

УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «СЫКТЫВКАР»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия № 81» г. Сыктывкара
(МАОУ «Прогимназия № 81»)

РАССМОТРЕНО:

МО специалистов НОО
МАОУ "Прогимназия № 81",
протокол № 1 от 31.08.2023

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАОУ "Прогимназия № 81"
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Прогимназия № 81"
_____ Е.И. Габова
приказ № 183 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Познай себя»

наименование

начальное общее образование

уровень образования

1 год

срок реализации программы

Направленность: социальная

Возраст обучающихся: 10 – 11 лет

Составитель: Игнатова Роза Геннадьевна
педагог – психолог

Сыктывкар, 2022

Содержание.

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения программы	5
Содержание курса	7
Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности	8
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса по внеурочной деятельности	14
Список литературы	15

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Познай себя» для учащихся 4 классов разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России № 373 от 06.10.2009);
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
4. Закон «Об образовании в Республике Коми» от 06.10.2006;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
6. Основная образовательная программа МАОУ «Прогимназия №81».
7. План внеурочной деятельности МАОУ «Прогимназия №81».
8. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности.

Курс уроков психологического развития для 4 классов начальной школы, реализующий данную программу, является частью непрерывного курса уроков психологического развития для начальной школы и средней школы и, таким образом, обеспечивается преемственность между уровнями начального и общего образования.

Общая характеристика курса

Основной **целью** курса уроков психологического развития для 4 классов в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни на различных ступенях.

Соответственно, **задачами** курса являются:

1. Мотивировать учащихся к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Обучать учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.

Содержание курса уроков психологического развития строится на основе:

теоретической модели групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента: *аксиологический* (связанный с сознанием), *инструментально-технологический* и *потребностно-мотивационный*.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Программа представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Описание места предмета в учебном плане

Курс разработан в соответствии с годовым планом прогимназии с целью создания условий для повышения качества начального общего образования, обеспечения преемственности в условиях реализации ФГОС НОО и ФГОС ОО и с целью создания здоровьесберегающего подхода к организации учебно-воспитательного процесса.

На изучение курса уроков психологического развития в 4 классах начальной школы отводится по 1 часу в неделю в течение всего учебного года, всего 34 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов освоения курса «Тропинка к своему Я» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

- Ценность добра – осознание себя как части мира.
- Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.
- Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.
- Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.
- Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

II. Планируемые результаты освоения программы

Содержание курса уроков психологического развития обеспечивает реализацию следующих личностных и метапредметных результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- Овладение формами проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- Овладение правилами поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- Овладение правилами игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- Умение анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- Умение налаживать контакт с людьми;
- Умение соблюдать правила игры и дисциплину;
- Умение правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- Умение выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- Умение быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
- Умение подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.
- Начальные знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- сознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;

- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

III. Содержание курса уроков психологического развития

Кто я? Мои силы, мои возможности (9 часа)

Кто Я? Помочь каждому ребёнку осознать свою уникальность и неповторимость.

Какой я - большой или маленький?

Мои способности. Диагностическое обследование "Кто Я? Помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности.

Я расту, я изменяюсь (4 ч)

Моё детство.

Я изменяюсь.

Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения. Помочь детям научиться планировать цели и пути самоизменения.

Каким бы я хотел стать в будущем? (4 ч)

Моё будущее. Хочу вырасти здоровым человеком.

Дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего. Дать понять, что будущее начинается в настоящем. Ввести понятие «жизненный выбор».

Хочу вырасти интеллигентным человеком:

что для этого нужно? (4 ч)

Кто такой интеллигентный человек? Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что такое идеальное «Я»?

Помочь детям осознать понятие «интеллигентный» человек, обсудить проблему идеалов.

Хочу вырасти свободным человеком:

что для этого нужно? (7 часов)

Кто такой свободный человек? Права и обязанности школьника. Что такое право на уважение? права и обязанности. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как разрешить конфликты мирным путем?

Что такое сотрудничество? (6)

Что такое сотрудничество? Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа? Диагностическое обследование.

**IV. Тематическое планирование
4 класс (34 часа)**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Основные виды внеурочной деятельности	Кол-во часов	Коррек-ти ровка
1.	Раздел 1. Кто Я? Мои силы, мои возможности (8)			
1.1.	Кто Я?	<p><u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u></p> <p>Разминка «Как я провел лето», «Летом я научился».</p> <p>Упражнения «Роли».</p> <p>Работа со сказкой «Федунчик», «Сказка о Маше и ее человечках»</p> <p>Диагностическое обследование № 1.</p>	2	
1.2.	Какой я – большой или маленький?	<p><u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u></p> <p>Разминка «Я горжусь», «Роли», «Я умею...».</p> <p>Упражнения «Большие и маленькие, «Я сам», «Любимая игра»</p>	2	
1.3.	Мои способности	<p><u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u></p> <p>Разминка «Ты похож на...», «Конкурс портретов».</p> <p>Упражнения «Что такое способности», «Способности моих родителей».</p> <p>Работа со сказкой «Сказка о скрипке»</p>	3	
1.4	Диагностическое	Диагностическое	1	

	обследование «Кто я?»	обследование № 2.		
2.	Раздел 2. Я расту , я изменяюсь(4ч)			
2.1.	Моё детство.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой»,»Неопределенные картины». Упражнения «Кто в кого превратился?», «Любимая фотография»	1	
2.2.	Моё детство.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Мне опять 5 лет», «Если ребёнок плачет». Упражнения «случай из детства». Работа со сказкой.	1	
2.3.	Я изменяюсь.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Имя-цветок», «Неопределенные картины». Упражнения «Раньше и сейчас», «Каким я буду, когда я вырасту?»	2	
3	Раздел 3. Каким бы я хотел стать в будущем? (4)			
3.1.	Моё будущее	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Взрослое имя», «Я в будущем». Упражнение «Хочу в будущем, делаю сейчас».	1	

3.2.	Моё будущее	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Антонимы», «Я в будущем». Упражнение «Если бы я был волшебник».	1	
3.3.	Хочу вырасти здоровым человеком.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Я психологом родился...», «Скажи так, чтобы тебе поверили». Упражнение «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро»	2	
4.	Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком (4)			
4.1.	Кто такой интеллигентный человек?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Улыбнись как...», «В ресторане Упражнение «Кто такой интеллигентный человек?». Работа со сказкой «Я иду к своей звезде».	1	
4.2.	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Поприветствуй меня как...», «Если ты корабль...». Упражнение «Кто может стать интеллигентным человеком?». Работа со сказкой «Жила-была	1.	

		девочка».		
4.3.	Что такое идеальное «Я»?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Произнести фразу», «Если ты водоём...». Упражнение «Идеальное «Я». Работа со сказкой «Я умею жалеть»	2	
5	Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: что для этого нужно?(7)			
5.1.	Кто такой свободный человек?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Скажи так, чтоб тебе поверили», «Взгляд», «Я психологом родился». Работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе»	1	
5.2.	Права и обязанности школьника	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Синонимы», «Произнеси фразу по-разному», «Поприветствуй меня как...», «Если вы источник света...». Упражнения «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею»	1	
5.3.	Что такое «право на уважение»?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Толковый словарь», «Поприветствуй	1	

		меня, как...». Упражнения «Закончи рассказы», «Любимая игра»		
5.4.	Права и обязанности	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Я - учитель». Упражнения «Пять главных прав», «Билль о правах».	1	
5.5.	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Толковый словарь», «Придумай реплику», «Прищепка». Упражнения «Нарушение прав». Работа со сказкой «Друг Великана»	1	
5.6.	Как разрешить конфликты мирным путем?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Толковый словарь», «Точка, точка, запятая», «Передай чувство спиной». Упражнения «Разыграй конфликт». Работа со сказкой «Лети вверх, Соня»	1	
5.7.	Диагностическое обследование.	Диагностическое обследование 3.		
6.	Раздел 6. Что такое сотрудничество (7)			
6.1.	Что такое сотрудничество?	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Я сегодня обрадовался встрече с ...»,	2	

		«Спасибо тебе за.. «Кто лишний?». Упражнения «Что такое сотрудничество?» Работа со сказкой «Добрая память»		
6.2	Я умею понимать другого.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Передай чувство», «Извини меня», «Кто лишний?». Упражнения «Что значит понимать другого?». Работа со сказкой «Путевые заметки Оле-Лукойе»	1	
6.3.	Я умею договариваться с людьми.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Передай чувство», «Собери картину», «Кто сказал «Мяу?»». Упражнения «Я умею договариваться». Работа со сказкой «Чтобы тебя любили»	2	
6.4.	Что такое коллективная работа? Коллективный плакат.	<u>Игровая</u> <u>Познавательная</u> <u>Проблемно-ценностное общение.</u> Разминка «Найди себе пару», «Вальс дружбы», «Передай чувство спиной». Упражнения «Что мы хотим пожелать друг другу?». Создание коллективного плаката.	2	

**V. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса
по внеурочной деятельности**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Книгопечатная продукция	
Методическое пособие для учителя Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.: Генезис, 2001. – 280 с.	
Технические средства обучения	
1. Классная доска (магнитная) с набором приспособлений для крепления таблиц. 2. Персональный компьютер. 3. Телевизор. 4. Принтер. 5. Ксерокс. 6. Цифровая фотокамера.	Информационный кабинет. Методический кабинет.
Учебно-практическое оборудование	
1. Методики изучения различных видов УУД 2. Набор открыток сюжетного содержания. 3. Набор фотографий видов природы, портретов людей. 4. Психологические тесты. 5. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека. 6. Настольно-печатные игры; 7. Развивающие игры; Мяч; 8. Цветные карандаши, краски, восковые мелки; 9. Бумага А4.	

1. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
2. www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
3. <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
4. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
5. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
6. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
7. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
10. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
11. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
12. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
13. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
15. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
16. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
17. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
18. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
20. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
21. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
22. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

ТЕСТ «КТО Я?» (МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ М.КУНА)

Шкалы: самооценка; социальное, коммуникативное, материальное, физическое, деятельное, перспективное, рефлексивное Я

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция**к****тесту**

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов — количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-» – знак «минус» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**Как анализировать самооценку идентичности?**

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности.

Самооценка может быть *адекватной* и *неадекватной*.

Адекватность *самооценки* выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым (клиентом) на этапе количественной обработки.

Самооценка считается **адекватной**, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.

Адекватная самооценка состоит 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.

Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации.

Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Различают неадекватную завышенную самооценку – переоценку себя субъектом и неадекватную заниженную самооценку – недооценку себя субъектом.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается **неадекватно завышенной**, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с завышенной самооценкой, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность.

Самооценка считается **неадекватно заниженной**, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к

формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является **неустойчивой**, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей **эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа**.

К людям **эмоционально-полярного типа** относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному типу**. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **сомневающемуся типу**. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются:

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «Я человек который...». Причины этого могут быть следующими:

1. отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);
2. избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);
3. несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, на каком месте текста ответов содержатся категории, связанные с полом:

- в самом начале списка,
- в середине
- в конце.

Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности).

Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком легкость или трудность в формулировании ответов на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Как анализировать временной аспект идентичности?

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преемственность его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о временной интегрированности личности.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании показателей перспективной идентичности (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности,

направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим. Преобладание в самоописании глагольных форм, описывающих действия или переживания в прошедшем времени, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана). Доминирование в самоописании глагольных форм будущего времени говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании глаголов настоящего времени говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком.

Так, одним из основных признаков психологической готовности к браку является отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д.

Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, **соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик** говорит о том, насколько человек осознает и принимает свою уникальность, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей. Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под личностной идентичностью понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, социальная идентичность же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы – другие» и низкий уровень определенности схемы «я

– мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я – другие» и низким уровнем определенности схемы «мы – другие».

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);
6. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: сделать вывод относительно того, насколько представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые человек записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта. Несоответствие темы жалобы и запроса той сфере, которая представлена более выпукло и проблемно в самоописании, говорит о недостаточно глубоком самопонимании у клиента или о том, что клиент не сразу решил рассказать о том, что его действительно волнует.

Что дает анализ физической идентичности ?

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Что дает анализ деятельной идентичности ?

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Существительные:

- Преобладание в самоописаниях существительных говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- Недостаток или отсутствие существительных – о недостаточной ответственности человека.

Прилагательные:

- Преобладание в самоописаниях прилагательных говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- Недостаток или отсутствие прилагательных – о слабой дифференцированности идентичности человека.

Глаголы:

- Преобладание в самоописаниях глаголов (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Под **валентностью идентичности** понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные виды валентности идентичности:

- негативная – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);
- нейтральная – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т. д.);
- позитивная – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);
- завышенная – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие **позитивной валентности** может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценивания клиента.

Можно условно найти соответствие между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности, которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие расхождений между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый»

оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

Соответствие видов валентности и самооценки

Виды валентности идентичности	Виды самооценки идентичности
Негативная	Неадекватно-заниженная
Нейтральная	Неустойчивая
Позитивная	Адекватная
Завышенная	Неадекватно-завышенная

Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое использовал человек при самоидентификации.

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контроле себя.

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

III. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

- описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
- оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
- отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

IV. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
- пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

VI. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
7. деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);
9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);
2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);
2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

ИСТОЧНИКИ

Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. С.82-103.

