

УДК 376.352

## ОПТИМИЗАЦИЯ САМОСОЗНАНИЯ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

**Конева И.А., Карпушкина Н.В.**

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет  
им. К. Минина» Министерства образования России (Мининский университет),  
Нижний Новгород, e-mail: konvia@mail.ru, karpushkina.nv@gmail.com*

В данной статье рассматривается проблема оптимизации самосознания подростков с нарушениями зрения в процессе формирующего эксперимента. В ходе констатирующего эксперимента было установлено, что для большинства слабовидящих подростков характерна неадекватно завышенная самооценка с низким уровнем притязаний и преобладание субъективных аспектов образа Я. Целью формирующего этапа экспериментальной работы явилась разработка и апробация содержания коррекционно-развивающей программы, направленной на оптимизацию самооценки и образа Я у слабовидящих подростков. Контрольный эксперимент показал, что предложенная коррекционно-развивающая программа имеет психокоррекционный эффект.

**Ключевые слова:** самосознание, самооценка, образ Я, слабовидящие подростки

## OPTIMIZATION OF SELF-AWARENESS OF ADOLESCENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS MEANS FORMING EXPERIMENT

**Koneva I.A., Karpushkina N.V.**

*Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin (Minin's University),  
Nizhny Novgorod, e-mail: konvia@mail.ru, karpushkina.nv@gmail.com*

This article addresses the problem of optimizing the self-consciousness of adolescents with visual impairments during the formative experiment. In the course of the experiment it was found that for most visually impaired adolescents characterized by unreasonably high self-evaluation low level of claims and the predominance of the subjective aspects of the image Y. the Aim of the forming stage of experimental work was the development and approbation of the content of correctional-developing program aimed at optimizing the self-esteem and self-image in visually impaired adolescents. A control experiment showed that the proposed correctional program has a corrective effect.

**Keywords:** identity, self-esteem, the way I am, visually impaired adolescents

Сфера самосознания выступает как личностное образование, существенно определяющее психологический и социальный облик человека, его позицию, формы поведения [1, 3, 9]. От самооценки личности зависит ее отношение с окружающими людьми, в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности [2, 4].

Подростковый возраст это начало формирования нового уровня самосознания – рефлексивного самосознания как периода развития и углубления интегративных качеств. При рефлексии сознание направлено на само себя. Феномен рефлексия знаменует этап окончательного становления самосознания человека [6].

Однако нарушенное развитие, в частности нарушение зрительного восприятия, может стать серьезным препятствием для полноценного становления самосознания человека. Зрительный дефект занимает важное место в формировании представлений

о себе. Он обуславливает нарушения в процессах идентификации, самоактуализации, социально-психологической адаптации. Оценка окружающего мира, социальных отношений и самого себя подростками с нарушениями зрения отражает внутреннюю несогласованность, дисгармоничность личности. Для большинства слабовидящих подростков характерна неадекватность самооценки. Причинами неадекватного самовосприятия считается реакция личности на хроническую психотравматизирующую ситуацию, обусловленную осознанием своей несостоятельности, так и ограничением возможностей контактов вследствие депривации [8].

**Целью** проведенного нами исследования послужило изучение особенностей самосознания подростков с нарушениями зрения в сравнении с их нормально развивающимися сверстниками, разработка и апробация коррекционно-развивающей программы формирования полноценного самосознания. В исследовании приняли участие 20 слабовидящих старших подростков и 20 их сверстников с нормативным психическим развитием.

В нашем исследовании мы поставили цель – выявить специфические особенности самосознания подростков с нарушением зрения в сравнении с особенностями нормально видящих подростков. Мы предположили, что подростки с нарушениями зрения могут иметь завышенную самооценку; специфические особенности образа Я (субъективный аспект самосознания и преобладание личностных диспозиций). Исследование проведено с помощью экспериментальных методик: методика определения самооценки (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн); изучение особенностей самооценки; методика «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд); выявление особенностей образа Я и самоотношения; метод «Незаконченных предложений» (Дж.М. Сакс, С. Леви) в модификации. Статистическая достоверность сделанных выводов подтверждена расчетом t-критерия Стьюдента.

Проведенный констатирующий эксперимент позволяет сделать выводы о том, что – у подростков с нарушением зрения по результатам констатирующего эксперимента были выявлены следующие особенности самосознания: преобладание личностных диспозиций, субъективных аспектов и завышенной самооценки с низким уровнем притязаний;

– у подростков с нормальным развитием в результате эксперимента были выявлены следующие особенности самосознания: преобладание социальных диспозиций, объективных аспектов и в основном подростки имеют среднюю самооценку с высоким уровнем притязаний.

Целью формирующего этапа экспериментальной работы явилась разработка содержания коррекционно-развивающей программы, выбор наиболее эффективных путей и средств развития самосознания и формирование адекватной самооценки у слабовидящих подростков путем формирующего эксперимента.

Нами были учтены методологические принципы коррекционно-развивающей работы по развитию самосознания и формированию адекватной самооценки, предложенные рядом авторов: Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Литвак, Л.И. Солнцева и др. Эти авторы указывают на то, что для формирования творческой, всесторонне развитой личности, необходимо развитие у человека умения анализировать и адекватно оценивать свои поступки, поведение, отношения с окружающими, а также свои личностные качества [5, 7].

Результаты констатирующего этапа эксперимента подтверждают, что у подростков

с нарушениями зрения отмечается завышенная самооценка, так же у них по модальностям образа Я преобладают личностные диспозиции.

Во время проведения констатирующего этапа эксперимента были выявлены особенности восприятия и оценивания себя, своего поведения и восприятия других людей подростками с нарушениями зрения. Был сделан вывод о том, что процесс целенаправленной коррекционно-развивающей работы с элементами обучающего эксперимента по развитию самосознания и формированию адекватной самооценки должен осуществляться на занятиях по изобразительной деятельности, которые проводятся в едином блоке занятий по ознакомлению с окружающим, с художественной литературой, математикой и конструированием, что и стало целью формирующего этапа экспериментальной работы [9].

Коррекционно-развивающая программа включала проведение групповых занятий, в процессе которых решались следующие задачи:

- оптимизировать Я-концепцию и расширять самосознание подростков;
- развивать чувство эмпатии, умение выражать свои эмоциональные состояния;
- развивать групповую сплоченность;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать словарь детей, отражающий качества характера и внешности.
- снижение эмоционального напряжения;
- воспитание уверенности в себе;
- способствовать развитию интереса к самому себе, формировать собственную культуру самопознания,

Коррекционно – развивающая программа включала в себя 3 этапа по развитию самосознания и формированию адекватной самооценки, которые выполняют определенные функции. В неделю проводилось 3 занятия по 40 минут. Всего программа рассчитана на 8 недель, следовательно, общее количество коррекционно – развивающих занятий 24.

Первый этап. Я-концепция и ключевые ее компоненты.

Количество занятий – 6.

Цель: развитие у учащихся интереса к изучению себя, определение своих потенциальных возможностей, способностей, создание условий для формирования у учащихся положительных качеств личности.

Упражнения занятий: «Учимся ценить индивидуальность», «Волшебная рука», «Волшебный сундучок», «Дерево жизненных ценностей», «Граффити», «Какой у меня характер?», «Скульптура», «Угадай, каким меня видят».

Второй этап. Реконструктивный. Количество занятий – 9.

Разделен на 3 уровня (исходя из структуры Я-концепции):

1) Когнитивный. Цель: формирование осознания своей ценности, положительное отношение к себе и окружающим.

Упражнения занятия: «Какой я в глазах других людей?», «Ассоциации», «Собери меня в дорогу!».

2) Эмоциональный. Цель: овладение приемами саморегуляции, развитие способности к эмоциональной децентрации, формированию позитивного отношения к себе и другим.

Упражнения занятий: «Квадратный или круглый», «У тебя есть...», «Чья проблема больше?»

3) Поведенческий. Цель: формирование более адаптивных поведенческих партнеров, преодоление стереотипов, формирование адекватной самооценки.

Упражнения занятий: «От чужого имени», «Кто я есть на самом деле», «Паутина предрассудков».

Третий этап. Саморазвитие личности. Количество занятий – 9.

Цель: осознанию у учащихся необходимости определения жизненных целей, ориентиров и наметить пути их достижения.

Упражнения занятий: «Как можно поступить», «Пространство возможностей», «Новые возможности», «Достижение целей», «Мое будущее», «Что я хочу на самом деле», «Мой успех», «Какой я есть, и каким я бы хотел быть», «Прогноз поступка».

Контрольный эксперимент, проведенный после апробации коррекционно-развивающей программы, показал, что самооценка большинства подростков с нарушениями зрения стала адекватной, они стали оценивать более объективно себя, свое поведение, что свидетельствует о более развитом самосознании.

Диагностика особенностей самооценки по методике «Определение самооценки» (Т.В Дембо, С.Я. Рубинштейн) выявила, что адекватную самооценку имеют 70% подростков с нарушениями зрения, 30% подростков с нарушениями зрения демонстрируют завышенную самооценку, то есть дети переоценивают свои возможности. Подростков с заниженной самооценкой не выявлено. Так при определении самооценки слабовидящих подростков экспериментальной группы было выявлено, что после проведения коррекционно – развивающей программы результаты улучшились.

При выявлении сформированности Я-концепции и самоотношения по методике «Кто Я?» (М. Куна и Т. Макпартленда)

было выявлено, что у экспериментальной группы подростков с нарушениями зрения преобладают личностные диспозиции: 4% составили самохарактеристики через характеристики других; 8% – характеристики своих предпочтений и желаний; 30% – характеристики собственных личностных качеств – всего: 42%. 35% суждений составили социальные идентичности из них 19% характеристики своих собственных действий и поступков; 16% характеристики своих социальных статусов и ролей. На долю физических самохарактеристик приходится 23%.

Общий уровень самопрезентации подростков экспериментальной группы с нарушением зрения составил 8,1 суждений. Анализируя соотношения объективных и субъективных аспектов, соотношение составляет 43,3% к 56,7% соответственно. Объективный аспект представлен мотивационными самохарактеристиками, описаниями себя в терминах своих социальных ролей, статусов и поступков. Субъективный аспект представлен описанием себя в терминах эмоций, установок и желаний.

При исследовании контрольной группы общий уровень самопрезентации подростков контрольной группы составил в среднем 7,2 суждений. Анализируя соотношения объективных и субъективных аспектов, соотношение составляет 39% к 61% соответственно.

Анализируя модальности образа Я, было выявлено, что у подростков контрольной группы с нарушением зрения преобладают личностные диспозиции: 4,5% составили самохарактеристики через характеристики других; 10% – характеристики своих предпочтений и желаний; 41% – характеристики собственных личностных качеств – всего: 55,5%. 30% суждений составили физические самохарактеристики. На долю социальных идентичностей приходится только 16,7%, из них 12,25% характеристики своих собственных действий и поступков; 4,5% характеристики своих социальных статусов и ролей.

В результате проведенной коррекционно-развивающей программы было выявлено, что у подростков с нарушениями зрения в экспериментальной группе преобладают дети с адекватной самооценкой, а в контрольной группе подавляющее число подростков с завышенной самооценкой.

При изучении самооценки у контрольной группы по методике «Незаконченные предложения» (Дж.М. Сакс, С. Леви) в модификации, было выявлено, что 70% имеют завышенную самооценку, то есть они в своих ответах ставили себя выше других

и ставят перед собой высокие цели. У 30% адекватная самооценка, они не выделяют себя среди других и ставят перед собой реальные цели.

Данные исследования говорят, что у большинства подростков контрольной группы с нарушением зрения завышенная самооценка, вследствие чего такие дети эгоцентричны, чрезмерно самоуверенны, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

После проведения коррекционно-развивающей программы, большинство подростков экспериментальной группы продемонстрировали адекватную самооценку, то есть такие подростки относятся к себе позитивно или нейтрально и не выделяют себя среди других.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что коррекционно-развивающая программа имеет психокоррекционный эффект. Таким образом, предложенная коррекционно-развивающая программа может использоваться для оптимизации самосознания подростков с нарушениями зрения.

#### Список литературы

1. Дмитриева Е.Е., Тихомирова С.Д. Проблема школьной дезадаптации младших подростков «группы риска» // Человек как предмет междисциплинарного гуманитарного познания. – СПб., 2015. – С. 302–306.
2. Карпушкина Н.В., Конева И.А. Психологические особенности самосознания подростков с задержкой психического развития, склонных к аддиктивному поведению // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 659.
3. Карпушкина Н.В., Конева И.А. Профилактика девиантного поведения у подростков с интеллектуальной недостаточностью // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 1539.
4. Карпушкина Н.В., Конева И.А. К проблеме профессионального выбора подростков с задержкой психического развития // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2015. – № 9–5. – С. 49–51.
5. Каштанова С.Н., Медведева Е.Ю., Ольхина Е.А. Этические аспекты обучения взрослых инвалидов // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2013. – № 5–6 (39–40). – С. 25–28.
6. Конева И.А. Психологические особенности формирования образа Я у младших подростков с задержкой психического развития в условиях образовательной интеграции и дифференциации // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 863.
7. Кудрявцев В.А., Каштанова С.Н. Технологии интегративной психолого-педагогической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья // Школа XXI века тенденции и перспективы. – Чебоксары, 2014. – С. 171–175.
8. Морозова Е.А. Особенности развития эмоционально-личностного сферы слабовидящих детей в период подросткового кризиса: дис. ... канд. психол. наук. – Н.Новгород, 2002. – 199 с.
9. Россова Ю.И. Технология развития социального познания в подростковом возрасте // Культура и образование. – 2014. – № 12 (16). – С. 17.
10. Семенов А.В., Кисова В.В. Сотрудничество как форма инновационного развивающего обучения // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2014. – № 3–4. – С. 186–188.