



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование адекватной самооценки подростков с применением  
методов психологического консультирования**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

40, 19 авторского текста  
Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«4» 20 2024 г.

зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1

Шабалина Мария Андреевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП

Нуртдинова Анна Алексеевна

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	9
1.1 Понятие «самооценки» в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2 Особенности самооценки подростков .....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	30
2.1 Этапы, методы, методики исследования .....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	45
3.1 Программа формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования .....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	55
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов, подростков и их родителей по формированию адекватной самооценки подростков ....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	75

ПРИЛОЖЕНИЕ 1	Методики диагностики уровня самооценки подростков.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Результаты исследования самооценки подростков .....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Программа формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования .....	114

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема исследования самооценки представляется одной из актуальных в психологии, изучается динамика содержания, уровней, компонентов самооценки, например, как с возрастом изменяются критерии самооценки. Исследование же самооценки подростков, играющей в этом возрасте огромную роль, позволяет лучше понять этот сложный возрастной период, выявлять факторы, влияющие на формирование самооценки, и разрабатывать эффективные методы поддержки и помощи подросткам.

Подростковый возраст – это один из самых сложных жизненных периодов человека, в котором формируется личность. Одним из ключевых аспектов развития подростков является изменение самосознания и представления о себе для понимания своих способностей и особенностей, что приводит к сильным колебаниям в самопонимании. Этот процесс определяет основные потребности подростков в самоутверждении и взаимодействии с ровесниками [7].

В подростковом возрасте формируются первые навыки общения с противоположным полом. Успешность ее на начальном этапе определяет дальнейшую легкость, раскрепощенность индивида при общении его не только с противоположным полом, но и, с друзьями. От уровня самооценки во многом зависит общение подростков между собой. Адекватная самооценка - это умение оценивать себя и свои качества, возможности и достоинства реалистично и объективно, без переоценки или недооценки. Это осознание своих сильных сторон, недостатков и ограничений, а также умение принимать их без излишних эмоций и самокритики, стремиться к личностному развитию и самосовершенствованию, сохраняя баланс между самокритикой и уверенностью в себе. Адекватная самооценка дает возможность относиться к себе критически, правильно соотносить свои

силы с поставленными разноуровневыми задачами и требованиями социума, также позволяет налаживать контакты с представителями противоположного пола, влияет на формирование наиболее важных качеств личности подростка (например, уверенности в себе, жизнерадостности, индивидуализма, замкнутости и др.). Неадекватная же самооценка создаёт устойчивую тревожность и изоляцию, вследствие чего у подростка возникают трудности в общении со сверстниками.

Исследованию самооценки посвящены труды многих отечественных ученых, например Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, В.В. Столина, И.С. Кона, С.А. Рубинштейна, Л.С. Славина, В.П. Труслова, Е.В. Шорохова, Д.Б. Эльконина и других. Ими рассматривались проблемы структуры самооценки, ее функции, возможности и закономерности ее формирования. Среди зарубежных ученых можно отметить Р. Бернса, У. Джеймса, У. Кум, М.С. Неймарка, Д.И. Фельдштейна, Э. Эриксона и других. Исследованием личности подростков занимались такие ученые, как Р.Т. Баярд, А.А. Бодалева, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Т.В. Драгунова, Л.Б. Ительсон, И.Ю. Кулагина, А. Мудрик, В.С. Мухина, Р.С. Немов, Л.Ф. Обухова, А.А. Хвостов и многие др. [36].

Психологическое консультирование – прикладная отрасль современной психологии. Ее задачей является разработка теоретических основ и прикладных программ оказания психологической помощи психически и соматически здоровым людям в ситуациях, когда они сталкиваются со своими проблемами.

К основным методам психологического консультирования относят беседу, интервью, активное и эмпатическое слушания, а также наблюдение. Помимо этих основополагающих методов в рамках психологического консультирования могут использоваться и другие методы, являющиеся

профессиональными наработками отдельных психологических школ и базирующиеся на конкретных «именных» теориях.

Актуальность темы обуславливается тем, что в современном обществе подростки часто сталкиваются с различными вызовами и стрессами, связанными с процессом подросткового развития. Понимание того, как подростки воспринимают и оценивают себя, может помочь выявить причины низкой самооценки, повысить их самоуважение и уверенность в себе, а также предотвратить развитие психологических проблем, таких как депрессия и тревожность. Поэтому изучение самооценки подростков имеет важное практическое значение для разработки программ поддержки и развития личности подростков, что повышает в последние годы интерес к этим исследованиям в психологии.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза: уровень самооценки подростка изменится, если реализовать программу по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности самооценки подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Определить и описать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации для педагогов, подростков и их родителей по формированию адекватной самооценки подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по психодиагностическим методикам:

1) методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»;

2) методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцева.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база и выборка исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 151 г. Челябинска». В исследовании приняли участие ученики 7 «А» класса в количестве 24 человек, из них 13 девочек и 11 мальчиков, возраст 13-14 лет.

Результаты исследования были апробированы в ходе выступления на Всероссийской студенческой научно-практической конференции «Актуальные проблемы образования: позиция молодых», а также в статье «К вопросу о формирования адекватной самооценки подростков» в сборнике материалов Всероссийской студенческой научно-практической конференции «Актуальные проблемы образования: позиция молодых» (2024г.)



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## 1.1 Понятие «самооценки» в психолого-педагогической литературе

Проблема самооценки – одна из наиболее актуальных в современной психологии. Как российские, так и зарубежные ученые работают над разработкой этой проблемы. Западные психологи, в основном, считают, что самооценка помогает человеку согласовать свои желания с внешним миром, чтобы он чувствовал себя уверенно и сбалансированно. При этом они часто считают внешний мир как нечто враждебное человеку. Эта точка зрения появилась еще у Зигмунда Фрейда и продолжается в работах его последователей (К. Хорни, Э. Фромма и др.). Они считают, что самооценка – это часть личности человека, которая связана с его чувствами и потребностями. В работах данных психологов самооценка расценивается как функция личности и рассматривается в связи с аффективно-потребностной зоной личности [51].

Абрахам Маслоу включил самооценку в свою «иерархию потребностей человека». В этой пирамиде, по его мнению, она предшествует самоактуализации – реализации всех талантов в жизни [31].

В психологии дать определение самооценки учёные пытались по-разному. Впервые этот термин стал использовать в 1890 году Уильям Джеймс, которого часто называют отцом современной психологии. Он считал, что самооценка – это результат достижений личности, поделенных на ее ожидания от себя. Создатель гуманистической психологии Карл

Роджерс считал: чем ближе то, каким себя хотел бы видеть человек (состояние идеального Я), тем выше самооценка.

По мнению К. Р. Роджерса, личность формируется в процессе роста и развития, и ее основой являются самопонимание и самооценка индивида. Согласование самооценки происходит через взаимодействие с окружающей средой и другими людьми, что влияет на поведение и дальнейшее развитие человека.

Роджерс выделяет возможность возникновения конфликтов между представлением о себе человека и его реальным опытом, а также между самооценкой и взглядами окружающих или идеальным образом, к которому стремится человек. По мнению психолога, эти разногласия не всегда отрицательны, и способ их разрешения зависит от индивидуальной истории самооценки человека.

В советской психологии исследования самооценки взаимосвязаны с изучением проблем развития и самосознания, что представлено в трудах Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьева, М. С. Неймарк, С. Л. Рубинштейна, Е. А. Серебряковой, Л. С. Славинной и др. Данные исследования изучают уровень притязаний детей, их уверенность или неуверенность в себе, а также особенности их самооценки, связанные с этим.

По словам А. Н. Леонтьева, самооценка представляет собой существенное условие, с помощью которого человек становится личностью. У индивида самооценка способна проявляться как мотив, побуждая его соответствовать некоторому уровню ожиданий и требований окружающих, а также уровню собственных притязаний [34].

Самооценка становится «ядром», центральным образованием личности, через призму которого происходит преломление и опосредствование всех аспектов психического развития человека. Она

зависит также от процесса становления его личности и индивидуальности. Самооценка может выступать в качестве системного образования, связанного с соответствующими сторонами психического развития. Она представляет собой компонент самосознания.

В психологии считают, что оценка себя в общем виде – это общая самооценка, а оценка достижений в соответствующей деятельности – это потенциальная самооценка.

Потенциальная самооценка называется уровнем притязаний. Эту категорию ввел К. Левин для обозначения стремления индивида к цели, соответствующей по своей сложности его способностям.

Уровень притязаний обычно означает уровень амбиций или желания достичь успеха или достижения в определенной области жизни. Он отражает степень, до которой человек стремится к самосовершенствованию, достижению целей или преодолению препятствий. Уровень притязаний может быть высоким, средним или низким, и он может варьироваться в зависимости от личности, целей, мотивации и внешних обстоятельств. Важно найти баланс между амбициями и здравым смыслом для достижения успеха и счастья.

Уровень притязаний, выраженный через слова, отражает степень уверенности и амбиций человека в отношении достижения определенных целей. Он включает в себя уровень стремления к успеху, амбиций, самооценку, уверенность в своих силах и умениях, оптимизм и решимость добиться поставленных целей. Важно, чтобы уровень притязаний был реалистичным и обоснованным, чтобы помогать человеку двигаться вперед, но не ставить нереальные цели и создавать чрезмерное напряжение.

По В. Б. Абдрахмановой, самооценка представляет собой особую ступень в развитии самосознания, на которой возникает определенное оценочное отношение к себе, своим способностям, продуктам деятельности

и др. [55]. По И. С. Кону, наши самооценки – это своеобразные когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт личности и организуют новую информацию относительно данного аспекта «Я». По А. И. Липкиной, самооценка – отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику.

Психолог Р. Бернс сводит самооценку к «Я-образу» и «Я-концепции», не учитывая, что самооценка является самостоятельным элементом самосознания [5, с. 78]. «Я-концепция» – это устойчивая система представлений человека о самом себе, на основе которой у него складывается отношение к себе и другим людям.

«Я-концепция» включает в себя три компонента:

1. Когнитивный компонент – образ внутренних качеств, черт личности, внешности и т.д.

2. Поведенческий компонент – действия человека, которые он совершает исходя из представлений о себе, отношения к себе и окружающим его людям.

3. Эмоционально-оценочный компонент – отношение человека к самому себе, его самооценка переживание эмоций относительно себя и других людей, уровень притязаний [5, с. 78].

В теории личности К. Роджерса «Я-Концепция» включает в себя не только представления человека о себе, но и те желания, каким бы он хотел быть. Поэтому психология выделяет две формы когнитивной составляющей «Я-концепции»:

1. «Я-реальное» – это настоящее представление личности о себе, «какой я есть».

2. «Я-идеальное» – это представление личности о своих желаниях, «какой я хочу быть».

По мнению К. Роджерса, становление самооценки протекает в основном в период от младенчества до подросткового возраста. Человек видит мир через призму «Я-концепции», которая символизирует главную часть сознательного опыта личности, а человек в своем поведении лишь соглашается с ней [35, с. 68].

А.В. Захаровой определена классификация видов самооценки [33, с. 29]:

1. Текущая самооценка представляет собой оценивание человеком своей деятельности. Основой этого является саморегуляция человека относительно его поведения и поступков.

2. Личностная самооценка – это представление и отношение человека к своим возможностям, навыкам, внутренним и внешним характеристикам.

3. Адекватная самооценка – это необходимое условие для формирования полноценной личности. Она включает целесообразное отношение к поставленным задачам, отношению других людей и к самому себе. Этот вид самооценки может быть высоким, средним и низким.

4. Неадекватная самооценка подразумевает несправедливое отношение человека к самому себе, своим возможностям и мнению окружающих. Такая самооценка может быть высокой и низкой [33, с. 27].

5. Актуальная самооценка – это отношение человека к самому себе в настоящее время, она отражает степень адекватности, благодаря чему имеет возможность коррекции.

6. Прогностическая самооценка – это оценивание возможных достижений человека, определение отношения к своим навыкам.

7. Ретроспективная самооценка является основой для определения перспектив развития. Данная самооценка определяет результаты деятельности и последствия поступков [33, с. 29].

Самооценка по А.А. Бодалеву предполагает осознание и анализ своих качеств, возможностей, действий и результатов их проявления. Самооценка по А.А. Бодалеву также подразумевает умение видеть себя объективно и критически, признавая, как свои достижения, так и ошибки. Он определяет следующие виды самооценки:

- актуальная (то, что уже достигнуто);
- потенциальная (то, на что способен) [7, с. 50].

Как упоминалось ранее, потенциальная самооценка часто определяется уровнем притязаний. Люди способны оценивать свои успехи и достижения как правильно, так и неправильно, переоценивая или недооценивая их. Самооценка может быть высокой или низкой, и отличаться по степени устойчивости, независимости и критичности. Нестабильность общей самооценки может быть результатом того, что индивидуальные оценки, которые ее формируют, имеют разные уровни устойчивости и адекватности. Кроме того, эти оценки могут взаимодействовать между собой по-разному: быть согласованными, взаимно подкреплять друг друга или противоречивыми, вызывающими конфликт [7, с. 52].

Самооценка играет важную роль в регулировании поведения личности. Она помогает определиться с целями деятельности и соотнести их с собственными возможностями. Таким образом, самооценка является ключевым аспектом мотивации и позволяет личности эффективно проводить свои планы в жизни [17, с. 26].

Также функции самооценки соотносятся с ее видами, следовательно, выделяются:

1. Функция прогностической самооценки предполагает определение своих возможностей и своего отношения к ним. Данная функция включается до начала действия.

2. Функция актуальной самооценки – включает оценку действий и их коррекцию в процессе деятельности.

3. Функция ретроспективной самооценки предполагает оценку результатов и итогов деятельности, участвуя в определении перспектив развития личности [17, с. 29].

Равным образом стоит отметить защитную и регулятивную функции самооценки: регулятивная функция отражает процесс осознания качеств личности и проявление их вовне, а защитная – связана с защитным механизмом личности.

Человек, страдающий от низкой самооценки, будет всегда тревожнее и мнительнее того, у кого она стабильная или завышенная. Тревожность будет мешать заводить контакты, так как никто не любит мнительных людей. Социофобия также преследует людей с низкой самооценкой. Подытожив, можно сделать вывод, что главная опасность кроется в неспособности строить и поддерживать социальные связи. Также неуверенные в себе люди крайне обидчивы, что делает их невыносимыми для окружения.

Есть и обратная сторона низкой самооценки – человек может быть излишне услужлив, не ставить ни во что свои желания и во всём потакать окружающим. Это не только отталкивает нормальных людей, но и притягивает манипуляторов, которые будут рады воспользоваться чужими услугами.

В то же время, завышенная самооценка тоже представляет опасность для человека и может проявляться в отсутствии самосовершенствования; неверном восприятии сложности задачи; неадекватной оценке собственной компетентности, как следствие – срывом сроков в проектной работе; высокомерии и эгоцентризме, что приводит к разрушению отношений с

другими людьми, опасной социальной изоляцией; отсутствии адекватного восприятия критики; болезненной реакции на неудачи вплоть до депрессии.

Неадекватная самооценка приводит к неправильному восприятию собственных действий, а также к искаженному восприятию отношения со стороны окружающих. Люди с такой самооценкой зачастую не понимают, что выглядят смешно и глупо, будучи полностью уверенными, что окружающие восхищаются ими.

Таким образом, проблему самооценки изучают долгое время в отечественной и зарубежной психологической науке и практике. К нашему времени существуют различные определения понятия самооценки, различные подходы к её изучению. Однако общепринятого определения понятия самооценки так и не сформировалось. Обобщая различные представления в понимании самооценки, мы будем считать, что самооценка – это сложная, многогранная оценка себя, которая формируется на основе нашего опыта, взаимодействий с окружающими и собственных убеждений. Самооценка влияет на то, как человек воспринимает мир, как ведёт себя и взаимодействует с другими, насколько он уверен в себе и счастлив.

## 1.2 Особенности самооценки подростков

По периодизации психического развития, разработанной Д.Б. Элькониным, подростковый возраст охватывает период от 11-12 до 14-15 лет.

Этот возрастной период характеризуется ведущей деятельностью – общением со сверстниками, в процессе которой происходит становление личности подростка, формирование его самосознания и мировоззрения.

В период подросткового возраста у человека формируются основы психологических изменений, связанных со смыслом жизни. Этот процесс развивается на основе определения основной мотивации (цели в жизни),



идентификации и определения основной задачи, связанной с долгосрочными перспективами. Развитие смысла жизни и ценностных ориентаций у подростков – сложный и долгий процесс, который требует глубокого понимания психологических механизмов, лежащих в основе ценностных ориентаций, и условий необходимых для их развития [49, с. 125-127]. Необходимо разобраться в сущности ценностных ориентаций. Системный подход позволяет рассмотреть психологические особенности формирования ценностных ориентаций как результат взаимодействия человека с окружающим миром. В плане содержания ценностные ориентации представляют собой общее направление личности на то, что для нее является значимым и важным в жизни [1, с. 22].

Подростковый возраст – это время, когда человек впервые всерьез задумывается о смысле своей жизни. Это период глубоких перемен, когда прежние ценности, мотивы и стремления подвергаются переосмыслению. Вместо привычных детских идеалов подросток начинает строить свое собственное видение будущего. Он открывает для себя новые горизонты – социальные, групповые, индивидуальные, познавательные и эмоциональные смыслы.

В этом возрасте человек осознает, что смысл жизни – это не статичная величина, а динамичная система, которую можно менять, расширять и дополнять. Он активно ищет себя, формирует свою систему ценностей, мировоззрение, определяет свои мотивы и стремления.

Период перехода к юности – это следующий шаг, когда человек переосмысливает свои критерии оценки мира, отношений, самого себя. Он уже не ребёнок, но ещё не взрослый, и этот переходный этап закладывает основы его взрослой жизни. В подростковом возрасте, который рассматривает

Э. Эриксон, ключевым процессом является формирование личностной

идентичности, чувства связи с прошлым опытом, объединения внутренних и внешних аспектов личности, а также самопознание. По мнению Эриксона, подростки стремятся понять себя лучше, обнаруживая новые элементы своей личности и свои способности. Автор верит в то, что развитие личности определяется внутренним стремлением к росту. По его мнению, возникновение возрастных противоречий является признаком возникновения кризиса. Основным фактором в развитии личности является стремление к самоидентичности. Желание быть самим собой для себя и для окружающих – это то, что двигает личность к развитию. Противоречия между собственным представлением о себе и тем, как нас видят другие, формируют кризисы и направления развития в каждой возрастной группе. Отсутствие таких противоречий может привести к потере мотивации к движению вперед. Э. Эриксон выделил восемь стадий психосоциального развития личности, и он полагал, что каждая из них сопровождается кризисом. Такие кризисы возникают в результате достижения определенной степени эмоциональной зрелости и соответствия социальным требованиям, предъявляемым к человеку на данной стадии. Каждый психосоциальный кризис приносит как положительные, так и отрицательные последствия. Если конфликт разрешается, личность обогащается новыми позитивными чертами, а если нет – возникают симптомы и проблемы, которые могут способствовать развитию психических и поведенческих расстройств [64].

Рассматривая проблему самооценки человека, Л. И. Божович, И.С. Кон, А.И. Липкина, М.И. Лисина и др., в первую очередь, подчеркивают ее значимость, важность для деятельности. Традиционное представление о том, что самооценка функционирует как часть самосознания, является исходным для ее анализа. Поэтому закономерно встает вопрос об уточнении понятия «самооценка». А. Адлер, Е.А. Архипова, Т.Ю. Андрущенко, И.С. Кон, К. Роджерс, К. Хорни,

Э. Эриксон и др. схожи в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте [28].

Во время подросткового возраста происходит изменение осознания собственной ценности и важности. Вначале ценность связана с внешним видом и случайными чертами, но по мере взросления становится ясно, что внутренние черты и характер более важны. Подростки осознают свое уникальное своеобразие и начинают думать о своем месте в мире и своих ценностях. В итоге они начинают определять себя как личности на более высоком, духовном уровне (С. Л. Рубинштейн, 1989).

По мнению Л.И. Божович, правильное формирование самооценки – один из важнейших факторов развития личности ребенка.

Подростковый возраст представляет собой период между детством и зрелостью, когда человек начинает включаться в общественную жизнь. В различных цивилизациях исторически переход от детства к взрослой жизни отмечался особыми ритуалами, которые позволяли не только приобрести новый социальный статус, но и символизировали как бы перерождение, смену имени и другие важные изменения.

Границы подросткового периода охватывают возраст от 10-11 до 14 лет, примерно совпадая с обучением детей в 5-8 классах средней школы, но реальное вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в 5-й класс и происходить на год раньше или позже.

Ведущая деятельность подросткового возраста – интимно-личностное общение со сверстниками, деятельность общения в процессе обучения и также организационная трудовая деятельность [45, с. 136]. Этот период направлен на познание системы отношений в разных ситуациях. У

подростков в большей степени развивается личностная (потребностно-мотивационная) сфера психики.

Особенность социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения с взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое место, выполняя новые функции [31, с. 257].

Самооценка у подростков функционирует как сложная система с различными компонентами, такими как когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент отражает знания подростка о себе, начиная от простых представлений и заканчивая более сложными концептуальными образами. Эмоциональный компонент включает отношение подростка к себе и его удовлетворенность собственными поступками и достижениями. Оба компонента работают взаимосвязано, не могут функционировать независимо друг от друга. Знания о себе подросток получает в контексте, и они неразрывно связаны с эмоциями, которые проявляются в зависимости от важности ситуации. Каждая самооценка подростка содержит в себе оценку, которая может быть выражена в разной степени. Сама самооценка подростков может проявляться в общей форме или в частных, отражая оценку своих конкретных проявлений. Исследователи утверждают, что частные самооценки отражают оценку подростком своих действий, отношений, возможностей и других характеристик в ситуационном или обобщенном контексте. Оперативные самооценки являются особенно важными, поскольку отражают непосредственную оценку субъектом изменяющихся обстоятельств [57, с. 253].

Часто самооценка подростка противоречива: сознательно он видит себя как значимую личность с уверенностью в своих способностях, поставив себя выше других. Однако внутри него существуют сомнения, которые он старается скрыть. Эта неуверенность проявляется в

переживаниях, подавленности, плохом настроении и уменьшении активности. Подросток может не понимать причин этих состояний, но они отражаются в его обидчивости, грубости и частых конфликтах с взрослыми. Однако важно признать, что у подростков есть психологические особенности, характерные для данного возрастного периода развития.

В чём же особенности подростковой самооценки? Психологи утверждают, что самооценка подросткового возраста имеет специфические особенности. Это связано с особенностями данного возраста. Известно, что подростковый возраст является критическим, переломным, переходным. Это возраст перемен, полового созревания. Возрастные рамки: от 11-12 до 15-16 лет. Немецкий психолог Э. Шпрангер описывает 3 типа развития отрочества.

1. Бурное, резкое, кризисное течение, которое переживается как второе рождение. В итоге возникает новое «я».

2. Плавный, медленный, постепенный рост. Подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьёзных личностных изменений.

3. Подросток сам активно и сознательно формирует, и воспитывает себя, с помощью усилия воли преодолевает внутренние тревоги и кризисы. Такой тип характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины [31, с. 250].

В свою очередь Л. С. Выготский отмечает такие особенности подросткового возраста, как тяга к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму. Также в подростковом возрасте развиваются рефлексия и на её основе – самосознание.

Отметим, что дружба играет особенно важную роль в жизни подростка. Это сложное и противоречивое явление. Подросток стремится иметь близкого друга, хотя часто меняет свою окружающую компанию. В

поисках понимания и принятия своих чувств он ищет друга, способного выслушать и поддержать, что требует наличия схожих проблем или взглядов на мир. Такой друг занимает особое место в жизни подростка, помогая ему лучше понять себя, преодолеть сомнения и почувствовать свою ценность. Часто разрыв в отношениях подростков происходит, когда один из друзей, увлеченный своими проблемами, уделяет недостаточно внимания проблемам друга.

Таким образом, к 13-14 годам роль самооценки в жизни ребенка заметно усиливается, происходит переориентация с внешних оценок на самооценку. Самооценка подростка – сложный механизм, который развивается и меняется. Ее структура включает два компонента – когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент отражает знания подростка о себе. Он может иметь элементарные представления о своих качествах, или уже формировать более глубокие, концептуальные знания о себе. Эмоциональный – это то, как подросток относится к себе. Его чувства к себе, его удовлетворенность своими поступками и достижениями, все это формирует эмоциональную оценку. В подростковом возрасте эмоциональный компонент самооценки развивается особенно быстро. Подросток все больше задумывается о том, как он выглядит, как его воспринимают другие, как он сравнивается с сверстниками. Он становится более эмоциональным в отношении к себе, переживает свои недостатки острее, и это может замедлять развитие его когнитивной самооценки. В этом возрасте подросток учится самостоятельно оценивать свои качества, и этот процесс часто сопровождается сильными эмоциями.

Важно помнить, что самооценка подростка – это динамичная система, которая постоянно меняется и развивается.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

Разработка и осуществление модели формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования требует комплексного и системного подхода.

Модель представляет собой созданный искусственно элемент, представленный в форме схемы, математических уравнений, физической структуры, набора данных и алгоритмов для их обработки и т.д. [28].

Моделирование играет ключевую роль в проектировании систем. Проектирование рассматривается как часть прикладного исследования, необходимая для создания представления о будущем результате, основываясь на концептуальном анализе ситуации. Полезные тенденции развития превращаются в практические возможности для развития [11].

Под моделированием мы понимаем исследование объектов познания (оригинала) на их моделях. Модели при этом являются отражением ведущих характеристик преобразуемой системы, являясь упрощенной версией. В силу своей простоты, модель позволяет выявить то, что в оригинале скрыто в силу его сложности и многообразия [11, с. 208]. Моделирование в психологии – это процесс создания упрощенных представлений о различных аспектах человеческого поведения, психики и взаимодействия людей.

Таким образом, модель схематично отражает то, что существует в реальности. Это не просто описание, это система, которая помогает объяснить сложное явление. Она упрощает реальность, но при этом позволяет лучше понять её.

Рассмотрим основные характеристики модели.

По мнению социального философа В.Г. Афанасьева, ключевыми свойствами модели являются соответствие основной системе, сочетание параметров модели с ожидаемым результатом, а также объективный характер, не зависящий от субъективных мнений и оценок участников процесса моделирования.

Дерево целей – это структурированный иерархический перечень целей организации, показывающий все цели организации от самых больших и важных до самых маленьких.

На вершине этой карты находится «генеральная цель», то есть главная цель организации. Достичь её может быть сложно, поэтому её «разбивают» на более мелкие, простые цели. Эти цели, в свою очередь, тоже могут быть разбиты на ещё более мелкие, и так далее, пока не получится набор простых целей, которые легко достичь в заданное время.

При построении «Дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения главной цели.

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Представим «дерево целей» формирования адекватной самооценки у подростков с применением методов психологического консультирования на рисунке 1.





Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

1. Теоретически обосновать проблему формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Изучить понятие «самооценки» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности самооценки подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование самооценки подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить рекомендации для педагогов, подростков и их родителей по формированию адекватной самооценки.

На основе дерева целей составлена модель формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. Модель исследования представлена на рисунке 2.

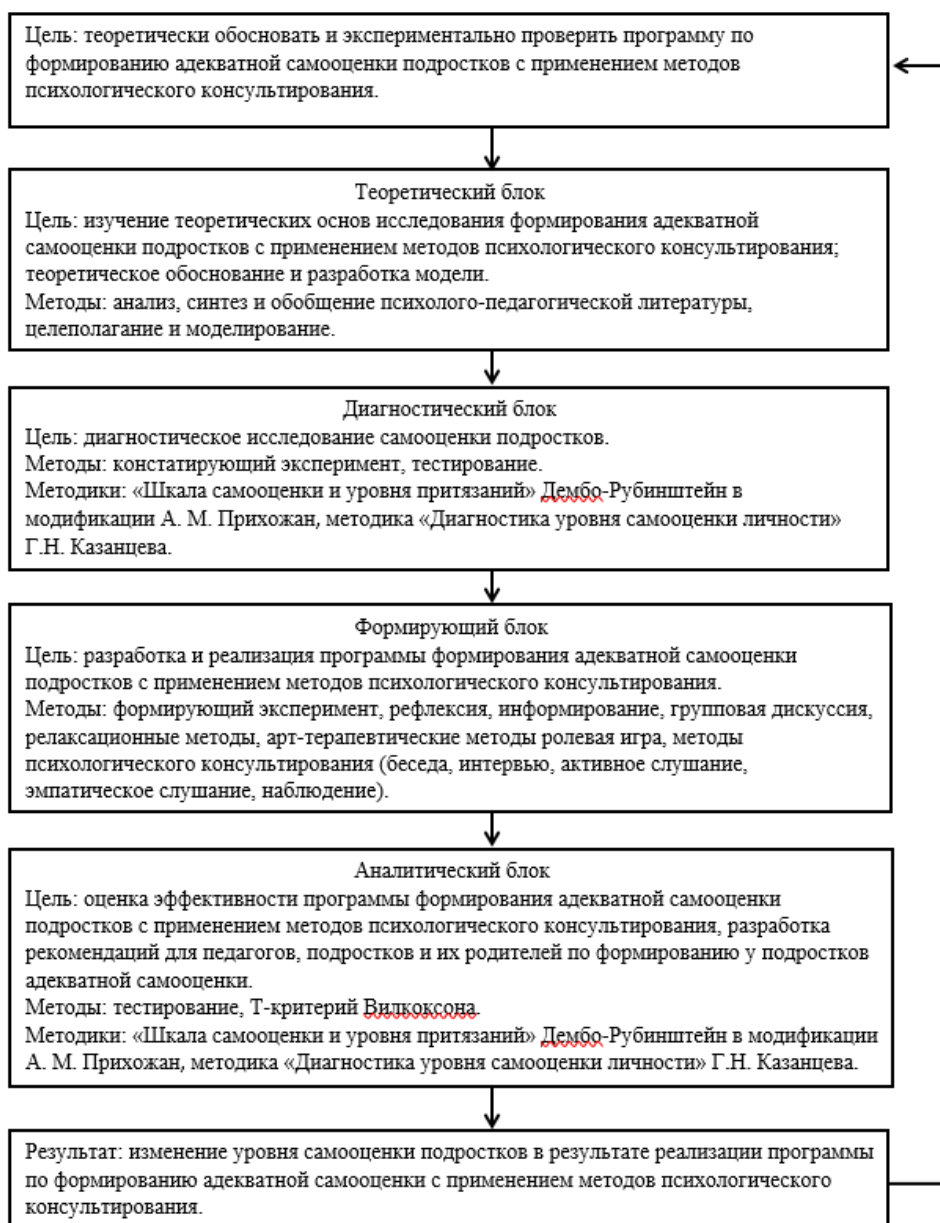


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

I. Теоретический блок. Цель: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования адекватной самооценки (графически модель представлена на рисунке 2). Для достижения поставленной цели были использованы такие методы как анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование.

II. Диагностический блок. Цель: определить актуальный уровень самооценки. Для достижения цели мы использовали следующие методики:

– «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;

– методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцева.

III. Формирующий блок. Цель: формирование адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. Формирующий блок содержит в себе проведение программы формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

IV. Аналитический блок. Предполагает повторное использование диагностических приемов и методов:

– «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;

– методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцева.

Также был использован метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Результатом программы формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования является изменение уровня самооценки подростков.

Все вышесказанное подчеркивает важность моделирования в процессе проектирования, где оно служит для представления данных одного объекта на другом объекте, созданном специально для исследования. Для установления целей использовался метод планирования "дерево целей", который помог определить генеральную цель исследования, а также цели первого и второго порядка. Была сформулирована и теоретически обоснована модель формирования адекватной самооценки у подростков с использованием методов психологического консультирования.

#### Выводы по 1 главе

Теоретический анализ различных источников, посвященных проблеме самооценки в отечественной и зарубежной науке, позволил нам сделать ряд выводов. В психологии существуют различные определения понятия самооценки, разработаны подходы к ее теоретическому изучению, сформулированы определенные теории о видах и уровнях развития самооценки, созданы диагностические методики, направленные на ее исследование. Однако в литературе нет единого общепринятого определения понятия самооценки. Обобщая различные представления в понимании самооценки, мы будем понимать, что самооценка – это сложная, многогранная оценка себя, которая формируется на основе нашего опыта, взаимодействий с окружающими и собственных убеждений. Самооценка влияет на восприятие мира человеком, на поведение и взаимодействие с другими, на то, насколько он уверен в себе и счастлив. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека, на дальнейшее развитие его личности. Самооценка может выступать в качестве системного образования, связанного с соответствующими сторонами психического развития. Она представляет собой компонент самосознания.

К началу подросткового возраста роль самооценки в жизни ребенка заметно усиливается, начинается переориентация с внешних оценок на самооценку. Самооценка подростка – сложный механизм, который развивается и меняется. Ее структура представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным.

В подростковом возрасте эмоциональный компонент самооценки развивается особенно быстро. Подросток все больше задумывается о том, как он выглядит, как его воспринимают другие, как он сравнивается с сверстниками. Он становится более эмоциональным в отношении к себе, переживает свои недостатки острее, и это может замедлять развитие его когнитивной самооценки. В этом возрасте подросток учится самостоятельно оценивать свои качества, и этот процесс часто сопровождается сильными эмоциями.

Для достижения целей исследования нами была теоретически обоснована модель формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, состоящая из следующих блоков: I. Теоретический блок; II. Диагностический блок; III. Формирующий блок; IV. Аналитический блок.

Результатом программы формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования является изменение уровня самооценки подростков.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСКТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опишем опытно-экспериментальное исследование, которое проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап. Осуществлялось теоретическое изучение психолого-педагогической литературы (понятие, возрастные особенности), анализ, синтез, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента, была определена выборка испытуемых.

2. Опытно-экспериментальный этап. Был проведен констатирующий эксперимент, тестирование по двум методикам:

– Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»;

– Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцева [48].

3. Контрольно-обобщающий этап. Нами были проведены повторная диагностика по методикам (Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»; методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцева), анализ и обобщение результатов исследования, математико-статистическая обработка результатов при помощи расчётов Т-критерия Вилкоксона, составлены рекомендации формированию адекватной самооценки подростков.

В соответствии с целью исследования формирования адекватной самооценки подростков выдвинута гипотеза, которая обусловила

формулирование задач, определила методы исследования и подобрать диагностический инструментарий.

Назовем и охарактеризуем методы и методики исследования, использованные в исследовании.

1. Из теоретических методов выбраны следующие: анализ литературы, синтез, обобщение.

2. Из эмпирических методов применены: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»; методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцева.

3. Из математико-статистических: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики в проведенном исследовании.

Метод – совокупность приемов и способов, с помощью которых исследователь получает сведения и расширяет свои знания.

Анализ – метод научного исследования, характеризующийся выделением и изучением отдельных частей, объектов научного исследования [59].

Синтез – процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей, или понятий в целое или набор [11].

Обобщение – выделение и фиксация в процессах и явлениях общих черт.

Методика – процедура, алгоритм для проведения каких-либо нацеленных действий. Отличие методики от метода заключается в конкретизации приемов и задач [11].

Методика должна соответствовать нескольким требованиям: внятность, реалистичность, результативность, воспроизводимость, соответствие целям и задачам планируемого действия и обоснованность.

Целеполагание – это процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи [11].

Дерево целей (или иерархия целей) – это структурированная модель, представляющая иерархию основных целей, подцелей и задач, необходимых для достижения главной цели. Концепция дерева целей позволяет разбить сложные цели на более простые и конкретные шаги, что облегчает их планирование, контроль и выполнение [40].

Поскольку теоретические методы исследования тесно связаны и изучением литературы, это позволяет выяснить, какие вопросы и проблемы уже достаточно изучены, а какие нуждаются в дополнительном изучении. Данный метод применялся с целью выявления основных подходов к решению исследуемой научной проблемы. Анализ научно-методической литературы осуществлялся как до начала эксперимента, так и во время его проведения. Это помогало нам решать разные задачи на каждом этапе. В начале исследования мы изучили научную литературу, чтобы понять, что уже известно о нашей проблеме, насколько она изучена, и как ее применяют на практике. Это помогло нам доказать, что наша тема актуальна, сформулировать гипотезу, поставить правильные задачи и выбрать подходящие методы для исследования.

Моделирование в психологии – это процесс создания упрощенных представлений о различных аспектах человеческого поведения, психики и взаимодействия людей [50].

Моделирование может быть использовано для изучения психологических процессов, предсказания поведения людей, и разработки новых теорий и методов исследования. Применение моделирования в психологии позволяет исследователям лучше понять механизмы психологических процессов, а также помогает предсказывать результаты



поведения людей в различных ситуациях. Однако, важно учитывать, что моделирование - это всегда упрощенное представление реальности и может не охватывать всю сложность человеческого поведения.

Эксперимент – это один из ключевых методов научного исследования в целом и в психологии в частности. Этот метод включает активное вмешательство со стороны исследователя, который систематически изменяет одну или несколько переменных и наблюдает соответствующие изменения в поведении объекта исследования. Существуют констатирующие и формирующие эксперименты, которые отличаются по своим целям. В нашем исследовании мы использовали как констатирующий, так и формирующий виды эксперимента.

Констатирующий эксперимент – это исследование, направленное на проверку или подтверждение существующих теорий, гипотез или фактов. В таком эксперименте исследователь наблюдает и измеряет явления, чтобы установить, действительно ли они происходят в соответствии с уже известными знаниями. Этот тип эксперимента помогает убедиться в правильности предположений или науки на основе данных, полученных в ходе проведения измерений или наблюдений.

Формирующий эксперимент – это метод исследования, в котором исследователь активно воздействует на изучаемые явления, чтобы проникнуть в их природу и процессы. Главная цель формирующего эксперимента - это изучение причинно-следственных связей между переменными и выявление закономерностей. В данном методе контроль над экспериментом часто более активный и непосредственный, по сравнению с другими методами исследования.

В.И. Долгова и В.А. Ткаченко отмечают, что формирующий эксперимент позволяет не только регистрировать выявляемые факты, но и через создание определенных ситуаций раскрывает закономерности,

динамику, механизмы, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса.

Тестирование (англ. Test – испытание, проверка) – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [55, с. 41].

Первоначально термин "тест" ввел американский психолог М. Кеттел, разработавший серию тестов для измерения уровня интеллекта людей. В России первую методику тестирования предложил Г.И. Россолимо, используя графическую систему для измерения психических процессов.

В начале XX века в рамках психодиагностики тестирование стало популярным методом исследований. Психодиагностика - это направление психологии, изучающее особенности психического развития человека и их соответствие требованиям различных видов деятельности, включая речевую деятельность на иностранном языке. Разработанные в этой области тесты помогают определить коммуникативные навыки учеников, особенности памяти, профессиональные предпочтения и сферу интересов.

Тестирование как психологический метод с помощью целого ряда достоинств приобрёл широкую популярность и развитие. Тесты обеспечивают возможность оценить человека в соответствии с целью исследования; позволяют получить количественную оценку на основе количественной характеристики личности и удобства математической обработки; представляют относительно оперативный метод оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, независимо от субъективных установок исследователя; обеспечивают сопоставимость информации, полученной различными исследователями на различных испытуемых.

К тесту как психологическому методу предъявляется ряд требований. Тесты должны быть репрезентативными, что означает, что результаты исследования выборочной группы объектов могут быть обобщены на всю группу. Методика должна быть однозначной, чтобы отображать изменения именно того свойства, для которого она применяется, что обычно проверяется повторными измерениями. Валидность методики означает обоснованность выводов, полученных при ее использовании. Точность подразумевает чувствительность методики к малейшим изменениям свойства в ходе эксперимента. Надежность определяет, насколько могут быть стабильны результаты, полученные с помощью данной методики.

Процесс тестирования включает три этапа: выбор соответствующего теста в зависимости от цели и требуемой надежности; проведение процедуры тестирования в соответствии с инструкцией; интерпретация полученных результатов с учётом теоретических предположений о тестируемом объекте.

При проведении и интерпретации полученных результатов тестирования необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- 2) ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что испытуемый верно понял инструкцию;
- 3) создание условий, когда испытуемый выполняет тестовые задания самостоятельно и в спокойной обстановке; исключение помощи и подсказок испытуемому;
- 4) соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов;

- 5) обеспечение конфиденциальности полученной информации и предупреждение её распространения;
- 6) сообщение испытуемому или ответственному лицу результаты тестирования с учетом принципа «Не навреди»;
- 7) сочетание и согласованное использование полученных результатов со сведениями, собранными с помощью иных методов и методик;
- 8) совершенствование своего опыта работы с тестами, навыков их применения.

Главными критериями качества методики является: надежность, валидность и научность.

Методика Дембо-Рубинштейн «Шкала самооценки и уровня притязаний» (модификация А. М. Прихожан) [ПРИЛОЖЕНИЕ 1] – это психологический тест, предназначенный для диагностики уровня самооценки и уровня притязаний у детей и взрослых [48].

Методика основана на использовании стандартной шкалы, которая представляет собой вертикальную линию, разделенную на 10 равных отрезков. Каждый отрезок соответствует определенному уровню самооценки или уровня притязаний.

А.М. Прихожан внес ряд изменений в методику Дембо-Рубинштейн. Он ввел в шкалу дополнительные отрезки, чтобы увеличить точность измерений. Также он разработал специальные инструкции для работы с детьми разного возраста.

Преимущества методики заключаются в простоте её использования, не требует специальной подготовки от исследователя, а также в наглядности, шкала позволяет наглядно представить как уровень самооценки, так и уровень притязаний испытуемого.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При проведении фронтального тестирования необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу: убедиться, правильно ли используются предложенные знаки, при необходимости ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время прохождения тестирования, включая чтение инструкции, 10-12 мин.

Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой – направлена на диагностику уровня самооценки личности [ПРИЛОЖЕНИЕ 1]. Методика представляет собой традиционный опросник, состоящий из 40 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения касаются различных аспектов самовосприятия: внешности, умственных способностей, социальных навыков и эмоциональной стабильности [55].

Психодиагностика самосознания закономерно позволяет определить представления о себе, как результат (продукт) самосознания.

Преимущества данной методики в простоте её использования, в быстроте проведения, тест можно провести за несколько минут, а также в наглядности.

Обе методики широко применяются в психологической практике для: диагностики уровня самооценки и уровня притязаний у детей и взрослых, для выявления причин неадекватной самооценки, а также для мониторинга динамики самооценки в процессе психологической коррекции.

T-критерий Вилкоксона – это инструмент для анализа статистических данных, позволяющий сравнивать различия между двумя выборками, где измерения могут быть как парными, так и независимыми, по уровню некоего количественного признака, измеренного на непрерывной или порядковой шкале. Этот метод не требует особых предположений о

распределении данных в выборках. Т-критерий Вилкоксона используется для сравнения показателей, измеренных в различных условиях на одной и той же группе испытуемых, что позволяет определить направление и выраженность изменений. С его помощью можно сравнивать, насколько сдвиг показателей в одном направлении отличается от сдвига в другом.

Таким образом, в данном параграфе были раскрыты этапы, методы и методики организации опытно-экспериментального исследования. Исследование было организовано в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап. В процессе исследования были использованы методы: теоретические – анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование (методика Дембо-Рубинштейн «Шкала самооценки и уровня притязаний» (модификация А. М. Прихожан), методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой); математико-статистический – Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Данное исследование было проведено нами на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 151 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 24 обучающихся 7 «А» класса, из них 13 девочек и 11 мальчиков, возраст 13-14 лет. Всего на 22.11.2022 года – 24 человека.

Со слов классного руководителя, все обучающиеся опрятны, достаточно дисциплинированы, обеспечены учебниками и необходимыми школьными принадлежностями. Все обучающиеся получают горячее питание, что свидетельствует о заботе и должном внимании родителей к здоровью своих детей. Условия воспитания во всех семьях

удовлетворительные. Дети живут в благополучных условиях семей, где им обеспечены доброта, забота, любовь и внимание.

Физическое развитие детей в целом соответствует возрасту, но есть часто болеющие дети (2 человека). Они часто пропускают уроки, болеют простудными заболеваниями, эти дети нуждаются в контроле их здоровья.

Общий уровень развития обучающихся класса классный руководитель характеризует как средний, интересы детей разнообразны. В группе активно работают над формированием общественного мнения, где дети учатся выражать свое мнение о поступках некоторых учеников и оценивать работу товарищей. Хотя основное внимание уделено учебе, не все учащиеся заинтересованы в усвоении новых знаний в различных областях. В целом успеваемость в классе немного выше среднего.

Далее представлены результаты обработки методики Дембо-Рубинштейн «Шкала самооценки и уровня притязаний» (в модификации А. М. Прихожан), проводящийся по шести шкалам (первая из них – «здоровье» – тренировочная и не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах.

По результатам диагностики, которые графически продемонстрированы на рисунке 3, только у 56% (14 чел.) подростков адекватная самооценка. Завышенную самооценку имеют 34% (8 чел.) школьников и заниженную – 10% (2 чел.). Сырые баллы учеников представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2, Таблица 1.1. Значительное число человек продемонстрировали завышенный уровень самооценки, причины завышенной самооценки у подростков могут быть разнообразными и зависят от индивидуальных особенностей каждого человека. Важно помнить, что завышенная самооценка может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, она может помочь подростку достичь успеха и справиться с трудными ситуациями. С другой

стороны, она может привести к эгоцентризму, неспособности к самокритике и ухудшению отношений с другими людьми.

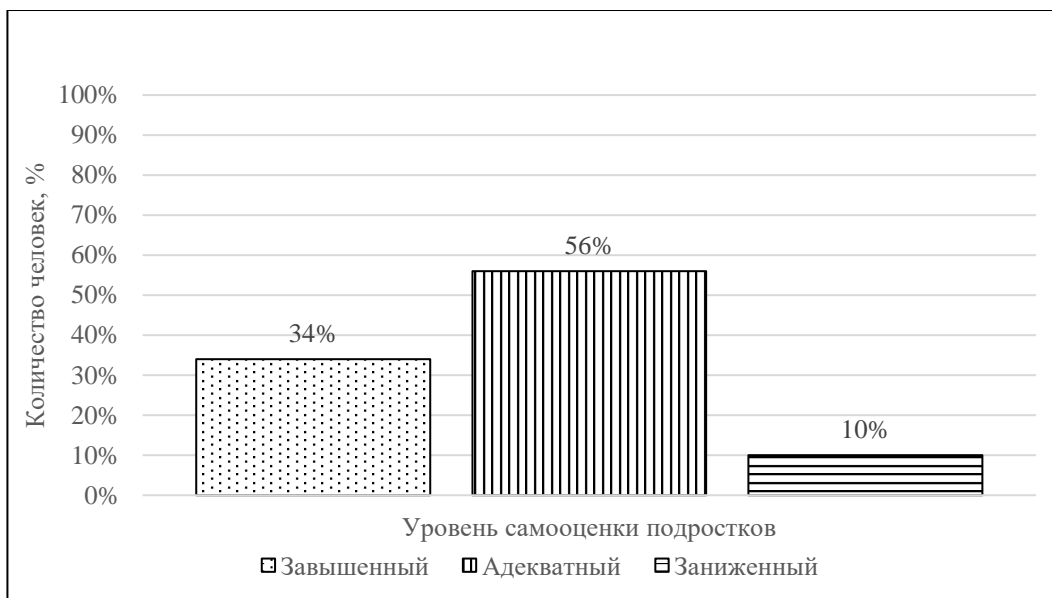


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»

Способности. Адекватная самооценка по способностям у 51% (13 чел.) подростков, завышенная у 43% (10 чел.) и заниженная только у 6% (1 чел.). Характер. Адекватная самооценка характера у 57% подростков (14 чел.), завышенная у 33% (8 чел.) и заниженная у 10% (2 чел.). Авторитет у сверстников. По данной шкале адекватную самооценку имеют 50% подростков (12 чел.), завышенную – 38% (9 чел.) и заниженную – 12% (3 чел.). Умение много делать руками. Адекватная самооценка по данной шкале у 49% подростков (12 чел.), завышенная у 35% (8 чел.) и заниженная у 16% (4 чел.). Внешность. Адекватная самооценка по данной шкале у 43% подростков (10 чел.), завышенная у 39% (9 чел.) и заниженная у 18% (5 чел.). Уверенность в себе. Адекватная самооценка по уверенности в себе у 39% подростков (9 чел.), завышенная у 48% (11 чел.) и заниженная у 16% (4 чел.). Необходимо подчеркнуть, что в сравнении с другими шкалами по шкале уверенности в себе самое низкое количество школьников с адекватной



самооценкой. Уровень притязаний. Адекватный уровень притязаний у 54% (13 чел.) подростков, завышенный у 44% (10 чел.) и заниженный только у 2% (1 чел.). Сигма (разница между уровнем притязаний и уровнем самооценки). Оптимальная разница между тем, что хочу и имею у 51% школьников (12 чел.). Ставят слишком высокую планку для реализации перспектив своего развития 38% (9 чел.). И незначительное желание себя изменить у 11% (3 чел.) подростков.

Таким образом, по результатам данной методики большинство исследуемых подростков имеют адекватную самооценку. Среди примерно половины испытуемых наблюдаются адекватные показатели самооценки, но практически у половины исследуемых результаты завышены или занижены (т.е. не являются адекватными).

Следующая методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой, её результаты можно увидеть на рисунке 4.

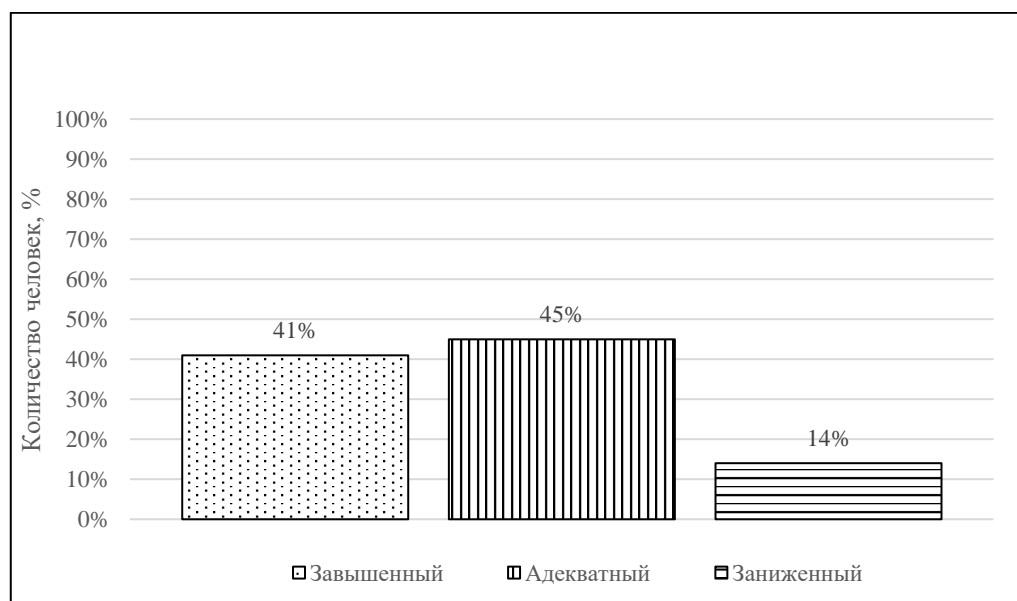


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой

По результатам исследования по методике диагностики самооценки Г. Н. Казанцевой, можно сделать выводы по первичным данным, средним показателям уровня самооценки подростков. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица

1.2). Рассмотрим полученные результаты. Адекватный уровень самооценки показало 45% – это 11 человек, завышенный уровень самооценки продемонстрировали 10 человек – 41%. Заниженный уровень самооценки был обнаружен лишь у 3-х человек – 14% (Рисунок 2). Как и в первой диагностике мы наблюдаем у большого количества человек завышенную самооценку, важно понимать, что завышенная самооценка – это не всегда плохо. Но нужно обращать внимание на то, как она влияет на поведение и взаимоотношения подростка. Если она мешает ему жить полноценной жизнью, важно помочь ему понять себя и свои сильные и слабые стороны.

Подводя итог, можем отметить, что в данном параграфе представлены результаты и выводы по проведённым методикам изучения самооценки у обучающихся подросткового возраста («Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой). Они позволили нам определить актуальный уровень самооценки подростков. На основании первичных результатов мы выявили большое количество подростков, самооценка которых не является адекватной. Для участия в нашей психолого-педагогической программе по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования были оставлены все участники констатирующего эксперимента.

Данные выводы говорят о том, что самооценка подростков ещё формируется, кто-то проходит это формирование удачно, а кому-то в этом необходима поддержка, поэтому для участия в программе были выбраны все испытуемые. Для участников с завышенными и заниженными показателями самооценки разработанная программа по формированию адекватной самооценки подростков будет способствовать развитию их

самосознания, ценностных ориентаций и позволит осуществить формирование адекватной самооценки.

#### Выводы по 2 главе

Во второй главе настоящего исследования мы охарактеризовали этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования. Исследование самооценки подростков было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, аналитический. В процессе исследования были использованы методы: теоретические – анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические – эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование (методики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан и «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой); математико-статистический – Т-критерий Вилкоксона.

По результатам диагностики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан было выявлено, что только у 56% (14 чел.) подростков адекватная самооценка. Завышенную самооценку имеют 34% (8 чел.) школьников и заниженную - 10% (2 чел.). А по результатам диагностики Г.Н. Казанцевой «Диагностика уровня самооценки личности» лишь у 45% подростков адекватный уровень самооценки.

Как можно заметить, подростков с адекватной самооценкой практически столько же, сколько и с перевесом в ту или иную сторону. Но несмотря на это, мы считаем необходимым реализовать разработанную нами программу, так как формирование адекватной самооценки у подростков имеет целый ряд важных причин: самооценка влияет на самопонимание, адекватная самооценка способствует развитию

самоуважения, способствует лучшим отношениям с другими людьми и безусловно влияет на психическое здоровье.

Таким образом, формирование адекватной самооценки у подростков является важной задачей, благодаря которой они смогут развиваться, достигать успеха и справляться с жизненными трудностями. Для участия в программе были выбраны все испытуемые. Для участников с завышенными и заниженными показателями самооценки программа позволит осуществить формирование адекватной самооценки и будет способствовать развитию их самосознания, ценностных ориентаций.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

3.1 Программа формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

Цель программы – формирование адекватной самооценки подростков.

Задачи программы:

1. Способствовать формированию реалистичного восприятия себя.
2. Формировать навыки уверенного поведения.
3. Способствовать формированию навыка адаптироваться к изменениям.
4. Формировать положительное самоотношение.

Программа включает в себя 14 занятий, каждое из которых длится 1,5-2 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Разработанная нами программа основана на ряде принципов:

1. Принцип системности. Разработанная программа представляет собой методический материал, организованный в систему, который предназначен для работы с подростками через проведение групповых занятий.

2. Принцип «нормативности». Учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, позволяя сочетать общие нормы развития с уникальностью каждой личности.

3. Принцип личностного подхода. В программе акцент делается на развитие личности ребенка через связь с его физическим и психическим ростом. Задачи и содержание программы отражают это взаимодействие и целью является комплексное развитие всех аспектов личности подростка.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия. При реализации программы используется комплекс методов психологического воздействия с учетом их взаимосвязи и общей логики.

5. Принцип идентификации (персонификации). Идентификация – это устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. Основное внимание уделяется идентификации и подражанию значимым образам, что играет важную роль в нравственном воспитании.

6. Принцип интерактивного обучения. Используемые при реализации программы методы, приемы, формы и средства обучения создают условия для принятия подростком в процессе получения знаний активной позиции.

7. Принцип последовательности. Изложение материала и приобретение подростком нового опыта должно иметь строгую логическую последовательность.

8. Принцип единства чувств и знаний. Обучение и приобретение знаний не должно ограничиваться только развитием интеллектуальных способностей, но также важно уделять внимание эмоциональной и чувственной стороне личности. Понимание и управление своими эмоциями, а также умение эмпатии и сочувствия к другим людям являются не менее важными навыками, которые способствуют развитию личности в целом. Обучение должно быть комплексным, включая как когнитивные, так и эмоциональные аспекты для достижения гармоничного развития участников.

Охарактеризуем методы, используемые при реализации программы.

Релаксационные методы в психологии – это специальные приёмы и техники, направленные на снятие стресса, напряжения и негативных эмоций, а также на достижение состояния психоэмоционального равновесия и гармонии. Эти методы помогают расслабиться, успокоить ум, улучшить

настроение и улучшить общее психическое состояние человека. К ним относятся дыхательные упражнения, медитация, йога, автогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, физические упражнения и другие приёмы, которые помогают снять напряжение и стимулируют расслабление организма.

Арт-терапевтические методы – включают в себя использование художественных средств для облегчения выражения и понимания эмоций, мыслей и внутренних конфликтов. Это может включать рисование, живопись, лепку, музыку, танец и другие виды творчества. Через арт-терапию люди могут исследовать свои чувства, прошлые травмы и проблемы, находя новые способы решения проблем и самопознания.

Ролевая игра как метод в психологии представляет собой способ, при помощи которого люди могут в ролевых ситуациях испытать различные эмоции, поведенческие реакции и взаимодействия с другими участниками. Этот метод позволяет людям обретать понимание о себе, улучшать коммуникацию, развивать навыки решения проблем и конфликтов, а также обучаться эмпатии и социальной компетенции. Ролевые игры также могут быть использованы для работы с травмами, стрессом, фобиями и другими психологическими проблемами, позволяя людям выражать свои чувства и находить способы их преодоления.

В программе были использованы методы психологического консультирования, уточним понятие психологического консультирования.

Психологическое консультирование – прикладная отрасль науки психологии. Задача психологического консультирования – разработка теоретических основ и прикладных программ оказания психологической помощи психически и соматически здоровым людям в ситуациях, когда они сталкиваются со своими проблемами [44, с. 135].

Охарактеризуем основные методы психологического консультирования.

Беседа. Используя метод беседы, психолог старательно собирает необходимую информацию о клиенте, чтобы понять его состояние, и стремится создать атмосферу доверия. Этот метод консультирования используется для уменьшения тревожности клиента. Беседа в рамках программы может быть либо спонтанной и интуитивной, либо строго структурированной и заранее запланированной [44].

Активное слушание. При психологическом консультировании важным методом является активное слушание, которое включает в себя ряд действий. Психолог должен внимательно слушать клиента, показывая, что он интересуется его рассказом. Это включает в себя подтверждение понимания, повторение фрагментов из высказываний клиента, чтобы продемонстрировать, что понял информацию правильно, а также уточняющие вопросы для получения дополнительной информации. После этого психолог может подводить итоги разговора, чтобы удостовериться, что правильно интерпретировал услышанное, и применять другие техники активного слушания. На практике это помогает клиенту раскрыть свои чувства и мысли, а психологу – лучше понять и помочь с проблемой [44].

Эмпатическое слушание. Метод, при котором психолог активно прислушивается к клиенту, пытаясь понять его эмоции и переживания. Вместо выводов или советов психолог старается отображать и поддерживать чувства клиента через свое поведение и выражение лица. Он не ставит себя на место судьи или эксперта, а старается создать условия для безусловного принятия и понимания. Важной частью эмпатического слушания является активное слушание, внимание к невербальным сигналам и полное погружение в рассказ клиента без переключения на свои собственные мысли. Этот процесс способствует построению доверительных



отношений и помогает клиенту осознавать и выражать свои чувства и мысли [44].

**Интервью.** Важный инструмент работы психолога, который позволяет получить более детальное понимание проблем и потребностей клиента. Психолог проводит интервью, чтобы установить доверительные отношения с клиентом, выявить его цели и ожидания, понять его историю и контекст жизни, а также выявить факторы, которые могут влиять на его психологическое состояние. Интервью может включать в себя структурированные вопросы, разговор на свободные темы, наблюдение за невербальными сигналами и другие методы, чтобы получить максимально полную информацию о клиенте и его проблемах. В результате интервью психолог может определить план действий и приступить к консультированию и поддержке клиента.

**Наблюдение.** Психолог активно наблюдает за тем, как клиент выражает себя как словами, так и невербальными сигналами (жесты, мимика, тон голоса). Целью наблюдения является обнаружение изменений в поведении клиента и выяснение причин, которые привели к этим изменениям. Это позволяет специалисту лучше понять клиента, исследовать эмоциональное состояние, настроение и отношения, а также помогает определить, какие шаги можно предпринять для улучшения ситуации или решения проблемы [44].

**Рефлексия.** Предполагает целенаправленное и вдумчивое обращение к своим мыслям и внутреннему миру для достижения самопознания. Она помогает людям более осознанно взглянуть на свои эмоции, чувства, состояния, способности и поведение, чтобы понять их и найти способы лучшего управления своей жизнью. Рефлексия позволяет увидеть, как наши внутренние процессы влияют на наше поведение и принимаемые решения, а также помогает развивать навык самоанализа и саморегуляции. Этот метод

может быть полезен как для индивидуальных консультаций, так и для групповой работы, помогая людям осознать себя и свои внутренние механизмы взаимодействия.

Упражнение. Серия задач, упражнений или действий, которые психологические специалисты используют для изучения и работы с психическими процессами и поведением людей. Упражнения могут быть направлены на развитие навыков, обучение новым стратегиям поведения, решение проблем, разрешение конфликтов или помощь в обработке эмоций. Они могут включать ролевые игры, тестирование, дискуссии, подборку поощрений и другие методы работы с клиентами.

Групповая дискуссия – это процесс обмена мнениями, идеями и аргументами между участниками группы на определенную тему или проблему. В ходе дискуссии каждый участник может высказать свое мнение, выслушать точки зрения других и анализировать их аргументы для поиска общего понимания или принятия решений. Групповая дискуссия способствует обмену информацией, развитию критического мышления и умению слушать и понимать точки зрения других людей.

При разработке программы мы опирались на программы Б. В. Даченкова, Д. И. Дудининой, А. Н. Рыжако, М. Ф. Шевченко.

Ниже рассмотрим несколько занятий программы по формированию адекватной самооценки подростков с применением медов психологического консультирования. Программа представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Фрагмент программы:

Занятие № 1

Цель: способствование формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы.

Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы.

#### Упражнение 1. «Я и сосед»

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и на первую букву своего имени город, блюдо и своё качество. Следующему необходимо повторить всё, что сказал про себя предыдущий человек. После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

#### Упражнение 2. «Мои достоинства»

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности  
Ход упражнения: Дети на отдельных листах записывают список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия:

#### Упражнение 3. «Мнение окружающих»

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа»

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа.

Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чье имя на листе написано, какую-либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику.

Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

Фрагмент занятия основного этапа:

Занятие №6

Цель – формирование осознанного отношения, доверия к себе и окружающим.

Упражнение 1. «Это Я»

Цель: формирование образа себя, повышение самооценки, формирования доверия к себе и окружающим.

Во время упражнения приобретается опыт публичной самопрезентации. Задача - раскрыть свой образ другим участникам группы.

Задание: Из группы выбирается доброволец. Он садится на стул напротив остальных участников и начинает рассказывать о себе все, что посчитает нужным (например, какие качества он приобрел в ходе тренинга, что нового узнал о себе и других участниках, какие ощущения он получил на занятиях, что было ему неприятно, что порадовало, на что он способен, что хочет делать в дальнейшем). После того как он закончит рассказ о себе, участники группы могут задавать вопросы для уточнения, дополнения и наиболее полного раскрытия образа этого человека.

Упражнение 2. «Волшебная лавка»

Цель: Формирование осознанного отношения к собственной личности

Задание: Ведущий просит участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Напомним, что с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении и бланк с их перечнем всё ещё висит на доске. Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Высказывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

Упражнение 3. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на чёрный день»

Цель: развитие способности к самоанализу

Задание: участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой приём, когда психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого

настроения чтение памятки придаёт бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы: «Мои лучшие черты»; «Мои достижения»; «Мои способности и таланты».

Фрагмент занятия из заключительного этапа программы:

Занятие №13

Цель: осознание способов формирования адекватной самооценки

Упражнение 1. «Личностные способности»

Цель упражнения: осознание собственных способностей

Ход упражнения: участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Необходимо чтобы получилось не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично. В конце упражнения проводится рефлексия.

Упражнение 2. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Оборудование: бумага, ручки.

Ход упражнения: все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

Таким образом, нами была разработана программа формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. При реализации данной программы

нами были использованы релаксационные и арт-терапевтические методы, ролевые игры, а также методы психологического консультирования. Программа включает в себя 14 занятий, которые проводились 1-2 раза в неделю, во второй половине дня продолжительностью 1,5-2 часа.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В программе формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования приняли участие 24 человека. Это обусловлено тем, что продемонстрированные адекватные показатели нуждаются в поддержке, так как в подростковом возрасте продолжается формирование самооценки, ценностных ориентаций, самосознания, так что ситуация может резко измениться. Также участие исследуемых с адекватной самооценкой необходимо для опоры и примера участникам, которые нуждаются в формировании адекватной самооценки.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы и проверки эффективности реализации разработанной программы формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по тем же самым методикам: «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) и «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой.

Сравним и проанализируем результаты, полученные на констатирующем и формирующем этапах эксперимента.

На рисунке 5 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 представлены результаты исследования по методике «Шкала самооценки и уровня

притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и по завершении реализации программы.

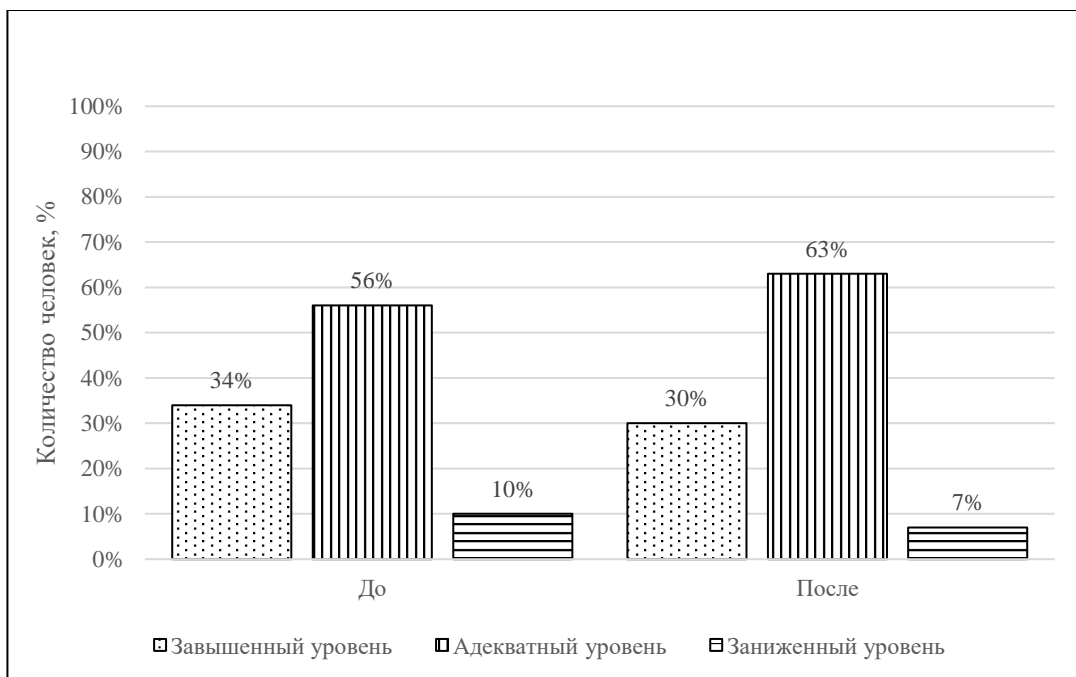


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний» до и после реализации программы

При анализе результатов, полученных до и после реализации программы, выявлено, что низкий уровень самооценки выявлен у 7% испытуемых (2 чел.), следовательно, учащихся с заниженным уровнем самооценки стало меньше на 3%. Процент подростков с завышенной самооценкой также уменьшился, до реализации программы завышенную самооценку демонстрировали 34% участников (8 чел.), а после 30% (7 чел.). Тогда как количество подростков с адекватным уровнем самооценки увеличилось на 7%, то есть стало 63% (15 чел.).

Сравнивая результаты диагностики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан до и после реализации программы по формированию адекватной самооценки, мы видим прирост в количестве участников с адекватной самооценкой, в то же время количество человек с заниженной самооценкой не изменилось.



Формирование самооценки – это длительный процесс, который может продолжаться на протяжении всей жизни человека. Сложность в формировании самооценки в подростковом возрасте может заключаться в сильных колебания гормональных перестроек, а также большое значение имеют изменения во внешности и появление новых отношений и социальных ролей.

Далее мы сравним результаты «Диагностики уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой, на рисунке 6 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4 представлены результаты проведения исследования до и после реализации программы.

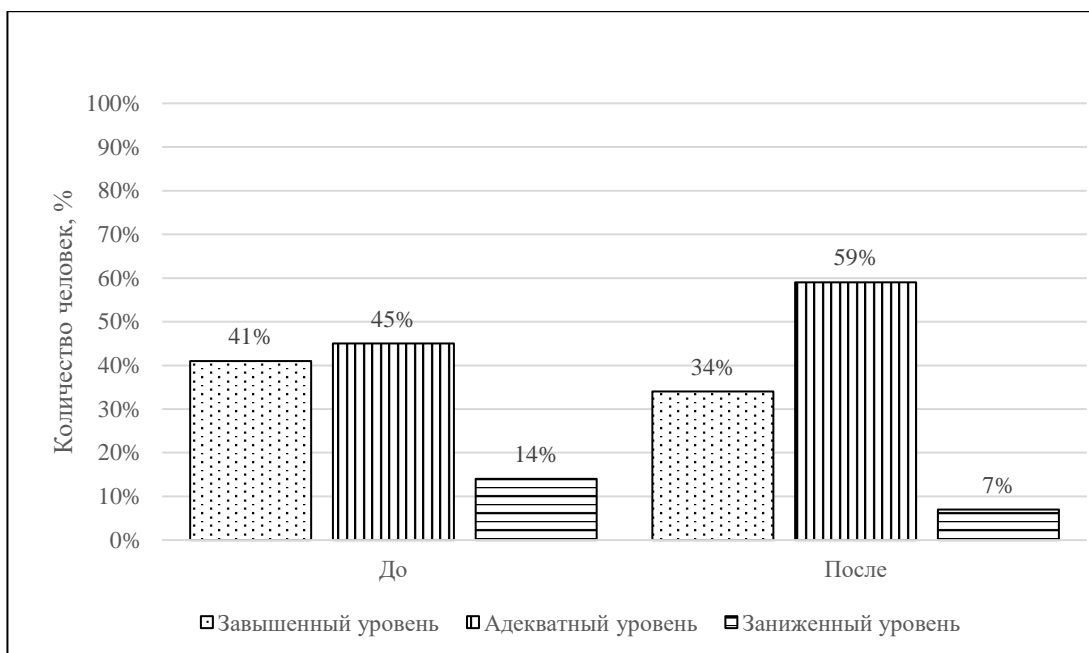


Рисунок 6 – Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой до и после реализации программы

Анализ результатов, полученных до и после реализации программы, позволил выявить, что количество подростков с адекватным уровнем самооценки выросло на 14%, что составило 59% от всей выборки (14 чел.). Эти субъекты стали лучше понимать себя, появилось принятие своих сильных и слабых сторон, уверенность в собственных способностях,

понимание своих целей и желаний, а также умение конструктивно реагировать на критику и несовершенства. Важно понимать, что процесс формирования самооценки индивидуален и зависит от многих факторов: генетики, опыта, окружения, внутренних убеждений. Однако, в любом возрасте возможно улучшить свою самооценку с помощью саморазвития, работы над собой, поиска поддержки у специалистов.

Тогда как количество подростков с заниженным уровнем самооценки стало меньше 7% (2 чел.), разница между результатами между до и после реализации программы составила 7%. Количество испытуемых с завышенной самооценкой стало меньше на 7%, что составило 34% от всей выборки (8 чел.).

Анализируя результаты по двум методикам можно заметить, что изменения преимущественно произошли у подростков с завышенной самооценкой, после реализации программы её удалось снизить до адекватных показателей. Завышенная самооценка у подростка может говорить о множестве вещей, как о положительных, так и о негативных. Важно понимать, что завышенная самооценка может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, она может помочь подростку достичь успеха и справиться с трудными ситуациями. С другой стороны, она может привести к эгоцентризму, неспособности к самокритике и ухудшению отношений с другими людьми.

Таким образом, сравнение результатов, полученных нами на констатирующем и формирующем этапах эксперимента по двум методикам показало, что при реализации программы по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, произошли качественные изменения показателей уровня самооценки подростков, адекватного уровня самооценки удалось достичь большему количеству испытуемых.

Для подтверждения эффективности нашей разработанной программы мы использовали Т-критерий Вилкоксона. Этот критерий применяется для сравнения показателей, полученных в различных условиях от одной и той же группы испытуемых. Он не только помогает определить направление изменений, но и их степень выраженности. С помощью данного критерия можно оценить, насколько значимы изменения показателей в одном направлении по сравнению с другим.

Для подтверждения того, что значения, полученные в результате проведения методики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и после реализации программы будут иметь сдвиг в сторону увеличения составим таблицу, сопоставляя результаты «До» и «После». Выявлены сдвиги: нулевых – 0, отрицательных – 9, положительных 16. Расчёт Т-критерия Вилкоксона по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний» представлен в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Результат:  $T_{эмп} = 62$

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

$H_1$ : Сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

Ось значимости представлена на рисунке 7.

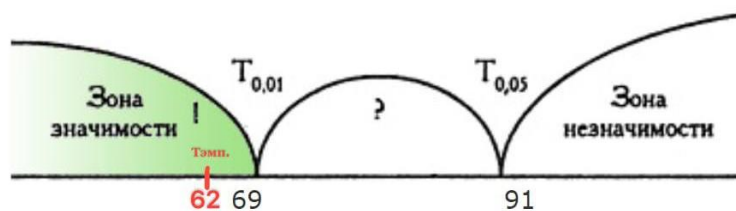


Рисунок 7 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости. Поэтому принимается гипотеза  $H_1$ .

Значения, полученные в результате диагностики по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и после реализации программы изменились сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

Результаты, полученные в процессе опытно-экспериментального этапа, подтверждают гипотезу о том, что уровень самооценки подростков изменился. При анализе результатов исследования показателей самооценки подростков до и после выполнения программы в экспериментальной группе обнаружены значимые различия. Основываясь на вышеприведённом, мы можем сделать вывод о том, что разработанная нами программа по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования оказалась успешной.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов, подростков и их родителей по формированию адекватной самооценки подростков

Жизнь любого человека не стоит на одном месте, поэтому необходимо сформировав адекватную самооценку, продолжать заниматься её поддержанием. Для этого нами были разработаны рекомендации подросткам по формированию и поддержанию адекватной самооценки:

1. Признавайте свои достижения и качества. Записывайте свои успехи, маленькие и большие, и периодически возвращайтесь к ним, чтобы укрепить чувство уверенности в себе.

2. Избегайте излишней самокритики и сравнения с другими. Каждый человек уникален со своими сильными сторонами, и важно оценивать себя и свои достижения без попыток сравниваться с другими.

3. Занимайтесь самоанализом. Попробуйте понять, какие ситуации или люди могут вызывать у вас потерю уверенности в себе, и работайте над преодолением этих проблем.

4. Развивайте свои умения и навыки. Освоение новых навыков и умений помогает почувствовать себя увереннее и успешнее.

5. Общайтесь с позитивными и поддерживающими людьми. Окружите себя друзьями и близкими, которые уважают и поддерживают вас, и избегайте общения с теми людьми, кто негативно влияет на ваше самочувствие.

6. Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном здоровье. Физическая активность, здоровое питание и полноценный сон помогут вам чувствовать себя лучше и укрепить самооценку.

7. Практикуйте саморефлексию. Регулярно задумывайтесь о своих целях, мечтах и желаниях, и стремитесь к их достижению, учитывая свои сильные стороны и работая над слабыми.

8. Помните, что никто не идеален, и ошибки – это нормальная часть жизни. Не бойтесь делать ошибки и учиться на них, так как они помогают вам стать сильнее и увереннее

Эти рекомендации помогут подросткам развивать адекватную самооценку и чувствовать себя увереннее и успешнее в различных ситуациях.

Если подросток уже понимает, что имеет проблемы с самооценкой, например, самооценка завышена, важно работать с этим и помогать самому себе.

Важно заниматься поднятием самооценки, если у неё заниженный уровень. Поэтому нами были разработаны рекомендации и поднятию самооценки подростка.

1. Фокусируйся на своих сильных сторонах:

1.1. Составь список своих талантов, умений, позитивных качеств. Регулярно перечитывай его, чтобы напомнить себе о своих достоинствах.

1.2. Отмечай свои достижения, даже небольшие. Это поможет тебе поверить в свои силы.

2. Измени негативные установки:

2.1. Обрати внимание на свои мысли. Если ты часто думаешь о себе плохо, попробуй заменить эти мысли на более позитивные и реалистичные.

2.2. Например, вместо «у меня ничего не получится» скажи себе: «Я могу попробовать и посмотреть, что из этого выйдет».

3. Научись принимать комплименты:

3.1. Когда тебе говорят что-то хорошее, не отмахивайся и не ищи подвох. Просто скажи «спасибо» и порадуйся за себя.

4. Не бойся пробовать новое:

4.1. Выход из зоны комфорта поможет тебе преодолеть страхи и поверить в себя.

4.1. Найди хобби, займись спортом, попробуй себя в творчестве - новое занятие может открыть в тебе неизвестные таланты.

5. Окружи себя позитивными людьми:

5.1. Общение с теми, кто верит в тебя и поддерживает твои начинания, поможет тебе повысить самооценку.

5.2. Избегай людей, которые постоянно критикуют тебя и подрывают твою уверенность в себе.

6. Заботься о себе:

6.1. Здоровый образ жизни, достаточный сон, правильное питание и физическая активность положительно влияют на самочувствие и настроение, что в свою очередь помогает повысить самооценку.

7. Не бойся просить о помощи:

7.1. Если ты чувствуешь, что не можешь справиться самостоятельно, не стесняйся обратиться за помощью к психологу или другому специалисту. Профессионал поможет тебе разобраться в причинах заниженной самооценки и научит эффективным способам её повышения.

Также изучением вопроса повышения самооценки и уверенности в себе подростков занималась Лючинда Бассет (член «Американской ассоциации по проблемам тревожных расстройств» и «Национальной ассоциации ораторов»). Она разработала методику «Восемь способов изменения самооценки», которую также могут использовать подростки для формирования и поддержания адекватной самооценки [5].

Способ первый: постарайтесь более позитивно относиться к жизни.

1. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений.

2. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.

Способ второй: относитесь к людям так, как они того заслуживают.

3. Выискивайте в каждом человеке позитивные качества, а не их недостатки.

Способ третий: относитесь к себе с уважением.

1. Составьте список своих достоинств.

2. Убедите себя в том, что вы имеете таковые

Способ четвёртый: попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе.

1. Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да – то не откладывайте.

Способ пятый: начинайте принимать решение самостоятельно.

1. Помните, что не существует правильных и неправильных решений.

2. Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать

Способ шестой: постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.

1. Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи.
2. Имейте и любите свои «слабости».

Способ седьмой: начинайте рисовать.

1. Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

Способ восьмой: обретите любую веру: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.

1. Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций

2. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите [5].

Человек социально-биологическое существо, все мы живём в обществе и на наше психическое состояние, самоощущение имеет огромное влияние окружение. В подростковом возрасте значительно большим значением обладает мнение сверстников, чем позиция учителей или родителей, и он обычно чутко реагирует на воздействие классного коллектива. Но несмотря на это, важно, чтобы родители поддерживали своего подростка, способствовали формированию его самооценки.

В большом потоке задач педагогов-психологов возможно легко упустить что-то в процессе работы с подростками, поэтому важно напомнить, что коррекционная работа по формированию адекватной самооценки у подростков – это комплексный процесс, который требует индивидуального подхода и включает в себя несколько этапов и направлений. Вот основные из них:



### 1. Диагностика:

Определение уровня самооценки: важно выявить, завышена ли самооценка у подростка, занижена или находится в норме.

Анализ причин: необходимо понять, что привело к неадекватной самооценке (внутренние факторы, внешнее влияние).

Определение сильных и слабых сторон: важен анализ реалистичных возможностей подростка, чтобы помочь ему понять свои сильные стороны и работать над развитием слабых.

### 2. Развитие самосознания:

Упражнения на самопознание: помочь подростку понять свои ценности, убеждения, интересы, страхи, мечты.

Анализ собственных мыслей и чувств: научить подростка осознавать свои эмоции, анализировать свои мысли и приходить к более объективному восприятию себя.

Развитие критического мышления: помочь подростку научиться анализировать информацию, отличать факты от мнений, оценивать свою работу объективно.

### 3. Изменение негативных установок:

Работа с негативными мыслями: выявление и замена негативных установок на более позитивные.

Развитие позитивного мышления: научить подростка концентрироваться на позитивных аспектах своей жизни, на достижениях, на возможностях для роста.

Развитие самомотивации: помочь подростку поставить реалистичные цели и найти в себе силы для их достижения.

### 4. Развитие социальных навыков:

Улучшение коммуникативных навыков: помочь подростку увереннее общаться с людьми, строить здоровые отношения, отстаивать свои интересы без агрессии.

Управление конфликтами: обучить подростка способам решения конфликтов без агрессии и сохранения уважения к другим.

Развитие эмпатии: помочь подростку понять чувства других людей, развить сопереживание и уважение к их мнению.

#### 5. Работа с окружением:

Создание поддерживающей атмосферы: важно создать в семье и в школе поддерживающую атмосферу, где подросток будет чувствовать себя в безопасности и может быть собой.

Помощь родителям: важно проконсультировать родителей о том, как правильно общаться с подростком, чтобы не усугублять проблему неадекватной самооценки.

Совместная работа с учителями: важна координация действий с учителями, чтобы создать благоприятную атмосферу в школе и поддерживать успехи подростка.

#### 6. Использование методов психотерапии:

Когнитивно-поведенческая терапия: помогает изменить негативные мысли и поведение подростка.

Психодинамическая терапия: помогает выявить глубинные причины неадекватной самооценки и проработать их.

Гуманистическая терапия: помогает подростку понять свои ценности и убеждения, развивать самопринятие.

Родители играют не последнюю роль в формировании адекватной самооценки подростков. Родителям важно помочь своим подросткам развивать и поддерживать здоровую и адекватную самооценку. Вот несколько рекомендаций, как родители могут помочь в этом подростку:

1. Проявляйте понимание и поддержку. Важно создавать доверительные отношения с подростком, где он может чувствовать себя уважаемым и понимаемым.

2. Поощряйте подростка. Поощрение и положительные отзывы помогут ребенку почувствовать свою ценность. Важно, чтобы похвала была искренней, конкретной и направленной на действия, а не на личность.

3. Избегайте критики и уничижительных комментариев. Вместо этого, помогайте подростку понимать свои ошибки и работать над их исправлением, не портя его самооценку.

4. Поощряйте самостоятельность и независимость. Помогите подростку развивать навыки принятия решений и самостоятельности, давайте подростку возможность проявить себя, к примеру, пусть он сам решит, чем ему заняться на выходных или в чём пойти в гости, это всё способствует повышению уверенности в себе.

5. Обсуждайте эмоции и чувства. Помогите подростку осознавать и понимать свои эмоции, а также выражать их без страха быть осужденным. Принимайте и не ругайте за проявление негативных эмоций, будьте «рядом», дайте понять, что нормально испытывать злость, гнев, грусть.

6. Стимулируйте разностороннее развитие. Поощряйте подростка развивать свои интересы и навыки, что поможет ему почувствовать свою уникальность и ценность.

7. Общайтесь с подростком открыто. Помогите ему выражать свои мысли и чувства, и поддерживайте в нем чувство уверенности в себе.

8. Обращайте внимание на позитивные стороны подростка. Укажите на его сильные стороны и достижения, чтобы помочь развить его самооценку.

Помогая подростку развивать здоровую самооценку, родители могут помочь ему чувствовать себя увереннее в себе и своих возможностях.

Обобщая вышесказанное, мы можем сделать вывод о том, что коррекционная работа по формированию адекватной самооценки у подростков - это комплексный процесс, который требует индивидуального подхода и включает в себя несколько направлений. Работа по формированию адекватной самооценки включает в себя развитие самосознания, развитие критического мышления, изменение негативных установок, развитие самомотивации, развитие социальных навыков, также важную роль играет работа с окружением подростка, в первую очередь это касается семьи. Важно отметить, что формирование адекватной самооценки – это долгий и сложный процесс. Он требует терпения, упорства и понимания от всех участников: подростка, его родителей, учителей и психологов. Коррекция самооценки должна проводиться в безопасной и доверительной атмосфере, чтобы подросток чувствовал себя комфортно и мог открыто общаться со специалистом, а в дальнейшем и с окружающими людьми.

### Выводы по 3 главе

Разработана программа по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. Были определены цель, задачи, принципы программы. В программе были использованы методы психологического консультирования, такие как беседа, интервью, активное и эмпатическое слушание, наблюдение. Также были применены терапевтические игры, задания и упражнения, направленные на познание себя и повышение уровня самооценки. Занятия предназначены для групповой работы с подростками. Программа включает в себя 14 занятий, которые проводились 1 – 2 раза в неделю, продолжительностью 1 – 1,5 часа.

Нами был проведен анализ результатов формирующего эксперимента. Была определена рабочая группа на которой была реализована разработанная программа. Для проверки эффективности реализованной программы по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, а также для подтверждения гипотезы о том, что если реализовать программу, то самооценка подростков изменится, нами была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по тем же методикам.

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и после реализации программы. Низкий уровень самооценки выявлен у 7% испытуемых (2 чел.), следовательно, учащихся с заниженным уровнем самооценки стало меньше на 3%. Процент подростков с завышенной самооценкой также уменьшился, до реализации программы завышенную самооценку демонстрировали 34% участников (8 чел.), а после 30% (7 чел.). Тогда как количество подростков с адекватным уровнем самооценки увеличилось на 7%, то есть стало 63% (15 чел.).

По результатам повторной диагностики по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой. Подростков с адекватным уровнем самооценки стало больше на 13%, что составило 58% от всей выборки (14 чел.). Тогда как количество подростков с заниженным уровнем самооценки стало меньше 9% (2 чел.), разница между результатами между до и после реализации программы составила 5%. Количество испытуемых с завышенной самооценкой стало меньше на 8%, что составило 33% от всей выборки (8 чел.).

Полученные результаты повторных диагностик показали, что после реализации программы по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

уровень самооценки испытуемых изменился, количество человек с адекватным уровнем самооценки возросло. С целью проверки гипотезы исследования был применён Т-критерий Вилкоксона. Для расчёта критерия нами были использованы результаты диагностики по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и после реализации программы. Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости. Поэтому принимается гипотеза  $H_1$  о том, что сдвиг в сторону увеличения балла уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения. Из чего следует, что математическая обработка результатов подтвердила эффективность программы формирования адекватной самооценки. Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, гипотеза исследования верна.

Даны психолого-педагогические рекомендации педагогам, подросткам и их родителям по формированию и поддержанию адекватной самооценки подростка. Работа по формированию адекватной самооценки включает в себя развитие самосознания, развитие критического мышления, изменение негативных установок, развитие самомотивации, развитие социальных навыков, также важную роль играет работа с окружением подростка, в первую очередь это касается семьи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ различных источников, посвященных проблеме самооценки в отечественной и зарубежной науке, позволил нам сделать ряд выводов. Проблему самооценки изучают долгое время в отечественной и зарубежной психологической науке и практике. К нашему времени существуют различные определения понятия самооценки, различные подходы к её изучению. Однако в литературе нет общепринятого определения понятия самооценки. Обобщая различные представления и понимания самооценки, мы будем понимать, что самооценка – это сложная, многогранная оценка себя, которая формируется на основе нашего опыта, взаимодействий с окружающими и собственных убеждений. Самооценка влияет на то, как человек воспринимает мир, как ведёт себя и взаимодействует с другими, насколько он уверен в себе и счастлив. Являясь компонентом самосознания, самооценка представляет собой системное образование, связанное с различными сторонами психического развития личности, влияя на эффективность его деятельности и дальнейшее развитие.

К подростковому возрасту значимость самооценки в жизни ребенка значительно возрастает, происходит переориентация с внешних оценок на самооценку. Самооценка подростка – сложный механизм, который развивается и меняется, в ее структуру входят два компонента – когнитивный и эмоциональный.

Экспериментальная работа по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования проходила на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 151 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 24 обучающихся 7 «А» класса, из них 13 девочек и 11 мальчиков, возраст 13-14 лет.

Исследование формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования включало в себя три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и аналитический этап.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– результаты исследования по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) – только у 56% подростков (14 чел.) адекватная самооценка. Завышенную самооценку имеют 34% (8 чел.) школьников и заниженную – 10% (2 чел.).

– по результатам исследования по методике диагностики самооценки Г. Н. Казанцевой, адекватный уровень самооценки показало 45% опрошенных – это 11 человек, завышенный уровень самооценки продемонстрировали 10 человек – 41%. Заниженный уровень самооценки был обнаружен лишь у трех человек – 14%

Для того, чтобы скорректировать уровень самооценки у испытуемых нами была разработана и реализована программа по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. Нами были определены цель, задачи и принципы программы. В программе были использованы релаксационные и арт-терапевтические методы, ролевые игры, а также методы психологического консультирования, такие как: беседа, интервью, активное и эмпатическое слушание, наблюдение. Также были применены терапевтические игры, задания и упражнения, направленные на познание себя и повышение уровня самооценки. Занятия предназначены для групповой работы с подростками. Программа включает в себя 14 занятий, которые проводились 1-2 раза в неделю, продолжительностью 1,5-2 часа. Данная программа позволила достичь значимых изменений в уровне самооценки подростков.



Для проверки эффективности разработанной программы по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по тем же методикам. Оценивалась положительная динамика между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и после реализации программы. Низкий уровень самооценки выявлен у 7% испытуемых (2 чел.), следовательно, обучающихся с заниженным уровнем самооценки стало меньше на 3%. Процент подростков с завышенной самооценкой также уменьшился, до реализации программы завышенную самооценку демонстрировали 34% участников (8 чел.), а после 30% (7 чел.). Тогда как количество подростков с адекватным уровнем самооценки увеличилось на 7%, то есть стало 63% (15 чел.).

По результатам повторной диагностики по методике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой. Подростков с адекватным уровнем самооценки стало больше на 13%, что составило 58% от всей выборки (14 чел.). Тогда как количество подростков с заниженным уровнем самооценки стало меньше 9% (2 чел.), разница между результатами между до и после реализации программы составила 5%. Количество испытуемых с завышенной самооценкой стало меньше на 8%, что составило 33% от всей выборки (8 чел.).

Таким образом, сравнение результатов, полученных на констатирующем и формирующем этапах эксперимента по двум методикам показало, что после реализации программы по формированию адекватной самооценки подростков с применением методов психологического

консультирования, произошли качественные изменения показателей уровня самооценки подростков, адекватного уровня самооценки удалось достичь большему количеству испытуемых.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона для результатов методики «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан) до и после реализации программы. Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что уровень самооценки подростков изменится если:

- разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, состоящей из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков;

- разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Нами были разработаны рекомендации педагогам, подросткам и их родителям по формированию и поддержанию адекватной самооценки у подростков. Данные рекомендации имеют практическую значимость и могут быть использованы педагогами-психологами в образовательных организациях с целью профилактики и психологической помощи подросткам и их родителям по формированию у подростков адекватной самооценки.

Таким образом, цель исследования была достигнута, поставленные задачи выполнены, гипотеза исследования подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Москва : Питер, 2010. – 288 с. – ISBN: 978-5-498-07869-4.
2. Арт-терапия – новые горизонты / Н. Хеуш, Н. Мэтьюз, М. Чебаро [и др.] / под ред. А. И. Копытина. – 2-е изд. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 336 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88316.html>. (дата обращения: 20.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – Москва : Мысль, 2019. – 184 с. – ISBN 978-5-458-34744-0.
4. Бабаева А. Б. Самооценка подростков как фактор, влияющий на выбор стратегии разрешения конфликта / А. Б. Бабаева, О. Н. Дувалина // Colloquium-Journal. – 2021. – № 12-4(99). – С. 6–8.
5. Бассет Л. Только без паники / Л. Бассет. – Санкт-Петербург : Питер, 1997. – 52 с. – ISBN 5-88782-258-9.
6. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – Москва : Прайм-Еврознак, 2004. – 320 с. – ISBN 5-93878-019-5.
7. Бодалев А. А. Познание человека человеком : возрастной, гендерный, этнический профессиональный аспекты / А. А. Бодалев. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 323 с. – ISBN 5-9268-0380-2.
8. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
9. Большой психологический словарь [сайт]. – URL: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/dict/](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/) (дата обращения: 12.04.2024).
10. Вагин И. О. Лучшие психотехники успеха / И. О. Вагин. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 224 с. – ISBN 978-5-459-00003-0.

11. Вараксин В. Н. Психолого-педагогический практикум : учеб. пособие для среднего проф. образования / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 239 с. – ISBN 978-5-534-10817-0.
12. Васильева О. С. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. – 2019. – № 2. – С. 74–84.
13. Васюра С. А. Связь коммуникативной активности и самооценки подростков поколения Z / С. А. Васюра, Н. И. Иоголевич // Проблемы современного образования. – 2020. – № 5. – С. 81–95.
14. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека : теория самоактуализации личности : учеб. пособие / Е. Е. Вахромов. – Москва : Международная педагогическая академия, 2018. – 160 с. – ISBN 5-94723-387-2.
15. Вачков И. В. Психологический тренинг. Методология и методика проведения / И. В. Вачков. – Москва : Эксмо, 2020. – 560 с. – ISBN 978-5-699-40783-5.
16. Возрастные особенности психического развития детей : сб. науч. трудов / ред. И. В. Дубровина, М. И. Лисина. – Москва : АПН СССР, 1982. – 164 с.
17. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач : системный подход / Т. В. Галкина. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 399 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88384.html>. (дата обращения: 21.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
18. Гиппенрейтер Ю. Б. Большая книга общения с ребёнком / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2017. – 496 с. – ISBN 978-5-17-092653-4.

19. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2011. – 88 с. – ISBN 985-433-167-9.
20. Головчанова Н. С. Жизненная успешность как предмет психологического исследования и психологического консультирования / Н. С. Головчанова // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. – 2021. – № 3 (9). – С. 47–50.
21. Горбунова Н. В. Моделирование как метод психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-2. – С. 66–68.
22. Горбунова Н. В. Тестирование как метод педагогического контроля и эмпирический метод реализации психолого-педагогических исследований / Н. В. Горбунова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-2. – С. 40–42.
23. Гребенюк О. С. Теория обучения : учеб. и практикум для вузов / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06466-7.
24. Далгатов М. М. Исследование Я-образа у подростков с высокой и низкой самооценкой / М. М. Далгатов, Г. Х. Багандова, Б. С. Будайчиева // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2020. – Т. 14, № 2. – С. 115–120.
25. Дементий Л. И. Личностные особенности и типология успешных и неуспешных личностей / Л. И. Дементий, О. П. Нечепоренко // Вестник Омского университета. – 2019. – № 2. – С. 277–284.
26. Долгова В. И. Агрессивное поведение подростков / В. И. Долгова, А. А. Нуртдинова, Н. А. Белозерцева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № Т. 31. – С. 16–20.

27. Долгова В. И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Саламатов // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т. 8, № 1. – С. 45–59.

28. Долгова В. И. Программа формирования конструктивных стратегий психологической защиты у старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Образование. Педагогические науки. – 2017. – Т. 9, № 3. – С. 37–43.

29. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников : учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина. – Москва : Юрайт, 2023. – 140 с. – ISBN 978-5-534-09864-8.

30. Ермолаева М. В. Психология развития : метод. пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения / М. В. Ермолаева ; гл. ред. Д. И. Фельдштейн. – Москва : МПСУ, МОДЭК, 2008. – 376 с. – ISBN 5-89502-868-9.

31. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии. В 2 ч. : учеб. для вузов / О. Ю. Ермолаев-Томин. – Москва : Юрайт, 2022. – 280 с. – ISBN 978-5-534-04325-9.

32. Жданова Н. Е. Исследование смысложизненных ориентаций и волевых качеств личности подростков / Н. Е. Жданова // Московский экономический журнал. – 2021. – № 7. – С. 318–324.

33. Захарова А. В. Исследование самооценки в учебной деятельности / А. В. Захарова // Психологические проблемы учебной деятельности. – Москва, 1977. – С. 242–249.

34. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко ; под ред. Б. Г. Мещерякова. – Москва : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с. – ISBN 5-9292-0136-6.

35. Казакина М. Г. Самооценка личности учащегося и педагогические условия ее формирования / М. Г. Казакина. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 269 с. – ISBN 978-5-534-09864-8.

36. Ким В. Д. Особенности доверия к себе у подростков, имеющих разный уровень самооценки / В. Д. Ким, Н. В. Дроздова // Общество. – 2021. – № 2-2(21). – С. 106–111.

37. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 208 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88284.html>. (дата обращения 13.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

38. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : развитие ребенка от рождения до семнадцати лет / И. Ю. Кулагина. – Москва : Издательство РОУ, 2011. – 265 с. – ISBN 978-5-534-09764-7.

39. Леонтьев Д. А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании : виды, детерминанты и изменения во времени / Д. А. Леонтьев // Психологическое обозрение. – 2012. – № 1. – С. 13–25.

40. Метод дерева целей [сайт]. – URL: <https://donpi.ru/razvitie-mozga/metod-dereva-tselej-osnovnye-pravila-postroeniya-sistemy.html>. (дата обращения 21.04.2024).

41. Мозговая М. А. Роль семьи в формировании самооценки подростков / М. А. Мозговая // Известия института педагогики и психологии образования. – 2021. – № 3. – С. 91–97.

42. Морозов Е. А. Пошаговый алгоритм действий при использовании методов математической статистики в психолого-педагогических исследованиях / Е. А. Морозов // Научный диалог. – 2014. –

№ 3. – С. 29–45. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poshagovyyu-algoritm-deystviy-pri-ispolzovanii-metodov-matematicheskoy-statistiki-v-psihologo-pedagogicheskikh-issledovaniyah> (дата обращения: 10.03.2024).

43. Мухина В. С. Личность. Мифы и Реальность. Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты : моногр. / В. С. Мухина. – Москва : «Прометей», 2010. – 1088 с. – ISBN 978-5-634-09864-5.

44. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000. – 464 с. – ISBN 5-08-003055-8.

45. Немов Р. С. Психология. В 2 ч. Часть 1 : учеб. для вузов / Р. С. Немов. – Москва : Юрайт, 2020. – 243 с. – ISBN 978-5-9692-1059-2.

46. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – Москва : Академия, 2019. – 287 с. – ISBN 5-09-003075-8.

47. Осетрова Л. В. Особенности самооценки подростков из неполных семей / Л. В. Осетрова, И. С. Новикова, В. Ю. Никулина // Молодой ученый. – 2021. – № 49(391). – С. 333–335.

48. Палагина А. О. Самооценка подростков с выраженной агрессивностью (на примере применения проективной методики «Рука Вагнера») / А. О. Палагина // Образование и воспитание. – 2021. – № 4(35). – С. 11–14.

49. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – Москва : София, 2008. – 378 с. – ISBN 6-4292-0536-6.

50. Понятие модели и моделирования [сайт]. – URL: <https://infopedia.su/4x1f17.html>. (дата обращения: 17.04.2024).

51. Попова О. О. Исследование самооценки в зависимости от гендерных особенностей у младших подростков / О. О. Попова // Молодой



ученый. – 2022. – № 11 (406). – С. 204–206. – URL: <https://moluch.ru/archive/406/89465/> (дата обращения: 07.05.2024).

52. Прихожан А. М. Психологические проблемы подросткового возраста как пубертатного периода развития : учеб. и практикум для академического бакалавриата / А. М. Прихожан. – Москва : Юрайт, 2016. – 480 с. – ISBN 5-09-003075-8.

53. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / А. М. Прихожан // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик : сб. научн. тр. – Москва : изд. АПН СССР, 1988. – С. 110–128.

54. Психологические тесты для профессионалов / авт.-сост Н. Ф. Гребень. – Минск : Современ. Шк., 2008. – 496 с. – ISBN 978-585-513-262-3.

55. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва : Академия, 2001. – 512 с. – ISBN 5-9292-0136-6.

56. Развитие Я-концепции и воспитание : [перевод с английского] / Р. Бернс ; общ. ред. и вступ. ст. В. Я. Пилиповского. – Москва : Прогресс, 1986. – 420 с.

57. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 288 с. – ISBN 6-09-004075-8.

58. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. В 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : практ. пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 412 с. – ISBN 5-8292-0736-6.

59. Рыжковская Т. Л. Основы психологии и педагогики / Т. Л. Рыжковская. – Минск : Изд-во МИУ, 2010. – 309 с. – ISBN 978-985-488-280-2.
60. Савинова А. В. Взаимосвязь мотивации достижения успеха и самооценки личности подростков / А. В. Савинова, О. Д. Стародубец // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 7(58). – С. 58–63.
61. Савонько А. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку другими людьми / А. Савонько. – Москва : Педагогика, 1970. – 271 с.
62. Смолярчук И. В. Особенности влияния семьи на социализацию современных подростков / И. В. Смолярчук // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2020. – Т. 19, № 2(44). – С. 83–91.
63. Струк Л. А. Исследование самооценки подростков / Л. А. Струк // Молодой ученый. – 2022. – № 22(417). – С. 655–659.
64. Федосеева Т. Е. Специфика смысложизненных ориентаций старших подростков / Т. Е. Федосеева, Е. Б. Мамонова, В. В. Сульдина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-3. – С. 371–374. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-smyslozhiznennyh-orientatsiy-starshih-podrostkov> (дата обращения: 09.05.2024).
65. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. – Москва : Наука, 1977. – 144 с.
66. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Концепт. – 2015. – № 3 (март). – С. 66–70.
67. Юнг К. Г. Человек и его символы / К. Г. Юнг. – Москва : Серебряные нити, 2017. – 352 с. – ISBN 5-7262-0135-6.

68. Elpida B. Self esteem, optimism and exams anxiety among high school students / B. Elpida // Social and Behavioral Sciences. – 2018. – № 30. – P.1331–1338.

69. James W. Psychology / W. James. – Москва : Педагогика, 1991. – 358 с.

70. Nayereh S. Students coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade / S. Nayereh // Social and Behavioral Sciences. – 2018. – № 30. – P. 395–401.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики уровня самооценки подростков

Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»

Инструкция:

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Задание:

7 вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина – точкой.

Каждая линия имеет название сверху и снизу:

0 здоровый – больной;

1 хороший характер – плохой характер;

2 умный – глупый;

3 способный – неспособный;

4 авторитетен у сверстников – презирается сверстниками;

5 красивый – некрасивый;



3) величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»;

4) в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

2. Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

1. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показателей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем анализируемым шкалам.

2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня притязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

3. В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный. Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только

уровень притязаний), значки ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

Оценка и интерпретация результатов (по проведенным экспериментальным данным)

Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1.1, 1.2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой.

Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Таблица 1.1 – Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
10-11 лет				
Уровень притязаний	менее 68	68-82	83-97	98-100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61-72	73-85	86-100 и более
12-14 лет				
Уровень притязаний	менее 64	64-78	79-93	94-100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48-63	64-78	79-100
15-16 лет				
Уровень притязаний	0-66	67-79	80-92	93-100 и более
Уровень самооценки	0-51	52-65	66-79	80-100

Таблица 1.2. – Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
10-11 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-7	8-22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0-4	5-19	более 19
Степень дифференцированности самооценки	0-5	6-20	более 20
12-14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-10	11-25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0-9	10-23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0-12	13-25	более 25
15-16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-8	9-26	более 26



*Продолжение таблицы 1.2*

Степень дифференцированности притязаний	0-11	12-26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0-11	12-25	более 25

Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него - один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе)
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от  $-10$  до  $+10$ . Результат от  $-10$  до  $-4$  – свидетельствует о низкой самооценке; от  $-3$  до  $+3$  – об адекватной самооценке; от  $+4$  до  $+10$  – о высокой самооценке.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки подростков

Таблица 2.1 – Данные первичной обработки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»

№	Баллы	Уровень самооценки
1.	48	Адекватный
2.	94	Завышенный
3.	35	Заниженный
4.	83	Завышенный
5.	51	Адекватный
6.	96	Завышенный
7.	49	Адекватный
8.	90	Завышенный
9.	50	Адекватный
10.	50	Адекватный
11.	54	Адекватный
12.	33	Заниженный
13.	70	Адекватный
14.	49	Адекватный
15.	68	Адекватный
16.	89	Завышенный
17.	53	Адекватный
18.	97	Завышенный
19.	60	Адекватный
20.	55	Адекватный
21.	90	Завышенный
22.	42	Заниженный
23.	52	Адекватный
24.	97	Завышенный

Низкий уровень – 10% (2 человека)

Адекватный уровень – 56% (14 человек)

Завышенный уровень – 34% (8 человек)

Таблица 2.2 – Данные первичной обработки диагностики «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой

№	Баллы	Уровень самооценки
1.	+3	Адекватный
2.	+5	Завышенный
3.	-5	Заниженный
4.	+4	Завышенный
5.	+3	Адекватный

*Продолжение таблицы 2.2*

6.	+6	Завышенный
7.	+2	Адекватный
8.	+3	Адекватный
9.	+6	Завышенный
10.	+7	Завышенный
11.	+2	Адекватный
12.	-5	Заниженный
13.	+2	Адекватный
14.	-1	Адекватный
15.	+4	Завышенный
16.	+8	Завышенный
17.	+3	Адекватный
18.	+8	Завышенный
19.	+4	Завышенный
20.	+3	Адекватный
21.	+2	Адекватный
22.	-4	Заниженный
23.	+3	Адекватный
24.	+8	Завышенный

Низкий уровень – 8% (2 человека)

Адекватный уровень – 50% (12 человек)

Завышенный уровень – 42% (10 человек)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

Занятие № 1

Цель: способствование формированию положительного самоотношения

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы.

Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

1. «Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

2. «Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

3. «Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

4. «Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера 18 название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников. После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

#### Упражнение 2. «Мои достоинства»

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности  
Ход упражнения: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Много ли у вас получилось написать собственных качеств?
- Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список?
- Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть?
- Что нужно для этого делать?
- Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни?
- У вас на данный момент есть мечта или цель? – Какие качества нужны чтобы её достичь?

– Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

### Упражнение 3. «Мнение окружающих»

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа»

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа.

Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё имя на листе написано, какую-либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику.

Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания?
- Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности?
- Понравилось ли вам искать в других положительные качества?
- Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих?
- О каких своих положительных качествах вы слышите впервые?
- Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

### Занятие №2

Цель: определение внутреннего состояния и самоотношения.

Упражнение 1. Рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

Цель: Выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во в ременной перспективе, самоотношения, самооценки, наличия трудностей

в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта и наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Инструкция: На листе бумаги, разделённом на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем – какой ты сейчас, затем – каким ты будешь в будущем, когда вырастешь.

Рефлексия: – как ты себя чувствуешь сейчас?

– какие эмоции ты испытывал в процессе?

– как ты относишься к своим образам в разное время?

Далее психолог предлагает побеседовать на тему самооценки, определить, что же это такое и что влияет на нашу самооценку?

Примерные вопросы и задания:

– приведите, пожалуйста, примеры ситуаций, в которых ваша самооценка растёт, а когда наоборот падает.

– какие люди и как влияют на нашу самооценку?

– что вы чувствуете, когда вашей самооценке нанесён «удар»?

– как вы думаете, почему самооценка – важный регулятор поведения?

Приведите, пожалуйста, свой пример к этому высказыванию.

В конце беседы психолог подводит итог: итак, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Занятие №3

Цель: формирования навыков уверенного поведения

Упражнение 1. «Подиум»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения: Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров.



Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не 20 исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации учащихся. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание.

В завершении упражнения проходит общее обсуждение. В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?
- Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?
- Какой вариант больше нравился окружающим?
- Как вы думаете почему?
- Что зависит от нашей походки?
- Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?
- Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

#### Упражнение 2. «Боязнь сцены»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?
- Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?
- Как его можно преодолеть?
- Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

- Второй раз выполнять упражнение было легче?
- Как вы думаете почему?
- Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

#### Занятие №4-5

Цель – акцентирование внимания на своих достоинствах, ресурсах

#### Упражнение 1. «Мои сильные стороны»

Задание: «У каждого из нас есть достоинства, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Другое название этого упражнения – «Точка опоры»: в трудной жизненной ситуации нам помогает выстоять наша внутренняя опора: наши сильные стороны, привычки, интересные дела. Такая опора есть у каждого из нас! В течение 5 минут составьте такой список. Не умаляйте своих хороших качеств. А теперь объединитесь в группы по 3-4 чел. и обсудите свои записи. Каждый прочитает свой список и прокомментирует его. Участники могут задавать вопросы или просить разъяснения, а также дополнять ваш список другими замеченными ими достоинствами. Запрещается критиковать! Вы не обязаны объяснять, почему считаете что-либо своим достоинством, точкой опоры – достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Обсуждение:

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

Упражнение 2. «Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания»

Один доброволец усаживается на «горячий стул», остальные дети располагаются полукругом.

Задание: 1. Ведущий просит участников внимательно посмотреть на сидящего на стуле. Ребята должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребенок, сидящий на стуле, в более раннем детстве. (ассоциации – свободные, конкретный вариант не обязателен):

- 1) как он выглядел внешне
- 2) какая была любимая одежда
- 3) какая была любимая еда
- 4) чем любил заниматься
- 5) какие игрушки были любимыми
- 6) какой был характер
- 7) кто любимые сказочные герои
- 8) на свое усмотрение все, что считаете возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы, и.т.д.)

2. Пока участники высказываются, ребенок, сидящий на «горячем стуле», молчит. После того как выскажутся все, ведущий задает вопрос ребенку: «Что из того, о чем говорили дети, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»

3. После того как все дети побывают на «горячем» стуле, проводится обсуждение:

- Понравилось ли тебе быть на горячем стуле?
- Если понравилось, то что именно?
- Что не понравилось?
- Где ты себя лучше чувствовал: на горячем стуле или в группе?

4. Рисунок на тему «Мои любимые детские воспоминания».

Упражнение 3. «Мне в тебе нравится...»

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

Задание:

1. Участники вместе с ведущим садятся в круг. Ведущий просит передать клубок соседу, сидящему с лева (по часовой стрелке), соседу словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нудно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т.д. начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передовая клубок оставляет часть нити у себя. В результате, когда кубок возвращается ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Ведущий обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила.

2. Через несколько секунд (8–10 сек.) ведущий возвращает кубок соседу, сидящему с права (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая кубок, наматывает свою часть нити на кубок. В результате кубок (со смотанными нитками) возвращается к ведущему.

3. Не выходя из круга, следует обсудить с участниками, что они чувствовали, когда:

- получили кубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами передавали его и говорили комплимент соседу;

- что было для них труднее, а что проще;
- что они чувствовали, когда нить объединила их.

Лучше, если участник, который захочет высказываться, будет держать в руках клубок.

#### Упражнение 4. «Хвасталки»

Для работы понадобится лист бумаги для рисования, фломастеры или цветные мелки.

Задание: 1. Участники садятся в круг. Ведущий раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем ведущий просит поделить лист на три части и представить эти три качества (поступки) в виде небольших рисунков

2. После того как рисунки будут выполнены, участники по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Все внимательно слушают, и в конце рассказа каждый участник говорит выступающему: «Я очень рад за тебя»

#### Упражнение 5. «Копилка хороших поступков»

Цель – научит детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которые им удалось добиться, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Задание: 1. Попросите участников подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день, за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить на прошлой неделе

2. Далее необходимо каждому участнику взять лист бумаги и фломастерами написать три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные.

3. После того, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина ты на самом деле здорово это сделала». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

#### Занятие №6

Цель – формирование осознанного отношения, доверия к себе и окружающим.

#### Упражнение 1.

Цель: формирование образа себя, повышение самооценки, формирования доверия к себе и окружающим.

Во время упражнения приобретается опыт публичной самопрезентации. Задача – раскрыть свой образ другим участникам группы.

Задание: Из группы выбирается доброволец. Он садится на стул напротив остальных участников и начинает рассказывать о себе все, что считает нужным (например, какие качества он приобрел в ходе тренинга, что нового узнал о себе и других участниках, какие ощущения он получил на занятиях, что было ему неприятно, что порадовало, на что он способен, что хочет делать в дальнейшем). После того как он закончит рассказ о себе, участники группы могут задавать вопросы для уточнения, дополнения и наиболее полного раскрытия образа этого человека.

#### Упражнение 2. «Волшебная лавка»

Формирование осознанного отношения к собственной личности

Задание: Ведущий просит участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию. Напомним, что

с этими качествами группа работала в предыдущем упражнении и бланк с их перечнем всё ещё висит на доске. Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Высказывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «вещей», которых у него нет. (Это те качества, которые, по мнению группы, важны для толерантной личности, но отмечены «0» в колонке А опросника этого участника, т.е. слабо выражены у него). Например, покупатель просит у продавца «терпения». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть «терпеливым». В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

Упражнение 3. «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на чёрный день»

Цель: развитие способности к самоанализу

Задание: Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой приём, когда психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придаёт бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

Ведущий на своё усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки. Заполненные памятки остаются у участников.

#### Занятие № 7

Цель: Возможность усилить позитивное отношение к себе, укрепляя тем самым фундамент самооценки подростка.

Начало работы: Обмен чувствами, вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 1. Игра «Колпак на колпаке» Склейте один большой колпак и несколько маленьких – желательно разноцветных. Маленькие колпаки подвешивают на крепкой нитке. Играющие по очереди надевают большой колпак и завязывают глаза. Надо три раза повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

Упражнение 2. Техника релаксации «Полёт белой птицы». Задача: расслабиться, ощутить спокойствие в жизни, и в своем теле в данную минуту.

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам



эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и лежишься на спине. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

#### Занятие №8

##### «Я люблю»

Цель: Тренировка навыков выражать свои ощущения и высказывать окружающим свою точку зрения.

Упражнение 1. Игра «Слушай хлопки». Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Упражнение 2. «Что я люблю – чего я не люблю». Прописывание и рисование того, что я люблю и что я не люблю. У участников есть возможность спокойно и открыто говорить о том, что детям нравится, и что им не нравится.

Упражнение 3. Игра «Путаница».

Ход упражнения: Участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

### Занятие № 9

Цель: осознание принципов достижения целей

Упражнение «Что я могу» Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов связанных с самооценкой

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один дается задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними.

Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение. Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой,

чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

#### Занятие № 10

Цель: Тренировка навыков оценки проблемной ситуации.

Упражнение 1. Игра «Преодолей препятствие». Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим».

Упражнение 2. Дискуссия на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями». Обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы, и о том, как участники вели себя в этих ситуациях.

Упражнение 3. Игра «Бурундуки». Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

Упражнение 4. Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций). Техника психодрамы «Волшебный магазин».

Техника «Волшебный магазин». Режиссер объявляет, что на сцене открывается «Магазин мечты» или «Волшебный магазин». Режиссер или какой-либо выбранный им член группы исполняет роль владельца магазина. Магазин наполнен всевозможными воображаемыми вещами, ценность которых нельзя выразить материально. Эти вещи не продаются, но их можно получить в порядке «товарообмена», то есть в обмен на другие ценности, которые должны отдать члены группы – вся группа в целом или индивидуально каждый. Один за другим члены группы по своему желанию выходят на сцену и попадают в Волшебный магазин в поисках идеи, мечты, надежды, честолюбивого стремления.

Выходить на сцену они должны только в том случае, если чувствуют сильное стремление получить нечто, что ценят очень высоко, о чем мечтают или без чего жизнь кажется им лишеной смысла. Например, депрессивная пациентка, принятая на лечение после недавней попытки суицида, входит в магазин и просит «душевный покой». «Владелец магазина», тонкий и чуткий молодой терапевт, спрашивает ее: «Что же ты можешь отдать взамен? Ты знаешь, что мы не можем дать тебе что-то, если ты не согласишься пожертвовать чем-то другим». «Что вы хотите?» – спрашивает пациентка. «Есть одна вещь, о которой мечтают многие приходящие сюда, – отвечает терапевт. – Это способность и желание рожать детей. Хочешь ли ты отдать это в обмен на душевный покой, отказаться от этого?» «Нет, это слишком дорогая цена; в таком случае я не хочу душевного покоя». С этими словами пациентка спускается со сцены и возвращается на место, «Владелец магазина» попал по самому больному месту. Мария, пациентка-протагонист, была помолвлена, но отказалась выходить замуж из-за глубоко скрытого страха перед сексом и рождением ребенка. В ее воображении процесс родов был связан с образами ужасных страданий, мучений смерти и т.д.

Эта иллюстрация показывает диагностическую ценность техники «Волшебный магазин». Самое трудное здесь – потребовать от пациента то, что он хочет отдать взамен, от чего он может отказаться; ту цену, какую он согласен заплатить.

Упражнение 5. Разработка рабочего листка «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Занятие № 11

«Модель достижения цели».

1) Упражнение «Моя истинная цель».

Цель: научиться ставить цели.

Мы с вами проделали большой путь, на котором анализировали собственные ресурсы, сильные и слабые стороны, негативные препятствия, которые встают у нас на пути, или же которые мы сами себе выставляем. Все это было нацелено на больший контакт с собой. Я попрошу вас составить список желаний. После того, как вы его составите, мы вместе его переработаем. Вы можете менять формулировки, убирать или добавлять пункты. В работе опирайтесь на несколько критериев: моя цель конкретна, измерима, достижима, актуальна, ограничена во времени. Пусть у целей будут позитивные формулировки. Далее мы продолжим с вами работу над этим списком.

2) «Модель Grow»

Цель: довести порядок работы с целью, довести технологии целеполагания.

Ранее на лекции мы разбирали с вами модель «Smart», с помощью этой модели мы можем поставить цель. Сегодня я предлагаю вам познакомиться с моделью Grow, которая помогает соединить желаемое с целевым компонентом. Сегодня возьмите цель, которая лежит в обозримом будущем.

Итак, модель Grow – это методика достижения целей. Впервые появилась в Великобритании в 1980 году. G – это первая буква слова goal (цель), R – реальность, O – options (опции, возможности, обстоятельства), W – will (воля). Каждая часть содержит ряд вопросов, на которые я попрошу вас ответить и записать ответ себе в тетрадь.

### Занятие №12

Цель: отработка навыков уверенного поведения

#### Упражнение 1. «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ход упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Рефлексия:

– Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

– С каждым разом у вас улучшались показатели?

– С чем связаны заминки в игре?

– Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?

– Что можно посоветовать тем, кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение продлевается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

## Упражнение 2. «Интонация»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: На маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?
- Что помешало?
- Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания? Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

## Упражнение 3. «Если бы..., то бы...»

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? Почему?
- Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?
- Какие качества можно использовать в данном случае?
- Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

Занятие №13

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки

Упражнение 1. «Личностные способности»

Цель упражнения: осознание собственных способностей

Ход упражнения: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Сложно ли было вспоминать свои способности?
- Кто дописывал свой список, слушая других?
- У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?
- Зачем человеку способности и умения?
- Как их можно с пользой применить?
- Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение 2. «Подарок»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает



свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

В конце занятия проводится рефлексия:

- Приятно ли было получать подарки?
- Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?
- Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Занятие №14

Цель – отслеживание эффективности работы

1. Обсуждение результатов работы. Подведение итогов.

Заключительная беседа о занятиях в целом. Психолог просит подростков поделиться своими впечатлениями о занятии, спрашивает, пригодятся ли полученные знания, умения, навыки в дальнейшем.

2. На последнем занятии также проводится повторная диагностика.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний» после реализации программы

№	Баллы	Уровень самооценки
1.	58	Адекватный
2.	89	Завышенный
3.	48	Заниженный
4.	78	Адекватный
5.	63	Адекватный
6.	87	Завышенный
7.	59	Адекватный
8.	83	Завышенный
9.	62	Адекватный
10.	60	Адекватный
11.	67	Адекватный
12.	43	Заниженный
13.	68	Адекватный
14.	57	Адекватный
15.	73	Адекватный
16.	84	Завышенный
17.	64	Адекватный
18.	89	Завышенный
19.	69	Адекватный
20.	61	Адекватный
21.	88	Завышенный
22.	48	Заниженный
23.	65	Адекватный
24.	88	Завышенный

Низкий уровень – 7% (2 человека)

Адекватный уровень – 63% (15 человек)

Завышенный уровень – 30% (7 человек)

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по диагностике «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой после реализации программы

№	Баллы	Уровень самооценки
1.	+3	Адекватный
2.	+5	Завышенный
3.	-5	Заниженный
4.	-3	Адекватный
5.	+3	Адекватный
6.	+6	Завышенный
7.	+2	Адекватный
8.	+3	Адекватный
9.	+6	Завышенный
10.	+7	Завышенный
11.	+2	Адекватный
12.	-5	Заниженный
13.	+2	Адекватный
14.	-1	Адекватный
15.	+4	Завышенный
16.	+8	Завышенный
17.	+3	Адекватный
18.	+8	Завышенный
19.	+3	Адекватный
20.	+3	Адекватный
21.	+2	Адекватный
22.	-3	Адекватный
23.	+3	Адекватный
24.	+8	Завышенный

Низкий уровень – 9% (2 человека)

Адекватный уровень – 58% (14 человек)

Завышенный уровень – 33% (8 человек)

Таблица 4.3 – Расчёт T-критерия Вилкоксона по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан «Шкала самооценки и уровня притязаний»

№	«До»	«После»	Сдвиг (тпосле – тдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	48	58	10	10	16.5
2	94	89	-5	5	4.5
3	35	48	13	13	23
4	83	78	-5	5	4.5
5	51	63	12	12	20.5
6	96	87	-9	9	13
7	49	59	10	10	16.5
8	90	83	-7	7	9
9	50	62	12	12	20.5
10	50	60	10	10	16.5
11	54	67	13	13	23
12	33	43	10	10	16.5
13	70	68	-2	2	1.5
14	49	58	8	8	10.5
15	68	57	5	5	4.5
16	89	73	-5	5	4.5
17	53	84	11	11	19
18	97	64	-8	8	10.5
19	60	89	9	9	13
20	55	69	6	6	7.5
21	90	61	-2	2	1.5
22	42	88	6	6	7.5
23	52	48	13	13	23
24	97	65	-9	9	13
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					62

Результат:  $T_{эмп} = 62$

Критические значения  $T$  при  $n=24$

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
24	69	91

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

**Ось значимости:**

