготский считал проблему интересов «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка». Он выделил несколько групп интересов (доминант) подростка:

- эгоцентрическая доминанта (интерес к собственной личности);
- доминанта дали (большая субъективная значимость отдаленных событий, чем текущих и ближайших);
- доминанта усилия (тяга к сопротивлению, к преодолению, к волевому усилию, которые могут проявляться в негативных формах: в упрямстве, хулиганстве и т.п.);
- доминанта романтики (стремление к неизведанному, рискованному, приключениям).

Не слабость воли, а отсутствие или слабость целей дезорганизуют поведение подростка: необходимы важные жизненные цели, выходящие за пределы сиюминутных дел и развлечений. Возникновение избирательных или, по определению Л.И. Божович, постоянных (стержневых) личностных интересов, которые характеризуются ненасыщаемостью, подталкивает подростков к постановке отдаленных целей, делает их целеустремленнее, организованнее, гармоничнее. Стремление занять иную жизненную позицию, более самостоятельную, вызвано желанием воспитать в себе и проявить особенные качества личности. Подростковый кризис - ломка, резкая смена всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания. Выготский выделял возраст около 13 лет как переломную точку кризиса, но отмечал, что посткризисные годы (14-15 лет), когда складываются и предъявляются окружающим новые психологические образования, субъективно воспринимаются и родителями, и учителями как наиболее трудные. Характер протекания, острота кризисных явлений зависят во многом от чувствительности взрослых к тем переменам, которые происходят

с растущим ребенком, от их способности гибко изменять воспитательную тактику, перестраивать отношения, учитывая новые потребности и новые способности подростка. Даже для здоровых подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания. Часто встречающийся у подростков «аффект неадекватности» (эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу) связан с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний. В этом возрасте нередко происходит обострение или возникновение патологических реакций (именно в этот период наиболее часто манифестирует, например, шизофрения). Подростковая психиатрия выделена как самостоятельный раздел психиатрии. Самосознание. Новообразование критической фазы начала подросткового возраста, чувство взрослости, - это особая форма подросткового самосознания, субъективное представление о себе как о человеке, скорее принадлежащем к миру взрослых. Выделено и описано несколько видов взрослости:

- подражание внешним признакам взрослости: курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, копирование способов развлечения и ухода, подражание взрослым в одежде и причёске; это поверхностное представление о взрослости с акцентом на специфическое свободное времяпровождение;

- стремление подростков - мальчиков соответствовать представлению о «настоящем мужчине», воспитать у себя силу воли, выносливость, смелость и т.п.;

- социальная взрослость - как правило, складывается в ситуациях сотрудничества взрослого и подростка как его помощника, часто возникает в тех семьях, где подросток в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, и тогда подростки стремятся овладеть полезными практическими умениями и оказывать реальную помощь и поддержку;

- интеллектуальная зрелость - связана с развитием устойчивых познавательных интересов, с появлением самообразования как учения, выходящего за рамки школьной программы. «Чувство зрелости» обнаруживает себя по-разному. Задача зрелых - «изучить язык этого чувства, чтобы вовремя услышать его первый лепет и надлежащим образом ответить»; помочь подросткам в поиске культурных средств выражения «чувства зрелости», чтобы избежать малоприятных для зрелого сообщества форм.

Выделяют особую форму подросткового эгоцентризма, связанную с особенностями интеллекта подростка и его аффективной сферы. Подросток затрудняется в дифференциации предмета своего мышления и мышления других людей. Поскольку он более всего заинтересован собой, происходящими с ним психофизиологическими изменениями, он интенсивно анализирует и оценивает себя. При этом у него возникает иллюзия, будто другие люди озабочены тем же самым, т.е. непрерывно оценивают его поведение, внешность, образ мыслей и чувств. Феномен «воображаемая аудитория», один из компонентов эгоцентризма, состоит в убеждении, что его постоянно окружают некие зрители, а он как бы все время находится на сцене. Другой компонент подросткового эгоцентризма - личный миф. Личный миф - это вера в уникальность собственных чувств страдания, любви, ненависти, стыда, основанная на сосредоточенности на собственных переживаниях. Пик такого эгоцентризма приходится на отрочество, а постепенное преодоление его происходит по мере развития близких доверительных отношений со сверстниками, которые делятся друг с другом своим аффективным опытом.

Биологическое созревание, гормональная перестройка - обязательная предпосылка психического развития в подростковом возрасте. Изменение пропорций собственного тела и его функций привлекает к нему повышенное внимание подростка. Появляется выраженный интерес к своей внешности, чувствительность к малейшим признакам несоответствия тому

представлению о «норме», которая сложилась у данного подростка. Типичная возрастная особенность - склонность преувеличивать и болезненно реагировать на собственные реальные или вымышленные телесные недостатки.

Интенсивно усваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием своей половой принадлежности. Закрепляются особенности восприятия, интеллектуальной направленности, личностных установок, эмоциональной сферы, отличающие подростков - девочек от подростков - мальчиков. Так, для девочек характерны более выраженные эмоциональные восприимчивость и реактивность, более гибкое приспособление к конкретным обстоятельствам, большая конформность поведения, склонность апеллировать к суждениям взрослых, - более старших, к авторитету семьи, стремление опекать младших. У девочек значительно более высок и интерес к своей внешности. Специфика полового поведения выражается в сочетании кокетства с застенчивостью и стыдливостью. В повседневной деятельности девочки, как правило, более аккуратны, исполнительны и терпеливы, чем мальчики. В школе они лучше успевают по гуманитарным предметам. Мальчики больше интересуются областью отвлеченного (абстрактные явления, мировоззренческие проблемы, точные науки, систематизация предметов и явлений). Они менее конформны, чем девочки; более раскованны в поведении, хуже подчиняются общепринятым требованиям. Поэтому в неблагоприятных средовых условиях у них легче возникает и труднее корректируется отрицательное отношение к школе. В сознании и поведении подростка значительную роль приобретают сексуальные интересы.

Я-концепция как новый уровень самосознания - центральное новообразование старшего подросткового возраста. Формирование нового уровня самосознания (представления о себе самом, Я-концепции) характеризуется появлением потребности в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и



своей уникальности. Многие переживания, связанные с отношением к себе, к своей личности, у подростков отрицательные. В значительной мере это связано с тем, что подросток смотрит на себя как бы «извне», интериоризируя представления и оценки взрослых, в которых положительные стороны личности представлены очень абстрактно, неопределенно и почти не изменяются с возрастом, а отрицательные - конкретны, разнообразны и постоянно дополняются новыми красками. Часто подростки дают себе негативную характеристику, приводя длинный список недостатков и указывая лишь одно какое-то свое качество, которое им нравится. Попытки самоанализа, сравнения себя с другими позволяют подростку построить гораздо более сложное представление о себе. Иногда эти переживания, обычно тщательно скрывааемые даже от близких людей, прорываются наружу. Необходимо учить подростка вырабатывать собственные критерии оценки себя, видеть себя «изнутри» и понимать свои достоинства, опираться на сильные стороны своей личности.

Таким образом к концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных (побороть лень, развить смелость). Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствования, саморазвития, самоактуализации. Кризис перехода к юности (15-18 лет) связан с проблемой становления человека как субъекта собственного развития. Завершается же социально-психологическое и личностное самоопределение уже за пределами школьного возраста, в среднем между 18 и 21 годами.

Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает

психологический кризис. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у мальчиков в среднем пик "скачка роста" приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек "скачок роста" обычно начинается и кончается на два года раньше (дальнейший, более медленный рост может продолжаться еще несколько лет).

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до "взрослых" размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны изменение артериального давления, повышенная утомляемость, перепады настроения; гормональная буря - неуравновешенность.

Социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Ведущей деятельностью подростка является общение со сверстниками. Главная тенденция - переориентация общения с родителей и учителей на сверстников.

1) Общение является для подростков очень важным информационным каналом;

2) Общение - специфический вид межличностных отношений, он формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права;

3) Общение - специфический вид эмоционального контакта. Дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.

Психологи считают, что общение включает 2 противоречивых потребности: потребность в принадлежности к группе и в обособленности (появляется свой внутренний мир, подросток испытывает потребность остаться наедине с собой). Подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Типичной чертой подростковых групп является конформность-склонность человека к усвоению определенных групповых норм, привычек и ценностей, подражательность. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией.

В интеллектуальной сфере происходят качественные изменения: продолжает развиваться теоретическое и рефлексивное мышление. В этом возрасте появляется мужской взгляд на мир и женский. Активно начинают развиваться творческие способности. Изменения в интеллектуальной сфере приводят к расширению способности самостоятельно справляться со школьной программой. В то же время многие подростки испытывают трудности в учебе. Для многих учеба отходит на второй план.

Центральное новообразование подростничества - «чувство взрослости» - отношение подростка к себе как к взрослому. Это выражается в желании, чтобы все - и взрослые, и сверстники - относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, может быть - учебы. Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских

отношениях со сверстниками. Развитие самосознания (формирование «Я-концепции») система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я». Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа. Трудности роста, половое созревание, сексуальные переживания, интерес к противоположному полу. Повышенная возбудимость, частая смена настроений, неуравновешенность. Заметное развитие волевых качеств. Потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личностный смысл. Направленность личности:

- гуманистическая направленность - отношение подростка к себе и обществу положительны;

- эгоистическая направленность - он сам является более значимым, чем общество;

- депрессивная направленность - он сам никакой ценности не представляет для себя. Его отношение к обществу можно назвать условно положительным;

- суицидальная направленность - ни общество, ни личность для самой себя не представляет никакой ценности.

Таким образом, о подростковом возрасте говорят как о периоде повышенной эмоциональности. Это проявляется в возбудимости, частой смене настроения, неуравновешенности. Характер многих подростков становится акцентуированным - крайний вариант нормы. У подростков от типа акцентуации характера зависит многое - особенности транзиторных нарушений поведения («пубертатных кризов»), острых аффективных реакций и неврозов (как в их к картине, так и в отношении вызывающих их причин). С типом акцентуации характера необходимо считаться при разработке реабилитационных программ для подростков. Этот тип служит одним из главных ориентиров для медико-психологических рекомендаций, для советов в отношении будущей профессии и трудоустройства, что весьма существенно для устойчивой социальной адаптации.

Тип акцентуации указывает на слабые места характера и тем самым позволяет предвидеть факторы, способные вызвать психогенные реакции, ведущие к дезадаптации, - тем самым открываются перспективы для психопрофилактики. Обычно акцентуации развиваются в период становления характера и сглаживаются с повзрослением. Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определенной обстановке, и почти не обнаруживаются в обычных условиях. Социальная дезадаптация при акцентуациях либо вовсе отсутствует, либо бывает непродолжительной [17].

### **1.1.2 Психологический феномен самооценки**

Самооценка, являясь прижизненным образованием, формируется и развивается под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях (А.В. Петровский, Д.И. Фельдштейн, Ю.И. Фролов).

Б.Г. Ананьев рассматривает проблемы формирования самооценки в процессе онтогенеза. Он подчёркивает в своих работах, что даже отношение к своей внешности и осознание своего тела складываются у ребёнка постепенно, и ещё более сложно осознание своих внутренних особенностей. В подростковом возрасте адекватному становлению самооценки школьника во многом способствуют педагогические оценки [20].

Как особый психологический феномен самооценка является условием и средством формирования таких итоговых продуктов самосознания, как «образ Я» и «Я - концепция». «Образ Я» есть некоторая система многообразных знаний субъекта о себе, имеющих разную степень осознанности, дифференцированности, обобщённости, функционирующих в неразрывном единстве. В качестве генетически исходной формы «образа Я» в исследованиях рассматривается образ самого себя, репрезентирующий целостное отношение ребёнка к себе» В современной психологии «Я - образ»

рассматривается как один из компонентов личности, как отношение индивида к самому себе, включающее: а) представление о своей индивидуальности, б) определённое единство интересов, склонностей, ценностных ориентации; в) определённую самооценку «Я концепция» рассматривается как функционирование знаний субъекта о себе на более высоком уровне - как сложившаяся, иерархически организованная, обобщённая и устойчивая система, носящая вместе с тем динамический характер, в «Я -концепции» исследователи видят константный компонент самосознания, определяющий общее самочувствие. Отражение в «Я - концепции» интегрированных знаний субъекта о себе позволяет ему ощущать собственную определённость, самоотождественность и целостность «Я - концепция «детерминирует не только восприятие субъектом разных сторон собственной личности, но и окружающего мира. Самооценка выступает в качестве санкционирующего механизма «Я - концепции», обеспечивающего иерархизацию знаний человека о себе Р. Берне отмечал, что в более узком смысле «Я -концепция» и есть самооценка [15].

В.В. Столин предложил теорию уровневого строения самосознания. Он выделяет три уровня самосознания, в соответствии с которыми различает и единицы самосознания:

- уровень органического самосознания (единица самосознания имеет сенсорно-перцептивную природу);
- уровень индивидного самосознания – воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующая самооценка, возрастная, половая и социальная идентичность;
- уровень личностного самосознания – конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими, проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе.

С.Л. Рубинштейн под самооценкой понимает стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другим и его оценивании этих других. Самооценка рассматривается в виде основной структуры личности. Основу самооценки представляют ценности, принятые личностью и на внутриличностном уровне определяют механизм саморегуляции поведения.

По А.В.Захаровой, самооценка является «центральным, ядерным образованием личности, через призму которого, преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности». Самооценка рассматривается как системное образование, взаимосвязанное с факторами психического развития, являющееся компонентом самосознания.

По Леонтьеву А.Н., самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она формирует у индивида потребность соответствовать уровню требований окружающих и соответствовать уровню собственных личностных оценок.

Зейгарник Б.В., Лурия А.Р., Рубинштейн С.Л., Соколова Е.Т., Федотова Е.О. рассматривали особенности самооценки при различных отклонениях от нормального интеллектуального и личностного развития.

И.И. Чеснокова под самооценкой понимала взаимодействия двух сфер: эмоционально-ценностного самоотношения и сферы самопознания, создавая особое образование самосознания личности –самооценку, которая включается в регуляцию поведения личности. С помощью самооценки отражается уровень знания личностью себя и отношения к себе, что является, по мнению И.И.Чесноковой, необходимым внутренним психологическим условием тождественности личности, ее константности.

Таким образом, самооценка является, одной из форм проявления самосознания, оценочной составляющей «Я-концепции», аффективной оценкой представления индивида о самом себе, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты «образа Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или

осуждением. Развитие самооценки происходит во время всей жизни человека, и «именно ориентиры для самооценки, заложенные в детстве, поддерживают сами себя в течение всей жизни человека, и отказаться от них чрезвычайно трудно» [16].

В зарубежной психологии проблемой самооценки занимались А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, И. Бранден, У. Джемс, Ф. Зимбардо, С. Куперсмит, К. Левин, К. Роджерс, М. Розенберг, З. Фрейд, К. Хорни.

У. Джемс выделял зависимость самооценки от характера взаимоотношений индивида с другими людьми. Его такой подход являлся идеалистическим, так как общение индивида с другими людьми рассматривалось независимо от реальной основы этого общения—практической деятельности.

Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку в основном как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, т.е. максимальную уравновешенность личности с окружающей его социальной средой. При этом сама окружающая среда рассматривается как враждебная человеку.

Такой подход характерен как для З. Фрейда, так и для его последователей-неофрейдистов (К. Хорни, Э. Фромма и др.). В работах этих психологов самооценка выступает как функция личности и рассматривается в связи с аффективно-потребностной сферой личности. В психоаналитической теории рассматривается положение, что складывающееся в сознании индивида представление о самом себе является неполным, искаженным, не соответствующее действительности. По мнению З. Фрейда самооценка складывается под давлением конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами, в силу такого постоянного конфликта, адекватная самооценка невозможна.

Большое значение для решения проблемы самооценки имеют работы К. Левина и его учеников, которые занимались специальным изучением мотивов, потребностей, уровня притязаний и их соотношения. В результате



этих и других исследований ученые пришли к выводу о соотношении самооценки и уровня притязаний.

В гуманистической теории А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс придерживались точки зрения о том, что представление человека о себе может быть искаженным. Чтобы преобразовать эту картину и добиться адекватной самооценки, нужно изменить реальную систему отношений, в которой она сложилась, а именно изменить социальную позицию личности, систему ее взаимоотношений с другими людьми, характер ее деятельности.

Личность, по К. Роджерсу, возникает в процессе развития, и ее сущностью являются знание индивида о себе и самооценка. Самооценка возникает в результате взаимодействия с окружающей средой, оценочного взаимодействия с другими людьми. Поведение ребенка и его дальнейшее развитие, прежде всего, согласуются с его самооценкой.

В индивидуальном развитии, как говорит К. Роджерс, между представлением человека о себе и реальным опытом, включающим в себя и оценки окружающих, и моральные ценности, может возникнуть конфликт. В одних случаях причиной конфликта является расхождение между самооценкой и оценками окружающих, в других – расхождение между самооценкой и тем идеальным представлением о себе, отвечать которому человек стремится. Но не всегда это расхождение является патогенным. К. Роджерс считает, что выход в большей мере зависит от того, как сложилась самооценка в индивидуальном опыте человека. Некоторые люди не желают перестраивать свою самооценку и искаженно интерпретируют свой реальный опыт. Другие оказываются способными перестраивать самооценку, приводя ее в соответствие со своим реальным опытом. Гибкость в оценке самого себя, умение корректировать свое поведение под влиянием опыта являются условием безболезненной адаптации к условиям жизни. Решающее значение для нормального психического состояния человека имеет согласие с самим собой, т. е. правильное, адекватное отношение и к

себе, и к своим возможностям. Психологи отмечают значение для развития личности потребности в положительной оценке: индивид нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения возникает самоуважение, которое становится важнейшей потребностью индивида.

Представитель феноменологического подхода Н. Бранден указывает на тот факт, что самооценка, представление человека о самом себе играют важную роль в понимании человека.

Зарубежные психологи рассматривают самооценку в основном как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, то есть максимальной уравновешенности личности с окружающей его социальной средой.

Понятие самооценки, как правило, не является самостоятельным, оно обычно включено в более широкую теорию личности или теорию «Я».

В зарубежной литературе принят термин «концепция «Я»», который обозначает совокупность всех представлений человека о самом себе. В «концепции «Я»» выделяют следующие составляющие:

- описательная составляющая (образ «Я», как некая когнитивная подструктура);

- эмоционально-ценностное отношение к себе (самоотношение).

Поведенческие реакции, обусловленные образом «Я» и самоотношением образуют поведенческую составляющую «концепция «Я»».

Описательную составляющую «Я-концепции» чаще называют «образом Я» или «картиной Я»; составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя.

Выделение описательной и оценочной составляющих позволяет рассматривать «Я концепцию» как совокупность установок, направленных на самого себя.

Согласно данной схеме под самооценкой часто понимается самоотношение, реже – образ «Я» или «концепция «Я»» в целом, что, по

мнению Л.В. Бороздиной, приводит к тому, что «самооценка как самостоятельный предмет анализа попросту пропадает, и мы приходим к потере очень важного личностного конструкта».

Традиционно выделяют следующие характеристики самооценки: адекватность-неадекватность (Л.И.Божович, Р.Б.Стеркина). Мерой адекватности при этом выступает ее соответствие объективной ценности индивида. Однако, как считает М.И.Лисина, каждая человеческая личность уникальна, и, следовательно, соразмерная ей самооценка – величина бесконечно большая. В этом смысле завышенная самооценка невозможна. Самооценка не выбирается произвольно, а определяется обстоятельствами его жизни, т. е. она «всегда объективно обусловлена и адекватна породившим ее обстоятельствам».

Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности.

С.А. Будасси разработал методику, позволяющую количественно исследовать самооценку личности, то есть ее измерять. Согласно С.А.Будасси, уровень самооценки и её адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным.

Представления человека о самом себе, независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными, кажутся ему убедительными. Однако качества, которые человек приписывает самому себе не всегда являются адекватными.

По мнению С.А. Будасси, процесс самооценивания может происходить двумя путями:

- сопоставление уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности;
- сравнение себя с другими людьми.

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других

людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценки выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека - потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а так же отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний.

Уровни самооценки по С.А. Будасси:

1. Оптимальная самооценка:

- высокий уровень самооценки;
- самооценка выше среднего уровня (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой);
- средний уровень самооценки (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию).

При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди. Адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е.

без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

2. Неоптимальная самооценка:

- чрезмерно завышенная самооценка.

На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы - как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает признавать, что все это - следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние - аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности.

Это психическое состояние возникает, как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку.

Аффект неадекватности - это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно -

коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений.

- слишком заниженная самооценка.

Самооценка может быть и заниженной т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов.

При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непрекаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление».

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, сотрудников по работе, преподавателей, родных). Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих

людей. Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, помочь поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность.

Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального «Я» и «Я-идеального». Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой [22].

### **1.1.3. Особенности самооценки подростков**

Одним из важнейших моментов в развитии личности подростка является развитие самооценки; у подростков возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. На этой основе порой возникают конфликты, порождаемые противоречиями между уровнем притязаний подростка и его объективным положением в коллективе.

С помощью самооценки происходит регулирование поведения личности. Завышенная самооценка, склонность переоценивать себя может привести к конфликтам с окружающими. Она порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность. Заниженная самооценка личности, напротив, может сформировать чувство неуверенности, тревожности, привести к безынициативности. Для развития

подростка недостаточно самооценки. Ему необходимо ее соотнесение с оценкой, которую он заслужил среди друзей, учителей, родителей и др [12].

Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой: сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

Завышенная самооценка подростка характеризуется переоценкой своих данных, эгоистичностью, чувством превосходства, пренебрежением мнением других.

Правильная (адекватная) самооценка характеризует знание себя, правильное отношение к другим.

Заниженная самооценка – недооценка своих возможностей, неуверенность, чувство тревоги.

Самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых.

Подростки с низкой самооценкой застенчивы и чрезмерно уязвимы. Обнаружено, что низкая самооценка способствует расстройствам аппетита, состоянию подавленности, формированию вредных для здоровья привычек. Когда над подростком смеются, в чем-либо обвиняют, когда у других людей складывается о нем плохое мнение, он глубоко страдает. Чем более он уязвим, тем выше уровень его тревожности.



В результате, такие подростки стесняются, испытывают чувство неловкости в обществе и всеми силами стараются не оконфузиться. Они стремятся быть как можно более незаметными. Их не «видят» и не выбирают в лидеры, они редко участвуют в школьной или общественной деятельности. Они не умеют постоять за себя и не высказывают своего мнения по волнующим их вопросам. У таких подростков чаще обычного развивается чувство одиночества. Застенчивые люди в обществе часто испытывают неловкость и напряжение, что затрудняет их общение с окружающими. Поскольку они хотят нравиться другим, на них легче оказывать влияние и управлять ими, они позволяют другим принимать за себя решения.

Нет сомнения, что образ жизни и воспитание накладывают свой отпечаток на особенности личности человека. Следует также отметить, что, чем старше ребенок, тем больше сказывается на нем результаты его индивидуального опыта. Нет и не может быть ни одного подростка, который бы не отличался от другого; личность каждого из них уникальна и неповторима. Исследования показали, что общими для всех подростков, независимо от различий в их социализации, являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребности понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т.е. достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый “букет” психологических особенностей, специфических для подросткового кризиса [6].

Самооценка и успеваемость в школе тесно связаны между собой. Тот подросток, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. У тех подростков, кто уверен в себе и высоко ценит себя, множество стимулов к тому, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, поддерживать высокую репутацию. Кроме того, они собираются подтвердить то, что они сами о себе думают. Неуверенные в себе подростки часто отстают в учебе. Им постоянно кажется, что задачи слишком трудные, а требования -

слишком высокие. Такие ученики не только не верят в свои силы, но и не развивают свои способности.

Изучая учащихся средних школ, исследователи установили, что высокая самооценка определяется заинтересованностью родителей в ребенке, в частности их интересом к их друзьям, к его успехам в учебе, их вниманием к высказыванию ребенка. Обнаружилась связь высокой самооценки у подростков 11-14 лет с хорошими семейными взаимоотношениями. В это понятие включались теплые отношения между членами семьи, наличие в семье совместной деятельности, разумное участие детей в принятии решений на семейном совете. Исследователи выделяют три основных условия формирования у подростка высокой самооценки: 1) принятие родителями ребенка; 2) установление ими ясных и однозначных правил, регламентирующих его поведение; 3) предоставление ребенку свободы действий в установленных родителями границах [5].

В период позднего подросткового периода самое большое влияние на самооценку девушек оказывают друзья, а на самооценку юношей - отцы.

Низкая самооценка подростка не обязательно зависит от материального положения родителей. В бедной семье может вырасти ребенок с высокой самооценкой, если высока самооценка его родителей.

У единственного ребенка в семье вероятность высокой самооценки больше, чем у подростка, имеющего братьев и сестер. Кроме того, несколько выше самооценка первого ребенка данного пола в семье. Например, первый сын в семье, где до его рождения были только девочки, обычно склонен оценивать себя более высоко, так же как и первая дочь в семье, где были только мальчики.

Говоря о переходном возрасте, психологи часто используют слово «кризис», подчёркивая, что сложности и проблемы, присущие, этому периоду, закономерны и встречаются в жизни практически каждого. Источники кризиса - в сложности триединой задачи, которая стоит перед тем, кто вступает в переходный возраст, - задачи перехода от детства к

взрослости, включающей три аспекта - биологический, социальный, психологический.

Ряд проблем переходного возраста связан с неравномерностью трёх аспектов развития в этот период и со сложностью их взаимодействия. Часто неравномерность возникает из-за того, что достижение социальной зрелости в нашем обществе занимает слишком много времени. Но случается и обратная ситуация: жизненные обстоятельства складываются так, что требуют раннего вступления во взрослую жизнь, тогда как психологически человек ещё не расстался с детством, то есть социальный аспект взросления опережает психологический.

Неравномерность развития в переходном возрасте ярко проявляется и на индивидуальном уровне. В одном классе можно встретить и почти взрослую девушку, и мальчишку на голову её ниже. Не меньше, и хотя не так легко заметные различия между сверстниками существуют и в психологическом и социальном плане. При этом физически менее развитый подросток может опережать своих сверстников в умственном развитии или быть психологически гораздо более зрелым сформировавшимся как личность. Поэтому в переходном возрасте, как ни в каком другом велико разнообразие вариантов развития, а общие закономерности могут плохо соответствовать, тому, что происходит с каждым в отдельности.

Главные психологические изменения переходного возраста связаны с открытием собственного внутреннего мира, его богатства и сложности. Интересы взрослеющего человека смещаются от событий и явлений вокруг него к собственному Я, уникальному и неповторимому. Формирование Я - образа является центральным психологическим процессом переходного возраста и одновременно основным его достижением.

Важным моментом при этом является становление самооценки по Д.И.Фельдштейну. На первой стадии подросткового периода, в 12-13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего

сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. У ребёнка такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я. На второй стадии этого возраста, в 14-15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности.

Подростка волнует то, что красиво и некрасиво во внешнем облике окружающих. В том, что касается его собственного тела, можно отметить, что степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой у подростка во многом зависит того, как он выглядит, и в значительной мере влияет на его самооценку [28].

Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй - его отношение к себе.

Уровни сформированности когнитивного компонента самооценки:

1.

Наиболее высокий уровень характеризуется реалистичной самооценкой: преимущественной ориентацией подростка на обоснование самооценки на знание своих особенностей; наличием способности к обобщению ситуаций, в которых реализуются оцениваемые качества; каузальной атрибуцией за счет внутренних условий; глубоким и разносторонним содержанием самооценочных суждений; употреблением их преимущественно в проблематичных формах.

2. Среднему уровню свойственна непоследовательность проявления реалистичных самооценок: ориентация подростков при обосновании самооценок в основном на мнения окружающих, на анализ конкретных фактов и ситуаций самооценивания, каузальная атрибуция за счет внешних условий; наличие самооценочных суждений сравнительно узкого содержания; их реализация, как в проблематичных, так и в категоричных формах.

3. Низкий уровень отличается преимущественной неадекватностью самооценок: обоснованием самооценки эмоциональными предпочтениями, отсутствием подтверждения самооценки анализом реальных фактов, каузальной атрибуцией за счет субъективно неуправляемых условий, неглубоким содержанием самооценочных суждений и употреблением их преимущественно в категоричных формах [29].

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р. Берне объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств.

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие - что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку.

Для самооценки подростков справедлива и неоднократно доказанная теория «зеркального Я» Ч. Кули о позитивном отношении значимых других как одной из основных детерминант уровня самооценки.

Среди четырех источников социальной поддержки: родители, учителя, одноклассники, близкие друзья, родительская поддержка и отношение одноклассников наиболее полно влияют на самооценку подростка.

На основе современных научных знаний можно с достаточной уверенностью утверждать, что связь между успеваемостью школьников и их представлениями о своих способностях, носит характер взаимовлияния. Под влиянием постоянной оценки представления о себе часто приобретают негативный характер, самооценка оказывается заниженной и направленной лишь на успехи в учебной деятельности.

Но и самооценка в свою очередь воздействует на уровень учебных успехов через механизмы ожиданий, притязаний, мотивации, уверенности в своих силах. Дети, представления которых о себе не допускают высоких достижений, обычно реализуют эти представления и учатся плохо, И наоборот, дети, обладающие более высокой самооценкой и позитивными

представлениями о своих учебных способностях, обычно учатся гораздо лучше.

Результаты многочисленных исследований подросткового периода, представленные как отечественной, так и зарубежной литературой, показывают заметное снижение влияния родителей и повышение влияния сверстников как референтной группы на самооценку подростков.

Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность к рефлексии родительского мнения и последующей отстройке от него, к выработке собственной позиции по отношению к родительской оценке. Смысл этой отстройки состоит в том, что родительская точка зрения начинает восприниматься лишь как некоторая возможная точка зрения на «себя».

Внимательное отношение родителей является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков. Жесткое, негативное отношение родителей имеет обратное действие: такие дети, как правило, сфокусированы на неудачах, они боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях, кроме того, им присущи такие черты характера, как агрессивность и грубость, а также высокий уровень тревожности.

Социально-психологический статус понятие, обозначающее положение человека в системе межличностных отношений и меру его психологического влияния на членов группы. Известная тенденция подростков к группированию и своеобразная, зачастую жесткая, внутригрупповая статусная дифференциация, присущая не только неформальным группам, но и школьному классу, вызывают необходимость выявления взаимосвязи самооценки подростка с его социально-психологическим статусом.

Я.Л. Коломинский установил ряд интересных закономерностей социальной перцепции у подростков, таких как:

- тенденция к завышенной самооценке социометрического статуса у низкостатусных учащихся и к заниженной у высоко статусных;

- эгоцентрическая нивелировка – тенденция приписывать другим членам группы статус либо равный своему, либо более низкий;

- ретроспективная оптимизация - тенденция более благоприятно оценивать свой статус в прежних группах.

В исследовании в этой области не выявлено статистически значимой связи самооценки с социально-психологическим статусом. Кроме того, выявили факт того, что дети с низкой самооценкой также могут быть лидерами.

В целом отклонение в адекватности осознания подростком своего положения в коллективе, как в сторону переоценки, так и в сторону недооценки может привести к нежелательным результатам. Например, если ученик переоценивает свое положение, то он, как правило, отрицательно относится к товарищам, проявляя пренебрежение, недооценка же приводит к возникновению у подростка неуверенности, отчужденности.

Таким образом, самооценочные суждения в подростковом возрасте определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя. Существуют способы повышения самооценки человека в любом возрасте, поскольку самооценка возникает в результате научения [10].

## **1.2. Анализ информационных ресурсов и сервисов**

### **1.2.1. Глобальная сеть Internet**

Как же появилась сеть Интернет? Был создан так называемый протокол TCP/IP, который и стал основой будущей международной сети Интернет. Сетевой протокол - это набор определенных технических процедур и методов, с помощью которых разные компьютерные сети могут



контактировать друг с другом, т.е. обмениваться информацией. До этого такие контакты в основном осуществлялись внутри однотипных сетей, например компьютеры IBM могли «общаться» только с компьютерами IBM.

Важнейшую роль в биографии Интернета сыграли швейцарские ученые из Европейской Лаборатории ядерной физики CERN во главе с Тимом Бернерсом-Ли. В январе 1991 г. они создали протокол передачи, т.е. язык описания документов HTML (HypertextMarkupLanguage), в результате чего родилась служба WorldWideWeb (WWW), или сокращенно Web. Для обмена HTML-документами между клиентами и серверами используется интернет-протокол HTTP (HypertextTransferProtocol).

Тим БернерсЛи предоставил свои изобретения бесплатно в дар всему человечеству. Это сделало Интернет общественным достоянием. Эта дата - январь 1991 г. - может считаться днем рождения Интернета.

В чем разница между тем, что называют Интернетом, и тем, что называют WorldWideWeb (известная всем владельцам компьютеров под аббревиатурой WWW - Всемирная паутина)?

Интернет - это базовая структура, система связей, разного рода программ и протоколов, которые позволяют передавать информацию. Интернет существовал задолго до появления Всемирной паутины. А WorldWideWeb- это надстройка над Интернетом, связанное с ним программное обеспечение, которое максимально упростило передачу и получение информации и сделало ее доступной всем желающим.

Служба WWW - это группа серверов (т.е. обслуживающих компьютеров), подключенных к сети Internet. Она предлагает страницы информации в графическом режиме. Если подсоединиться к такому серверу, на экране ПК пользователя сети Интернет появляется страница с несколькими гиперссылками. Они обычно выделяются из общего текста другим цветом. Если подвести курсор к гиперсвязи и активизировать ее мышкой, то попадаешь на другую страницу с дополнительной информацией и со своими гиперсвязями. Так в паутине WWW облегчается поиск

необходимой информации. Технология гипертекста, позволяющая с помощью перекрестных смысловых ссылок превратить текст из линейного потока символов в сложную многомерную структуру, была создана Тедом Нельсоном в 1968 г.

Процесс пользования гиперссылками похож на то, как человек вспоминает необходимую ему информацию, пользуясь ассоциациями.

Служба WWW позволила объединять в одном документе текстовые и графические данные, а позднее и другие мультимедиа-элементы (например, звук), и обмениваться ими между компьютерами самых различных типов на общем «языке».

С этой целью и был разработан ряд правил, названных протоколами. Пользователю, просматривающему веб-страницы, знать протоколы не обязательно, так как процедуры приема и передачи информации полностью автоматизированы.

Протокол передачи гипертекста -http- дал возможность обмениваться информацией между различными сетями. Однако и до, и после появления этого универсального протокола был необходим некий проводник в море информации, облегчающий поиск необходимого - программа просмотра интернет-страниц, браузер. Без специальных приспособлений работать с Интернетом было очень трудно. Чтобы добраться до необходимой информации, требовался высококвалифицированный специалист, а чтобы пробиться на какой-то информационный сайт, надо было набрать целую серию программных кодов. Именно поэтому Интернет не слишком широко использовался - до тех пор, пока не удалось максимально упростить процесс поиска и просмотра информации. Основная задача браузера - перевести информацию (тексты, картинки, звуки) с компьютерного языка на понятный для обыкновенного человека-пользователя.

Браузеры обеспечили персональным компьютерам и Интернету широчайший потребительский спрос. Ведь теперь любому пользователю

достаточно с помощью мышки «кликнуть» нужную ему пиктограмму на экране монитора, а все остальное делается автоматически.

Браузеры применяются для навигации в сети Интернет и для просмотра любых HTML-документов, а также рисунков форматов GIF и JPEG в режиме off-line (т. е. без подключения к сети Интернет).

GIF - это графический формат, используемый для передачи небольшой графики и иллюстраций с небольшим количеством цветов. Для иллюстраций фотографического качества рекомендуется графический формат JPEG. Его отличительной чертой является эффективный механизм сжатия иллюстраций фотографического качества в очень маленькие файлы. Благодаря этому к ним обеспечивается доступ в сети Интернет. Используемый в JPEG алгоритм выполняет сжатие с потерей качества, но в большинстве случаев это визуально не ощущается.

Долгое время наибольшей популярностью пользовались браузеры Microsoft Explorer и NetScape. Однако теперь браузер NetScape прекратил свое существование. Какие же браузеры используются в настоящее время в России?

Особой популярностью пользуется Internet Explorer от компании Microsoft, что связано с популярностью в России операционной системы Windows (браузер Internet Explorer встроен в ядро операционной системы Windows). Быстрый рост популярности наблюдается у Firefox. На остальные типы браузеров приходится 12,3 %. Это не означает, что они плохие, а просто показывает, что российский пользователь мало знаком с браузерами других производителей [39].

Важнейшим преимуществом сети Интернет является то обстоятельство, что она создавалась и развивалась как бесплатная. При подключении к ней пользователи оплачивают услуги только их поставщика, обеспечивающего это подключение, - провайдера (обычно эта плата не больше платы за телефон), а сама пересылка информации и ее поиск - бесплатны. Это привлекает к сети Интернет индивидуальных пользователей

ПК, тем более что практически никаких ограничений по типам подключаемых к сети компьютеров не существует (компьютер должен иметь сетевую карту/ модем).

Провайдер присваивает пользователю имя, снабжает паролем и телефонным номером, настраивает сетевое программное обеспечение, размещает на своем сервере почтовый ящик пользователя, дает технические консультации.

Каковы же цели участия в сети Интернет? Их несколько. Первая из них - получение различной информации. Вторая - создание персональной «страницы», или сайта: желание заявить мировому информационному сообществу о себе (своих возможностях, достижениях, потребностях). Другая цель - объединение по интересам: например, вы хотите обмениваться информацией в области моделирования самолетов с другими любителями моделирования. Еще одна цель - обмен информацией между объединениями и организациями, как некоммерческими (например, научно-исследовательскими институтами), так и коммерческими. И, наконец, представление продуктов или услуг, если эти продукты можно переслать по почте или выполнить услуги на расстоянии. В наши дни происходит стремительный рост таких фирм, осуществляющих продажи и оказание услуг по сети Интернет.

По сети Интернет можно отправлять и получать электронную почту E-mail, проводить переговоры в режиме реального времени on-line) - так называемые чаты (chat) и ICQ, разговаривать по телефону и проводить телеконференции Skype.

Обороты электронной коммерции сегодня исчисляются миллиардами долларов в год. А через пять-семь лет, как прогнозируют, это будут уже десятки и даже сотни миллиардов. Но как это начиналось? Электронную коммерцию создали сами потребители. Происходило это так. Потребитель всегда стремится покупать дешевле, т. е. прямо у производителя. А еще

лучше - покупать, не выходя из дома. Можно увидеть новый товар по телевизору или в каталоге, тут же позвонить и заказать его.

А через Интернет сделать это еще проще это особенно важно, когда речь идет не о покупке обычного товара, а, скажем, о сделке, которую собираются заключить предприниматели из разных стран. Чтобы вести переговоры, необходимо говорить на одном языке.

Конечно, многие бизнесмены разных стран владеют английским. Но этого недостаточно, так как, чтобы договориться по телефону, надо говорить бегло и легко понимать собеседника. Вот это препятствие и устраняют контакты через Интернет - ведь написанное на экране компьютера можно перечитать несколько раз.

Индивидуальный компьютер подключается к мировой сети Интернет и электронной почте E-mail с помощью модема (сокращение от «модулятор-демодулятор»). Это электронное устройство встраивается в ПК (внутренний модем) или размещается рядом с ним в маленьком корпусе). Модем подключается к ПК и розетке обычной телефонной сети. Его задача - преобразование цифрового сигнала ПК в аналоговый сигнал для передачи по телефонной линии и обратное преобразование в цифровой сигнал при приходе аналогового сигнала из телефонной линии в ПК [22].

Сейчас господствуют беспроводные сети с использованием радиоканалов, в которых применяются беспроводные модемы Wi-Fi. Wi-Fi — торговая марка Wi-Fi Alliance для беспроводных сетей на базе стандарта IEEE 802.11. Под аббревиатурой Wi-Fi (от английского словосочетания Wireless Fidelity, которое можно дословно перевести как «беспроводное качество» или «беспроводная точность») в настоящее время развивается целое семейство стандартов передачи цифровых потоков данных по радиоканалам.

### **1.2.2. Визуальные редакторы web-сайтов**

WYSIWYG - класс визуальных html-редакторов, автоматически генерирующих код HTML параллельно с форматированием web-страницы на экране монитора из стандартных элементов. Такие программы позволяют без труда создавать эффектные сайты и сразу же публиковать их во всемирной паутине.

Вы не знаете HTML и прочих причуд современных Internet-технологий? Но вам хочется создать вашу страницу. Значит, данные программы помогут вам в этом. Ведь, согласитесь, удобно: за 10 минут уже сделана страничка, результат виден сразу, и можно показать набросок домочадцам или боссу. И я в этой статье расскажу о нескольких отличных визуальных html-редакторов.

Самым популярным таким редактором является MicrosoftWord - простой и самый надежный, обладает простым интерфейсом, но не показывает всех чудес верстки web-страницы. Одним словом, текстовый процессор.

MacromediaContribute представляет собой новое решение для рабочих станций, позволяющее пользователю легко и быстро публиковать разнообразный контент на Web-сайте, избежав при этом случайных ошибок. Наполнением разделов Web-узла с помощью MacromediaContribute могут заниматься пользователи, не обладающие специальными техническими навыками.

При работе с MacromediaContribute пользователь имеет возможность пополнить контент нужной страницы корпоративного сайта в три простых шага: просмотреть текущее содержание нужной страницы, отредактировать контент и опубликовать внесенные изменения.

Contribute интегрирован с MicrosoftWord и Excel, что позволяет перетащить текст из документов Word или Excel, с сохранением оригинального форматирования. Перед публикацией новой страницы пользователь может отправить страницу по e-mail коллегам и руководству, для предварительного просмотра и утверждения изменений.

Также страница может быть сохранена в offline-режиме и опубликована позже. В то же время продукт дает профессиональным администраторам возможность эффективно контролировать процесс изменения контента сайта, с точки зрения единого стиля дизайна, кодов. MacromediaContribute работает с любым HTML-сайтом, включая Web-страницы, написанные вручную или созданные с помощью специальных инструментов, таких как MacromediaDreamweaver .

AntennaWebDesignStudio -мощный пакет для быстрого и наглядного создания профессиональных интерактивных Web-сайтов с текстом и графикой.

StudioLineWebEdition использует DHTML, чтобы предоставить гибкость в создании web-страниц. Текст, картинки и другое содержимое свободно позиционируются на странице и могут быть многоуровневыми, чтобы динамически добавляться в проект. Без знания HTML вы можете создать любую по сложности веб-страницу.

NetObjectsFusion - отличный визуальный редактор, позволяющий быстро создавать целые сайты. Имеет целую кучу интуитивных «мастеров», профессиональные шаблоны, сотни стилей, которые помогут создавать сайты в считанные минуты. Работа с базами данных, редактор стилей, встроенное средство просмотра, ftp клиент - для публикации готовых работ в сети интернет, и ещё очень много других приятных мелочей.

С NamoWebEditor, вы сможете создать и разработать ваш сайт практически без знания HTML- программирования, используя Namo как обычный текстовый процессор. Все, что вам нужно, так это набрать текст, поместить вашу графику, и все. Таблицы и кадры создаются очень легко, вы сможете изменять их размеры обычным щелчком мыши. «Продвинутые» пользователи могут использовать в своей работе и встроенный редактор HTML-кода. Редактор поддерживает цветную разметку тегов. Namo позволяет добавлять на ваши. Страницы Java-скрипты, VB-скрипты и Java-апплеты. Поддерживает DHTML и CSS стили.

MoreMotionWebDesigner предлагает множество удобных в работе инструментальных средств для разработки профессиональных динамических веб-узлов в короткие сроки. Позволяет создавать динамические страницы в формате XSL, предоставляя визуальную среду разработки.

Предварительный просмотр статических и динамических страниц, шаблоны, поддержка тем, DHTML-эффекты, интегрированный javascript редактор, настраиваемые инструментальные панели, проверка ссылок, ftp клиент, подсветка синтаксиса, автоматическое закрытие тегов и многое другое.

ParabensWebPageWizard в основном ничем не отличается от вышеописанных: прост в обращении, точно и слаженно выполняет свою работу. В итоге получаются качественные сайты [18].

### **1.2.3. Системы управления контентом веб-сайтов**

CMS (ContentManagementSystem) представляет собой систему управления контентом, которая требуется при создании собственного сайта. Контент – это содержимое интернет проекта или информационное наполнение. Для простого пользователя система управления является специальной формой, в которую вводятся необходимые данные (картинки, фотографии, текст), имеется возможность добавлять и удалять страницы без наличия глубоких познаний в мире программирования. Таким образом, любой пользователь может с легкостью разобраться и создать собственный ресурс без особых сложностей и трудностей.

Как правило, в данной системе предполагается наличие различных форм, благодаря которым можно разместить на сайте галерею фотографий, возможность голосования и написания отзывов о товаре или услуге. Поэтому создание сайта облегчается. Для этого достаточно подобрать оптимальный движок и систему управления на нем.



Основными плюсами данной системы управления являются отсутствие необходимости в специальных знаниях и умениях в области программирования, экономия времени за счет введения данных в уже готовую форму, многофункциональность за счет добавления специальных модулей и шаблонов. Любую необходимую информацию по той или иной системе можно получить не только у самих разработчиков, но и у пользователей, которые уже некоторое время пользуются данной системой.

Отрицательными моментами системы управления можно считать наличие свободного времени, которое потребуется на подробное изучение всех тонкостей работы с ней, сильное сходство с другими сайтами или отсутствие уникальности. Также в некоторых случаях для добавления той или иной функции потребуется приложить усилия, чтобы оптимально решить проблему. Основным недостатком наиболее распространенных CMS является то, что уровень безопасности находится на низком уровне, поэтому ваш сайт подвержен взлому.

Несмотря на все достоинства и недостатки, необходимо выбрать оптимальный вариант системы, так как существует разнообразие их в зависимости от внешнего вида, количества функций и других особенностей. Наиболее популярными системами можно считать Wordpress, Joomla, Drupal. Наиболее распространенной коммерческой системой является 1С Битрикс, которой пользуются многие разработчики коммерческих сайтов. Коммерческие системы отличаются надежностью и удобством при создании интернет проекта, дальнейшей оптимизации и продвижению сайтов.

Поскольку создать сайт с помощью CMS можно быстро и без специальных навыков, этот инструмент становится всё более популярным. Сейчас даже сайты-визитки зачастую делают на CMS, хотя редактирование такого сайта в визуальном редакторе типа Macromedia Dreamweaver не представляет особых сложностей.

Каковы плюсы и минусы создания сайта при помощи CMS?

Плюсы:

1) Создание сайта при помощи CMS не требует никаких специальных знаний и навыков.

2) Сделать сайт на CMS можно быстро, что экономит время.

3) CMS несёт в себе достаточно большую функциональность, что позволяет не тратить лишнее время на поиск или написание отдельных скриптов.

4) Если вы выбираете популярную CMS, то к ней обычно можно найти большое число разнообразных шаблонов и дополнительных модулей, ещё больше расширяющих функциональность, а также получить советы по настройке, установке и решению тех или иных проблем от сообщества разработчиков и пользователей этой CMS.

Минусы:

1) На то, чтобы разобраться с каждой конкретной CMS, освоить работу с ней, всё равно требуется какое-то время.

2) Быстро создав сайт с помощью CMS, вы получите сайт, хоть и не выглядящий убого, но похожий на множество других.

3) Иногда функциональность CMS оказывается недостаточной, либо немножко не такой, как вам нужно, и тогда вам придётся долго ломать голову над решением, в общем-то, пустяковых проблем.

4) Для простых сайтов функциональность CMS, как правило, оказывается чрезмерной, отсюда - сайты на CMS работают медленнее, занимают больше места на хостинге, в большей мере подвержены сбоям.

5) У многих распространённых CMS, увы, до сих пор не редкость проблемы с безопасностью, из-за чего ваш сайт могут взломать хакеры.

Если вы всё же решили создать сайт при помощи CMS, то какую из них выбрать? Здесь я постараюсь дать обзор наиболее популярных CMS.

Здесь нужно заранее сказать, что различных CMS очень много. Поэтому дать достаточно полный обзор существующего множества CMS не представляется возможным. Здесь будут рассмотрены лишь некоторые наиболее популярные и часто встречающиеся в рунете.

Обратим внимание, прежде всего, на бесплатные CMS.

Wordpress популярная в рунете и мире CMS, особенно среди новичков. Wordpress позволяет создавать сайты различного типа, информационные, новостные и т. п., но всё же, когда говорят о Wordpress, подразумевают, что это, в первую очередь, движок для блогов. В классе блогодвижков Wordpress является безусловным лидером. Таким образом, если вы хотите легко и быстро создать свой блог, либо, что практически то же самое, несложный сайт информационного типа, на который будете периодически добавлять новые статьи и позволять пользователям их комментировать, то именно Wordpress - неплохой выбор.

Wordpress хорошо русифицирован, для него написано множество дополнительных модулей и сделано множество шаблонов. Конечно, вы и сами можете внести изменения в дизайн.

Минусы Wordpress типичны для популярных CMS - не слишком быстрая работа сайта, возможность сбоев при высокой посещаемости и периодическое обнаружение тех или иных дыр в скрипте. Поэтому некоторые пользователи даже при создании блогов отдают предпочтение всё же более простым и лёгким движкам. Также, очевидно, Wordpress вряд ли подойдёт для сложного сайта с большой функциональностью, портала, интернет-магазина и т. п. - для них нужно обратить внимание на более универсальные CMS.

Wordpress требует для работы php и MySQL. Скачать русскую версию Wordpress, разные шаблоны к нему, а также получить консультацию по разным вопросам, связанным с Вордпресс, можно на сайте [mywordpress.ru](http://mywordpress.ru)

Как установить Wordpress? Это сделать несложно, и обычно никаких проблем не возникает, но если вы хотите всё же получить подробный ответ на этот вопрос, то его можно прочитать здесь. Кроме того, есть ещё более простой вариант - можно выбрать для сайта хостинг с предустановленным Wordpress, в этом случае не нужно будет ни скачивать и затем заливать файлы на хостинг, ни редактировать настройки и т. п., всё

очень быстро и в один клик будет установлено с сервера. Среди хостингов с предустановленным Wordpress (и другими популярными CMS), например, хостинг AGAVA.ru или хостинг Jino.

Joomla - Ещё одна популярная CMS, на ней часто делают сайты. Несколько сложнее в освоении, чем Wordpress, но имеет и большую сферу применения. Для Joomla разработано огромное число модулей, включая форумы, чаты, блоги, интернет-магазины и т. д., поэтому на ней можно смело пытаться делать сложный многофункциональный сайт. Вообще, на Joomla можно делать самые различные сайты, как простые, так и сложные, это универсальная CMS. Также для Joomla существует огромное число шаблонов, и в возможности создания или выбора дизайна для сайта вебмастер практически не ограничен.

Так же, как и Wordpress, Joomla не обошли стороной проблемы с глюками, дырами и торможением сайта при большой посещаемости. Впрочем, это не мешает множеству поклонников Joomla считать эту CMS лучшим выбором для своих сайтов.

Существуют несколько русских сборок Joomla. Скачать разные версии Joomla, шаблоны к ней и задать вопросы по этой CMS можно на сайте [joomlaportal.ru](http://joomlaportal.ru).

Drupal - Эта CMS подойдёт для создания форумов, блогов (в т. ч. многопользовательских), онлайн-энциклопедий, сайтов сообществ. Однако вряд ли данную систему можно назвать универсальной.

Сравнивая Drupal с Joomla и Wordpress можно однозначно сказать следующее - эта CMS не для тех, кто хочет создать сайт легко и быстро, установив и сразу же получив готовое. Drupal удобнее для тех, кто готов сидеть и тщательно выстраивать структуру сайта, чтобы получить то, что ему нужно, но не для привыкших к простым решениям новичков. Эта особенность отпугивает от Drupal тех, кто не хочет заморачиваться со всей этой сложностью, но привлекает тех, кто любит гибкость и любит поэкспериментировать.

Для Drupal есть шаблоны и модули, но по впечатлению их поменьше, чем для Joomla, кроме того, по Drupal меньше документации на русском языке.

Говоря об отличиях коммерческих CMS от бесплатных, можно отметить их универсальность (подавляющей части), но при этом наличие нескольких версий - от дешёвых и даже бесплатных и простых до более дорогих, включающих мощную функциональность и подходящих для создания практически любого сайта. Безусловным лидером здесь является CMS Битрикс (Bitrix) от компании «1С», на нём работают очень много различных сайтов. Из всех русских коммерческих CMS она является наиболее мощной. [13].

## **2. Описание исследовательских методик и разработка web-сайта**

### **2.1. Характеристика исследовательских методик**

Для изучения самооценки подростков мы использовали следующие методики:

1. Нахождение количественного выражения уровня самооценки (по С.А.Будасси).

2. Шкала самоуважения Розенберга.

3. Самооценка уровня онтогенетической рефлексии (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

Далее, предлагается рассмотреть методики более подробно.

Нахождение количественного выражения уровня самооценки. Методика разработана С.А. Будасси. Испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе предложенного списка респондент выписывает колонку «Качества» 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые ни в коем случае не должны быть у идеала.

После того, как заполнена колонка «Качества», испытуемый начинает заполнять колонку  $X_1$ , работая со словами из колонки «Качества». Он должен описать себя таким образом, чтобы на первом месте колонки  $X_1$  стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее, чем то качество, которое записано под №1 и т. д. Под номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно менее всего. Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя.

После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку  $X_2$ . В ней он должен описать свой идеал человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее, чем первое и т. д. Под №20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки Качества. Колонку  $X_1$  с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки  $X_2$ .

В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как «аккуратность» в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7;  $d$  будет равно  $1-7=-6$ ; такое качество как «отзывчивость» и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае  $d$  будет равно  $3-3=0$ ; такое качество как «беспечность» в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2. В этом случае  $d$  будет равно  $20-2=18$  и т. д.

В колонке № 5 нужно подсчитать  $d^2$  по каждому качеству.

В колонке № 6 подсчитывается сумма  $d^2$ , то есть:

$$\Sigma d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2;$$

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

$$R = 1 - 6\Sigma d^2 / (n^3 - n), \text{ где } n - \text{ количество сравниваемых пар.}$$

В случае  $n=20$  формула приобретает следующий вид:

$$R = 1 - 0,00075\Sigma d^2$$

Значения  $R$  будут находится в пределах  $[-1; +1]$ .

-если  $R$  находится в пределах  $[-1; 0]$ , то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу;

- если  $R = 0,1; 0,2; 0,3$ , то самооценка заниженная;

- если  $R = 0,4; 0,5; 0,6$ , то самооценка адекватная;

- если  $R = 0,7; 0,8; 0,9$ , то самооценка завышена по невротическому

типу;

- если  $R = 1$ , то самооценка завышенная  $[1]$ .

Образец бланка к тесту и тестовый материал находится в приложении

А.

Шкала самоуважения Розенберга. Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение.

Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью.

Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей.

За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом. Уровень самоуважения равен сумме баллов, полученной испытуемым.

Таблица 1 – Ключ к тесту Розенберга

№	Варианты ответов			
	a	b	c	d
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

Инструкция и тестовый материал содержатся в приложении Б.



Самооценка уровня онтогенетической рефлексии. Методика нацелена на изучение уровня онтогенетической рефлексии, предполагающей анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности.

За каждый ответ “да” на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и “нет” на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 вы получаете по 10 баллов.

За каждый ответ “не знаю” вы получаете по 5 баллов.

Подсчитайте общее количество баллов.

100-150 баллов – полное отсутствие рефлексии прошлого опыта. Вы обладаете исключительной способностью усложнять себе жизнь. Вашими решениями недовольны ни вы, ни ваше окружение. Для исправления ситуации необходимо лучше обдумывать свои решения, анализировать ошибки и найти хороших советчиков по сложным жизненным ситуациям.

50-99 баллов – рефлексия со знаком “-”, итогом прошлых ошибок становится страх перед совершением новых. Ваша осторожность, явившаяся результатом прошлых жизненных ошибок, не всегда является гарантией полного жизненного успеха. Возможно то, что вы считаете ошибкой, совершенной в прошлом, – просто сигнал о том, что вы изменились. Ваш критичный ум иногда мешает исполнению ваших глубоких желаний.

0-49 баллов – рефлексия со знаком “+”. Анализ совершенного и движение вперед. В ближайшее время вам не грозит опасность совершить жизненную ошибку. Гарантия этого – вы сами. У вас есть много черт, которыми обладают люди с большими способностями к хорошему планированию и предвидению собственного будущего. Вы ощущаете себя творцом собственной жизни [2].

Бланк методики находится в приложении В.

## **2.2. ВЕБ-сервис Wix для создания веб-сайта «Самооценка подростков»**

Wix.com - международная облачная платформа для создания и развития интернет-проектов, которая позволяет строить профессиональные сайты и их

мобильные версии на HTML5 с помощью инструментов drag-and-drop. Расширять функциональность сайтов можно за счет приложений, разработанных Wix или сторонними компаниями. Например, добавлять плагины социальных сетей, инструменты для онлайн-торговли и электронных рассылок, контактные формы, блоги и др. Сервис доступен на 11 языках: английском, русском, французском, немецком, итальянском, испанском, португальском, польском, японском, корейском и турецком. Wix работает по бизнес-модели freemium, предлагая возможность создавать сайты бесплатно и развивать их, приобретая полезные улучшения. Например, тарифы Premium позволяют подключить к сайту собственный домен, убрать баннеры Wix, добавить онлайн-магазин, получить дополнительное место для хранения данных, купоны на рекламу и др.

Wix предоставляет сотни настраиваемых шаблонов веб-сайта и HTML5-редактор, работающий по принципу drag-and-drop, который включает в себя приложения, графику, галереи изображений, видео, шрифты и многое другое. Шаблоны настраиваются: добавляются новые функции и медиа, меняются стиль, цвета, тексты, фоновые изображения, кнопки и др. Кроме того, пользователи имеют возможность создать свои веб-сайты с нуля. Wix был назван многими независимыми обозревателями, как один из лучших бесплатных конструкторов для создания веб-сайта. В октябре 2013 компания Wix представила мобильный редактор, который позволяет пользователям легко настроить отображение сайтов для мобильного просмотра.

### **3. Описание структуры web-сайта и результаты исследования**

#### **3.1. Результаты психодиагностического исследования**

Исследование проводилось в средней, общеобразовательной школе и в краевом государственном казенном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в котором приняло участие 50 человек в возрасте 13-14 лет. Группа А - учащиеся средней общеобразовательной школы в возрасте 13-14 лет в количестве 25 человек, группа Б - воспитанники краевого государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в возрасте 13-14 лет в количестве 25 человек.

Для изучения самооценки подростков мы использовали следующие методики:

1. Нахождение количественного выражения уровня самооценки (по С.А.Будасси).
2. Шкала самоуважения Розенберга.
3. Самооценка уровня онтогенетической рефлексии(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

Мы выявили количественное выражение уровня самооценки в двух группах испытуемых с помощью методики Будасси:

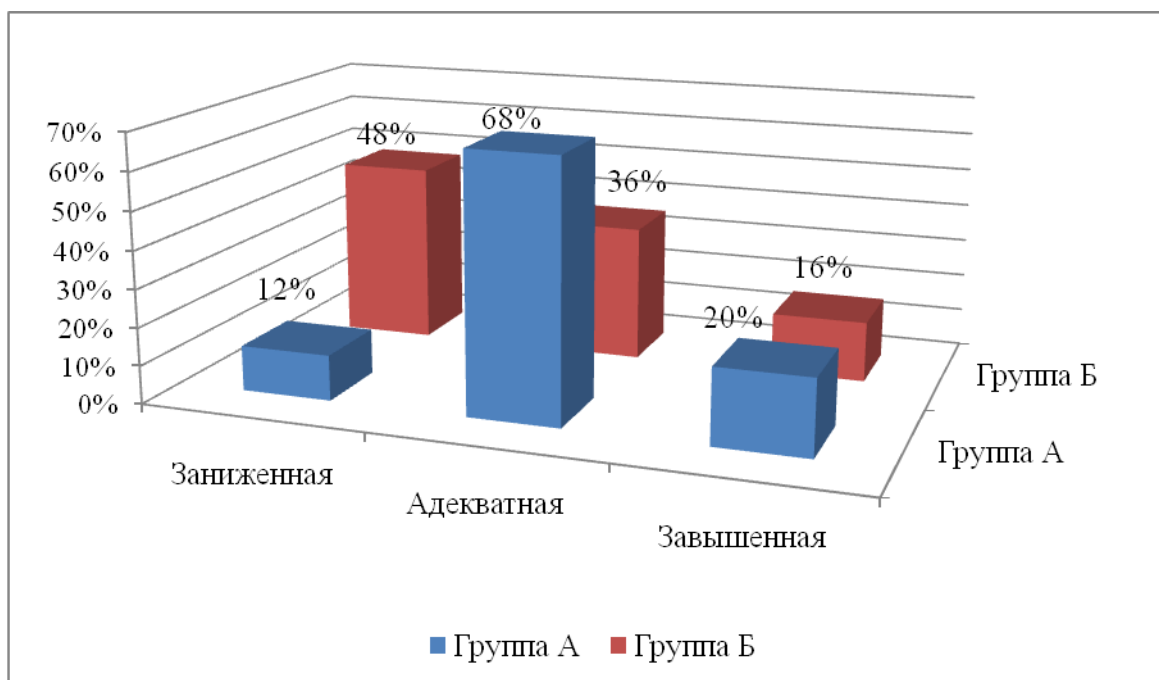


Рисунок 3.1.1 –Уровень самооценки по методике С.А. Будассии

У учащихся средней школы выявлена неадекватная самооценка в 32% случаев, у подростков из детского дома – в 64% случаев. Следует отметить, что разница у детей с заниженной самооценкой при сравнении двух групп составила 36%, что касается завышенной самооценки - разница в результатах составила 4%.

Мы выявили уровень онтогенетической рефлексии в обеих исследуемых группах, предполагающей анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности с помощью методики Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М.:

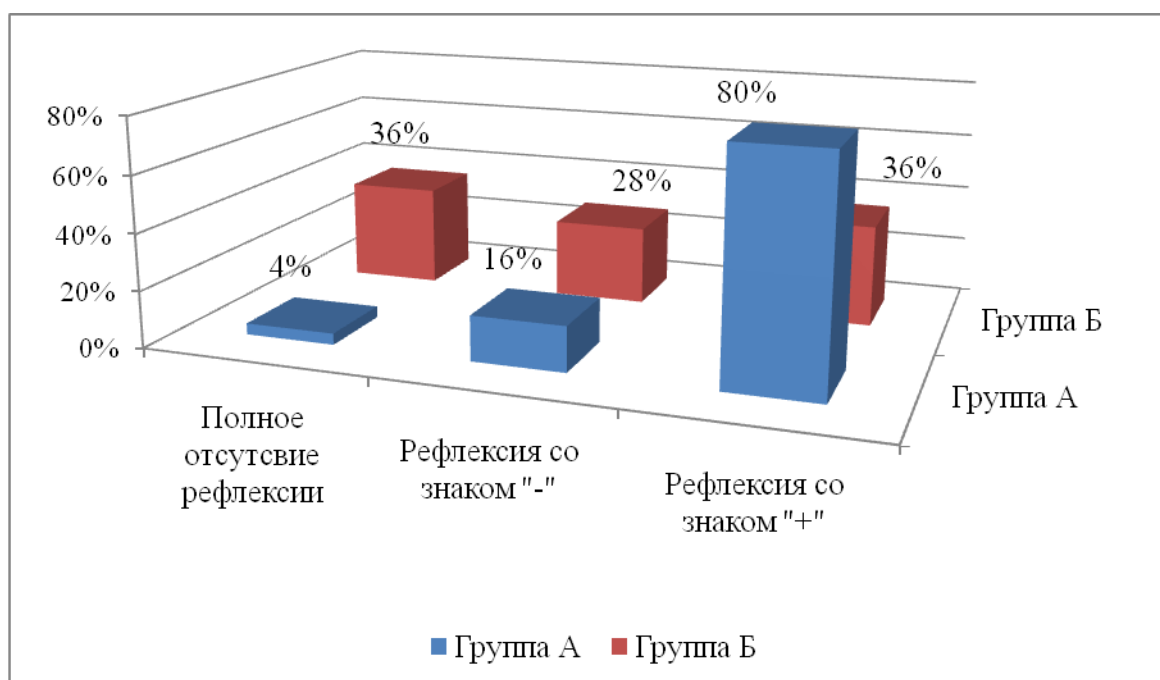


Рисунок 3.1.2 – Результаты по методике «Уровень онтогенетической рефлексии»

Рефлексия со знаком “-“ выявлена у учащихся средней школы в 16% случаев, у подростков из детского дома – в 28% случаев. У таких подростков итогом прошлых ошибок становится страх перед совершением новых.

Рефлексия со знаком “+“ выявлена у учащихся средней школы в 80% случаев, у подростков из детского дома – в 36% случаев. Следует отметить существенную разницу в 44%. Такие подростки анализируют совершенное и двигаются вперед. В ближайшее время им не грозит опасность совершить жизненную ошибку. У них есть много черт, которыми обладают люди с большими способностями к хорошему планированию и предвидению собственного будущего. Они ощущают себя творцами собственной жизни.

Полное отсутствие рефлексии показали учащиеся средней школы в 4% случаев, подростки из детского дома – в 36% случаев. Следует отметить существенную разницу в 32%. Такие подростки обладают исключительной способностью усложнять себе жизнь. Своими решениями недовольны ни они, ни их окружение. Для исправления ситуации им необходимо лучше обдумывать свои решения, анализировать ошибки и найти хороших советчиков по сложным жизненным ситуациям.

По шкале самоуважения Розенберга мы получили следующие результаты:

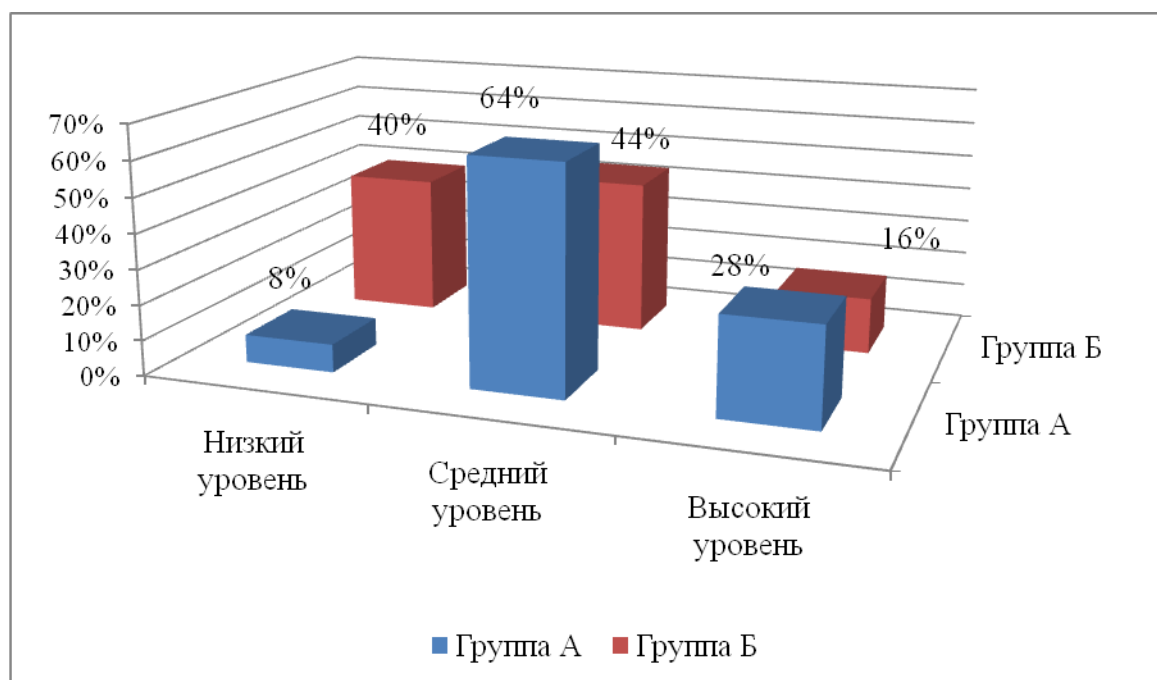


Рисунок 3.1.3 – Результаты по методике Розенберга

Низкий уровень самоуважения выявлен у учащихся средней школы в 8% случаев, у подростков из детского дома – в 40% случаев. Отметим существенную разницу в 32%. Средний уровень самоуважения показало большинство испытуемых из обеих исследуемых групп, однако разница составила 20%. Высокий уровень самоуважения выявлен у учащихся средней школы в 28% случаев, у подростков из детского дома – в 16% случаев.

Отсутствие у подростка чувства уверенности в себе является следствием недостатка родительской любви. Это чувство, возникнув на ранних стадиях возрастного развития, впоследствии становится устойчивой характеристикой личности воспитанников детского дома.

Низкая самооценка проявляется у детей-сирот в их нерешительности, неуверенности в незнакомой ситуации, избегании нового, низкой инициативности. Нередко способом компенсации низкой самооценки становится внешняя агрессия. Неуверенность в своих возможностях формирует у подростков пассивность, лень, стремление избегать любую продуктивную активность, успех которой не гарантирован.

Таким образом, наша гипотеза о том, что особенности самооценки у подростков с различной степенью включенности в социально-информационный контекст будут различны, подтвердилась. Мы выявили существенные различия в результатах по всем батареям психодиагностических методик.

### **3.2 Описание структуры веб-сайта «Самооценка подростков»**

Главной из задач дипломной работы было создание web-сайта на тему: «Самооценка подростков». Сайт создан на бесплатной платформе Wix.com, протестирован на кроссбраузерную совместимость в таких браузерах как: InternetExplorer, MozillaFirefox, Opera, GoogleChrome. Web-сайт имеет простой и удобный интерфейс.

Web-сайт освещает различные теоретические вопросы связанные с проблемой самооценки подростков, описывает методики исследования, содержит результаты проведенного нами психодиагностического исследования, а также список рекомендуемой литературы и глоссарий для более глубокого изучения проблемы.

Для запуска web-сайта необходимо набрать в адресной строке браузера следующий адрес – [sfu2016.wix.com/self](http://sfu2016.wix.com/self). На первой странице мы видим динамический элемент – автоматический слайдер на 3 фотографии. Также присутствует динамическое горизонтальное меню. Новостной блок, соразмерно дизайну главной страницы он включает 3 новости. Также на главной странице имеется форма обратной связи, чтобы пользователь сразу мог задать все интересующие его вопросы:

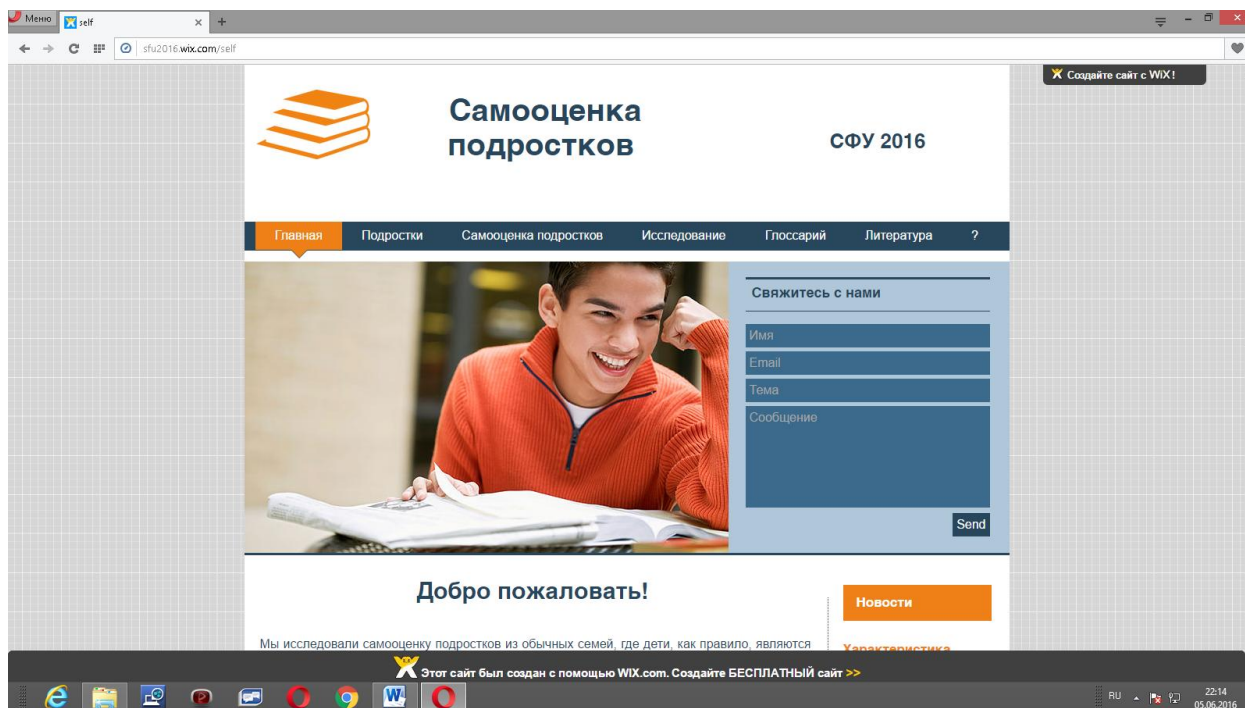


Рисунок 3.2.1 – Вид главной страницы web-сайта «Самооценка подростков»

Web-сайт содержит 2 страницы с теоретическими материалами, ссылки на них с анонсом также вынесены в новостной блок и содержатся в динамическом меню:

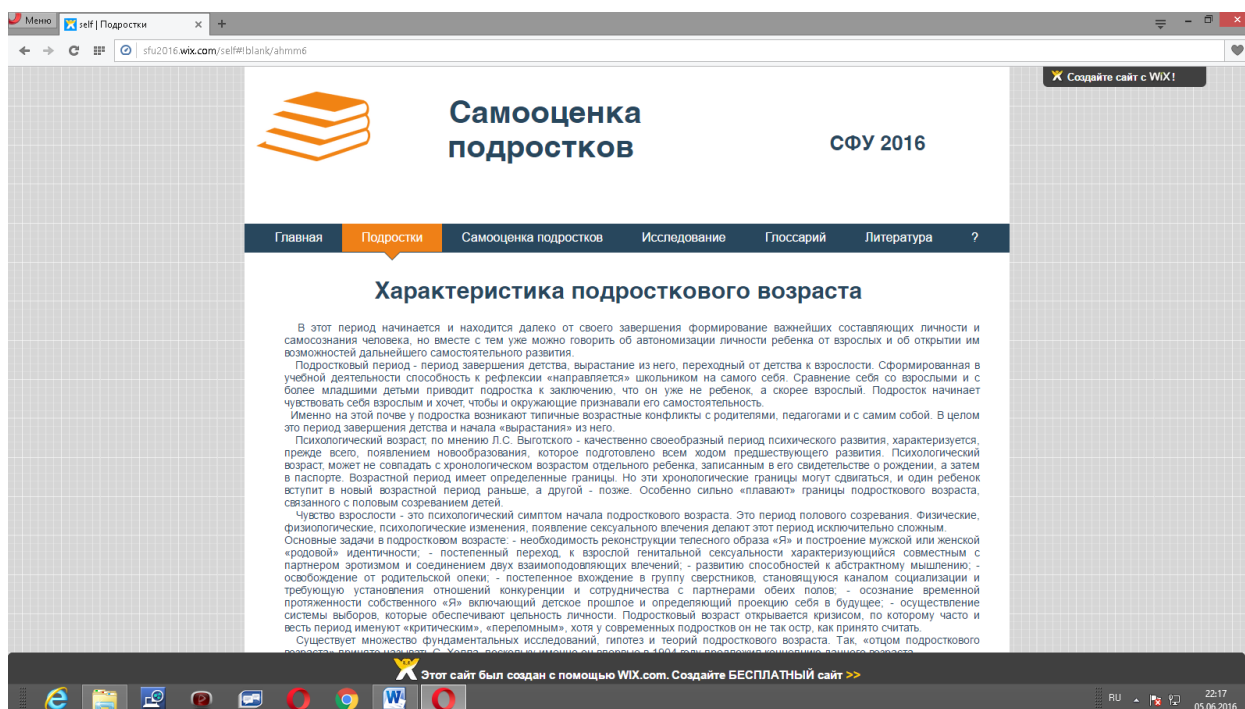


Рисунок 3.2.2 – Вид web-страницы с теорией



Web-сайт содержит результаты исследования с текстовой и графической информацией:

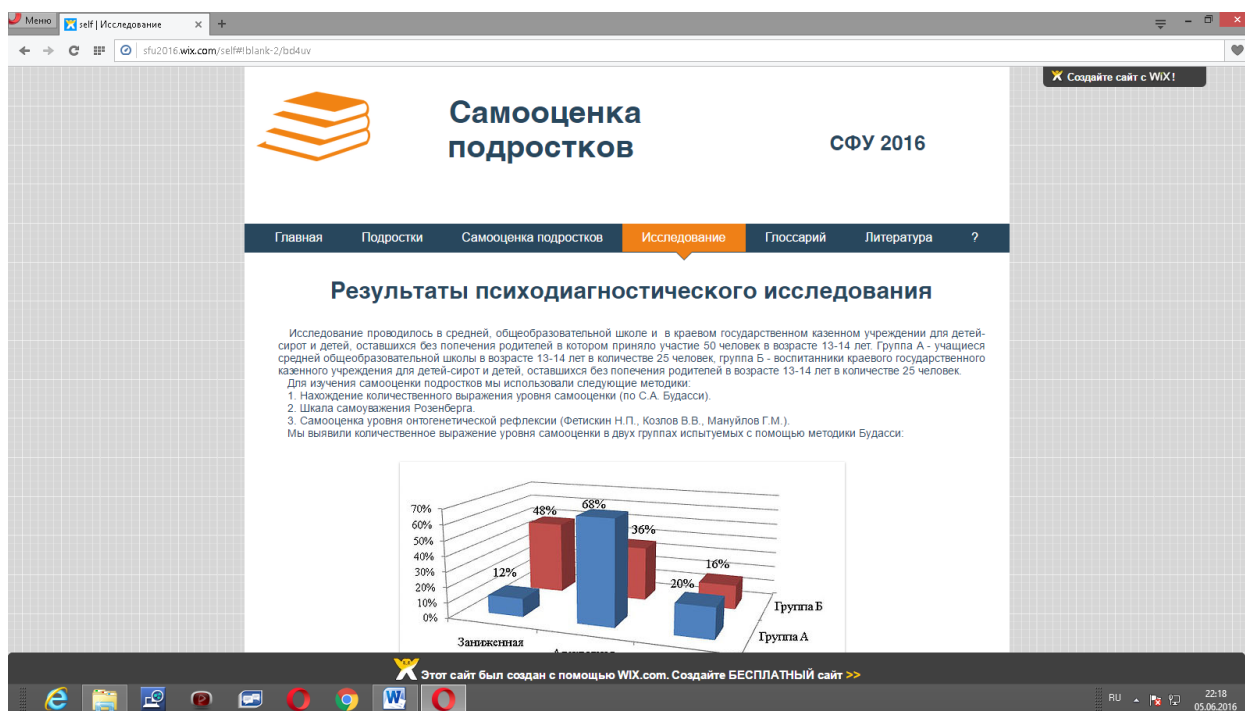


Рисунок 3.2.3 – Вид web-страницы с результатами исследования

Web-сайт включает в себя страницу с глоссарием, а также страницу со списком рекомендуемой литературы:

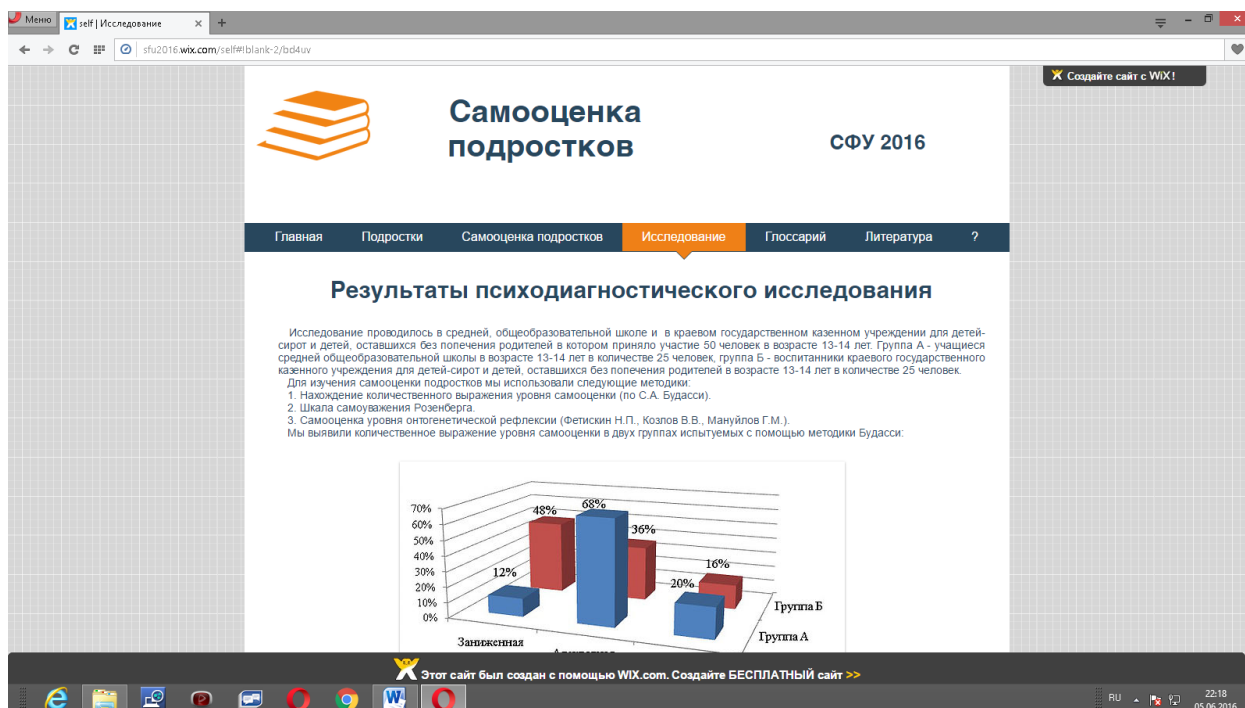


Рисунок 3.2.4 – Вид web-страницы со списком литературы

Мы также разместили на Web-сайте «Самооценка подростков» контакты нашего университета, а также форму обратной связи:

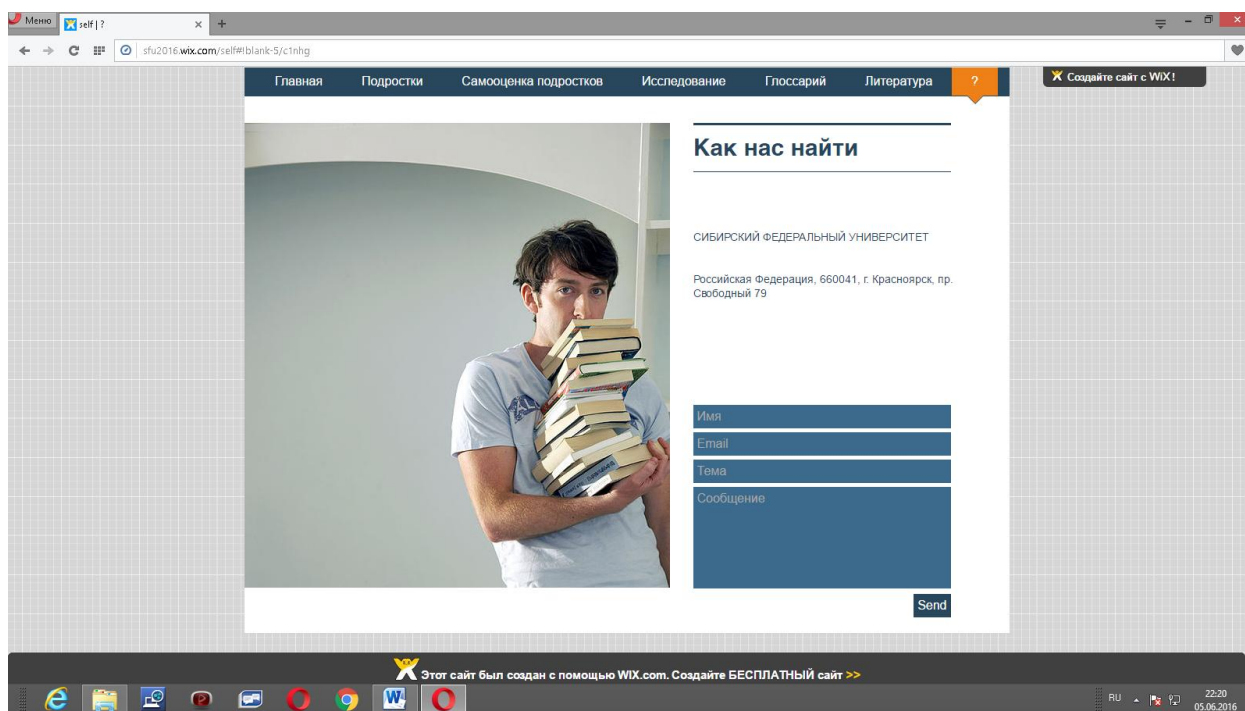


Рисунок 3.2.5 – Вид web-страницы с контактной информацией

Web-сайт «Самооценка подростков» содержит 7 web-страниц. Включает в себя текстовые и графические материалы, имеет такие модули как слайдер, динамическое меню, новостной блок и форму обратной связи. Будет полезен всем, кто занимается изучением проблемы самооценки подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные Интернет-технологии позволяют получить большой объём информации по теме «Самооценка подростков», текстовой, графической, видео, пройти онлайн-тестирование, обсудить данную проблему на форумах, блогах, видеоконференциях, вести регулярную переписку по электронной почте со специалистами либо получать онлайн-консультации.

Изучение социальных процессов, происходящих в современном информационном обществе, показывает, что самооценка подростков является одной из важнейших социальных проблем. Одним из важных аспектов проблемы самооценки подростков является вопрос связи самооценки подростков со степенью включенности в социально-информационный контекст.

В данной работе мы исследовали самооценку подростков – учащихся средней общеобразовательной школы в возрасте 13-14 лет и воспитанников краевого государственного казенного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в возрасте 13-14 лет, с помощью батареи психодиагностических методик.

Практическое значение разработки этого вопроса состоит, в свою очередь, в том, что раскрытие соответствующих психологических механизмов и тенденций позволит существенно повысить эффективность программ воспитательной работы с подростками обеих исследуемых групп и профилактической работы с ними.

Для изучения самооценки подростков мы использовали следующие методики:

1. Нахождение количественного выражения уровня самооценки (по С.А.Будасси).
2. Шкала самоуважения Розенберга.
3. Самооценка уровня онтогенетической рефлексии(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

У учащихся средней школы выявлена неадекватная самооценка в 32% случаев, у подростков из детского дома – в 64% случаев. Следует отметить, что разница у детей с заниженной самооценкой при сравнении двух групп составила 36%, что касается завышенной самооценки - разница в результатах составила 4%.

Рефлексия со знаком “-“ выявлена у учащихся средней школы в 16% случаев, у подростков из детского дома – в 28% случаев. Рефлексия со знаком “+“ выявлена у учащихся средней школы в 80% случаев, у подростков из детского дома – в 36% случаев. Следует отметить существенную разницу в 44%. Полное отсутствие рефлексии показали учащиеся средней школы в 4% случаев, подростки из детского дома – в 36% случаев. Следует отметить существенную разницу в 32%.

Низкий уровень самоуважения выявлен у учащихся средней школы в 8% случаев, у подростков из детского дома – в 40% случаев. Отметим существенную разницу в 32%. Средний уровень самоуважения показало большинство испытуемых из обеих исследуемых групп, однако разница составила 20%. Высокий уровень самоуважения выявлен у учащихся средней школы в 28% случаев, у подростков из детского дома – в 16% случаев.

Таким образом, наша гипотеза о том, что особенности самооценки у подростков с различной степенью включенности в социально-информационный контекст будут различны, подтвердилась. Мы выявили существенные различия в результатах по всем батареям психодиагностических методик.

Итогом нашей работы явилось создание web-сайта «Самооценка подростков», это самый верный способ облегчения работы пользователя по поиску, отбору и анализу информации по данной проблеме.

Web-сайт «Самооценка подростков» содержит 7 web-страниц. Включает в себя текстовые и графические материалы, имеет такие модули как слайдер, динамическое меню, новостной блок и форму обратной связи.

Создание web-сайта позволило обобщить текстовый и графический материал по проблеме самооценки подростков, что способствует его эффективному изучению.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т.П. Психология подросткового возраста: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений по направлению подготовки Психолого-педагогическое образование] / Т.П. Авдулова. - Москва: Академия, 2012. - 237 с.
2. Ахмедов, А.В. Особенности Я-концепции подростков, живущих в экстремальных условиях [Текст] / А. В. Ахмедов // Вопросы психологии. - 2010. - № 5. - С. 33-40.
3. Бенкен, Е.С. PHP, MySQL, XML программирование для Интернета [Текст] / Е.Бенкен. -СПб.: БХВ-Петербург, 2008. - 321 с.
4. Бердышев, С.Н. Искусство оформления сайта: практическое пособие [Текст] / С.Н. Бердышев. М.: Дашков и К°, 2012. - 145 с.
5. Бернс, Роберт. Развитие Я-концепции и воспитание: перевод с английского / Р. Бернс. - Москва: Прогресс, 1986. - 420 с.
6. Бирюкевич, Е.А. Показатели качественного анализа самооценки учащихся на границе младшего школьного и подросткового возрастов [Текст] / Е.А. Бирюкевич, Е.Е. Марченко // Психология обучения. - 2012. - № 4. - С. 49-65.
7. Блум, Джералд. Психоаналитические теории личности: [учебно-практическое пособие] / Дж. Блум; [пер. с англ. А. Б. Хавина]. - Москва: Культура: Академический Проект, 2009. - 222 с.
8. Болотова, А.К. Временная динамика Я-концепции в подростковом возрасте [Текст] / А.К. Болотова, В.А. Штроо // Мир психологии. - 2002. - № 2. - С. 106-110.
9. Гайнанова, А.Р. Особенности становления Я-концепции младших подростков [Текст] / А. Р. Гайнанова // Психология обучения. - 2008. - № 8. - С. 54-67.
10. Галкина, Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход [Текст] / Т.В. Галкина ; Рос.акад. наук, Ин-т психологии. – М.: Институт психологии РАН, 2011. - 397 с.

11. Дерманова, И.Б. Отношение к себе в связи с характеристиками личностной зрелости подростка [Текст] / И.Б. Дерманова // Психологическая наука и образование. - 2012. - № 4. - С. 50-60.
12. Дубровин, Д.Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения в старшем подростковом возрасте [Текст] / Д.Н. Дубровин // Мир психологии. - 2007. - № 4. - С. 64-75.
13. Дунаев, В.В. HTML, скрипты и стили [Текст] / В. Дунаев. - СПб: БХВ-Петербург, 2011. - 802 с.
14. Елистратова, Ф.М. Adobe Dreamweaver CS4: официальный учебный курс [Текст] / Ф.М. Елистратова. - М.: Эксмо, 2009. - 303 с.
15. Иващенко, А.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии [Текст] / А.В. Иващенко, В.С. Агапов, И.В. Барышникова // Мир психологии. - 2002. - № 2. - С. 17-30.
16. Кадурина, Д.А. Особенности самооценки у подростков с разным уровнем тревожности [Текст] / Кадурина Д. А. // Семейная психология и семейная терапия. - 2011. - № 2. - С. 55-59.
17. Кайгородов, Б.В. Структурно-динамические характеристики самопонимания в характеристике и развитии Я-концепции в юношеском возрасте [Текст] / Б.В. Кайгородов // Мир психологии. - 2002. - № 2. - С. 117-127.
18. Колисниченко, Д.Н. PHP и MySQL. Разработка Web-приложений [Текст] / Д.Н. Колисниченко. - СПб: БХВ-Петербург, 2013. - 560 с.
19. Краснорядцева, О.М. Типологические особенности становления Я-концепции подростков [Текст] / О.М. Краснорядцева, А.Р. Гайнанова // Сибирский психологический журнал. - 2008. - № 29. - С. 74-78.
20. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости: учебное пособие для студентов высших специальных учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - Москва: Сфера, 2004. - 463 с.

21. Кулаков, С.А. Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков [Текст]: учебное пособие / С. А. Кулаков. - Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 462с.
22. Лабберс, П. HTML5 для профессионалов: мощные инструменты для разработки современных веб-приложений [Текст] / П. Лабберс, Б. Олберс, Ф. Салим. - М.: Вильямс, 2011. - 272 с.
23. Леонов, В. Dreamweaver CS5.5 [Текст] / В. Леонов. - М.: Эксмо, 2011. - 300 с.
24. Мандель, Б.Р. Возрастная психология: учебное пособие / Б.Р. Мандель. - Москва: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2012. – 350 с.
25. Молчанова, О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О.Н. Молчанова. - Москва: Флинта: Наука, 2010. - 389 с.
26. Нахождение количественного выражения уровня самооценки (по С.А.Будасси) / Никиреева Е.М. Психологические особенности направленности личности. Учебное пособие. – М., 2007.
27. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: [учебник для студентов высших учебных заведений] / Л.Ф. Обухова. - Издание четвертое. - Москва: Педагогическое общество России, 2004. - 443 с.
28. Палагина, Н.Н. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Н. Н. Палагина ; Рос.акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - Москва: [МПСИ], 2005. - 287 с.
29. Пащенко, И.Г. Интернет [Текст] / И.Г. Пащенко. - М.: Эксмо, 2009. - 479 с.
30. Першина, Л.А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Л.А. Першина. - Москва: Академический проект, 2004. - 254 с.
31. Полетти, Р. Самооценка: основное благо / Розетта Полетти, Барбара Доббс; [пер. с фр. Л. Боровиковой]. - Москва: Издательский дом Мещерякова, 2008. - 127 с.
32. Престон, Дэвид. Повысить самооценку. Как? / Дэвид Престон; [пер. с англ. К. Белецкая]. - 4-е издание. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 232 с.



33. Привина, М.Д. Динамика развития саморегуляции поведения у мальчиков - воспитанников социальных приютов [Текст] / М.Д. Привина // Психологическая наука и образование. - 2008. - № 1. - С. 5-13.
34. Психология подростка от 11 до 18 лет: методики и тесты / под ред. А. А. Реана; [сост. С. Костромина, А. А. Реан]. - Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК; Владимир: ВКТ, 2008. - 124 с.
35. Психология подростка. Практикум: Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / Под ред. А.А. Реана. - Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Олма-Пресс, 2003. - 124 с.
36. Психология подростка: Полное руководство для психологов, педагогов и родителей / [И.В. Дубровина, Ж.К. Дандарова, С.А. Игумнов и др.]; Под ред. А.А. Реана. - Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Олма-Пресс, 2003. - 432 с.
37. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: Учебное пособие для студ. и аспирантов психол. фак., слушателей курсов психол. дисциплин на гуманит. фак. вузов РФ / Филип Райс. - 8-е международ. изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2000. - 656 с.
38. Самооценка уровня онтогенетической рефлексии / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.244-245
39. Самыгин, С.И. Психотерапия детей и подростков / С.И. Самыгин, Г.И. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 284 с.
40. Собкин, В.С. Структурные компоненты Я-концепции подростка [Текст] / В.С. Собкин, О.С. Маркина // Вопросы психологии. - 2008. - № 5. - С. 44-53.
41. Степанов, В.К. Применение Интернета в профессиональной информационной деятельности [Текст] / В.К. Степанов. - М.: ФАИР, 2009. - 301 с.

42. Ступина, К.С. Соотношение антропометрических особенностей и показателей самооценки школьников [Текст] / К. С. Ступина // Вопросы психологии. - 2010. -№ 3. - С. 31-37.
43. Тарасов, Е.А. Как повысить самооценку и достичь успеха: 25 тестов и правил / Евгений Тарасов. - Москва: Эксмо, 2012. - 125 с.
44. Хухлаева, О.В. Психология подростка [Текст]/ О.В. Хухлаева. - Москва: Академия, 2004. – 158 с.
45. Хьелл, Ларри. Теории личности [Текст]: основные положения, исследования и применение: [учебное пособие для студентов вузов] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - 3-е издание. - Санкт-Петербург: Питер, 2006. - 606 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки»

Таблица 1 - Образец бланка к тесту

$X_1$	Качества	$X_2$	$d=X_1 - X_2$	$d^2$	$\Sigma d^2$
1	2	3	4	5	6
1	1	1			
2	2	2			
...	...	...			
20	20	20			

Таблица 2 - Тестовый материал

Аккуратность	Нежность
Беспечность	Непринужденность
Вдумчивость	Нервозность
Вспыльчивость	Нерешительность
Восприимчивость	Несдержанность
Гордость	Обаяние
Грусть	Обидчивость
Жизнерадостность	Осторожность
Заботливость	Отзывчивость
Завистливость	Педантичность
Застенчивость	Подвижность
Злопамятность	Подозрительность
Искренность	Принципиальность
Изысканность	Поэтичность
Капризность	Презрительность
Легковерие	Радушие
Медлительность	Развязанность
Мнительность	Рассудочность
Мстительность	Решительность
Настойчивость	Самозабвение
Сдержанность	Сострадательность
Стыдливость	Терпеливость
Трусость	Увлекаемость
Упорство	Уступчивость
Холодность	Энтузиазм

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

### **Шкала самоуважения Розенберга**

Инструкция к тесту: Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями по используя для этого следующую шкалу:

- a) – полностью согласен;
- b) – согласен;
- c) – не согласен;
- d) – абсолютно не согласен.

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

## **Приложение В**

### **Методика «Самооценка уровня онтогенетической рефлексии»**

#### Инструкция к тесту

Ниже приведены вопросы, на которые необходимо отвечать в форме “да” (+) в случае утвердительного ответа или “нет” (-) в случае отрицательного ответа и “не знаю” (0), если вы сомневаетесь в ответе.

#### Тестовый материал

1. Случалось ли вам когда-либо совершить жизненную ошибку, результаты которой вы чувствовали в течение нескольких месяцев или лет?
2. Можно ли было избежать этой ошибки?
3. Случается ли вам настаивать на собственном мнении, если вы не уверены на 100% в его правильности?
4. Рассказали ли вы кому-либо из самых близких о своей самой большой жизненной ошибке?
5. Считаете ли вы, что в определенном возрасте характер человека уже не может измениться?
6. Если кто-то доставил вам небольшое огорчение, можете ли вы быстро забыть об этом и перейти к обычному распорядку?
7. Считаете ли вы себя иногда неудачником?
8. Считаете ли вы себя человеком с большим чувством юмора?
9. Если бы вы могли изменить важнейшие события, имевшие место в прошлом, построили бы вы иначе свою жизнь?
10. Что больше руководит вами при принятии ежедневных личных решений – рассудок или эмоции?

11. С трудом ли вам дается принятие мелких решений по вопросам, которые каждый день ставит жизнь?
12. Пользовались ли вы советом или помощью людей, не входящих в число самых близких, при принятии жизненно важных решений?
13. Часто ли вы возвращаетесь в воспоминаниях к минутам, которые были для вас неприятны?
  14. Нравится ли вам ваша личность?
  15. Случалось ли вам просить у кого-либо прощения, хотя вы не считали себя виноватым?