

отношения ко взрослому, научились более адекватно выражать свои эмоции и ожидания от взрослого.

На основании полученных результатов экспериментального исследования нами были разработаны следующие рекомендации педагогам и школьным психологам:

1. необходимо в учебно – воспитательном процессе обучать младших школьников приёмам регулирования своего эмоционального состояния и развивать способность понимать эмоциональное состояние других людей;
2. необходимо формировать внутренний самоконтроль у учащихся младшего школьного возраста;
3. необходимо проведение развивающей работы, направленной на выработку навыков, умений и разрешения конфликтных ситуаций;
4. проведение внеурочных мероприятий, направленных на развитие эффективного общения младших школьников в социальной среде;
5. повышение социальной компетентности младших школьников через психопрофилактическую работу.

Литература:

1. Намазбаева Ж.И. Психологические проблемы формирования поликультурной личности. – Алматы, 2008. – 123 с.
2. Джакупов С.М. Общая психология: введение: учеб. пособие / Джакупов С.М.; Каз. нац. ун – т им. аль – Фараби. – Алматы: Қазақ университеті, 2014. – 162 с.
3. Мальковская Т.Н. Хрестоматия по педагогической психологии / Сост. А.И. Красило, А.П. Новгородцева. – Москва: Международная педагогическая академия, 2009. – 256 с.
4. Мудрик А. В. Личность школьника и ее воспитание в коллективе. – М.: «Знание», 2012. – 96 с.
5. Чечет В.В. Учимся тонкому искусству общения с детьми // Мастерство педагога. – 2015. – № 2. – С. 56 – 61.
6. Бодалев А.А. Психология общения. – М., 2011. – 180 с.
7. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд – во Смысл; Эксмо, 2015. – 1136 с.
8. Коломинский Я.Л. Психология общения. – М., 2012. – 230 с.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 2009. – 392 с.

УДК 159

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Гумель Е.Б.

*(магистр педагогики, кафедра педагогики и психологии, СКГУ им. М. Козыбаева,
г. Петропавловск, elenagumel@mail.ru)*

Долобаева А.Е.

(магистр педагогики, кафедра педагогики и психологии, СКГУ им. М. Козыбаева)

Аннотация

Бұл мақалада жасөспірімдердің өзін – өзі бағалауы қалыптасады. Өзін – өзі бағалау өнімділіктің тиімділігіне және дамудың барлық сатыларында тұлғаны қалыптастыруға айтарлықтай әсер етеді. Өзін – өзі бағалаудың қалыптасуы жасөспірімнің айналасындағы әлемдегі қажетті әлеуметтік – психологиялық бейімделуін қамтамасыз етеді.

Түйінді сөздер: жасөспірімдік, өзін – өзі тану, өзін – өзі бағалау.

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос о развитии и формировании самооценки подростков. Самооценка существенно влияет на эффективность деятельности и на становление личности на всех этапах развития. Формирование адекватной самооценки обеспечивает необходимую социально – психологическую адаптацию подростка в окружающем его мире.

Ключевые слова: личность подростка, самосознание, самооценка.

Annotation

This article deals with the development and formation of self – esteem of adolescents. Self – esteem significantly affects the effectiveness of the activity and the formation of the personality at all stages of development. The formation of an adequate self – assessment provides the necessary socio – psychological adaptation of a teenager in the world around him.

Key words: teen personality, self – awareness, self – esteem.

Введение

Пубертатный период – это трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Однако, это ответственный период, так как здесь складываются основы нравственности, морали, мировоззрения, отношения к себе, к людям, к обществу [1].

В подростковом возрасте происходит выход человека на качественно новый социальный уровень, где формируется и активно развивается сознание и самосознание личности подростка [2]. Подросток начинает опираться на внутренние критерии при оценке себя и окружающего мира, постепенно отходя от подражания оценкам взрослого. Самооценка подростка начинает все больше регулировать его поведение [3].

Самооценка – это компонент «Я – концепции», который позволяет оценивать свои возможности, качества и способности человека. Самооценка подчеркивает постоянство идентичности личности независимо от меняющихся условий среды и связана с проявлением самосознания. Кроме этого, самооценка влияет на эффективность деятельности и на становление личности на всех этапах развития [4].

В связи с этим проблема исследования заключается в том, что современная практика школьного обучения ограничивается лишь формированием у учащихся знаний, навыков и умений, не придавая большого значения более глубоким личностным образованиям, к числу которых относится и самооценка. Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, подросток начинает под воздействием оценочных суждений других (учителей, сверстников, родителей) относиться определенным образом как к реальным результатам своей деятельности, так и самому себе как личности.

Таким образом, правильный анализ уровня и качества самооценки у школьников – подростков является важной диагностической и психокоррекционной задачей.

Методы исследования

В нашем исследовании мы проверяли следующую гипотезу: если у учащихся подросткового возраста целенаправленно и систематически применять коррекционно – развивающую программу, направленную на развитие «Я – концепции», навыка выражения себя, осознания ценности собственной личности, усиления позитивного отношения к себе, то возможно это обусловит формирование адекватного уровня самооценки.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы применялись такие методы исследования, как:

- психодиагностический метод (методика «Самооценка» С.А. Будасси);

- метод качественного и количественного анализа.

Результаты исследования

На констатирующем этапе эксперимента соответственно с целью исследования, для диагностики уровня самооценки подростков нами применялась методика «Самооценка» С.А. Будасси. Данная методика изучает уровень и характер самооценки подростков. Достоинством данной методики является то, что она позволяет определить не только уровень самооценки, но и степень ее адекватности.

Результаты диагностики уровневых характеристик самооценки обобщены и отражены в Таблице 1.

Таблица 1 Результаты диагностики уровня самооценки подростков (n=60)

уровни самооценки	количество человек (в%)
неадекватно низкий	6,6
низкий	11,6
ниже среднего	20
средний (адекватный)	21,6
выше среднего	16,6
высокий	15
неадекватно высокий	8,3

Как видно из Таблицы 1, из всей выборки испытуемых принимавших участие в экспериментальном исследовании для подростков в большей степени характерен средний (адекватный) уровень самооценки (21,6 %, что составило 13 человек). Для таких учащихся характерно правильное соотношение своих возможностей и способностей, критическое отношение к себе, стремление реально смотреть на свои неудачи и успехи, умение ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Меньшее количество подростков из всей выборки респондентов обладает неадекватно низким уровнем самооценки (6,6 %, что составило 4 человека). Такие учащиеся очень неуверенны в себе, робки, имеют низкий уровень притязаний, в силу этого не могут реализовать свои способности. Они требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. Такая чрезмерная критичность приводит к повышенной конфликтности, в основе которой лежит защитная реакция социального характера.

Низкий уровень самооценки проявился у 11,6 % подростков (7 человек), что характеризует их как неуверенных в себе, робких, застенчивых, пассивных как в межличностных отношениях, так и в учебной деятельности.

20 % (12 учащихся) обладают уровнем самооценки ниже среднего, это означает, что им свойственно вести себя порой неуверенно, тревожно, особенно при встрече с незнакомой и новой для них ситуацией, поэтому за новое дело берутся неохотно, при этом при выполнении задания доминирует мотив избегания неудач.

Уровень самооценки выше среднего присущ 16,6 % (10 подросткам). Таким учащимся в большей степени свойственно верить в свои силы, адекватно оценивать свои и чужие способности и возможности, уверенно и рационально реагировать как в ситуациях общения, так и в ситуациях проверки знаний.

Для подростков с высоким уровнем самооценки (15 %, что составило от всей выборки 9 испытуемых) характерно позитивное восприятие себя, легкость и уверенность в принятии решений, установлении новых контактов. Они

целеустремленны, доминирует мотив достижения успеха, что обеспечивает им продуктивность и эффективность в деятельности и в общении.

8,3 % (5 учащихся) имеют неадекватно завышенную самооценку, которая характеризуется неправильным представлением человека о самом себе, идеализированным образом своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих и для общего дела. Как правило, такие люди не желают признавать, что причина неуспеха – это следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей и неправильного поведения.

Поскольку настоящее исследование носит экспериментальный характер, в соответствии с выдвинутой нами гипотезой, вся выборка респондентов была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Критерием дифференциации на контрольную и экспериментальную группы являлись уровневые характеристики самооценки.

Следует отметить, что как в экспериментальную, так и в контрольную группы вошли учащиеся не только с неадекватным уровнем самооценки, но и подростки, чей уровень самооценки является адекватным. Формирование самооценки подростков возможно лишь в условиях референтной группы, поскольку ведущим видом деятельности данного возрастного периода является интимно – личностное общение, доминирующая потребность быть понятым и принятым в коллективе сверстников, и групповая форма работы, является максимально эффективным средством коррекционно – развивающей деятельности.

Формирующий этап нашего исследования состоял в проведении с подростками экспериментальной группы коррекционно – развивающей программы, направленной на формирование адекватного уровня самооценки.

Коррекционно – развивающая программа включает в себя спектр методических форм: видео – тренинг, ролевое обучение, групповой анализ оценок и самооценок, невербальные методики и т.д.

Основная цель составленной нами коррекционно – развивающей программы: выработать обоснованное, опирающееся на реальные факты отношение к самому себе и набору своих качеств; сформировать систему эффективной самооценки и выработать навыки совладания с оценками других, включая внутреннего «самокритика».

Поскольку неадекватно высокий и неадекватно низкий уровень самооценки являются деструктивными для развития личности перед нами стояли следующие задачи:

1. Получение навыка выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности.

2. Приобретение навыка формирования активной жизненной позиции.

3. Возможность осознания ценности собственной личности.

4. Получение возможности усиления позитивного отношения к себе.

Коррекционно – развивающая программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длилось 45 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю.

Ниже представлено описание одного из занятий.

Занятие 3. «Самооценка».

Цель: развитие навыка самоанализа, формирование адекватной самооценки.

Начало работы. Ритуал приветствия.

Упражнение «Имена – качества».

Задача: вхождение в атмосферу группы.

Содержание: участники игры по кругу произносят свои имена, добавляя к

представлению качество, отражающее его личностные черты. Но это качество должно непременно начинаться с той же буквы, что и его имя. Например, Ирина – искренняя, Петр – пунктуальный.

Разминка.

Упражнение «Зоопарк».

Задача: расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

Содержание: все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким –нибудь животным. Участник, сидящий слева от свободного стула, хлопает правой рукой по нему и называет какое –нибудь животное. Тот, кто услышал название животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего – успеть занять стул до хлопка. Тот, кто не успел хлопнуть, становится водящим.

Основная часть занятия.

Упражнение «Мои особенности и преимущества».

Задача: формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Содержание: работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Упражнение «Карта моей души».

Задача: знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Содержание: рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Рисунки участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

Завершение занятия.

Упражнение «Я – это ты. Ты – это я».

Задача: получение обратной связи от участников.

Содержание: участники коррекционно – развивающего занятия делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы. После общения в парах участники представляют друг друга, взаимно обмениваясь ролями. Обсуждение игры:

1. Что легче сделать: рассказать о себе или о других?
2. Как Вы себя чувствовали, когда Вы представляли партнера?
3. Как Вы себя чувствовали, когда Вас представлял партнер?
4. В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких – уверенность?

Рефлексия занятия.

Ритуал прощания.

На контрольном этапе экспериментального исследования нами была повторно проведена методика диагностика уровня самооценки подростков с помощью методики «Самооценка» С.А. Будасси.

Показатели уровней самооценки подростков в экспериментальной группе после проведения коррекционно – развивающей программы значительно изменились.

Подростки, имеющие неадекватно низкий уровень самооценки до начала эксперимента составляли 6,6 % (2 учащихся), а после проведения коррекционно – развивающей программы – 0 %. Это свидетельствует об улучшении общего

эмоционального состояния учащихся и повышении уверенности в себе, они смогли преодолеть чрезмерную робость и скованность.

Число подростков, имеющих низкий уровень самооценки, также сократилось, если до эксперимента оно составляло 13,3 % (4 учащихся), то после – 6,6 % (2 учащихся). Повысилось количество испытуемых, обладающих уровнем самооценки ниже среднего, до проведения эксперимента оно составляло – 20 % (6 учащихся), после – 23,3 % (7 учащихся). После проведения экспериментального воздействия значительно увеличилось число подростков, имеющих средний (адекватный) уровень самооценки, до воздействия число учащихся составляло – 20 % (6 учащихся), а после – 33,3 % (10 учащихся). Изменилось количество испытуемых, обладающих уровнем самооценки выше среднего, до эксперимента оно составляло – 16,6 % (5 учащихся), после – 20 % (6 учащихся). Тенденция к увеличению числа испытуемых отмечена и при анализе высокого уровня самооценки, до эксперимента учащиеся с высокой самооценкой составляли – 13,3 % (4 учащихся), после – 16,6 % (5 учащихся). Анализ неадекватно высокого уровня самооценки показал снижение количества испытуемых, обладающих данным уровнем, до эксперимента – 10 % (3 учащихся), а после – 0 %.

Далее, для подтверждения гипотезы нами так же был проведен сравнительный анализ показателей уровней самооценки подростков в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапе эксперимента.

Показатели уровней самооценки подростков в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента изменились незначительно.

Подростки, имеющие неадекватно низкий уровень самооценки до начала эксперимента составляли 6,6 % (2 учащихся), а после 3,3 % (у одного испытуемого уровень самооценки повысился с неадекватно низкого до низкого).

Подобная тенденция была отмечена при анализе среднего (адекватного) уровня самооценки (у одного испытуемого на констатирующем этапе эксперимента был выявлен уровень самооценки выше среднего, а на контрольном этапе его самооценка соответствовала среднему уровню).

Наличие незначительных изменений уровней самооценки подростков в контрольной группе, возможно объяснить естественным ходом психического развития учащихся, а так же включенностью в межличностные отношения в референтную группу.

Значения таких уровней самооценки подростков как неадекватно низкий (0 %), низкий (3,3 %), неадекватно высокий (0 %) в экспериментальной группе после проведения коррекционно – развивающей программы ниже, чем в контрольной. А значения таких уровней самооценки подростков в экспериментальной группе как ниже среднего (23,3 %), среднего (33,3 %), выше среднего (20 %) значительно повысились. Это свидетельствует о том, что после проведения коррекционно – развивающей программы у подростков улучшилось общее эмоциональное состояние, самооценка повысилась и у большинства учащихся вошла в пределы оптимального, адекватного уровня. Подростки стали чувствовать себя более уверенными, стали более объективно оценивать свои возможности, ставить перед собой цели соответствующие их способностям. Они приобрели и развили навыки самопрезентации в группе, к оценке достигнутого стали подходить не только со своими мерками, но и стараться предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без лишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям.

Сравнительный анализ результатов контрольного этапа экспериментального исследования является основанием для утверждения о том, что коррекционно – развивающая программа, направленная на формирование адекватной самооценки подростков в экспериментальной группе является целесообразной и эффективной.

Заключение

На основании проведенного экспериментально – психологического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для подростков, принимавших участие в экспериментальном исследовании, в большей степени был характерен средний (адекватный) уровень самооценки. Таким учащимся присуще правильное соотнесение своих возможностей и способностей, критическое отношение к себе, стремление реально смотреть на свои неудачи и успехи, умение ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Меньшее количество подростков на констатирующем этапе эксперимента обладало неадекватно низким уровнем самооценки. Такие учащиеся очень неуверенны в себе, робки, имеют низкий уровень притязаний, в силу этого не могут реализовать свои способности. Они требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. Такая чрезмерная критичность приводит к повышенной конфликтности, в основе которой лежит защитная реакция социального характера.

2. После проведения в рамках формирующего этапа эксперимента коррекционно – развивающей программы в экспериментальной группе качественно изменились уровневые характеристики самооценки. Количество подростков, имеющих неадекватно низкий уровень самооценки, стало меньше. Это свидетельствует об улучшении общего эмоционального состояния учащихся и повышении уверенности в себе, они смогли преодолеть чрезмерную робость и скованность. Число подростков, имеющих низкий уровень самооценки, также сократилось. Повысилось количество испытуемых, обладающих уровнем самооценки ниже среднего. После проведения экспериментального воздействия значительно увеличилось число подростков, имеющих средний (адекватный) уровень самооценки. Изменилось количество испытуемых, обладающих уровнем самооценки выше среднего. Тенденция к увеличению числа испытуемых отмечена и при анализе высокого уровня самооценки. Анализ неадекватно высокого уровня самооценки показал снижение количества испытуемых, обладающих данным уровнем.

3. Показатели уровней самооценки подростков в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента изменились незначительно.

Таким образом, составленная нами коррекционно – развивающая программа способствовала изменению уровней самооценки подростков. Подростки стали способны вырабатывать обоснованное, опирающееся на реальные факты отношение к самому себе и набору своих качеств; у них сформировалась система эффективной самооценки и навыки совладания с оценками других, включая внутреннего «самокритика». Это приводит к уверенности в себе, смелости, наличию дерзаний, возможности реализовать свои способности. Подростки научились ставить перед собой цели, которые не ограничиваются решением обыденных задач. Учащиеся стали менее критичны к себе, менее требовательны к другим, научились прощать промахи или ошибки.

На основании полученных результатов экспериментального исследования нами были разработаны следующие рекомендации педагогам и школьным психологам:

1. при диагностике личности подростков следует особое внимание на уровень самооценки;

2. учитывать влияние самооценки подростков на другие сферы его личности, в частности, на выбор стратегии реагирования в конфликтах, стиля общения со сверстниками, особенностями процесса социализации и т.д.;

3. учитывать возрастные особенности и новообразования подросткового периода в рамках воспитательного и образовательного процессов;

4. при составлении коррекционно – развивающих программ необходимо учитывать индивидуально – психологические особенности подростков, тем самым, исключив обобщенность использования программ воздействия.

Литература:

1. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М., 2012. – 430 с.
2. Фельдштейн Д. И. Психология воспитания подростка. – М.: Знание, 2010. – 47 с.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Институт практической психологии, 2012. – 568 с.
4. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М., 2013. – 164 с.

ӘОЖ 741.672

ҚАЗАҚ КОСТЮМДЕРІНІҢ ДӘСТҮРЛІ ЖӘНЕ ҚАЗІРГІ ҮЛГІЛЕРІ

Ералин Қ.Е.

*(п.ғ.д., А. Ясауи атындағы ХҚТУ Дизайн және бейнелеу
өнері кафедрасының профессоры, Түркістан қ.)*

Ералина А.Қ.

(п.ғ.к., АӘУ Педагогика кафедрасының доценті, Шымкент қ.)

Ералина Ғ.Қ.

(п.ғ.к., ҚИПХДУ Психология және педагогика кафедрасы, Шымкент қ.)

Сабырова Ә.Қ.

(А. Ясауи атындағы ХҚТУ магистранты Түркістан қ.)

Аңдатпа

Мақалада қазақ халқының ұлттық киімдерінің әлемдік көркем мәдениеттен алатын орнын анықтау, ежелгі, дәстүрлі және қазіргі костюмдердің айырмасын, жалғастығын көрсету мақсаты көзделді. Қазақ ұлттық костюмдері туралы шет ел этнограф – суретшілері салған бейнелері, ежелгі киім үлгілерінің көне нұсқалары, археологиялық қазба жұмыстарының негізінде табылған алтын адам киімі, қазақ арулары мен батырларының дәстүрлі киімі үлгілері, ұлттық салт – дәстүр мен көркемдік дәстүрге негіздерген киімдерді дизайнерлік жобалау бағыттары анықталады.

Түйінді сөздер: ежелгі костюм, дәстүрлі костюм, қазіргі костюм, киім үлгілері.

Аннотация

В статье раскрываются вопросы древнего и традиционного образца казахского костюма. Указывается основные источники для создания этнодизайнерского проекта по современному казахскому костюму. Определяются некоторые качественные показатели в процессе создания проекта этнодизайнерской новой изделий.

Ключевые слова: костюм древнего, традиционный образец костюма, современные костюмы, образцы одежды.

Annotation

The article reveals the questions of the ancient and traditional sample of the Kazakh costume. The main sources for creating an ethno – design project on modern Kazakh costume are indicated. Some qualitative indicators are determined in the process of creating a project for new ethno – design products.