



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование Я-концепции старших подростков с применением
методов психологического консультирования**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

82,02 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«05» июня 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-1

Ляпина Вероника Александровна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	7
1.1 Феномен Я-концепции в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Возрастные особенности Я-концепции старших подростков	13
1.3 Теоретическое обоснование модели исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	46
3.1 Программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	56
3.3 Рекомендации педагогам и психологам по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.....	70

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования Я-концепции старших подростков	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования Я-концепции старших подростков	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования	122

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития общества характеризуется стремительным изменением социальных, экономических и культурных условий. Эти процессы в значительной мере влияют на личностное становление подростков, которые находятся на важнейшем этапе формирования своей идентичности и осознания собственного «Я». Я-концепция как центральный компонент самосознания играет ключевую роль в личностном развитии, определяя мотивацию, поведение и успешность социальной адаптации. В условиях нарастающего информационного потока, увеличения стрессовых факторов и изменений в системе ценностей актуальной задачей становится поиск эффективных методов поддержки старших подростков в процессе формирования их Я-концепции.

Вопросы формирования Я-концепции на разных возрастных этапах и в различных социальных контекстах изучались в работах отечественных и зарубежных исследователей. Существенный вклад в теорию Я-концепции внесли К. Роджерс [52], З. Фрейд [62], Э. Эриксон [68], а также российские психологи Л.С. Выготский [11] и А.Н. Леонтьев [36].

В то же время современные исследования подчеркивают необходимость разработки практических методов, адаптированных к особенностям старших подростков, включая методы психологического консультирования, которые пока не получили достаточного освещения в литературе.

Старший подростковый возраст является периодом активного становления Я-концепции, которая формируется под влиянием социальных, эмоциональных и когнитивных факторов. В этот период старшие подростки осознают свою индивидуальность, оценивают собственные возможности и ограничения, а также стремятся определить свое место в обществе.

Особенностью Я-концепции старших подростков является высокая чувствительность к внешним оценкам, что может приводить к нестабильности самооценки и колебаниям в самовосприятии. Формирование Я-концепции старших подростков способствует успешной социальной адаптации, личностному росту и формированию устойчивой самооценки, что делает данный процесс важным направлением психолого-педагогического сопровождения.

Исходя из актуальности проблемы, была сформулирована тема выпускной квалификационной работы: «Формирование Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность реализации программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: Я-концепция старших подростков.

Предмет исследования: формирование Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: формирование Я-концепции старших подростков будет эффективным при реализации разработанной программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования, включающих активное слушание и беседу.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен Я-концепции в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть возрастные особенности Я-концепции старших подростков.

3. Теоретически обосновать модель исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать программу формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать рекомендации педагогам и психологам по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: тестирование по методикам (тест М. Куна «Кто я?», шкала самооценки М. Розенберга).

4. Математико-статистические: критерий Вилкоксона (Т).

База исследования: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеский центр г. Челябинска, подростки в возрасте 15-18 лет в количестве 19 человек.

По теме квалификационной работы опубликована статья: Ляпина В. А. Исследование Я-концепции старших подростков / В. А. Ляпина // Неделя науки – 2025 : Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (г. Сибай, 17-18 апр., 2025 г.). – Сибай, 2025. – С. 200–201.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Феномен Я-концепции в психолого-педагогической литературе

Я-концепция представляет собой сложный и многогранный феномен, включающий в себя совокупность представлений индивида о самом себе, формируемых под воздействием внутренних и внешних факторов. Этот феномен впервые был концептуализирован в работах философов и психологов XIX-XX вв. Основоположником идеи Я-концепции считается У. Джеймс, который рассматривал ее как результат взаимодействия «Я-эмпирического» (переживаемого человеком) и «Я-сознающего» (рефлексивного). В дальнейшем эту концепцию развивали такие исследователи, как Ч. Кули с его теорией «зеркального Я», Дж. Мид с идеей формирования Я через социальные взаимодействия и К. Роджерс, который впервые представил ее как ядро личности, определяющее самооценку и поведенческую активность [52, с. 156].

В современной психологии Я-концепция понимается как целостная система представлений человека о себе, включающая:

1. Когнитивный аспект: знания индивида о самом себе, включая представления о своих качествах, способностях и социальных ролях.
2. Аффективный аспект: эмоциональное отношение к себе, включая самооценку, уровень принятия или непринятия себя.
3. Поведенческий аспект: действия и поступки, связанные с представлениями о себе, включая стремление к самореализации или избеганию.

Каждый из этих аспектов формирует целостный и уникальный образ личности. Они отражают не только внутреннее восприятие индивидом своей личности, но и его взаимодействие с окружающим миром, что делает

Я-концепцию важной категорией для психолого-педагогической практики. Исследования показывают, что от структуры и содержания Я-концепции во многом зависит личностное развитие, успешность социальной адаптации и психологическое благополучие [1, с. 45].

Для систематизации различных подходов к изучению Я-концепции важно рассмотреть основные теоретические концепции. В научной литературе выделяется несколько ключевых направлений, каждое из которых акцентирует внимание на определенных аспектах формирования и функционирования Я-концепции.

Гуманистическая теория, разработанная К. Роджерсом, рассматривает Я-концепцию как формируемую на основе гармонии между реальным и идеальным образом, что способствует благополучию личности. Чем больше человек ощущает соответствие между тем, кем он является, и тем, кем он хочет быть, тем выше его самооценка и удовлетворенность жизнью [52, с. 160].

Теория когнитивного диссонанса, предложенная Л. Фестингером, объясняет стремление индивида к согласованности между убеждениями и действиями. В случае их расхождения возникает психологический дискомфорт, побуждающий человека либо изменить свои убеждения, либо скорректировать поведение. Этот подход особенно важен для анализа процесса самопринятия и изменения самооценки [51, с. 281].

Психоаналитический подход З. Фрейда подчеркивает роль бессознательных процессов и конфликтов в формировании самооценки и отношения к себе. Согласно этому подходу, многие аспекты Я-концепции формируются под влиянием вытесненных переживаний, детского опыта и механизмов психологической защиты [62, с. 256].

Социокультурный подход Л.С. Выготского делает акцент на влияние социальных взаимодействий, культурных норм и образовательной среды на развитие Я-концепции. Он показывает, что самооценка и представления о

себе формируются в процессе взаимодействия с окружающими и являются отражением социальных условий [13, с. 35].

Иерархия потребностей А. Маслоу рассматривает самоактуализацию как высшую цель развития личности. Согласно этому подходу, формирование Я-концепции проходит через удовлетворение базовых потребностей и движется к осознанию и реализации личного потенциала [51, с. 282].

Каждый из подходов вносит уникальный вклад в понимание феномена Я-концепции. Гуманистический подход акцентирует внимание на развитии позитивного отношения к себе, когнитивная теория объясняет механизмы изменения самооценки, психоанализ указывает на глубинные бессознательные факторы, социокультурный подход подчеркивает роль окружающей среды, а концепция Маслоу показывает движение личности к самореализации.

Для данной работы наиболее применимым является социокультурный подход, так как он подчеркивает влияние образовательной среды и социальных факторов на развитие Я-концепции. Школьная среда, педагогическое сопровождение и взаимодействие со сверстниками могут как укрепить, так и ослабить самооценку старших подростков. Учитывая это, изучение образовательной среды и педагогических стратегий становится важным аспектом исследования формирования Я-концепции [4, с. 13].

Я-концепция структурируется на нескольких уровнях. Реальное «Я» представляет текущее представление личности о себе, отражающее объективный и субъективный опыт, основанный на восприятии собственных качеств, поступков и достижений. Оно включает в себя совокупность убеждений, знаний и осознания своего статуса в различных сферах жизни. Идеальное «Я» представляет собой внутренние стремления, идеалы, цели и ориентиры, определяющие направление личностного

развития и мотивацию к самосовершенствованию. Диссонанс между реальным и идеальным «Я» может становиться источником внутреннего напряжения, мотивируя человека к развитию либо, напротив, снижая самооценку и вызывая тревожность.

Социальное «Я» формируется под влиянием социальных норм, ожиданий окружающих и взаимодействия с референтными группами. Оно отражает восприятие индивида через призму общественных стандартов и мнений значимых других. Важно отметить, что социальное «Я» не является статичным – оно изменяется в зависимости от среды, социальных условий и опыта общения. В разных контекстах человек может демонстрировать различные модели поведения и адаптироваться к ожиданиям общества, что делает этот компонент наиболее гибким и зависимым от внешних факторов [6, с. 282].

Важную роль в структуре Я-концепции играют самооценка и самоотношение. Самооценка отражает уровень удовлетворенности собой, уверенность в своих силах и адекватность восприятия собственных возможностей. Она формируется под влиянием жизненного опыта, успешности в различных сферах и оценок значимых других. Самооценка может быть адекватной, завышенной или заниженной, что напрямую влияет на социальное поведение и эмоциональное состояние индивида. Самоотношение, в свою очередь, представляет собой эмоциональную и когнитивную оценку себя, включающую уровень самопринятия, степень критичности к себе и общую направленность личностной рефлексии. Положительное самоотношение способствует формированию устойчивой идентичности, а негативное – может приводить к тревожности, неуверенности в себе и социальной дезадаптации.

Взаимодействие реального, идеального и социального Я наряду с самооценкой и самоотношением определяет внутреннюю согласованность личности и ее уровень адаптации в обществе. Чем выше гармония между

этими компонентами, тем более устойчива и сбалансирована Я-концепция человека.

Процесс формирования Я-концепции включает такие психологические механизмы, как рефлексия, социальное сравнение и интериоризация внешних оценок. Подростки активно ищут ответ на вопрос «Кто я?» и в этом процессе опираются как на внутренний опыт, так и на мнение значимых взрослых и сверстников. Чем более согласованы реальное и идеальное Я, тем выше уровень психологического благополучия личности. Диссонанс между ними может приводить к развитию тревожности, неуверенности в себе и снижению самооценки.

Современные исследования подчеркивают, что структура и динамика Я-концепции зависят от индивидуальных особенностей человека, а также от его социального опыта. В последние годы наблюдается рост интереса к изучению гибкости Я-концепции, т.е. способности личности адаптировать свои представления о себе в зависимости от изменений внешней среды. В этом контексте Я-концепция рассматривается не как статичная, а как динамическая структура, способная эволюционировать на протяжении всей жизни.

Формирование Я-концепции связано с широким спектром факторов, каждый из которых вносит уникальный вклад в развитие личности. Семья играет ключевую роль на ранних этапах жизни, задавая основу самооценки и восприятия своих качеств. Взаимоотношения с родителями, братьями и сестрами формируют первые представления ребенка о себе. Эмоциональная поддержка со стороны родителей способствует развитию позитивного образа «Я», тогда как конфликтные отношения могут привести к формированию негативных установок. Исследования показывают, что дети, воспитывающиеся в благоприятных семейных условиях, имеют более высокую самооценку и лучше адаптируются к социуму [5, с. 154].

Образовательная система становится важной ареной для формирования Я-концепции с поступлением ребенка в школу. Здесь он сталкивается с внешней оценкой своих способностей со стороны учителей и сверстников. Школьная среда предоставляет множество возможностей для развития как положительной, так и отрицательной самооценки. Педагоги, проявляющие интерес к успехам ученика и предоставляющие конструктивную обратную связь, помогают укрепить уверенность в своих силах. В то же время некорректная критика или игнорирование достижений могут нанести ущерб самооценке [14, с. 6].

Социальные группы играют значимую роль в подростковом возрасте, когда мнение сверстников становится важным фактором в формировании Я-концепции. Участие в группе, принятие и признание со стороны ее членов способствуют укреплению чувства принадлежности и формированию социальной идентичности. Напротив, отвержение или буллинг могут приводить к снижению самооценки и формированию негативного образа «Я» [49, с. 510].

Культурные нормы задают общепринятые стандарты поведения и ценности, которые влияют на восприятие человеком своих качеств. Например, в обществах с акцентом на коллективизм личные достижения могут оцениваться ниже, чем вклад в общий результат, что формирует особое отношение к себе как части коллектива. В индивидуалистических культурах, напротив, акцент делается на достижениях и самостоятельности, что способствует развитию независимости и уверенности [12, с. 35].

Индивидуальный опыт оказывает непосредственное влияние на формирование Я-концепции. Успешное преодоление трудностей укрепляет уверенность в своих силах, тогда как неудачи, особенно без соответствующей поддержки, могут формировать чувство неуверенности. Например, участие в спортивных соревнованиях или академических

конкурсах позволяет детям увидеть свои сильные стороны и закрепить позитивный образ «Я».

В совокупности все эти факторы создают условия для формирования гармоничной или конфликтной Я-концепции. Они взаимосвязаны и часто дополняют друг друга. Так, поддержка семьи может компенсировать влияние негативного опыта в школе, а положительное взаимодействие в социальных группах помогает преодолеть внутренние сомнения, вызванные культурными нормами. Комплексный подход к анализу этих факторов позволяет глубже понять механизмы формирования Я-концепции и разработать эффективные педагогические стратегии для ее позитивного развития.

Таким образом, мы рассмотрели феномен Я-концепции в психолого-педагогической литературе и можем отметить, что Я-концепция представляет собой не только внутренний образ личности, но и является важным индикатором ее адаптации в обществе. Изучение различных подходов ученых к феномену Я-концепции позволяет понять ее структуру, и различные факторы, впоследствии влияющие на формирование Я-концепции старших подростков.

1.2 Возрастные особенности Я-концепции старших подростков

Исследование процесса формирования Я-концепции требует рассмотрения данного понятия с точки зрения психологической структуры личности подростка. Я-концепция представляет собой сложное образование, отражающее восприятие человеком самого себя и состоящее из взаимосвязанных компонентов: когнитивного, эмоционального и социального. Когнитивный компонент Я-концепции включает в себя знание и представления личности о своих индивидуальных особенностях, личностных качествах, потенциальных возможностях и ограничениях, а также понимание своей социальной роли. Эмоциональный компонент

выражается в самоотношении – переживании позитивных или негативных чувств по отношению к самому себе и своим качествам, что непосредственно влияет на уровень самооценки и устойчивость личности [8, с. 33].

В старшем подростковом возрасте (15-18 лет) Я-концепция приобретает особую значимость в связи с тем, что именно в этот период происходит активное становление идентичности, осознание собственной индивидуальности и определение жизненных ориентиров. Старшие подростки уже способны формировать осознанное и относительно стабильное представление о себе, что становится основой для дальнейшего личностного и профессионального самоопределения. В отличие от младших подростков, чья Я-концепция остается фрагментарной и ситуативной, старшие подростки стремятся достичь целостности, определённости и устойчивости своего образа «Я». Этот процесс сопровождается активным самопознанием, осознанием уникальности и стремлением к более глубокому пониманию своих качеств и мотивов поведения [17, с. 140].

В старшем подростковом возрасте происходит значительная трансформация механизмов самопознания. Подростки начинают активнее использовать рефлексивные способности, самостоятельно анализируя свои поступки, чувства и мотивы. Развитие критического отношения к себе становится ведущей характеристикой данного возрастного периода и связано с развитием абстрактного мышления, позволяющего подросткам сопоставлять свои реальные достижения с идеальным образом «Я». Подростки склонны сравнивать себя с окружающими, оценивая себя через призму восприятия другими людьми, что может приводить к эмоциональным трудностям и колебаниям самооценки [69, с. 45].

В старшем подростковом возрасте наблюдается стремление к интеграции и целостности Я-концепции. В процессе развития личности подростки осознают свои сильные и слабые стороны, определяя как личные

возможности, так и области для самосовершенствования. Это способствует формированию устойчивой самооценки, которая выступает в роли регулятора поведения и определяет характер социальных взаимодействий. Важность самооценки в этом возрасте обусловлена тем, что именно она служит внутренним ориентиром подростка в выборе способов поведения, а также в реагировании на различные жизненные обстоятельства и вызовы. Уровень самооценки непосредственно связан с эмоциональной стабильностью и эффективностью социального взаимодействия подростков [17, с. 140].

Таким образом, развитие Я-концепции в старшем подростковом возрасте характеризуется переходом от ситуативного самовосприятия к более целостному и осознанному самовосприятию, формированием устойчивой самооценки и позитивного самоотношения, что является важной предпосылкой успешной личностной адаптации и социализации подростков.

Старший подростковый возраст (15-18 лет) является периодом интенсивного развития самовосприятия и самооценки, которые приобретают более устойчивый и осознанный характер по сравнению с более ранними этапами взросления. На этом этапе подростки глубже осознают собственные личностные характеристики, начинают четче дифференцировать сильные и слабые стороны, что способствует постепенному складыванию стабильного представления о себе. Важнейшей особенностью старшего подросткового возраста является возрастание роли социальных взаимодействий в процессе самоидентификации. Подростки активно сравнивают себя со сверстниками и значимыми взрослыми, что позволяет им уточнять самооценку и формировать эмоциональное отношение к себе, балансируя между самоутверждением и самокритикой [44, с. 72].

В отличие от младших подростков, самооценка старших подростков характеризуется большей осмысленностью, критичностью и устойчивостью. Однако повышенная рефлексивность и активное сравнение себя с окружающими могут приводить не только к росту уверенности в себе, но и к возникновению чувства несоответствия, неуверенности и социальной тревожности. На этом этапе подростки особенно восприимчивы к социальному мнению и оценкам значимых окружающих, что может способствовать либо укреплению позитивного самоотношения, либо формированию внутреннего конфликта и самоотвержения [44, с. 72].

Процесс самооценивания у подростков происходит преимущественно в контексте социального взаимодействия, на основе внешних оценок со стороны родителей, сверстников и педагогов. Личные достижения или неудачи, уровень социальной поддержки или критика со стороны окружающих играют существенную роль в формировании самоотношения, определяя эмоциональный комфорт подростка и его способность успешно адаптироваться в обществе. Подростки с устойчивой позитивной самооценкой проявляют большую уверенность в своих силах, чаще принимают решения самостоятельно и готовы рисковать, в то время как подростки с неустойчивой самооценкой испытывают сложности с принятием решений, менее мотивированы к активным действиям и проявляют тревожность в новых социальных ситуациях [21, с. 103].

Таким образом, старший подростковый возраст представляет собой важнейший период развития самовосприятия и самооценки, когда личность переходит к более глубокому осмыслению себя и своих социальных возможностей. Стабилизация самооценки на данном этапе напрямую влияет на успешность социальной адаптации, мотивацию к достижению целей и формирование эффективных стратегий взаимодействия с окружающими. Вместе с тем, именно в этом возрасте подростки наиболее восприимчивы к внешним влияниям и оценкам, что требует особого внимания со стороны

педагогов и психологов для формирования позитивной и устойчивой Я-концепции.

Процесс развития самооценки и самоидентификации в старшем подростковом возрасте связан с активным переосмыслением подростками собственных представлений о себе и своём месте в мире. В этот период поиск собственной идентичности становится центральной задачей, требующей от подростков не только анализа личностных качеств и возможностей, но и принятия значимых решений, касающихся выбора профессионального направления, определения личных ценностей и формата взаимоотношений с окружающими. Необходимость такого выбора обуславливает внутреннюю напряжённость, поскольку подросткам приходится сталкиваться с несоответствием между идеальными представлениями о себе и реальными возможностями или внешними требованиями среды [22, с. 103].

В связи с этим подростки могут переживать так называемый «кризис идентичности», характеризующийся ощущением растерянности, неуверенности в собственном будущем и повышенной тревожностью. Особенно остро это проявляется при необходимости профессионального выбора, который воспринимается подростками как обязательный, но сложный и ответственный этап жизни. В процессе принятия таких решений подростки опираются не только на внутренние представления о себе, но и на внешние ожидания родителей, педагогов и сверстников, стремясь согласовать личные желания и социальные требования [27, с. 73].

Значимость социальных факторов в формировании идентичности обусловлена тем, что подростки склонны оценивать себя через призму мнений окружающих. При этом попытка адаптации к ожиданиям социальной среды может приводить к различным последствиям: в одних случаях это способствует гармоничному личностному развитию и интеграции в общество, а в других – вызывает чувство подавленности,

тревожности и утрату ощущения собственной уникальности и подлинности. Это явление, получившее название «потеря аутентичности», может привести к эмоциональному дискомфорту и снижению уверенности в себе [27, с. 73].

Таким образом, в старшем подростковом возрасте успешное формирование идентичности тесно связано с развитием способности подростков преодолевать возникающие кризисы Я-концепции, осознавать и принимать свои качества и ограничения, а также вырабатывать стратегию поведения в соответствии с собственными жизненными целями и ценностями. Данный процесс требует психолого-педагогического сопровождения, направленного на поддержку подростков в периоды кризисов и содействие формированию устойчивого и позитивного образа «Я».

Понимание подростками собственной идентичности непосредственно связано с гибкостью Я-концепции, которая активно трансформируется в зависимости от внешних условий и личного опыта. Именно гибкость и пластичность Я-концепции позволяют подросткам адаптироваться к меняющимся социальным обстоятельствам и преодолевать возникающие кризисные ситуации. В то же время чрезмерная изменчивость представлений о себе, характерная для старшего подросткового возраста, увеличивает уязвимость подростков к негативным социальным влияниям и эмоциональному стрессу [6, с. 281].

На гибкость и изменчивость Я-концепции значительное влияние оказывает жизненный опыт подростков, включающий различные социальные взаимодействия, достижения, неудачи, а также отношения с родителями, педагогами и сверстниками. По мере накопления этого опыта подростки корректируют свои представления о себе, пересматривают ранее сформированные ценности и установки, а также адаптируют стратегии поведения к новым жизненным условиям. Важно отметить, что способность

пересматривать и переосмысливать свои убеждения становится не только фактором личностного роста, но и условием успешной социальной адаптации, позволяя подросткам эффективно справляться с новыми задачами и ситуациями [15, с. 87].

Однако избыточная восприимчивость подростков к оценкам окружающих, характерная для этого возраста, может привести к формированию у них неустойчивой самооценки и внутренних конфликтов, возникающих при несоответствии личных ожиданий и реальности. В такой ситуации подростки нуждаются в поддержке и сопровождении значимых взрослых, которые помогут им развить навыки саморефлексии и конструктивного осмысления происходящих изменений. Поддержка родителей, педагогов и психологов способствует формированию позитивной и адекватной Я-концепции, помогает преодолевать кризисные состояния и способствует формированию личностной устойчивости подростков [15, с. 87].

Таким образом, гибкость Я-концепции выступает одновременно как ресурсом, помогающим подросткам адаптироваться к изменяющимся условиям социальной среды, так и фактором риска, повышающим восприимчивость к внешним воздействиям и эмоциональным стрессам. Успешность преодоления кризисных ситуаций зависит от степени осознанности подростками происходящих изменений, их способности анализировать и интегрировать новый опыт в уже существующие представления о себе, а также наличия социального сопровождения со стороны взрослых, обеспечивающих необходимую поддержку и помощь.

Современная социокультурная среда оказывает значительное влияние на формирование Я-концепции старших подростков, внося дополнительные сложности в процесс их самоидентификации. Широкое распространение социальных сетей и виртуального общения формирует у подростков постоянную потребность сравнивать себя с другими, что усиливает

социальную тревожность, повышает чувствительность к оценкам и способствует формированию идеализированного образа «Я».

Подростки сталкиваются с проблемой поддержания позитивного самоотношения в условиях постоянной публичности и необходимости соответствовать высоким социальным стандартам, транслируемым средствами массовой информации и популярными интернет-сообществами. Это может усиливать чувство собственной неполноценности, тревожность и приводить к снижению самооценки.

Вместе с тем, виртуальная среда дает подросткам уникальные возможности для самовыражения и самопрезентации, что может способствовать развитию творческих способностей, коммуникативных навыков и более гибкому подходу к построению собственной идентичности. Однако такой формат общения также несет риск формирования поверхностных, оторванных от реальности образов «Я», что требует особого внимания педагогов и психологов при работе с данной возрастной группой.

Недостаточно сформированная или негативно ориентированная Я-концепция может привести к серьёзным психологическим и социальным последствиям. Подростки с неадекватным самовосприятием часто сталкиваются с трудностями в межличностном взаимодействии, проявляют неуверенность в общении, испытывают повышенный уровень тревожности и стресс в социальных ситуациях. Это повышает риск развития социальной дезадаптации, эмоциональной нестабильности и возникновения депрессивных состояний. Кроме того, низкая или нестабильная самооценка становится причиной снижения мотивации к обучению и другим видам активности, затрудняя профессиональное и личностное самоопределение. В ряде случаев негативная Я-концепция может приводить к деструктивному поведению, включая различные формы социальной агрессии, замкнутости и самоизоляции, что подчеркивает необходимость своевременного

психолого-педагогического сопровождения подростков в процессе формирования устойчивого и позитивного самовосприятия.

Таким образом, мы рассмотрели возрастные особенности Я-концепции старших подростков и можем отметить, что Я-концепция старших подростков характеризуется повышенной пластичностью, глубокой восприимчивостью к социальным влияниям и активным стремлением к личностной целостности. Подростки сталкиваются с необходимостью интенсивного самопознания, осознания и принятия собственной индивидуальности, что нередко сопровождается кризисами самооценки и эмоциональной нестабильностью. Психолого-педагогическое сопровождение подростков, направленное на развитие навыков рефлексии, управление самооценкой и поддержку позитивного самоотношения, играет важную роль в преодолении возрастных кризисов и формировании устойчивой, зрелой и гармоничной личности.

1.3 Теоретическое обоснование модели исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

Формирование Я-концепции в подростковом возрасте представляет собой сложный и многоуровневый процесс, включающий в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты самоидентификации. Я-концепция определяется как относительно устойчивая система представлений человека о самом себе, включающая субъективную оценку личных качеств, социальных ролей и жизненных перспектив [70, с. 198]. Согласно исследованиям, Я-концепция формируется под влиянием как внутренних факторов (личностные особенности, темперамент, самооценка), так и внешних условий (семейное воспитание, социальные взаимодействия, образовательная среда) [2, с. 110].

Особое значение в развитии Я-концепции в подростковом возрасте приобретает процесс самоопределения, в ходе которого индивид осознает свою уникальность, определяет жизненные цели и формирует стабильные представления о себе. Этот процесс включает не только самовосприятие, но и интерпретацию оценок, получаемых от значимых других, что делает подростков особенно чувствительными к мнению окружающих [18, с. 139]. Исследования показывают, что неадекватность Я-концепции может проявляться в низкой самооценке, неуверенности в себе, трудностях в социальном взаимодействии и повышенной тревожности [68, с. 70].

Формирование Я-концепции старших подростков требует специально организованного процесса, направленного на развитие позитивного самовосприятия, укрепление уверенности в себе и снижение влияния негативных внешних факторов. В данной работе под формированием понимается целенаправленное воздействие, направленное на изменение структуры Я-концепции через развитие рефлексии, осознание личностных качеств и укрепление устойчивого позитивного самовосприятия [16, с. 130]. Таким образом, проблема формирования Я-концепции подростков требует научного осмысления и разработки эффективных подходов, что становится предметом последующего анализа.

Исследование формирования Я-концепции старших подростков требует комплексного подхода, включающего теоретический анализ, проведение констатирующего эксперимента и реализацию формирующего эксперимента. Дерево целей позволяет структурировать процесс исследования, определяя ключевые этапы и их взаимосвязи. На рисунке 1 представлено «дерево целей» исследования формирования Я-концепции старших подростков.

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность реализации программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

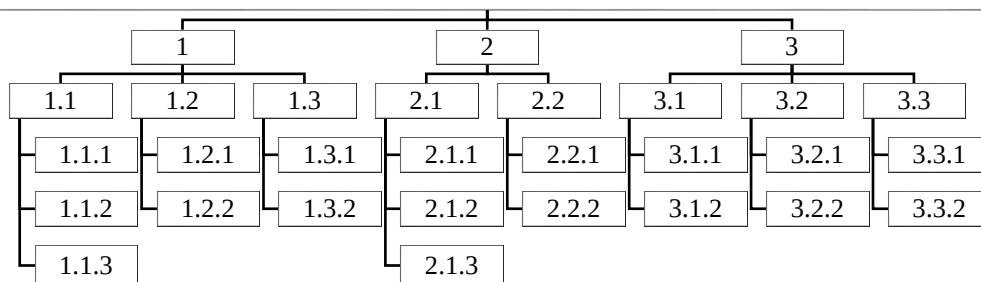


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность реализации программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

1. Проанализировать теоретические предпосылки формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Проанализировать феномен Я-концепции в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Рассмотреть подходы ученых к изучению Я-концепции.

1.1.2. Определить понятие и структуру Я-концепции.

1.1.3. Проанализировать факторы, влияющие на формирование Я-концепции.

1.2. Изучить возрастные особенности Я-концепции старших подростков.

1.2.1. Раскрыть особенности Я-концепции старших подростков.

1.2.2. Определить роль социального окружения в формировании Я-концепции подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Разработать «дерево целей» исследования формирования Я-концепции старших подростков.

1.3.2. Раскрыть этапы модели исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Охарактеризовать этапы опытно-экспериментального исследования.

2.1.2. Выбрать методы и методики диагностики Я-концепции старших подростков.

2.1.3. Обосновать выбор методов диагностики Я-концепции старших подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Описать выборку исследования.

2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Реализовать программу формирования Я-концепции старших подростков.

3.1.1. Разработать программу формирования Я-концепции старших подростков с использованием методов психологического консультирования.

3.1.2. Реализовать программу в рамках формирующего эксперимента.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2.1. Оценить динамику изменений в сформированности Я-концепции старших подростков.

3.2.2. Подтвердить достоверность полученных результатов методами математической статистики.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию Я-концепции старших подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации педагогам по формированию адекватной Я-концепции старших подростков.

3.3.2. Разработать рекомендации родителям по формированию Я-концепции старших подростков.

Таким образом, после структурирования целей исследования следующим шагом становится разработка модели формирования Я-концепции старших подростков, которая охватывает ключевые этапы психолого-педагогической работы.

Модель – это теоретическая конструкция, позволяющая систематизировать процессы, механизмы и закономерности формирования определенного явления [9, с. 45]. В психолого-педагогической практике модели используются для структурирования формирующих и образовательных мероприятий, а также для определения оптимальных путей развития личности. Они позволяют прогнозировать результаты и адаптировать педагогическое воздействие в зависимости от индивидуальных особенностей подростков [9, с. 48]. Главная цель такой модели – создание условий для формирования адекватного и устойчивого представления подростков о себе, способствующего их личностному росту

и социальной адаптации. Это включает в себя развитие саморефлексии, осознание личных качеств и потенциала, а также формирование стратегий конструктивного взаимодействия с окружающими [9, с. 46].

Модель исследования формирования Я-концепции старших подростков представлена на рисунке 2.

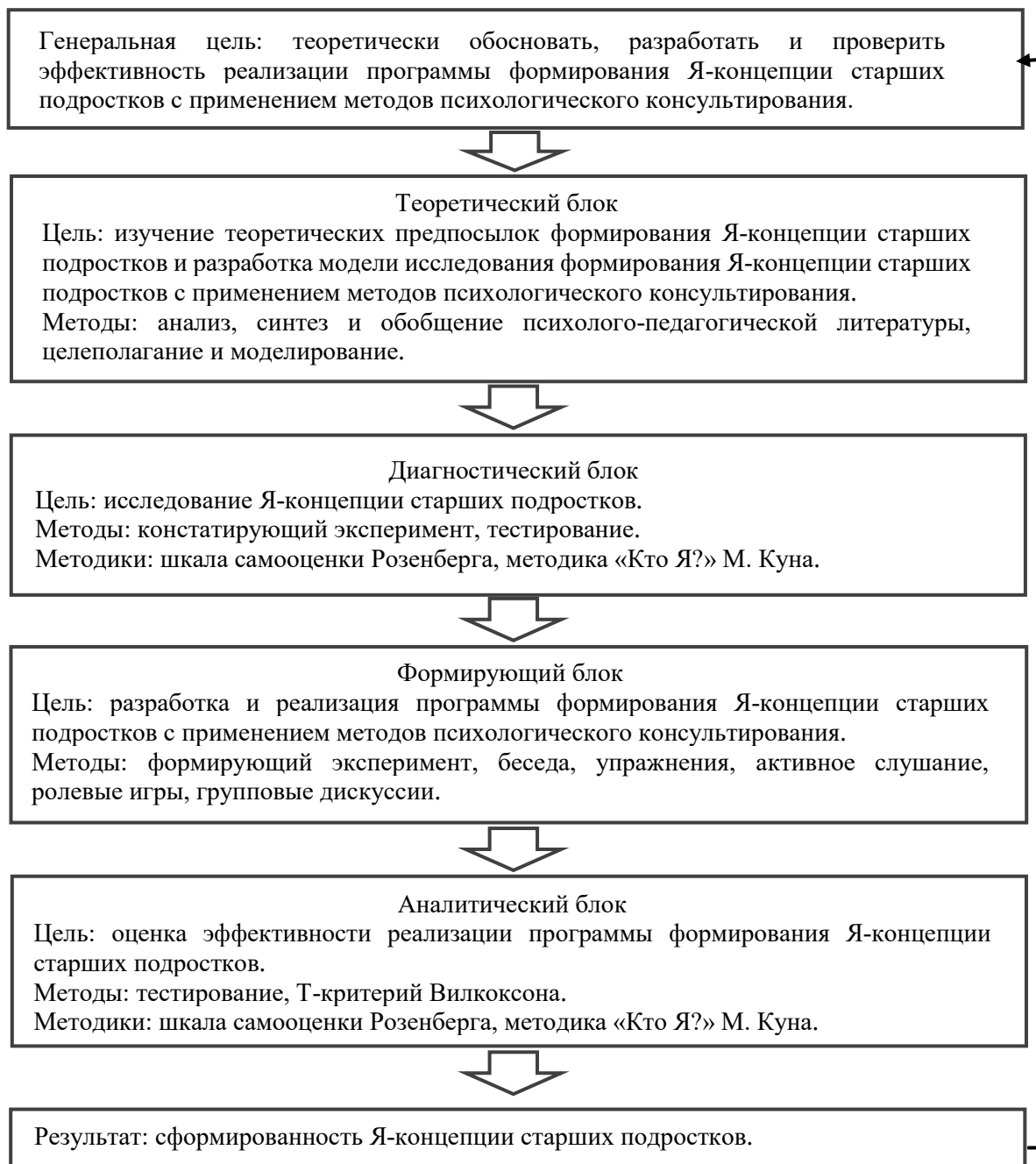


Рисунок 2 – Модель исследования формирования Я-концепции старших подростков

Модель формирования Я-концепции старших подростков включает четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Данная модель позволяет комплексно подойти к процессу формирования Я-концепции, учитывая возрастные и психологические особенности подростков.

Теоретический блок направлен на изучение предпосылок исследования формирования Я-концепции старших подростков. В рамках данного блока проводится анализ психолого-педагогической литературы, что позволяет определить понятие и структуру Я-концепции, а также выявить причины неадекватного самовосприятия в подростковом возрасте. Основное внимание уделяется изучению возрастных и социальных факторов, которые оказывают влияние на формирование Я-концепции старших подростков. Анализируется влияние социального окружения (семья, сверстники, педагогический коллектив) на Я-концепцию подростков, а также рассматриваются психологические механизмы формирования самовосприятия. На данном этапе используется метод анализа, синтеза и обобщения психолого-педагогической литературы, а также методы целеполагания и моделирования, которые позволяют создать концептуальную основу для последующих этапов формирования Я-концепции.

Диагностический блок направлен на определение исходного уровня Я-концепции старших подростков, а также выявление проблемных зон, требующих формирования адекватного самовосприятия. На данном этапе проводится диагностическое исследование, включающее констатирующий эксперимент и тестирование. Используемые методики включают шкалу самооценки М. Розенберга, оценивающую общий уровень самоуважения и самопринятия, а также методику «Кто Я?» М. Куна, направленную на исследование когнитивного компонента Я-концепции и структуры самовосприятия подростков. Результаты диагностики позволяют

определить группы подростков с разным уровнем Я-концепции, выделить проблемные зоны в структуре самовосприятия, а также установить зависимость между Я-концепцией и факторами внешнего окружения. Эти данные являются основой для разработки программы формирования Я-концепции старших подростков.

Формирующий блок направлен на разработку и реализацию программы формирования Я-концепции старших подростков. Основной целью этого этапа является формирование позитивного самовосприятия, развитие самопринятия и уверенности в себе, а также укрепление социальной адаптации подростков. Программа включает следующие направления: развитие самопринятия и позитивного самоотношения, формирование Я-концепции старших подростков и уверенности в себе, развитие навыков социальной адаптации и конструктивного взаимодействия. Для достижения поставленных целей используются различные методы: активное слушание, позитивная рефокусировка, когнитивно-поведенческое консультирование, мотивационное консультирование. В программе применяются ролевые игры, интерактивные упражнения, а также арт-терапия с использованием творческих заданий для самовыражения и самопринятия. В рамках формирующего блока проводится формирующий эксперимент, который позволяет апробировать разработанную программу и оценить ее эффективность в процессе формирования Я-концепции старших подростков.

Аналитический блок направлен на оценку эффективности программы формирования Я-концепции старших подростков. Основной целью этого этапа является анализ динамики изменений в Я-концепции подростков после участия в программе, а также оценка достижений поставленных целей. Для оценки эффективности программы используются методы повторного тестирования по тем же методикам, которые применялись на

диагностическом этапе (шкала самооценки М. Розенберга и методика «Кто Я?» М. Куна). Для количественного анализа данных применяется Т-критерий Вилкоксона, что позволяет провести сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп. Также используется качественный анализ изменений в самоописаниях подростков, а также анализ обратной связи от участников и педагогов. Результаты аналитического этапа позволяют выявить динамику изменений в Я-концепции подростков, а также оценить эффективность примененных методов и программных мероприятий. На основе полученных данных разрабатываются рекомендации для педагогов и родителей по дальнейшему формированию Я-концепции старших подростков.

Итак, мы дали теоретическое обоснование модель формирования Я-концепции старших подростков, которая представляет собой комплексную систему, включающую четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Каждый блок направлен на решение определенных задач, что обеспечивает последовательность и систематичность процесса формирования Я-концепции. На основе данной модели предполагается выявление уровня сформированности Я-концепции старших подростков, разработка и реализация программы формирования Я-концепции, а также оценка эффективности разработанной программы.

Выводы по главе 1

В первой главе проведен теоретический анализ понятия Я-концепции в психолого-педагогической литературе. Установлено, что Я-концепция представляет собой сложную структуру, включающую когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческие компоненты, определяющие восприятие человеком себя, отношение к окружающим и влияющие на его поведение и мотивацию. Развитие Я-концепции зависит от внутренних факторов (самосознание, рефлексия) и внешних условий (социальное

окружение, оценки значимых других). Адекватная Я-концепция способствует личностному росту и социальной адаптации подростков, тогда как неадекватная вызывает дезадаптацию и проблемы в общении.

Рассмотрены возрастные особенности старших подростков, у которых Я-концепция приобретает большую устойчивость и структурированность. В этом возрасте характерны чувствительность к оценкам окружающих, стремление к самоутверждению, осознание личностных качеств и социального статуса. На формирование Я-концепции подростков активно влияют родители, сверстники, педагоги и жизненный опыт, что обуславливает необходимость психолого-педагогического сопровождения.

Теоретически обоснована модель исследования формирования Я-концепции старших подростков, состоящая из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков. Теоретический блок включает изучение факторов и особенностей формирования Я-концепции. Диагностический блок направлен на выявление исходного уровня Я-концепции и проблемных зон. Формирующий блок предусматривает реализацию программы с использованием методов психологического консультирования, тренинговых упражнений и арт-терапии. Аналитический блок оценивает эффективность программы и изменения в Я-концепции подростков, позволяя разработать рекомендации для педагогов и родителей. Таким образом, предложенная модель обеспечивает системность и последовательность работы по формированию Я-концепции старших подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

В ходе исследования были выделены три основных этапа. На первом, поисково-подготовительном, проводился анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Изучались теоретические подходы к формированию Я-концепции старших подростков, рассматривались психологические механизмы ее развития, факторы, влияющие на процесс формирования. В этот период определялись актуальность исследования, его цели и гипотезы, анализировались и изучались теоретико-методологические подходы к проблеме, формулировались объект и предмет исследования, особенности Я-концепции старших подростков, разрабатывалась модель исследования формирования Я-концепции старших подростков. На данном этапе использовались методы анализа, синтеза, обобщения, систематизации научной литературы, а также целеполагание и моделирование.

Следующий, опытно-экспериментальный, включал в себя планирование и проведение эмпирического исследования. Определялись выборка испытуемых и методы исследования, диагностические инструменты, позволяющие оценить уровень сформированности Я-концепции старших подростков. В рамках данного этапа была разработана программа, разрабатывались критерии оценки эффективности программы формирования Я-концепции, а также устанавливались временные рамки исследования. В ходе констатирующего этапа проводилась первичная диагностика уровня сформированности Я-концепции старших подростков, что позволяло выявить особенности их самоотношения, уровень самопринятия, осознанности личных характеристик и устойчивости представлений о себе. На формирующем этапе осуществлялась реализация

разработанной программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Завершающим был контрольно-обобщающий этап, в рамках которого проводился анализ и обобщение полученных данных, оценка эффективности разработанной программы формирования Я-концепции старших подростков, а также формулировались выводы и рекомендации. На данном этапе обрабатывались результаты диагностики, выявлялись статистически значимые различия, что позволило подтвердить гипотезу исследования. Итогом стал комплекс рекомендаций для педагогов и родителей по формированию Я-концепции старших подростков. В анализе использовался Т-критерий Вилкоксона, что позволило объективно оценить достоверность изменений, произошедших в ходе эксперимента.

Таким образом, этапы исследования были логически связаны между собой и позволили комплексно изучить процесс формирования Я-концепции старших подростков, что обеспечило научную обоснованность и достоверность полученных данных.

Методы исследования, использованные в работе, включают теоретические и эмпирические подходы, каждый из которых выполнял определенные функции в процессе изучения формирования Я-концепции старших подростков.

В рамках теоретических методов использовался анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, который представляет собой исследовательский процесс, направленный на изучение и систематизацию существующих научных данных, их интерпретацию и выявление закономерностей развития изучаемого явления. Этот метод позволил рассмотреть основные подходы к изучению Я-концепции в подростковом возрасте, определить ключевые факторы, влияющие на ее развитие, а также выявить наиболее эффективные формирующие практики [9, с. 145].

Другим важным теоретическим методом был синтез, который позволил объединить полученные знания в целостную картину, выделить основные закономерности формирования Я-концепции и сформировать логическую модель формирующего воздействия. Использование данного метода способствовало структурированию научных данных и формированию гипотезы исследования [9, с. 148].

Целеполагание в исследовательском процессе выполняло функцию определения конечных задач и ориентации всех этапов работы на достижение поставленных целей. Этот метод позволил сформулировать конкретные задачи исследования, которые определяли его логику и последовательность [9, с. 152].

Моделирование является одним из ключевых методов, используемых в психологических и педагогических исследованиях, так как позволяет воссоздать явление в его упрощенной или структурированной форме для последующего анализа и прогнозирования. В данном исследовании моделирование применялось при разработке программы формирования Я-концепции, что позволило представить гипотетический процесс развития этого личностного образования и определить возможные пути его оптимизации [9, с. 157].

Эмпирические методы включали констатирующий эксперимент, целью которого являлась фиксация исходного уровня сформированности Я-концепции старших подростков. Этот метод направлен на выявление существующих особенностей развития, диагностирование базового состояния изучаемого феномена, что позволяет определить начальные параметры исследования. В данном исследовании констатирующий эксперимент проводился с использованием психодиагностических методик, позволяющих определить уровень самопринятия, осознанности личных характеристик и устойчивости представлений о себе [64, с. 278].

Формирующий эксперимент предполагал активное воздействие на исследуемую группу с целью изменения и развития изучаемого качества. В ходе исследования он включал реализацию программы, направленной на формирование Я-концепции старших подростков. Этот метод позволил оценить эффективность разработанной программы и выявить изменения, произошедшие в результате проведенной работы [11, с. 165].

Дополнительно использовалось тестирование как способ диагностики уровня сформированности Я-концепции до и после проведения формирующего воздействия. Оно включало применение стандартизированных методик, позволяющих количественно оценить изменения в самоотношении подростков, их восприятии собственных качеств и устойчивости личностных представлений [65, с. 249].

Таким образом, комплексный подход, сочетающий теоретические и эмпирические методы, обеспечил всестороннее изучение проблемы, позволил выявить исходное состояние Я-концепции старших подростков, осуществить целенаправленное воздействие и проанализировать его эффективность с использованием статистического метода обработки данных.

Исследование формирования Я-концепции старших подростков включало применение методики «Кто Я?» (модификация Т.В. Румянцевой) и шкалы самооценки М. Розенберга. Эти методики были выбраны в связи с их высокой валидностью, надежностью и соответствием целям исследования, а также потому, что они позволяют комплексно изучить важнейшие компоненты Я-концепции старших подростков, такие как представления о себе, самооценку, эмоциональное отношение к себе (самоотношение) и знания подростков о собственных качествах, особенностях и социальных ролях.

Методика «Кто Я?» направлена на диагностику когнитивного компонента Я-концепции и позволяет определить структуру

самовосприятия и самоидентификации подростков, выявить их представления о себе, о своих социальных ролях, эмоциональных состояниях и личных качествах. Это соотносится с теоретическими положениями первой главы о том, что представления о себе и знание о себе являются ключевыми составляющими когнитивного аспекта Я-концепции. Методика позволяет также изучить, насколько подростки осознают свои личностные характеристики и социальные роли, что непосредственно связано с их социальным взаимодействием и успешной адаптацией в социуме.

Шкала самооценки М. Розенберга была выбрана для количественной оценки аффективного компонента Я-концепции – самооценки и самоотношения, т.е. эмоционального восприятия подростками самих себя. Согласно теории, изложенной в первой главе, самооценка является важнейшим фактором личностного роста, эмоциональной стабильности и успешного взаимодействия с окружающими. Использование этой методики позволило выявить позитивное или негативное отношение подростков к себе, уровень их самопринятия, эмоциональную стабильность и способность конструктивно воспринимать внешние оценки.

Таким образом, применение этих двух методик обеспечило комплексный подход к изучению Я-концепции, позволяя исследовать как когнитивный, так и эмоциональный компоненты самовосприятия подростков, что полностью соответствует целям и задачам исследования.

Методика «Кто Я» представляет собой инструмент для диагностики когнитивного компонента Я-концепции подростков. Она разработана на основе оригинальной версии теста М. Куна и Т. Макпартленда и модифицирована Т.В. Румянцевой. Ее цель заключается в определении структуры самовосприятия подростков, выявлении доминирующих категорий самоидентификации и степени осознания своих личностных характеристик.

В рамках методики испытуемым предлагается ответить на вопрос «Кто я?», формулируя 10 утверждений, описывающих их личность. Полученные ответы классифицируются по категориям, включая социальные роли, личные качества, эмоциональные состояния, оценочные суждения и идеальные представления о себе. Это позволяет анализировать значимость различных аспектов идентичности для подростка [9, с. 115].

Методика проводится как индивидуально, так и в группе, а ее выполнение занимает в среднем 10-15 минут. Исследуемые свободно формулируют свои ответы без ограничений, что способствует выявлению естественного восприятия себя.

Обработка результатов включает в себя кодирование и классификацию ответов, проведение качественного и количественного анализа для выявления структуры самоописания, его направленности и когнитивной сложности.

Среди регистрируемых показателей анализируются структура самоописания, степень осознания личностных характеристик, а также преобладание различных аспектов самоидентификации, включая личностные, социальные и эмоциональные характеристики.

Шкала самооценки М. Розенберга, разработанная в 1965 году, направлена на количественную оценку уровня самооценки испытуемых. Она позволяет выявить позитивное или негативное отношение к себе, а также изучить устойчивость самооценки и эмоциональную стабильность.

Методика состоит из 10 утверждений, каждое из которых отражает отношение испытуемого к себе. Утверждения включают как положительные, так и отрицательные формулировки, которые испытуемые оценивают по 4-х балльной шкале, от «совершенно не согласен» до «полностью согласен». Данные позволяют определить уровень уверенности в себе, наличие тенденции к самокритике или, напротив, чрезмерной

самоуверенности [20, с. 37]. Бланк представлен в таблице 1.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Процедура обследования может проводиться как индивидуально, так и в группе. Методика применяется для подростков старше 14 лет и взрослых, а среднее время выполнения составляет 5-10 минут. Испытуемым предлагается оценить степень согласия с утверждениями, после чего проводится обработка данных.

Подсчет баллов осуществляется по заранее установленной шкале, а результаты интерпретируются в соответствии с 4 уровнями самооценки: высокой, адекватной, неустойчивой и низкой. Среди регистрируемых показателей учитывается общий уровень самооценки.

Критерий Вилкоксона использовался для статистического анализа данных, полученных в ходе констатирующего и формирующего экспериментов, с целью определения значимости различий в уровне самооценки подростков до и после психологического воздействия.

Данный критерий является непараметрическим тестом для связанных выборок и применяется в случаях, когда распределение данных не соответствует нормальному. Анализ проводится путем сравнения рангов различий между двумя измерениями – до и после проведения формирующей программы.

При обработке данных рассчитывается сумма положительных и отрицательных рангов, после чего определяется уровень значимости изменений. Критерий Вилкоксона позволил объективно оценить влияние методов психологического консультирования на формирование Я-концепции подростков и выявить статистически значимые изменения в их самооценке и восприятии себя.

Комплексное использование данных методик позволило не только количественно и качественно оценить уровень сформированности Я-концепции старших подростков, но и выявить ключевые аспекты их

самооценки, что обеспечило основу для дальнейших формирующих мероприятий.

Таким образом, анализ данных включал количественные и качественные методы, позволившие оценить формирование Я-концепции старших подростков. Количественный анализ с использованием критерия Вилкоксона использовался для выявления статистически значимых изменений результатов до и после формирующего эксперимента.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняли участие 19 подростков в возрасте от 15 до 18 лет (средний возраст – 16,5 лет), посещающих кружки и секции в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеском центре г. Челябинска. Из них 10 девушек и 9 юношей.

Социально-демографические характеристики:

1. Большинство подростков (14 человек) проживают в полных семьях, 5 человек – в неполных семьях (с матерью).
2. Уровень образования родителей разный: от среднего специального до высшего.
3. Материальное положение семей в основном оценивается как среднее, 3 семьи относятся к категории малообеспеченных.

Психологические особенности:

1. Старшие подростки, участвующие в исследовании, характеризуются разнообразными интересами и увлечениями: спорт, танцы, музыка, изобразительное искусство, техническое творчество.
2. В целом они проявляют активность, стремление к саморазвитию и самореализации.
3. Вместе с тем, как и для большинства подростков этого возраста, для них характерна эмоциональная неустойчивость, повышенная

чувствительность к оценкам окружающих, стремление к самоутверждению в референтной группе.

Все подростки посещают дополнительные занятия в детско-юношеском центре, что свидетельствует об их активности, стремлении к общению, развитию своих способностей.

Это позволяет предположить, что они имеют опыт взаимодействия в различных социальных группах, что является важным фактором формирования Я-концепции и межличностных отношений.

В то же время, участие в кружках и секциях может быть связано с определенными трудностями в общении со сверстниками в школе, необходимостью компенсировать дефицит признания и самореализации в другой сфере.

Таким образом, выбранная для исследования группа подростков, несмотря на относительно небольшой объем, представляет собой достаточно репрезентативную выборку для изучения сформированности Я-концепции. Полученные в ходе исследования результаты могут быть экстраполированы на более широкую популяцию старших подростков, имеющих сходные социально-демографические и психологические характеристики.

Представим результаты констатирующего эксперимента.

Со старшими подростками было проведено исследование по методике М. Куна «Кто Я?». Результаты исследования Я-концепции представлены в таблице 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) и на рисунке 3.

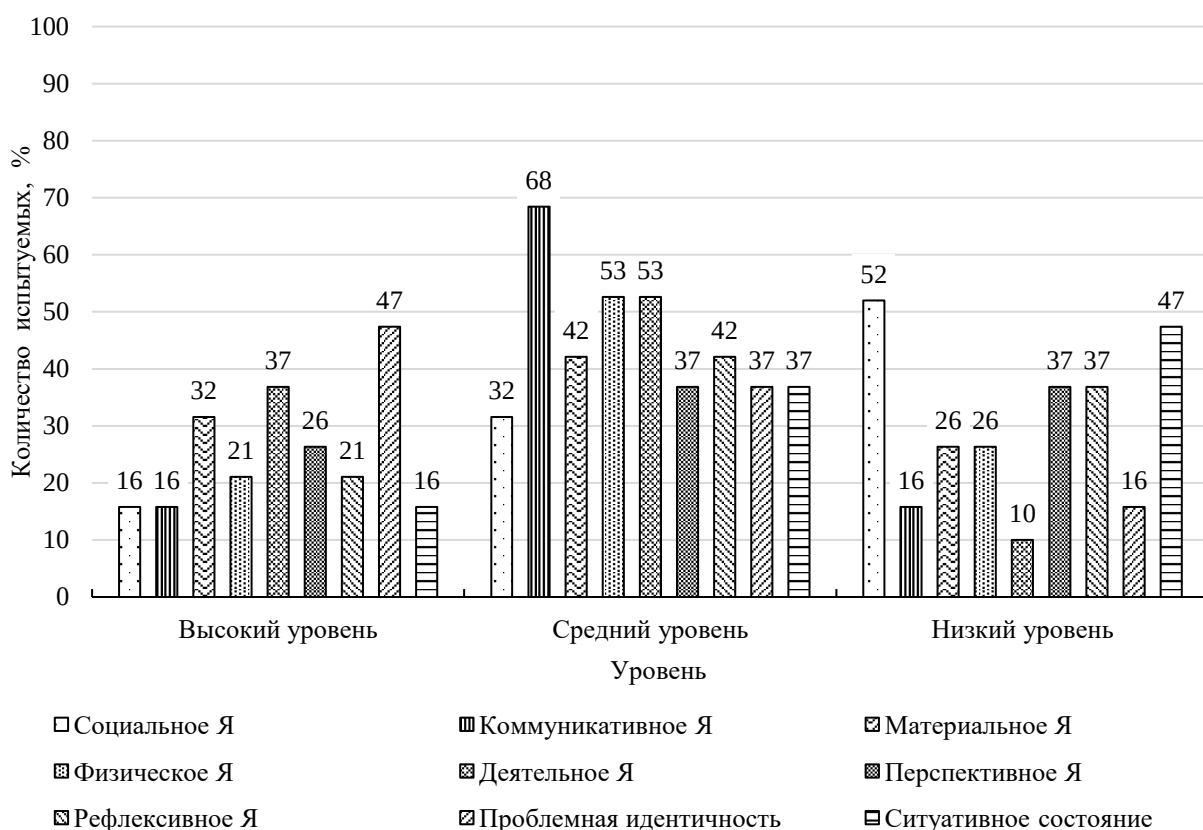


Рисунок 3 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков (идентичности личности) по методике тест М. Куна «Кто Я?»

По результатам количественного анализа установлено, что в категории «Социальное Я» высокий уровень демонстрируют 16 % (3 испытуемых), средний – 32 % (6 испытуемых), а преобладающая часть выборки – 52 % (10 человек) – характеризуется низкими показателями. Это может свидетельствовать о недостаточной выраженности социальной идентичности и затруднениях в осознании собственной роли в социальном пространстве.

В рамках показателей по шкале «Коммуникативное Я» 68 % (13 испытуемых) имеют средний уровень, а высокий и низкий уровни представлены в равной степени – по 16 % (по 3 человека). Такие данные позволяют говорить о достаточной коммуникативной компетентности у большинства участников, при этом крайние значения встречаются редко.

В шкале «Материальное Я» 32 % (6 человек) демонстрируют высокий уровень, 42 % (8 испытуемых) – средний и 26 % (5 человек) – низкий, что

может указывать на относительное благополучие в восприятии материальной сферы и удовлетворённость потребностями у основной части выборки.

При анализе категории «Физическое Я» установлено, что 21 % (4 человека) обладают высоким уровнем, 53 % (10 участников) – средним, а 26 % (5 испытуемых) – низким. Таким образом, большинство подростков в целом принимают свои физические особенности, однако у отдельных респондентов отмечается неудовлетворённость телесным образом.

Показатели по шкале «Деятельное Я» распределились следующим образом: высокий уровень зафиксирован у 37 % (7 человек), средний – у 53 % (10 испытуемых), и только 10 % (2 участника) продемонстрировали низкие значения. Это позволяет говорить о достаточно высокой уверенности испытуемых в собственных возможностях, активности и способности к реализации личных задач.

В шкале «Перспективное Я» зафиксировано равное количество респондентов с низким и средним уровнями – по 37 % (по 7 человек), а высокий уровень показали 26 % (5 участников). Эти данные свидетельствуют о наличии затруднений в формировании жизненных целей и представлений о будущем.

В категории «Рефлексивное Я» высокий уровень отмечен у 21 % (4 человека), средний – у 42 % (8 испытуемых), низкий – у 37 % (7 участников). Таким образом, у значительной части подростков наблюдается недостаточная способность к самоанализу, что может затруднять процесс осознания собственных переживаний и поведения.

Показатели по шкале «Проблемная идентичность» выглядят наиболее благополучно: высокий уровень продемонстрировали 47 % (9 человек), средний – 37 % (7 испытуемых), а низкий – лишь 16 % (3 участника), что свидетельствует о достаточной устойчивости «Я»-концепции у большинства обследованных.

В категории «Ситуативное состояние» высокий уровень отмечен у 16 % (3 человека), средний – у 37 % (7 испытуемых), а преобладающая часть – 47 % (9 участников) – показала низкий уровень, что может свидетельствовать о выраженной ситуативной тревожности или внутреннем напряжении у подростков на момент обследования.

Полученные результаты подтверждают, что подростки данной выборки находятся в процессе поиска своей идентичности, делая акцент преимущественно на деятельность, материальные аспекты и профессиональные перспективы. Высокий процент испытуемых с проблемной идентичностью свидетельствует о необходимости целенаправленной психологической работы, направленной на формирование устойчивого образа «Я» и повышение уровня уверенности в себе.

Результаты исследования самооценки старших подростков по методике шкала самооценки М. Розенберга представлены в таблице 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) и на рисунке 4.

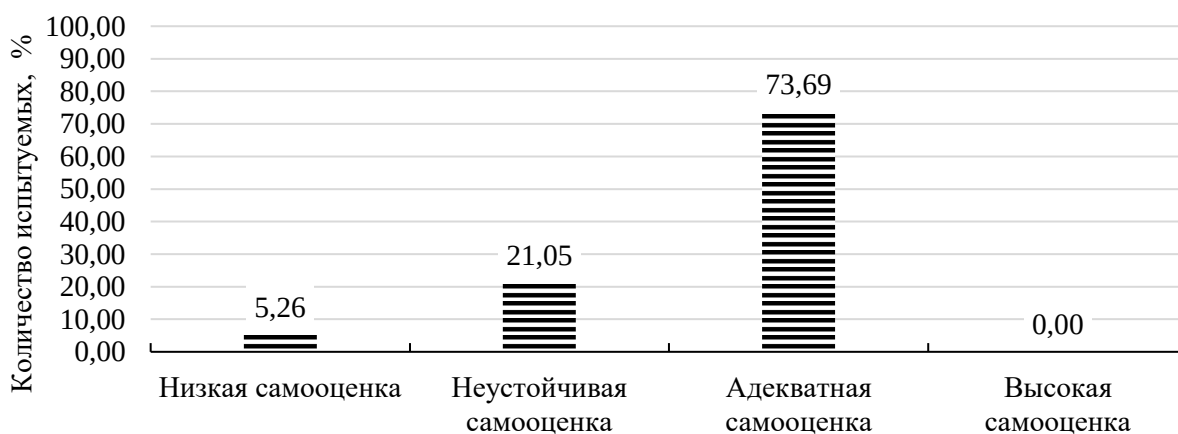


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике М. Розенберга

Анализ данных по методике шкалы самооценки М. Розенберга позволил распределить испытуемых по четырем категориям в зависимости от уровня их самооценки. Большинство подростков, а именно 73,69 % (14

испытуемых), продемонстрировали адекватную самооценку, что свидетельствует о сформированном у них восприятии своих достоинств и недостатков, а также о способности признавать ошибки без чрезмерного самобичевания. Это говорит о достаточно здоровом уровне самоуважения и стабильном эмоциональном состоянии.

Неустойчивая самооценка, характеризующаяся резкими колебаниями между самоуважением и самоуничижением в зависимости от внешних обстоятельств, была выявлена у 21,05 % (4 испытуемых). Эти подростки могут испытывать трудности в управлении своими эмоциональными реакциями на успехи и неудачи, что требует дополнительного внимания со стороны психологов и педагогов.

Лишь 5,26 % (1 испытуемый) показал низкую самооценку, что выражается в постоянном самоуничижении, акцентировании внимания на своих недостатках и ощущении неспособности достигать целей. Такой уровень самооценки может быть связан с психологическими трудностями и потребовать индивидуальной работы с подростком в рамках консультирования.

Категория высокой самооценки (развитая и устойчивая) в данной выборке не была представлена. Это может свидетельствовать о том, что подростки, участвующие в исследовании, не демонстрируют чрезмерной уверенности в себе и не склонны переоценивать свои возможности.

Таким образом, полученные результаты показывают, что большинство испытуемых обладают адекватной самооценкой, однако у части подростков наблюдаются трудности, требующие формирующего психолого-педагогического сопровождения.

Итак, анализ данных, полученных с помощью методик «Кто Я» и шкалы самооценки М. Розенберга, позволил выявить ключевые особенности Я-концепции и уровня самооценки старших подростков. Большинство испытуемых демонстрируют адекватную самооценку, однако

значительная часть подростков склонна к ее колебаниям в зависимости от обстоятельств, а у некоторых выявлены признаки низкого самоуважения. Кроме того, результаты методики «Кто Я» показали, что подростки в большей степени идентифицируют себя через деятельность, материальные аспекты и профессиональные перспективы, а социальные и коммуникативные характеристики остаются менее выраженными. Высокая доля подростков с проблемной идентичностью указывает на необходимость целенаправленной работы по формированию устойчивого образа «Я» и укреплению уверенности в себе. Полученные результаты станут основой для разработки программы формирования Я-концепции старших подростков.

Выборку для реализации программы формирования Я-концепции старших подростков составили подростки с низким уровнем социального и коммуникативного самовосприятия, недостаточно выраженными перспективным и рефлексивным компонентами Я-концепции, а также высоким уровнем проблемной идентичности и ситуативного самовосприятия. Кроме того, к участию были привлечены подростки с неустойчивой (21,05 %) и низкой (5,26 %) самооценкой по методике шкалы М. Розенберга. Такие подростки характеризуются неуверенностью в собственной социальной роли, затруднениями в установлении и поддержании коммуникации, неопределённостью в жизненных планах, слабо развитой способностью к самоанализу, а также выраженными эмоциональными колебаниями в отношении себя. Указанные характеристики свидетельствуют о необходимости оказания им психолого-педагогической помощи для формирования устойчивого самовосприятия и позитивной Я-концепции.

Выводы по главе 2

Организация исследования позволила определить этапы, методы и методики, обеспечившие комплексный подход к изучению Я-концепции старших подростков. Использование методик «Кто Я» и шкалы самооценки М. Розенберга дало возможность диагностировать уровень самооценки и выявить особенности самоидентификации испытуемых. Диагностика показала, что структура Я-концепции подростков формируется под влиянием различных факторов, включая межличностные отношения и субъективные представления о себе. Анализ полученных данных позволил выявить индивидуальные различия в характере самоописаний, что стало основой для дальнейшего изучения динамики изменений. Таким образом, результаты исследования предоставили необходимую эмпирическую базу для разработки формирующей программы.

Результаты исследования показали, что большинство подростков обладают адекватной самооценкой, однако значительная часть демонстрирует неустойчивость в оценке себя, а у некоторых выявлена низкая самооценка. Это свидетельствует о неоднородности структуры Я-концепции в подростковом возрасте, что обусловлено как возрастными особенностями, так и социальным окружением. Преобладание деятельности и материальных аспектов в самоописаниях указывает на внешнюю ориентированность подростков, в то время как социальная и коммуникативная идентичность выражены слабо. Такая специфика самовосприятия может свидетельствовать о недостаточной рефлексии и сложности в осознании себя как субъекта социальных взаимодействий. Полученные данные подтверждают необходимость психолого-педагогического формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. В программе формирования примут участие все 19 старших подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

Формирование Я-концепции в подростковом возрасте является важным процессом, влияющим на развитие личности, социальную адаптацию и эмоциональную устойчивость. Подростковый возраст характеризуется активным поиском идентичности, переосмыслением своего образа и социальной роли, что делает этот период особенно чувствительным к внешним оценкам и межличностным отношениям. Несформированная или нестабильная Я-концепция может приводить к снижению уверенности в себе, трудностям в социальной адаптации, повышенной тревожности и затруднениям в построении межличностных связей. В условиях образовательной среды важно создать условия для поддержания подростков в процессе осознания собственной личности и укрепления позитивного самовосприятия.

Программа, представленная в данном исследовании, направлена на развитие устойчивой и позитивной Я-концепции старших подростков, снижение их зависимости от внешних оценок, повышение уровня самопринятия и освоение стратегий успешного взаимодействия в социальной среде. Основное внимание уделяется формированию рефлексивных навыков, осознанию своих личностных качеств и развитию конструктивных способов восприятия себя. Работа строится с использованием методов психологического консультирования, тренинговых техник и интерактивных упражнений, способствующих осознанию личного опыта и формированию позитивного самоотношения.

Разработанная программа относится к развивающему типу и направлена на формирование адекватной и устойчивой Я-концепции старших подростков посредством психолого-педагогического сопровождения и методов психологического консультирования. Подростковый возраст является критическим периодом формирования самовосприятия, в рамках которого происходит активное осознание личностных характеристик, социальной идентичности и системы ценностей. Однако недостаточный уровень рефлексии, эмоциональная неустойчивость и высокая зависимость от внешних оценок могут приводить к трудностям в самоидентификации и снижению уверенности в себе. Это выражается в наличии противоречивых представлений о себе, нестабильности самооценки, трудностях в принятии личных качеств, социальной адаптации и взаимодействии со сверстниками [33, с. 98].

Особую сложность представляет формирование Я-концепции старших подростков с низкой рефлексией и высокой тревожностью, поскольку такие подростки часто испытывают затруднения в осознании собственных ценностей, мотивов поведения и личностных качеств. Они склонны ориентироваться на внешние оценки, что приводит к снижению уровня самостоятельности и уверенности в себе [7, с. 45]. Ситуация усугубляется отсутствием эффективных стратегий преодоления негативных социальных воздействий, таких как критика или неприятие со стороны окружающих, что может стать фактором формирования дезадаптивных механизмов поведения. Учитывая данные особенности, программа направлена на формирование устойчивого позитивного самовосприятия подростков, снижение их зависимости от внешних оценок и развитие конструктивных стратегий саморегуляции.

Цель программы: формирование Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Достижение этой цели предполагает использование методов психологического консультирования, направленных на формирование Я-концепции старших подростков.

Для реализации данной цели сформулированы следующие задачи:

1. Способствовать формированию у старших подростков представления о себе и осознанию собственной идентичности.
2. Формировать позитивное отношение к себе и самопринятие.
3. Развивать навыки конструктивного взаимодействия в социальной среде, позволяющие подросткам уверенно выражать себя и эффективно выстраивать отношения с окружающими.
4. Сформировать адекватное оценивание своих личностных характеристик.

Программа строится на нескольких ключевых принципах. Принцип субъектности предполагает активное включение подростков в процесс самопознания и принятия решений о личностном развитии. Принцип индивидуального подхода учитывает особенности каждого участника, его уровень самоосознания и потребности в процессе формирования Я-концепции старших подростков. Принцип постепенности отражает структурированное построение программы, начиная с осознания личных качеств и заканчивая социальной адаптацией. Принцип рефлексивности играет важную роль в процессе формирования Я-концепции старших подростков, поскольку работа с личными переживаниями и осознанием собственного «Я» является необходимым условием развития уверенности в себе и самопринятия [31, с. 57].

Таким образом, программа ориентирована на поддержку старших подростков в процессе формирования позитивного самовосприятия, развития уверенности в себе и эффективного взаимодействия с окружающей средой, что способствует их социальной адаптации и личностному росту.

Целевая аудитория программы – старшие подростки в возрасте 15–18 лет, у которых наблюдаются трудности в формировании Я-концепции. К ним относятся подростки с низким уровнем самопринятия, неустойчивой самооценкой, зависимостью от внешних оценок и сложностями в самоидентификации. Данная категория подростков особенно восприимчива к внешнему влиянию, что может приводить к внутренним противоречиям, снижению уверенности в себе и эмоциональной нестабильности.

Среди ключевых особенностей участников можно выделить повышенную тревожность, склонность к самокритике, трудности в осознании собственных качеств и их интеграции в целостное представление о себе. Также могут наблюдаться проблемы в социальной адаптации, затруднения в построении конструктивных межличностных отношений и выраженная реакция на оценку окружающих [46, с. 292].

Кроме того, программа может быть полезна для подростков, находящихся в ситуации личностного кризиса или испытывающих стресс, связанный с выбором будущей профессии, изменением социальной среды или внутренними конфликтами в процессе самоопределения.

Программа рассчитана на работу с группой от 10 до 15 человек, что обеспечивает возможность личностного взаимодействия, а также групповой динамики, позволяющей участникам осознавать и корректировать собственное поведение через наблюдение за другими.

Разработка программы формирования Я-концепции старших подростков основана на современных научных исследованиях в области психологии, педагогики и психолого-педагогического сопровождения. Теоретическую основу составляют исследования механизмов самооценки и структуры Я-концепции подростков, представленные в работах С.А. Куненкова [34, с. 38], влияние психолого-педагогического консультирования на формирование самоидентификации, рассмотренное в исследованиях Р.А. Кутбиддиновой [35, с. 168], а также особенности

развития Я-концепции в подростковом возрасте, изученные Д.А. Лихоненко [38, с. 110].

При проектировании программы учитывались исследования, посвященные влиянию Я-концепции на поведение подростков, в том числе в конфликтных ситуациях, представленные в работах С.С. Лысенкова [40, с. 196], а также исследования, раскрывающие психолого-педагогические аспекты формирования самооценки и идентичности, проведенные С.Б. Пашкиным [47, с. 596]. Кроме того, программа базируется на гуманистическом подходе К. Роджерса, который подчеркивает значимость самопринятия и осознания собственной уникальности в процессе личностного развития [52, с. 154]. В основу также положены идеи отечественных исследователей в области психологии личности и самосознания, включая концепции, представленные в работах С.Л. Рубинштейна [54, с. 155], а также исследования, посвященные теоретико-методологическому анализу формирования позитивной Я-концепции, проведенные А.Е. Серенковой [57, с. 134].

Исследования в области психолого-педагогического сопровождения подростков, представленные в работах И.П. Ситько [58, с. 89], подтверждают важность комплексного подхода в развитии социальной идентичности, что нашло отражение в программе. Включение техник психологического консультирования основано на современных подходах к развитию самосознания подростков, представленных в исследованиях С.А. Перышковой [48, с. 47], а также на изучении Я-концепции с учетом индивидуальных особенностей, рассмотренном в работах К.Н. Фатеевой [60, с. 132].

Таким образом, программа сочетает в себе теоретические концепции формирования Я-концепции, принципы психолого-педагогического сопровождения и современные методы психологического

консультирования, что делает ее универсальной и эффективной в работе со старшими подростками.

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, Я-концепция развивается через осознание личного опыта и интерпретацию обратной связи от окружающих. Негативные установки, сформированные в детском возрасте, могут сохраняться и в подростковом периоде, препятствуя адекватному восприятию себя. В связи с этим методы психологического консультирования в программе направлены на осознание подростками своих убеждений о себе, их анализ и трансформацию в позитивное самоотношение [10, с. 262]. Программа также ориентирована на нормативные документы, регулирующие психологическое сопровождение подростков в образовательной среде. В основу положены принципы, закрепленные в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС), Концепции психологической службы в системе образования РФ и методических рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению подростков. Это обеспечивает соответствие программы современным требованиям, учитывая необходимость поддержки подростков в процессе самоопределения и социализации.

Таким образом, программа разработана на основе научных концепций, что позволяет интегрировать методы психологического консультирования в образовательный процесс, создавая условия для формирования Я-концепции старших подростков.

Программа включает 6 занятий, проводимых раз в неделю. Продолжительность каждого занятия – 90 минут. Занятия состоят из трех частей: теоретической (обсуждение темы), практической (упражнения, направленные на развитие самопринятия и осознания своих качеств) и рефлексивной (обсуждение полученного опыта и выводов).

Программа построена на принципе постепенного развития Я-концепции: от осознания существующих представлений о себе через

рефлексию и анализ внешних влияний – к формированию устойчивого позитивного самоотношения и конструктивных стратегий взаимодействия в социальной среде.

Занятия ориентированы на три ключевых компонента Я-концепции:

1. Когнитивный (осознание своих качеств, ценностей, жизненных ориентиров).
2. Эмоционально-оценочный (уровень самопринятия, отношение к своим сильным и слабым сторонам, устойчивость к внешним оценкам).
3. Поведенческий (самовыражение, уверенность в социальных контактах, поведенческие стратегии).

Занятие 1. «Кто Я?».

Цель: развитие осознанного представления о себе, навыков самопонимания и рефлексии.

Упражнение 1. «20 ответов на вопрос Кто Я?».

Цель: развитие самопонимания через выявление ключевых аспектов самоидентификации.

Упражнение 2. «Сильные и слабые стороны».

Цель: формирование навыков объективного анализа своих личных качеств, способствующих развитию самопринятия.

Занятие 2. «Как меня видят другие?».

Цель: содействие осознанию влияния внешних оценок, обучение навыкам воспринимать их без зависимости от чужого мнения.

Упражнение 1. «Зеркала».

Цель: развитие способности осознавать различие между самоощущением и мнением окружающих.

Упражнение 2. «Критика и похвала».

Цель: формирование навыков конструктивного восприятия внешних оценок и управление эмоциональными реакциями на них.

Занятие 3. «Мои ресурсы».

Цель: развитие уверенности в себе через осознание личных достижений и внутренних ресурсов.

Упражнение 1. «Мои достижения».

Цель: развитие уверенности в себе через осознание своих успехов и позитивный самоанализ.

Упражнение 2. «Письмо самому себе».

Цель: формирование позитивного самоотношения и самопринятия.

Занятие 4. «Эмоции и Я».

Цель: формирование эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции.

Упражнение 1. «Дневник эмоций».

Цель: формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием.

Упражнение 2. «Стратегии преодоления».

Цель: формирование конструктивных стратегий реагирования на стрессовые ситуации и критику.

Занятие 5. «Я и другие».

Цель: развитие уверенности в социальных взаимодействиях, навыков конструктивного общения и самовыражения.

Упражнение 1. «Я в команде».

Цель: развитие коммуникативных навыков и умения эффективно взаимодействовать с окружающими.

Упражнение 2. «Границы личности».

Цель: создание условий для осознания личных границ и развитие умений конструктивно их отстаивать в общении.

Занятие 6. «Мой путь».

Цель: создание условий для дальнейшего личностного роста.

Упражнение 1. «Как изменился Я?».

Цель: создание условий для осознания динамики изменений в Я-концепции и самооценке.

Упражнение 2. «Мои цели на будущее».

Цель: формирование позитивных установок на дальнейшее развитие.

При реализации программы применяются методы, соответствующие предлагаемой модели. В частности, методы психологического консультирования реализуются через беседу и активное слушание, обеспечивающие подросткам условия для осознания и трансформации собственных убеждений о себе. Рефлексивные техники представлены в модели посредством специальных упражнений, направленных на самопознание через анализ личного опыта. В качестве отдельного метода также используются тренинговые упражнения, соответствующие методу «упражнения» в модели и способствующие формированию социальной уверенности и адекватной самооценки. Кроме того, в обеих системах применяются групповые дискуссии, позволяющие участникам обмениваться мнениями и принимать различные точки зрения, а также ролевые игры, моделирующие жизненные ситуации и развивающие навыки эффективного социального поведения. Методика программы в полной мере соответствует методам формирующего эксперимента, заявленного в модели.

Для диагностики изменений, происходящих в процессе работы, используются стандартизированные методики тестирования. На этапе диагностики и оценки эффективности применяются: 1) методика «Кто Я?» (М. Кун) – анализ самоописаний подростков, выявление доминирующих аспектов Я-концепции; 2) шкала самооценки М. Розенберга – выявление уровня самопринятия и самооценки.

Так, программа сочетает в себе теоретические и практические методы, что обеспечивает целостный подход к формированию устойчивой Я-концепции старших подростков. Используемые инструменты помогают не

только осознать существующие представления о себе, но и внести изменения в самоотношение, повысить уровень самопринятия и адаптивности в социальной среде.

Программа реализуется психологом-консультантом или педагогом-психологом, работающим с подростками в образовательном учреждении или в рамках психологического сопровождения. Ведущий направляет участников на осознание своих качеств, рефлексия и конструктивное взаимодействие, создавая условия для безопасного самовыражения. Подростки активно вовлечены в упражнения, анализируют собственные реакции и работают над личными изменениями. Родителям могут даваться рекомендации по поддержке подростков.

Для занятий необходимы методические материалы, рабочие тетради, карточки для участников и аудиовизуальные средства. Помещение должно быть комфортным для индивидуальной и групповой работы, включая зону для рефлексии и активных упражнений.

Программа рассчитана на 6 недель, занятия проводятся раз в неделю в очном формате. Это позволяет постепенно интегрировать навыки в повседневную жизнь подростков и отследить динамику изменений.

Ожидаемые результаты программы включают повышение уровня сформированности Я-концепции подростков, устойчивое самопринятие, снижение тревожности, развитие уверенности в себе и навыков эффективного взаимодействия. Подростки приобретают навыки саморефлексии, учатся конструктивно воспринимать внешние оценки, становятся более стрессоустойчивыми и социально адаптированными.

Таким образом, программа представляет собой комплексное психолого-педагогическое сопровождение, обеспечивающее индивидуализированный подход и способствующее развитию личностных ресурсов подростков, создавая фундамент для их успешной социальной адаптации и дальнейшего личностного роста.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования Я-концепции старших подростков была проведена повторная диагностика с использованием методик «Кто Я?» (М. Кун) и шкалы самооценки М. Розенберга, применявшихся и на констатирующем этапе. Целью было сравнение данных до и после участия в программе для выявления динамики изменений в самооценке и самоидентификации. Анализ включал качественные и количественные показатели, отражающие представления подростков о себе, уровень самопринятия и устойчивость самооценки. Результаты повторного исследования по методике «Кто Я?» представлены на рисунке 5 и в таблице 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

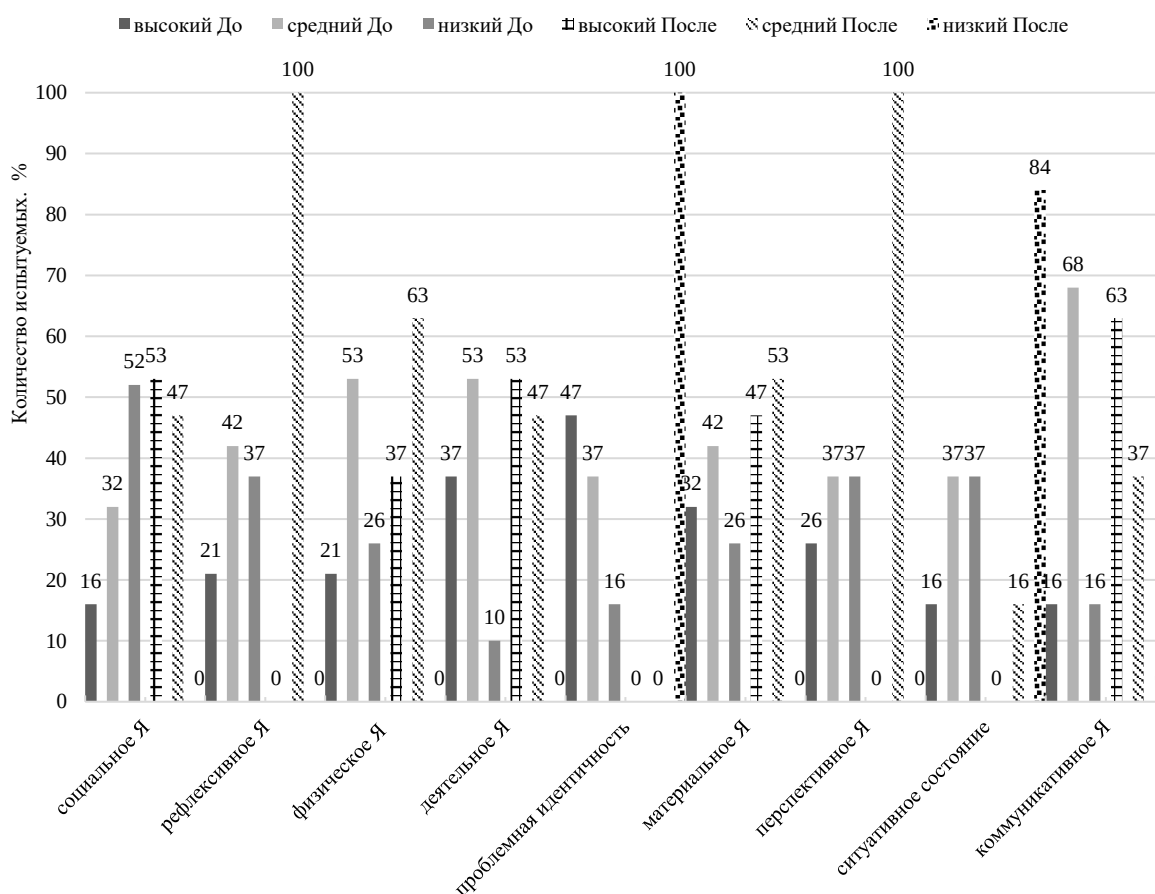


Рисунок 5 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков (идентичности личности) по методике тест М. Куна «Кто Я?» до и после реализации программы

На основании сопоставления результатов до и после реализации программы наблюдаются значительные положительные изменения по большинству шкал.

В категории «Социальное Я» до прохождения программы высокий уровень наблюдался у 16 % (3 испытуемых), средний – у 32 % (6 человек), а низкий – у 52 % (10 человек). После прохождения программы доля испытуемых с высоким уровнем возросла до 53 % (10 человек), с сохранением среднего уровня у 47 % (9 человек), и полным исчезновением низких значений, что указывает на существенное усиление социальной идентичности и уверенности в социальной роли.

Аналогичная положительная динамика наблюдается в шкале «Рефлексивное Я»: если до программы высокий уровень был у 21 % (4 испытуемых), средний у 42 % (8 человек), а низкий у 37 % (7 человек), то после вмешательства у всех участников зафиксирован исключительно средний уровень – 100 % (19 человек), что может свидетельствовать о стабилизации самооценки и росте способности к рефлексии.

В категории «Физическое Я» также наблюдается рост: высокий уровень увеличился с 21 % (4 человека) до 37 % (7 человек), средний – с 53 % (10 человек) до 63 % (12 человек), при этом низкий уровень исчез полностью. Это свидетельствует об улучшении восприятия собственного физического образа.

В шкале «Деятельное Я» высокий уровень повысился с 37 % (7 испытуемых) до 53 % (10 человек), средний немного снизился с 53 % (10 испытуемых) до 47 % (9 человек), а низкий уровень исчез, что говорит о росте уверенности в собственной активности и способности к целенаправленным действиям.

По шкале «Проблемная идентичность» до начала программы высокий уровень отмечался у 47 % (9 человек), средний – у 37 % (7 испытуемых), низкий – у 16 % (3 человека), тогда как после прохождения программы

100 % (19 человек) продемонстрировали низкий уровень, что свидетельствует о выраженной проработке внутренних противоречий и снижении уровня идентификационного конфликта.

В шкале «Материальное Я» число участников с высоким уровнем увеличилось с 32 % (6 человек) до 47 % (9 человек), с сохранением среднего уровня у 53 % (10 испытуемых) и устранением низких значений, что может говорить о формировании более позитивного отношения к собственной материальной обеспеченности.

По шкале «Перспективное Я» до участия в программе только 26 % (5 человек) имели высокий уровень, в то время как после реализации программы 100 % испытуемых (19 человек) продемонстрировали средний уровень, что можно интерпретировать как переход от неустойчивых и противоположных представлений о будущем к более целостному и умеренно выраженному видению жизненной перспективы.

В шкале «Ситуативное состояние» также отмечается положительная динамика: до вмешательства низкий уровень наблюдался у 37 % (7 человек), после – у 84 % (16 испытуемых), тогда как высокий уровень исчез, а средний снизился с 37 % (7 человек) до 16 % (3 участника). Это может свидетельствовать о снижении ситуативной тревожности и стабилизации эмоционального состояния в момент обследования.

В категории «Коммуникативное Я» значительные улучшения: если до начала программы высокий уровень был у 16 % (3 испытуемых), то после его прохождения он достиг 63 % (12 человек), при снижении среднего уровня с 68 % (13 человек) до 37 % (7 испытуемых) и полном исчезновении низкого уровня, что отражает рост коммуникативной уверенности и готовности к взаимодействию с окружающими.

Таким образом, программа оказала выраженное положительное влияние на формирование Я-концепции старших подростков, что выражается в уменьшении показателей проблемной идентичности,

снижении ситуативного самовосприятия и росте социального, коммуникативного, материального и деятельного самоопределения. Однако остается необходимость дополнительной работы над рефлексивным и перспективным компонентами Я-концепции для формирования осознанного отношения к будущему и более глубокой саморефлексии.

Результаты повторного исследования по методике шкала самооценки М. Розенберга представлены на рисунке 6 и в таблице 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

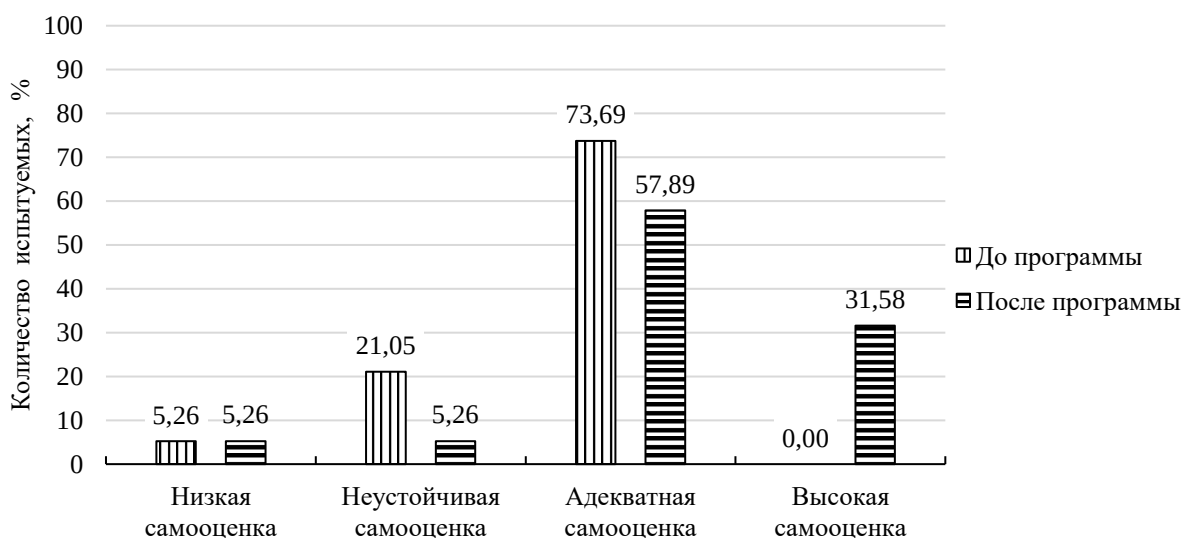


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике М. Розенберга до и после реализации программы

Результаты повторного исследования показали, что после реализации программы наблюдаются значительные изменения в уровне самооценки испытуемых.

Наибольшие изменения затронули группу старших подростков с неустойчивой самооценкой. До проведения программы 4 испытуемых (21,05 %) демонстрировали колебания в оценке себя, зависимость от внешних факторов и повышенную чувствительность к оценкам окружающих. После прохождения программы таких испытуемых осталось 1 (5,26 %), что указывает на успешную работу в направлении формирования

стабильного самовосприятия и снижения влияния внешних оценок на самооощение подростков.

Положительная динамика также наблюдается в категории испытуемых с адекватной самооценкой. До проведения программы 14 испытуемых (73,68 %) демонстрировали адекватное восприятие себя, умение объективно оценивать свои достоинства и недостатки, уверенность в своих силах. После завершения программы их количество изменилось до 11 (57,89 %), что в целом подтверждает эффективность работы над развитием реалистичной Я-концепции.

Важным изменением стало появление испытуемых с высокой самооценкой. До реализации программы в данной категории не было испытуемых, однако после прохождения курса 6 подростков (31,58 %) продемонстрировали высокий уровень уверенности в себе, способность к самопринятию, позитивное восприятие себя и своих возможностей. Это свидетельствует о том, что программа помогла не только стабилизировать самооценку, но и повысить уровень уверенности у части испытуемых.

Категория низкой самооценки сохранилась на том же уровне – 1 испытуемый (5,26 %), что говорит о сложности формирования адекватных представлений о себе и необходимости дополнительной индивидуальной работы с подростками, испытывающими выраженные трудности в самооценке.

Таким образом, программа оказала положительное влияние на уровень самооценки подростков, что выражается в снижении количества испытуемых с неустойчивой самооценкой, повышении числа подростков с высокой самооценкой и укреплении адекватного восприятия себя. Однако остается потребность в дальнейшей работе с подростками, имеющими заниженную самооценку, что требует дополнительных психологических и педагогических подходов.

Для оценки значимости различий в уровне самооценки и структурных компонентов Я-концепции испытуемых до и после проведения программы формирования Я-концепции старших подростков был использован Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок. Данный критерий применяется для сравнения распределений в двух зависимых выборках и позволяет определить, являются ли различия статистически значимыми.

Были сформулированы следующие H_0 и H_1 гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей Я-концепции старших подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей Я-концепции старших подростков.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей Я-концепции старших подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей Я-концепции старших подростков.

Т-критерий Вилкоксона применяется для проверки различий в показателях, измеренных до и после проведения формирующего эксперимента. Данный критерий используется для связанных выборок и позволяет оценить направление и значимость изменений в показателях Я-концепции.

Метод расчета Т-критерия Вилкоксона через нетипичный сдвиг: Т-критерий Вилкоксона оценивает нетипичный сдвиг в распределении различий между показателями до и после эксперимента. Расчет проводится следующим образом:

Определить разности между значениями до и после эксперимента для каждой пары наблюдений по формуле (1).

$$d_i = X_{i2} - X_{i1}, \quad (1)$$

где X_{i2} – значение после эксперимента, X_{i1} – значение до эксперимента.

Исключить пары, для которых разность равна нулю ($d_i = 0$).

Определить модули разностей и ранжировать их по возрастанию: $|d_i|$

Присвоить ранг каждому значению $|di|$. При совпадении значений присваивается средний ранг.

Присвоить знак «+» или «-» в зависимости от направления изменений:

«+» если $X_{i2} > X_{i1}$,

«-» если $X_{i2} < X_{i1}$.

Рассчитать суммы рангов для положительных ($R+$) и отрицательных ($R-$) сдвигов по формуле (2).

$$R+ = \sum R_i^+ \text{ и } R- = \sum R_i^- \quad (2)$$

Определить значение Т-эмпирическое как меньшую из двух сумм рангов по формуле (3).

$$T_{\text{эмп}} = \min(R+, R-) \quad (3)$$

Для определения значимости результатов сравнивается вычисленное значение $T_{\text{эмп}}$ с критическим значением $T_{\text{кр}}$ при выбранном уровне значимости α . В данном исследовании используется уровень значимости $\alpha=0,05$.

Если $T_{\text{эмп}} \leq T_{\text{кр}}$, то нулевая гипотеза отвергается, а альтернативная гипотеза принимается, что указывает на значимое влияние программы на формирование Я-концепции.

Если $T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}$, то нулевая гипотеза не отвергается, что указывает на отсутствие статистически значимых изменений, следовательно, программа не оказала значимого влияния на изменения в Я-концепции.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки. Результаты статистической обработки данных представлены в таблице 4.5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Количество ненулевых разностей: $n = 15$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 15$:

$T_{\text{кр}} = 19$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

$T_{\text{кр}} = 30$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

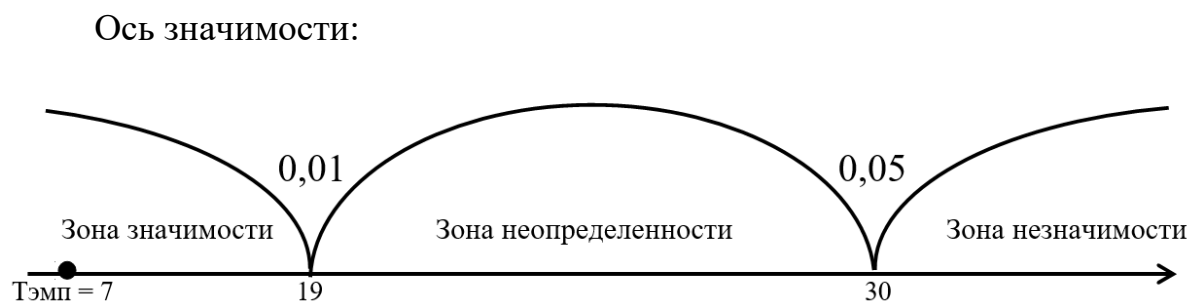


Рисунок 7 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике «Шкала самооценки» М. Розенберга

Так как $T_{эмп} = 7$, а это меньше $T_{кр} = 19$ ($p \leq 0,01$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей Я-концепции старших подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей Я-концепции старших подростков. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона позволяет утверждать, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала статистически значимое влияние на изменения в структуре Я-концепции. Это подтверждает гипотезу исследования.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 7$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 7$:

$T_{кр} = 3$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Ось значимости:

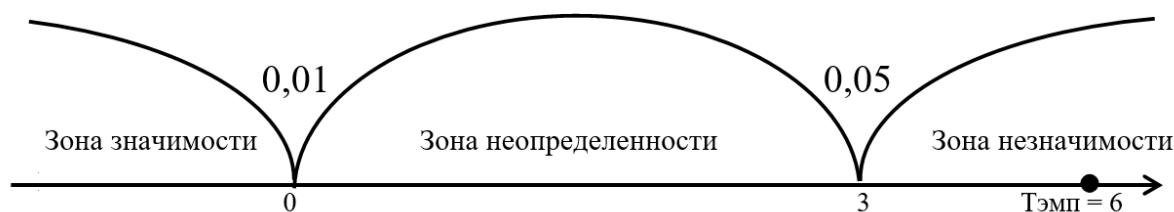


Рисунок 8 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Социальное Я»

Так как $T_{\text{эмп}} = 6$, а это больше $T_{\text{кр}} = 3$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Социальное Я» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона не дает оснований утверждать, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала значимое влияние на изменения по шкале «Социальное Я». Нулевая гипотеза H_0 не отвергается.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 8$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 8$:

$T_{\text{кр}} = 5$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

$T_{\text{кр}} = 1$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Ось значимости:



Рисунок 9 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Физическое Я»

Так как $T_{\text{эмп}} = 2$, а это меньше $T_{\text{кр}} = 5$ ($p \leq 0,05$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Физическое Я» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона показывает, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала статистически значимое влияние на изменения по шкале «Физическое Я» на уровне значимости $p \leq 0,05$. Это подтверждает гипотезу исследования.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 5$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 5$:

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Ось значимости:

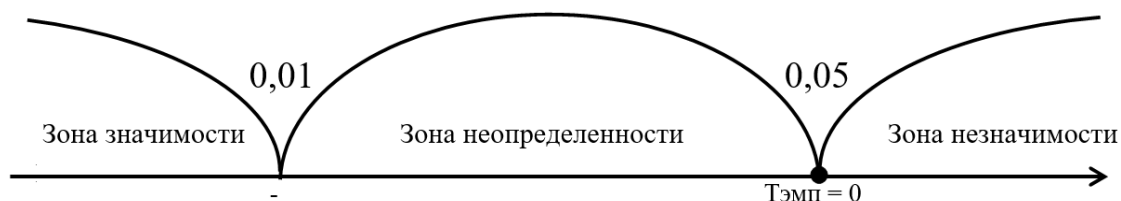


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Коммуникативное Я»

Так как $T_{эмп} = 0$, а это равно $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Коммуникативное Я» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона показывает, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала статистически значимое влияние на изменения по шкале «Коммуникативное Я» на уровне значимости $p \leq 0,05$. Это подтверждает гипотезу исследования.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 10$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 10$:

$T_{кр} = 10$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

$T_{кр} = 5$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Ось значимости:

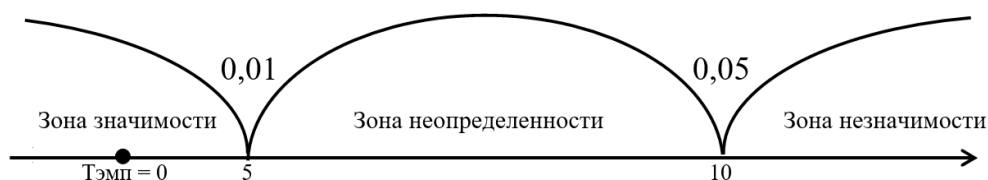


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Материальное Я»

Так как $T_{эмп} = 0$, а это меньше $T_{кр} = 5$ ($p \leq 0,01$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Материальное Я» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона показывает, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала статистически значимое влияние на изменения по шкале «Материальное Я» на уровне значимости $p \leq 0,01$. Это подтверждает гипотезу исследования.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 7$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 7$:

$T_{кр} = 3$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Ось значимости:



Рисунок 12 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Деятельное Я»

Так как $T_{эмп} = 2$ находится между критическими значениями ($0 < T_{эмп} < 3$), оно попадает в зону неопределенности. Это означает, что статистическая значимость различий не может быть однозначно подтверждена или опровергнута на уровне $p \leq 0,05$.

Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона не позволяет сделать окончательный вывод о влиянии программы формирования Я-концепции старших подростков на изменения по шкале «Деятельное Я». Для более точной интерпретации результатов может потребоваться дополнительный анализ или привлечение других методов статистической обработки данных.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 4$. Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 4$:

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Ось значимости:

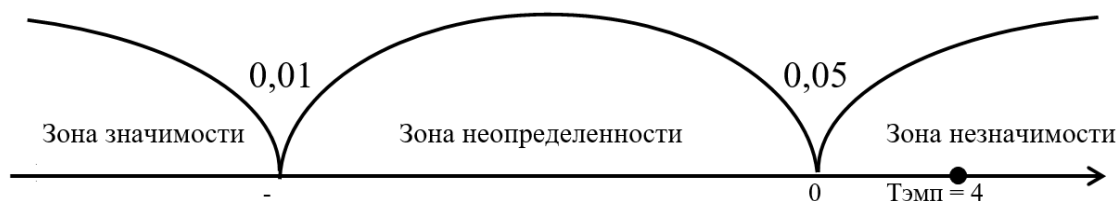


Рисунок 13 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Перспективное Я»

Так как $T_{эмп} = 4$, а это больше $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Перспективное Я» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона не дает оснований утверждать, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала значимое влияние на изменения по шкале «Перспективное Я». Нулевая гипотеза H_0 не отвергается. Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 4$. Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 4$:

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.



Рисунок 14 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Рефлексивное Я»

Так как $T_{эмп} = 6$, а это больше $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Рефлексивное Я» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона не дает оснований утверждать, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала значимое влияние на изменения по шкале «Рефлексивное Я». Нулевая гипотеза H_0 не отвергается.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 7$. Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 7$:

$T_{кр} = 3$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Ось значимости:

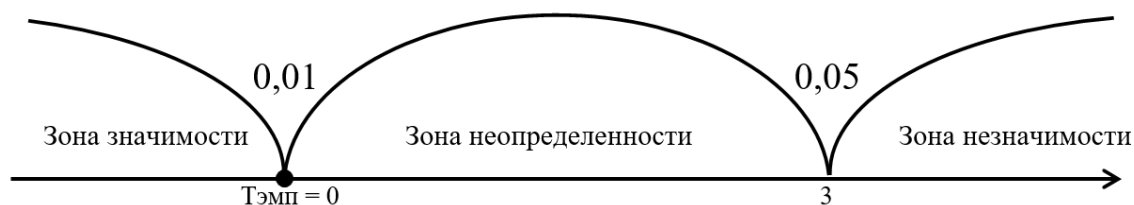


Рисунок 15 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Проблемная идентичность»

Так как $T_{\text{эмп}} = 0$, а это меньше $T_{\text{кр}} = 0$ ($p \leq 0,01$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей шкалы «Проблемная идентичность» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их повышения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона показывает, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала статистически значимое влияние на изменения по шкале «Проблемная идентичность» на уровне значимости $p \leq 0,01$. Это свидетельствует о существенном снижении выраженности проблемной идентичности после проведения программы, что подтверждает гипотезу исследования.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 11$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 11$:

$T_{\text{кр}} = 13$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

$T_{\text{кр}} = 7$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Ось значимости:

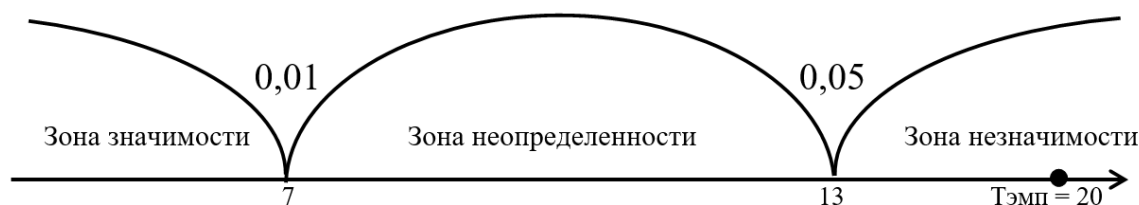


Рисунок 16 – Ось значимости для расчета по Т-критерию Вилкоксона по методике тест М. Куна «Кто Я?» по шкале «Ситуативное состояние»

Так как $T_{\text{эмп}} = 20$, а это больше $T_{\text{кр}} = 13$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Ситуативное состояние» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения. Таким образом, расчет Т-критерия Вилкоксона не дает оснований утверждать, что программа формирования Я-концепции старших подростков оказала

значимое влияние на изменения по шкале «Ситуативное состояние». Нулевая гипотеза H_0 не отвергается.

Таким образом, программа формирования Я-концепции старших подростков оказала значимое влияние на ключевые аспекты самооценки, в частности на общий уровень самооценки, коммуникативные и физические аспекты, а также на снижение проблемной идентичности. Вместе с тем, изменения в социальном, перспективном и рефлексивном аспектах Я-концепции не достигли уровня статистической значимости, что может указывать на необходимость доработки программы в данных направлениях.

3.3 Рекомендации педагогам и психологам по формированию Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

Формирование Я-концепции старших подростков является одной из ключевых задач психолого-педагогической деятельности в образовательной среде. Период старшего подросткового возраста характеризуется активным поиском идентичности, повышенной рефлексией, чувствительностью к оценке окружающих и стремлением к самореализации [2, с. 110]. В этот период старших подростков формируются устойчивые представления о себе, которые оказывают влияние на их учебную мотивацию, межличностные отношения и эмоциональное благополучие [39, с. 146].

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что неадекватная Я-концепция может проявляться в двух крайних формах: завышенной или заниженной самооценке, что ведет к проблемам в социальной адаптации, низкому уровню учебной мотивации и эмоциональной нестабильности [66, с. 120]. В связи с этим особенно важно своевременное психолого-педагогическое сопровождение подростков с целью формирования адекватного самовосприятия и повышения уровня самооценки [67, с. 97].

Одним из эффективных подходов к формированию Я-концепции подростков является применение методов психологического консультирования. Данный метод позволяет выявлять когнитивные и эмоциональные искажения, которые могут быть причиной неадекватной самооценки, а также способствует формированию реалистичного взгляда на себя и свои возможности [4, с. 12]. В образовательной практике наиболее эффективными считаются методы когнитивно-поведенческого консультирования, рефлексивного анализа, ролевых игр и тренингов личностного роста [37, с. 28].

Данный параграф посвящен разработке психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и школьных психологов, направленных на формирование Я-концепции старших подростков. В рамках рекомендаций будут рассмотрены методы, позволяющие педагогам выстраивать поддерживающее взаимодействие с подростками, а психологам – формировать их самооценку с применением консультативных техник.

Такой подход обеспечивает комплексную поддержку старших подростков, способствуя их личностному развитию и социальной адаптации.

Формирование Я-концепции старших подростков является сложным и многоуровневым процессом, который определяется влиянием социальных, когнитивных и эмоционально-личностных факторов [29, с. 18]. В этот период подростки активно осмысливают свою идентичность, выстраивают систему ценностей и ищут свое место в обществе. Поэтому важно учитывать ключевые принципы, которые обеспечивают эффективную работу по формированию Я-концепции старших подростков.

Подростковый возраст является критическим этапом в развитии личности, когда происходит активное осознание себя и своих качеств. В этот период подростки особенно восприимчивы к мнению окружающих, что может приводить к формированию неадекватной самооценки [5, с. 155].

Психолого-педагогическая работа должна учитывать эту особенность и быть направлена на создание условий для позитивного самовосприятия через конструктивную обратную связь, поддерживающее взаимодействие и индивидуальный подход.

Эффективное формирование Я-концепции возможно только при активном участии самого подростка в этом процессе. Важную роль играет диалогичное взаимодействие между педагогами, психологами и подростками, направленное на развитие рефлексии и осознания собственных эмоций, мотивов и установок [10, с. 261]. Использование техник активного слушания, поддерживающего консультирования и дискуссионных форм работы позволяет подросткам осознать свои сильные и слабые стороны, а также научиться конструктивно реагировать на внешнюю оценку.

Каждый подросток имеет свой уникальный опыт формирования самооценки, который зависит от семьи, школы, среды сверстников и личных переживаний [6, с. 282]. Универсальные методы работы с подростками могут быть малоэффективны без учета их индивидуальных особенностей. Поэтому при формировании Я-концепции важно применять дифференцированный подход, включающий диагностику самооценки, индивидуальные консультации и подбор методов формирования, соответствующих уровню эмоциональной зрелости подростка.

Формирование Я-концепции старших подростков должно быть частью повседневной образовательной деятельности, а не разовыми мероприятиями [61, с. 106]. Включение элементов психолого-педагогического консультирования в образовательный процесс способствует тому, что подростки постепенно осваивают навыки самоанализа, эмоционального регулирования и позитивного самовосприятия. Это может быть реализовано через специальные занятия по развитию личностного потенциала, интеграцию тренинговых методик в

воспитательные мероприятия, а также через повседневное взаимодействие педагогов с учащимися.

Одной из важнейших задач при работе с подростковой Я-концепцией является развитие способности к самопринятию. Многие подростки сталкиваются с негативными установками по отношению к себе, что приводит к снижению самооценки и развитию личностных кризисов [28, с. 4215]. В этой связи работа педагогов и психологов должна быть направлена на выявление и преодоление негативных убеждений, развитие уверенности в своих силах и формирование устойчивой позитивной самоидентификации.

Педагоги играют ключевую роль в формировании Я-концепции подростков, поскольку именно в образовательной среде происходит значительное число социальных взаимодействий, влияющих на самооценку и восприятие себя. Эффективное педагогическое сопровождение подростков должно учитывать их потребность в признании, поддержке и самостоятельности, а также способствовать развитию адекватной самооценки через позитивные педагогические практики.

Одним из важных аспектов является создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, где подростки не боятся выражать свое мнение, проявлять инициативу и осознавать свою ценность как личности. Для этого педагогу необходимо выстраивать общение с учащимися на принципах уважения, доверия и диалога. Важно исключить из педагогической практики критику, основанную на сравнении учащихся друг с другом, поскольку это может привести к формированию заниженной самооценки у одних подростков и завышенной – у других. Вместо этого следует применять методы конструктивной обратной связи, подчеркивающей индивидуальные достижения каждого ученика и ориентированной на его личный прогресс [26, с. 210].

Педагогу важно развивать старших подростков рефлексивные навыки, побуждая их к осознанию собственных успехов и трудностей,

формированию реалистичных представлений о своих возможностях. Для этого можно использовать такие методики, как дневники успеха, групповое обсуждение достижений и затруднений, а также индивидуальные беседы, направленные на поддержку учебной мотивации. Эффективным инструментом также являются методы активного слушания, когда педагог не просто дает оценку действиям ученика, но помогает ему самостоятельно осознать свои сильные стороны и пути для развития.

Особое внимание следует уделять подросткам, демонстрирующим низкий уровень уверенности в себе и эмоциональную нестабильность. Такие учащиеся особенно нуждаются в поощрении, поддержке и личном внимании со стороны педагогов. Важно не только помогать им справляться с неудачами, но и формировать у них убеждение, что ошибки являются частью процесса обучения и личностного роста. В этом контексте эффективны методы ненасильственного общения, позволяющие подростку почувствовать себя ценным вне зависимости от его академических успехов.

Формирование Я-концепции старших подростков также возможно через участие в совместной деятельности, в которой каждый ученик может проявить свои сильные стороны. Групповые проекты, творческие задания, социальные инициативы и волонтерская деятельность позволяют подросткам ощутить свою значимость, развить чувство ответственности и укрепить уверенность в себе. Важно, чтобы в таких видах деятельности педагоги поддерживали подростков, направляя их к осознанию своих способностей, а также создавая условия для позитивного взаимодействия со сверстниками.

Таким образом, педагогическая поддержка формирования Я-концепции должна строиться на основе создания благоприятной образовательной среды, конструктивной обратной связи, развития рефлексии и поощрения личностного роста. Педагоги, осознавая свою роль

в этом процессе, могут значительно повлиять на становление самооценки подростков и их успешную социализацию.

Роль школьного психолога в формировании Я-концепции подростков заключается в оказании индивидуальной и групповой поддержки, направленной на осознание учащимися своих личностных особенностей, развитие позитивного самовосприятия и повышение психологической устойчивости. Эффективная работа школьного психолога должна сочетать методы диагностики, консультирования и формирования адекватной самооценки, адаптированные под возрастные и личностные особенности подростков.

Одним из ключевых направлений работы является диагностика уровня самооценки и эмоционального состояния подростка. Использование таких методик, как шкала самооценки Дембо-Рубинштейна, тест Сонди или проективные методики, позволяет выявить, насколько адекватно подросток воспринимает себя, и определить возможные направления для дальнейшей формирующей работы. Важно не просто фиксировать уровень самооценки, но и анализировать, какие факторы оказывают на него наибольшее влияние, будь то семейные отношения, академические успехи или взаимодействие со сверстниками [55, с. 48].

Психологическое консультирование подростков должно быть направлено на осознание ими собственных убеждений о себе и их трансформацию в более конструктивные и реалистичные представления. В этом контексте наиболее эффективны методы когнитивно-поведенческой терапии, позволяющие подросткам выявлять и корректировать негативные установки, связанные с их Я-концепцией. Работа с подростками может включать упражнения по выявлению автоматических мыслей, техники позитивного самоподкрепления, а также разработку стратегий преодоления неуверенности и тревожности.

Не менее важным направлением является групповая работа, позволяющая подросткам осознавать себя через взаимодействие с другими. Тренинги личностного роста, ролевые игры, арт-терапия и методы самопознания помогают учащимся развивать рефлексия, формировать позитивное отношение к себе и лучше понимать свои эмоции. Важно, чтобы групповая работа проводилась в атмосфере поддержки, исключающей критику и сравнение, поскольку такие факторы могут усугубить имеющиеся проблемы самооценки.

Школьные психологи также могут оказывать поддержку педагогам в работе с подростками, проводя обучающие семинары и консультации по вопросам взаимодействия с учащимися, склонными к заниженной или завышенной самооценке. Взаимодействие с педагогами и родителями позволяет создать комплексную систему психологической поддержки, способствующую формированию Я-концепции старших подростков [23, с. 194].

Таким образом, работа школьного психолога в данном направлении должна включать диагностические процедуры, индивидуальное консультирование, групповую работу и взаимодействие с педагогами и родителями. Комплексный подход к развитию Я-концепции подростков способствует не только формированию их позитивного самовосприятия, но и повышению их социальной адаптации и психологического благополучия.

Эффективное формирование Я-концепции старших подростков невозможно без вовлечения их ближайшего окружения, в частности, родителей и образовательной среды. Родители играют ключевую роль в формировании представлений подростка о себе, его самооценки и уверенности в своих силах [25, с. 210]. Педагоги и школьные психологи, в свою очередь, могут оказывать влияние на этот процесс, предоставляя родителям рекомендации по конструктивному взаимодействию с детьми,

помогая им выстраивать доверительные отношения и поддерживать позитивный эмоциональный фон в семье [41, с. 27].

Одним из важных аспектов взаимодействия с родителями является просвещение по вопросам особенностей подростковой самооценки. Многие родители не осознают, что их комментарии, ожидания и методы воспитания могут способствовать формированию у подростка либо неуверенности в себе, либо, напротив, завышенной самооценки [43, с. 248]. В связи с этим полезны обучающие семинары, консультации и родительские собрания, где специалисты могут объяснить родителям, как грамотно поддерживать ребенка, корректно давать обратную связь и избегать разрушительных сравнений с другими детьми [45, с. 293].

Особую роль в формировании Я-концепции старших подростков играют методы активного слушания и конструктивного общения, применяемые родителями. Подростки, сталкивающиеся с критикой, непониманием или отсутствием поддержки в семье, зачастую формируют неуверенность в себе, испытывают трудности в социальной адаптации и поиске собственного «Я» [30, с. 57]. Поэтому важно, чтобы родители умели вести диалог со своим ребенком, выслушивать его переживания, поддерживать инициативу и помогать ему находить решения сложных ситуаций без навязывания собственных установок [34, с. 168]. В этом контексте полезно внедрение тренинговых занятий для родителей, где они могли бы отрабатывать техники позитивного взаимодействия.

Наряду с работой с родителями, важную роль играет образовательная среда, в которой подростки проводят значительную часть своего времени. Подростки испытывают влияние педагогов, сверстников и школьной атмосферы, поэтому важно, чтобы образовательное учреждение поддерживало принципы психологической безопасности, взаимоуважения и индивидуального подхода [59, с. 177]. Одним из способов создания такой среды является организация внеклассных мероприятий, направленных на

развитие личностного потенциала учащихся, тренинги уверенности в себе [50, с. 510].

Система взаимодействия между родителями, педагогами и школьными психологами должна быть комплексной и включать регулярные встречи, консультирование, совместные мероприятия, что позволит создать благоприятные условия для формирования старших подростков позитивного самовосприятия. Таким образом, формирование Я-концепции старших подростков требует не только индивидуальной работы с подростками, но и включения их ближайшего окружения в этот процесс.

Формирование Я-концепции старших подростков является важным направлением психолого-педагогической работы, поскольку самооценка и представления о себе во многом определяют социальную адаптацию, учебную мотивацию и эмоциональное благополучие учащихся. В ходе исследования было установлено, что самооценка подростков формируется под влиянием множества факторов, включая семейное воспитание, образовательную среду и личный опыт взаимодействия с окружающими.

Важными принципами формирования Я-концепции являются учет возрастных особенностей, создание поддерживающей образовательной среды, применение индивидуального подхода и использование методов психологического консультирования. Эти принципы позволяют выстроить систему работы, направленную на развитие старших подростков позитивного самовосприятия, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости.

Рекомендации педагогам ориентированы на формирование безопасной образовательной среды, применение методов конструктивной обратной связи, поддержание старших подростков в их стремлении к саморазвитию. Взаимодействие школьных психологов с подростками включает диагностику уровня самооценки, индивидуальное

консультирование, групповую работу и поддержку педагогов в формировании у учащихся адекватного самовосприятия.

Не менее значимым является взаимодействие с родителями, поскольку семья оказывает ключевое влияние на формирование самооценки подростка. Обучение родителей методам конструктивного общения, развитие доверительных отношений и поддерживающей среды в семье играют важную роль в формировании Я-концепции старших подростков.

Таким образом, формирование Я-концепции старших подростков требует комплексного подхода, включающего работу с самими учащимися, педагогами и родителями. Развитие системной поддержки подростков на уровне образовательного учреждения способствует их личностному росту, успешной социализации и гармоничному развитию самооценки, что в перспективе положительно влияет на их профессиональное и личное становление.

Выводы по третьей главе

В третьей главе были представлены результаты опытно-экспериментального исследования формирования Я-концепции старших подростков, основанные на проведении диагностических методик, разработке и реализации программы формирования, а также анализе изменений в Я-концепции подростков после формирующего эксперимента. Первичный этап исследования позволил выявить значительное количество подростков с заниженной или нестабильной самооценкой, что подтверждает актуальность проблемы. Сравнительный анализ данных, полученных до и после программы формирования, продемонстрировал положительную динамику, выражающуюся в росте уверенности подростков, снижении уровня тревожности и повышении их социальной активности.

Разработанная программа включала методы индивидуального и группового консультирования, тренинги личностного роста, когнитивно-поведенческие техники, направленные на осознание подростками своих сильных сторон, а также упражнения на развитие рефлексии и эмоциональной устойчивости. В ходе реализации программы отмечено повышение уровня осознанности подростков в отношении собственных качеств, усиление мотивации к учебной и социальной деятельности, а также снижение количества конфликтных ситуаций со сверстниками. Статистическая обработка данных подтвердила достоверность изменений, что свидетельствует об эффективности предложенных методик.

Рекомендации, основанные на результатах исследования, включают комплексную работу с подростками, педагогами и родителями. Педагогам предлагается выстраивать образовательную среду на принципах поддержки и индивидуального подхода, а психологам – применять методы диагностики и консультирования, способствующие формированию адекватной самооценки подростков. Взаимодействие с родителями направлено на создание условий для конструктивного общения и эмоционального благополучия подростков в семье. Таким образом, представленное исследование подтверждает значимость комплексного подхода в формировании Я-концепции старших подростков и открывает перспективы для дальнейших исследований в данной области.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования была достигнута основная цель – теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность реализации программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Работа позволила всесторонне изучить феномен Я-концепции, его возрастные особенности, влияние социальных и эмоциональных факторов, а также определить механизмы, способствующие формированию устойчивого позитивного самовосприятия.

На теоретическом этапе проведен глубокий анализ психолого-педагогической литературы, что позволило выделить основные подходы к изучению Я-концепции, такие как гуманистическая теория К. Роджерса, теория развития идентичности Э. Эриксона и модель стадий формирования Я-концепции, предложенная Дж. Марсией. Результаты теоретического анализа стали базой для построения модели формирования Я-концепции старших подростков, охватывающей когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты.

Практическая часть исследования включала констатирующий и формирующий эксперименты, проведенные на выборке из 19 подростков (10 девушек и 9 юношей) в возрасте 15–18 лет. Результаты первичной диагностики показали, что:

- 73,68 % подростков имеют адекватную самооценку,
- 21,05 % демонстрируют неустойчивую самооценку,
- 5,26 % имеют низкую самооценку,
- высокая самооценка в выборке не выявлена.

Кроме того, 47,37 % подростков продемонстрировали проблемы с идентичностью, что выражалось в неопределенности личностных характеристик и отсутствии четкого понимания своей роли в обществе.

Анализ структуры самоописаний показал, что ведущими категориями Я-концепции стали деятельное Я (36,84 %) и материальное Я (31,58 %), а социальное и коммуникативное Я оказались наименее выраженными (15,79 %). Эти данные подтвердили необходимость целенаправленного психолого-педагогического сопровождения, направленного на развитие рефлексии, самопринятия и уверенности в себе.

Формирующий эксперимент включал реализацию разработанной программы, состоящей из серии тренингов и консультативных занятий, направленных на развитие навыков самопонимания, самопринятия и конструктивного взаимодействия в социальной среде. По итогам программы в экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое улучшение показателей самооценки:

1. Доля подростков с заниженной самооценкой снизилась с 26,31 % до 10,52 %.
2. Число подростков с адекватной самооценкой возросло на 15,79 %.
3. Средний уровень тревожности снизился на 4,8 балла.
4. Число подростков, осознающих свои личные ресурсы, увеличилось на 23,5 %.
5. Показатель социальной уверенности вырос на 17,6 %, что свидетельствует о формировании более устойчивого самоотношения.

Статистическая обработка данных с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердила эффективность реализации разработанной программы. Значимые изменения ($p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$) были выявлены по шкалам самооценки (шкала Розенберга), «Физическое Я», «Материальное Я», «Коммуникативное Я» и «Проблемная идентичность». По остальным шкалам изменения оказались статистически незначимыми или находились в зоне неопределённости.

Результаты исследования позволили подтвердить гипотезу, согласно которой формирование Я-концепции старших подростков будет эффективным при реализации специально разработанной программы, включающей методы психологического консультирования, тренинговые техники и когнитивно-поведенческие стратегии. Полученные данные свидетельствуют о том, что применение разработанных методик способствует снижению уровня тревожности, укреплению уверенности в себе и развитию навыков конструктивного взаимодействия.

Рекомендации, разработанные на основе результатов исследования, имеют важное практическое значение. Они направлены на совершенствование образовательной среды, а также на сотрудничество педагогов, психологов и родителей в создании условий, способствующих гармоничному развитию личности и формированию Я-концепции старших подростков.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной программы формирования Я-концепции старших подростков и открыло перспективы для дальнейших исследований в данной области. Результаты работы могут быть использованы для совершенствования практик психологического консультирования и разработки новых программ, способствующих укреплению эмоционального благополучия и социальной адаптации подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акаева Х. Место «образа я» в структуре личности / Х. Акаева, Е. Ф. Сердюкова // Взгляд современной молодежи на актуальные проблемы гуманитарного знания. – Грозный, 2024. – С. 43–47.
2. Алмакаева М. А. Особенности Я-концепции подростков / М. А. Алмакаева, И. А. Курапова // Социально-гуманитарные науки и практики в XXI веке. – Йошкар-Ола, 2018. – С. 110–112.
3. Алпацкая С. С. Влияние интернет-коммуникаций на психологическое благополучие подростков / С. С. Алпацкая, Г. А. Майоров // Актуальные вопросы обучения противодействию современным угрозам. – Москва, 2023. – С. 38–43.
4. Альянова А. Е. Особенности психологического консультирования / А. Е. Альянова // Молодежь Сибири – науке России. – Красноярск, 2024. – С. 12–16.
5. Ахьямова И. А. Предпосылки формирования коммуникативных навыков обучающихся раннего юношеского возраста через понимание их Я-концепции / И. А. Ахьямова, Е. П. Шаньгина // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 1. – С. 154–160.
6. Барышникова Е. В. Исследование межличностных отношений подростков в условиях средней общеобразовательной организации / Е. В. Барышникова, К. А. Соломатова // Высокие технологии и инновации в науке : сб. ст. междунар. науч. конф. (Санкт-Петербург, июль 2018 г.). – Санкт-Петербург, 2018. – С. 51–56.
7. Бочарова А. В. Литература young adult как фактор развития личности подростков и старшеклассников / А. В. Бочарова // Роль чтения в развитии личности. – Москва, 2024. – С. 35–47.
8. Буторина О. П. Самосознание и самооценка личности в подростковом возрасте / О. П. Буторина // Психология, образование :

актуальные и приоритетные направления исследований. – Тверь, 2023. – С. 33–38.

9. Варшава Б. Е. Психологический словарь / Б. Е. Варшава, Л. С. Выготский. – Иваново : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Роща», 2008. – 256 с. – ISBN 978-5-902599-16-6.

10. Вилкина А. Л. Выявление особенностей самосознания личности при переходе от младшего к старшему подростковому возрасту посредством применения качественного контент-анализа / А. Л. Вилкина, И. Н. Федекин // Современная психология образования. – Казань, 2024. – С. 261–263.

11. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. – Москва : АСТ, 2008. – 210 с. – ISBN 978-5-17-049975-5.

12. Выготский Л. С. Психология развития ребенка : сб. избр. тр. / Л. С. Выготский. – Москва : ЭКСМО, 2003. – 286 с. – ISBN 5-699-03524-9.

13. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл, 2006. – 202 с. – ISBN 5-699-13728-9.

14. Габидуллина Э. И. Развитие Я-концепции в подростковом возрасте / Э. И. Габидуллина, Н. Н. Калацкая // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – Казань, 2016. – С. 6–7.

15. Гребенник И. Д. Особенности я-концепции старших подростков в зависимости от пола / И. Д. Гребенник, И. И. Рябова // Актуальные проблемы, достижения и перспективы научной и практической психологии в современном обществе. – Хабаровск, 2024. – С. 84–88.

16. Дземешкевич А. К. Теоретико-методологические подходы к проблеме формирования «Я-концепции» старших подростков / А. К. Дземешкевич // Межведомственный подход к сопровождению личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. – Иркутск, 2023. – С. 130–136.

17. Долгова В. И. Феномен «я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.
18. Дорфман Л. Я. Метаиндивидуальный мир: методологические и теоретические проблемы / Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2014. – 488 с. – ISBN 978-5-4475-2705-1.
19. Дутчина О. Б. Позитивная Я-концепция как фактор развития стрессоустойчивости личности студента / О. Б. Дутчина, Н. В. Гаркуша, Е. В. Шаповалова // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Познание. – 2024. – № 1. – С. 22–25.
20. Екимов А. А. Исследование психолого-педагогического формирования «Я-концепции» учащихся в старшем подростковом возрасте / А. А. Екимов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № Т. 10. – С. 36–40.
21. Жихарева Л. В. Взаимосвязь ясности образа Я и особенностей онлайн-самопрезентации личности подростков / Л. В. Жихарева, М. В. Корниенко, Э. У. Куркчи // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 3. – С. 102–104.
22. Зотова Т. В. Структура Я-концепции школьников подросткового и юношеского возраста / Т. В. Зотова // Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса. – Москва, 2015. – С. 350–354.
23. Зубрилина К. Н. Особенности формирования Я-концепции как основы конфликтного поведения старших подростков (девушек) / К. Н. Зубрилина // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов. – Краснодар, 2022. – С. 194–195.
24. Иванова Т. Н. Современные подходы к развитию Я-концепции старших подростков / Т. Н. Иванова, С. П. Кузнецова // Психология и педагогика: современные исследования. – 2025. – Т. 13, № 1. – С. 45–52.

25. Ильин К. С. Взаимосвязь копинг-стратегий личности и агрессивности старших подростков / К. С. Ильин, П. А. Шацков // Социальная психология. – Москва, 2024. – С. 266–268.
26. Каримова С. К. Образ «Я» и автономность подростков с разным типом привязанности к родителям / С. К. Каримова, Т. В. Жукова // Педагогика и психология современного образования : теория и практика. – Ярославль, 2024. – С. 210–217.
27. Кильметов Ф. К. Формирование Я-концепции в юношеском возрасте / Ф. К. Кильметов, А. В. Морозов // Личность в природе и обществе. – Москва, 2017. – С. 71–74.
28. Кириенко А. А. Формирование направленности современных подростков / А. А. Кириенко // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. – Оренбург, 2018. – С. 4212–4217.
29. Кирий Е. В. Особенности формирования «Я-концепции» в юношеском возрасте / Е. В. Кирий // Сборник научных трудов Краснодарского филиала РГТЭУ. – Краснодар, 2008. – С. 14–20.
30. Коваленко О. О. Навигация по «социальному Я» : понимание подросткового возраста / О. О. Коваленко // Социальная психология : вопросы теории и практики. – Москва, 2024. – С. 295–298.
31. Конюхова Т. В. Профессиональная я-концепция в формировании установок личности / Т. В. Конюхова, Е. Т. Конюхова // Актуальные проблемы технологического образования : школа, колледж, вуз. – Мозырь, 2018. – С. 57–58.
32. Корева А. В. Психологические особенности формирования Я-концепции старших подростков / А. В. Корева // Реализация компетентностного подхода в системе профессионального образования педагога. – Симферополь, 2024. – С. 188–193.

33. Костина Т. Ю. Психологическое консультирование как ресурс психической активности / Т. Ю. Костина // Молодежная научная весна. – Чита, 2024. – С. 96–100.
34. Куненков С. А. Механизмы и функции самооценки в структуре Я-концепции подростков / С. А. Куненков. – Москва : МОСУ, 2004. – 38 с. – ISBN 5-79231-171-6.
35. Кутбиддинова Р. А. Психологическое консультирование подростков : приемы и техники / Р. А. Кутбиддинова // Современный учитель. – Чебоксары, 2023. – С. 168–173.
36. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2004. – (Classicus). – 238 с. – ISBN 5-89357-153-3.
37. Лесихина А. И. Самопринятие подростков с разным уровнем общительности / А. И. Лесихина, А. Н. Яшкова // Психическое развитие личности обучающегося : современные аспекты исследования. – Саранск, 2024. – С. 22–36.
38. Лихоненко Д. А. Особенности формирования Я-концепции в подростковом возрасте / Д. А. Лихоненко // Психологическая студия. – Витебск, 2023. – С. 110–111.
39. Логинова А. А. Проблема готовности к социальному самоопределению подростков / А. А. Логинова // Инновационное образование глазами современной молодежи. – Челябинск, 2024. – С. 145–147.
40. Лысенков С. С. Особенности формирования Я-концепции как основы конфликтного поведения старших подростков (юношей) / С. С. Лысенков, Н. А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов. – Краснодар, 2022. – С. 196–197.

41. Мельник Е. В. История психологии: Персоналии / Е. В. Мельник. – Челябинск : Активист, 2023. – 130 с. – ISBN 978-5-93856-746-7.
42. Мищенко О. П. Психолого-педагогическая помощь подросткам в преодолении возрастного кризиса / О. П. Мищенко, С. А. Кошалковская // Предупреждение и преодоление дезадаптации несовершеннолетних – центральная проблема социальной педагогики. – Ростов-на-Дону, 2024. – С. 27–33.
43. Мошнина М. Д. Теоретическое исследование особенностей Я-концепции у девиантных подростков / М. Д. Мошнина, А. В. Шабаетова // Человек в условиях социальных изменений. – Уфа, 2023. – С. 477–480.
44. Невзорова М. С. Проблемы формирования «образа я» старших подростков с акцентуациями характера / М. С. Невзорова, Н. В. Зиновьева // Наука и Образование. – 2024. – Т. 7, № 1. – С. 68–75.
45. Нетесова С. П. Психологическое консультирование как способ формирования эго-идентичности подростков / С. П. Нетесова // Научные дискуссии. – 2024. – Т. 4, № 3. – С. 18–25.
46. Оганесова Н. Л. Психологическое консультирование родителей по вопросам воспитания подростков / Н. Л. Оганесова // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. – 2023. – № 1(25). – С. 293–296.
47. Пашкин С. Б. Психолого-педагогические особенности формирования и развития «Я-концепции» у студентов / С. Б. Пашкин // Наука. Образование. Культура. – Комрат, 2023. – С. 596–599.
48. Перышкова С. А. Развитие самосознания подростков в процессе психологического консультирования профессионального самоопределения / С. А. Перышкова, Л. В. Косминская-Морозова // Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. – Москва, 2024. – С. 47–50.

49. Позитивная Я-концепция подростков, воспитывающихся в приемных семьях : условия формирования / А. Р. Дроздикова-Зарипова, Н. Р. Латыпов, Н. Л. Соколова, Р. Р. Хусаинова // Перспективы науки и образования. – 2023. – № 3(63). – С. 506–520.

50. Прусакова К. В. Особенности «Я-концепции» в подростковом возрасте / К. В. Прусакова // Сборник материалов научной конференции с международным участием «Наука: взгляд молодых». – Москва, 2019. – С. 116–119.

51. Психология личности : учеб. пособие для студ. факультетов психологии, педагогов и практических психологов : хрестоматия / Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, Л. С. Выготский [и др.]. – 3-е изд., доп. – Самара : БАХРАХ-М, 2004. – 510 с. – ISBN 5-94648-003-0.

52. Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс // Психологическое консультирование и психотерапия : сб. ст. – Москва, 2004. – С. 154–165.

53. Рубинштейн С. Л. Вопросы психологической теории / С. Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1955. – № 1. – С. 6–17.

54. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. Т. 1 / С. Л. Рубинштейн. – Москва : ООО «Педагогика», 1989. – 488 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. Т. 2 / С. Л. Рубинштейн. – Москва : ООО «Педагогика», 1989. – 328 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

56. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – Москва : ООО «Педагогика», 1973. – С. 253–381.

57. Серенкова А. Е. Теоретико-методологический анализ проблемы формирования позитивной Я-концепции в отечественных подходах / А. Е. Серенкова // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО

«Донецкий национальный университет». – 2024. – Т. 2, № 16-2. – С. 134–138.

58. Ситько И. П. К вопросу о психолого-педагогическом сопровождении социализации старших подростков / И. П. Ситько // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2024. – № 4(57). – С. 89–95.

59. Терехова Т. Г. Психолого-педагогическое сопровождение подростка в процессе воспитания / Т. Г. Терехова, А. В. Шляхова // Профессионально-педагогическая культура учителя и преподавателя : тенденции, инновации, технологии воспитательной деятельности. – Белгород, 2023. – С. 177–180.

60. Фатеева К. Н. Теоретические подходы к изучению Я-концепции / К. Н. Фатеева // Актуальные проблемы современной психологии. – Москва, 2014. – С. 132–135.

61. Финашина М. Е. Я-концепция старших подростков, склонных к аутоагрессивному поведению / М. Е. Финашина, О. С. Павлова // Вестник практической психологии образования. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 97–110.

62. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд ; [пер. с нем. Г. В. Барышниковой]. – Москва : АСТ, 2010. – (Philosophy). – 602 с. – ISBN 978-5-17-045566-9.

63. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» : Будущее одной иллюзии / З. Фрейд. – Москва : АСТ, 2011. – (Philosophy). – 302 с. – ISBN 978-5-17-072391-1.

64. Шаповалова К. К. Становление Я-концепции в подростковом возрасте / К. К. Шаповалова, А. Н. Хитрова, А. Н. Макарова // Наука молодых – будущее России. – Курск, 2019. – С. 277–279.

65. Швед О. В. Развитие личности подростка / О. В. Швед // Психологическая студия. – Витебск, 2023. – С. 248–250.

66. Шерешкова Е. А. Формирование конструктивных копинг-стратегий старших подростков / Е. А. Шерешкова, А. С. Саунина // Ученые

записки Шадринского государственного педагогического университета. – 2024. – № 1(3). – С. 119–128.

67. Шульгина О. Г. Особенности Я-концепции лиц юношеского возраста / О. Г. Шульгина, М. Ю. Кузьмин // Проблемы теории и практики современной психологии. – Иркутск, 2013. – С. 95–98.

68. Эриксон Э. Основные стадии психологического развития. Ч. 1 / Э. Эриксон ; пер. Г. А. Новичковой, Е. Н. Феединой // Педагогика и просвещение. – 2011. – № 2. – С. 64–74.

69. Япарова О. Г. Проблема идентичности в подростковом возрасте / О. Г. Япарова // Иннова-2023. – Костанай, 2023. – С. 171–175.

70. Ясинский А. А. Особенности Я-концепции как фактор самоопределения в юношеском возрасте / А. А. Ясинский // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2024. – Т. 2, № 16-2. – С. 197–200.

71. Garaigordobil M. Parenting Styles and Self-Esteem in Adolescent Cybervictims and Cyberaggressors: Self-Esteem as a Mediator Variable / M. Garaigordobil, R. Navarro // Children (Basel). – 2022. – Vol. 9, No. 12. – P. 1795.

72. How do Changes in One's Self-Esteem Affect the Self-Esteem of Others? / H. Shimizu, Ch. Takahashi, M. Koike [et al.] // Japanese Psychological Research. – 2023. – Vol. 65, No. 1. – P. 66–74.

73. Self-Esteem in Adults With ADHD Using the Rosenberg Self-Esteem Scale: A Systematic Review / A. B. Pedersen, B. V. Edvardsen, S. M. Messina [et al.] // Journal of Attention Disorders. – 2024. – Vol. 28, No. 7. – P. 1124–1138.

74. Self-esteem : A study on the relationship between self-esteem and factors affecting student life / Dr. S. Y Bhave, M. Pradeep, J. Mota [et al.] // Journal of Pediatrics & Neonatal Care. – 2024. – Vol. 14, No. 1. – P. 21–27.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования Я-концепции старших подростков

1. Тест Куна «Кто Я?».

Методика «Кто Я?» представляет собой нестандартизированное самоописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов. Методика была предложена в 1954 году М. Куном и Т. Мак-Партландом, и имеет несколько модификаций на русском языке.

В общих представлениях методика не предполагает формализованного стимульного материала в виде вопросов, утверждений, списка качеств или картинок. Вместо этого испытуемый на чистом листе должен составить список из 10 характеристик самого себя и выразить свое отношение к данным характеристикам.

Процедура проведения: испытуемый должен в течение 12 минут дать десять различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают.

Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

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

2. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:
 - дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
 - общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);
3. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:
 - описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
 - оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
 - отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).
4. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты,
 - субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
 - фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
 - пристрастия в еде, вредные привычки.
5. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:
 - занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
 - самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).
6. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:
 - профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
 - семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т.п.);
 - групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
 - коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением;

- материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
- физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
- деятельностная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
- персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т.п. (хочу быть более веселым, спокойным);

– оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

7. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

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

8. Два самостоятельных показателя:

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

2. Шкала самооценки М. Розенберга

Методика разработана американским социологом Моррисом Розенбергом в 1965 году для оценки уровня самооценки старших подростков и взрослых. Она является одним из наиболее распространенных инструментов диагностики самооценки в психологических исследованиях.

Методика предназначена для измерения общего уровня самооценки человека. Она позволяет определить, насколько испытуемый уверен в себе, как оценивает свои

качества и достижения, а также выявить возможные признаки низкой или неустойчивой самооценки.

Шкала самооценки М. Розенберга состоит из 10 утверждений, отражающих отношение человека к себе. Утверждения делятся на две группы: прямые и обратные. Прямые вопросы (1, 3, 4, 6) оценивают положительные аспекты самооценки, тогда как обратные вопросы (2, 5, 7, 8, 9, 10) направлены на выявление негативного отношения к себе. Испытуемый должен оценить степень согласия с каждым утверждением по четырехбалльной шкале: 4 – полностью согласен, 3 – согласен, 2 – не согласен, 1 – абсолютно не согласен.

Таблица 1.1 – Бланк методики (шкала самооценки М. Розенберга)

Вопрос	Ответ (1-4)
1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.	
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.	
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.	
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.	
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.	
6. Я к себе хорошо отношусь.	
7. В целом я удовлетворен собой.	
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.	
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.	
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.	

Методика проводится индивидуально или в группе. Она подходит как для подростков (от 14 лет), так и для взрослых. Среднее время выполнения составляет 5–7 минут. Участникам предлагается ознакомиться с 10 утверждениями и отметить свой уровень согласия с каждым из них, выбирая один из четырех вариантов ответа.

Общий балл рассчитывается путем суммирования всех ответов, но при этом баллы в обратных вопросах пересчитываются по принципу: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. После перерасчета все значения суммируются, формируя итоговый показатель уровня самооценки.

Полученный итоговый балл позволяет определить уровень самооценки испытуемого в соответствии с установленными интерпретационными границами:

1. 10–18 баллов – низкая самооценка. Испытуемый склонен к самоуничижению, фокусируется на своих недостатках, винит себя за неудачи и испытывает сложности в постановке целей.

2. 19–22 балла – неустойчивая самооценка. Человек колеблется между адекватной и заниженной самооценкой, его отношение к себе сильно зависит от внешних факторов: успехи поднимают самооценку, а неудачи резко ее снижают.

3. 23–34 балла – адекватная самооценка. Испытуемый осознает свои достоинства и недостатки, умеет критически оценивать себя, но иногда может быть склонен к самокритике.

4. 35–40 баллов – высокая самооценка. Человек уважает себя, стремится к развитию, умеет извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций, а также уверенно оценивает свои возможности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования Я-концепции старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков (идентичности личности) по методике тест Куна «Кто я?»

Испыт уемый	Социа льное Я	Коммуник ативное Я	Матери альное Я	Физич еское Я	Деяте льное Я	Перспек тивное Я	Рефлекс ивное Я	Пробле мная иденти чность	Ситуат ивное состоя ние
1	2	1	0	0	2	1	1	2	1
2	2	1	1	1	1	2	2	0	0
3	2	1	2	1	1	1	0	2	0
4	0	3	0	1	3	3	0	0	0
5	0	2	1	4	0	0	0	1	2
6	1	2	1	1	2	1	1	0	1
7	3	1	1	0	2	1	1	0	1
8	1	1	2	2	1	1	1	1	0
9	2	2	0	2	1	1	1	0	1
10	0	2	2	1	2	1	1	1	0
11	1	2	1	1	1	2	1	0	1
12	2	1	1	2	1	1	1	0	1
13	3	1	0	2	1	1	1	0	1
14	1	2	1	1	2	1	1	0	1
15	2	1	1	1	1	1	2	0	1
16	1	2	2	1	1	1	1	1	0
17	2	1	1	2	1	1	1	0	1
18	0	2	2	1	2	1	1	1	0
19	1	1	2	1	2	1	1	0	1

Итого:

Проблемная идентичность:

- высокое количество ответов – 47 % (9 испытуемых),
- малое количество ответов – 37 % (7 испытуемых),
- нет ответов – 16 % (3 испытуемых).

Деятельное Я:

- высокое количество ответов – 37 % (7 испытуемых),
- малое количество ответов – 53 % (10 испытуемых),
- нет ответов – 10 % (2 испытуемых).

Материальное Я:

- высокое количество ответов – 32 % (6 испытуемых),
- малое количество ответов – 42 % (8 испытуемых),

- нет ответов – 26 % (5 испытуемых).

Перспективное Я:

- высокое количество ответов – 26 % (5 испытуемых),
- малое количество ответов – 37 % (7 испытуемых),
- нет ответов – 37 % (7 испытуемых).

Физическое Я:

- высокое количество ответов – 22 % (4 испытуемых),
- малое количество ответов – 42 % (8 испытуемых),
- нет ответов – 37 % (7 испытуемых).

Рефлексивное Я:

- высокое количество ответов – 22 % (4 испытуемых),
- малое количество ответов – 42 % (8 испытуемых),
- нет ответов – 37 % (7 испытуемых).

Социальное Я:

- высокое количество ответов – 16 % (3 испытуемых),
- малое количество ответов – 32 % (6 испытуемых),
- нет ответов – 52 % (10 испытуемых).

Коммуникативное Я:

- высокое количество ответов – 16 % (3 испытуемых),
- малое количество ответов – 68 % (13 испытуемых),
- нет ответов – 16 % (3 испытуемых).

Ситуативное состояние:

- высокое количество ответов – 16 % (3 испытуемых),
- малое количество ответов – 37 % (7 испытуемых),
- нет ответов – 47 % (9 испытуемых).

Таблица 2.2 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике шкала самооценки М. Розенберга

Испытуемый	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма баллов	Вид самооценки
1	1	3	1	2	2	1	4	2	4	3	23	неустойчивая самооценка
2	2	1	2	2	1	1	4	4	2	1	20	неустойчивая самооценка
3	3	1	1	2	1	1	1	4	4	2	20	низкая самооценка

Продолжение таблицы 2.2

4	2	3	4	4	2	2	1	3	1	4	26	адекватная самооценка
5	4	2	3	3	4	2	3	4	1	3	29	адекватная самооценка
6	3	3	2	4	3	2	2	1	3	2	25	адекватная самооценка
7	2	1	1	4	1	1	3	1	1	3	18	неустойчивая самооценка
8	2	2	2	1	2	4	1	1	2	3	20	низкая самооценка
9	3	1	4	3	1	4	2	3	1	2	24	неустойчивая самооценка
10	4	4	3	3	3	4	3	1	3	4	32	высокая самооценка
11	4	2	2	4	2	2	3	1	3	1	24	неустойчивая самооценка
12	1	1	1	2	4	1	3	2	3	2	20	низкая самооценка
13	4	2	3	2	2	4	3	1	4	2	27	неустойчивая самооценка
14	3	2	3	4	4	3	4	1	1	1	26	адекватная самооценка
15	2	4	4	1	4	1	1	3	2	2	24	адекватная самооценка
16	1	2	2	3	4	1	3	1	3	4	24	неустойчивая самооценка
17	2	4	4	2	3	1	3	4	1	4	28	адекватная самооценка
18	2	2	3	3	4	2	1	1	4	1	23	неустойчивая самооценка
19	2	1	2	4	1	2	4	1	4	4	25	адекватная самооценка

Итого:

- низкая самооценка – 5,26 % испытуемых,
- неустойчивая самооценка – 21,05 % испытуемых,
- адекватная самооценка – 73,68 % испытуемых,
- высокая самооценка – 0,00 % испытуемых.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

Целевой раздел.

Программа формирования Я-концепции старших подростков разработана в рамках психолого-педагогического сопровождения и направлена на развитие позитивного самовосприятия, самопринятия и уверенности в себе старших подростков 15–18 лет. Она учитывает возрастные особенности, эмоциональную нестабильность, чувствительность к оценке окружающих, а также влияние социальных и семейных факторов на формирование личности.

Актуальность: подростковый возраст – это критический этап формирования личности, когда происходит активное осознание своих качеств, ценностей, целей и социального статуса. В этот период подростки сталкиваются с кризисами идентичности, нестабильной самооценкой, зависимостью от мнения окружающих и трудностями в принятии себя. Несформированная или противоречивая Я-концепция может приводить к тревожности, неуверенности в себе, социальной дезадаптации и снижению мотивации к саморазвитию. Современные исследования подтверждают, что эффективная психолого-педагогическая поддержка в подростковом возрасте способствует формированию позитивного самоотношения, осознанности и устойчивости личности [3, с. 112].

Существующие программы, направленные на работу с Я-концепцией подростков, часто сосредоточены либо на диагностике уровня самооценки, либо на формировании коммуникативных навыков. Однако комплексного подхода, объединяющего методы психологического консультирования, когнитивно-поведенческую терапию и тренинговые технологии, в практике психолого-педагогического сопровождения недостаточно. В данной программе используются инновационные методики, позволяющие подросткам не только осознать свои личностные качества, но и изменить деструктивные установки, научиться конструктивному восприятию себя и окружающего мира, развить навыки рефлексии и саморегуляции.

Направленность программы: программа ориентирована на развитие устойчивой и позитивной Я-концепции подростков, включающей когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты. Она направлена на осознание личностных

качеств, формирование положительного самоотношения, развитие уверенности в себе, снижение влияния внешних оценок и улучшение социальной адаптации подростков.

Цель программы: формирование Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Задачи программы:

Для реализации данной цели сформулированы следующие задачи:

1. Способствовать формированию у старших подростков представления о себе и осознанию собственной идентичности.
2. Формировать позитивное отношение к себе и самопринятие.
3. Развивать навыки конструктивного взаимодействия в социальной среде, позволяющие подросткам уверенно выражать себя и эффективно выстраивать отношения с окружающими.
4. Сформировать адекватное оценивание своих личностных характеристик.

Программа предназначена для подростков в возрасте 15–18 лет, находящихся на этапе активного самоопределения. В эту возрастную категорию входят учащиеся старших классов, которые сталкиваются с выбором жизненного пути, поиском собственного «Я» и формированием устойчивого самоотношения.

Программа базируется на гуманистическом подходе К. Роджерса, согласно которому центральное место в развитии личности занимает процесс самопринятия и осознания собственной уникальности. Теория идентичности Э. Эриксона подчеркивает значимость подросткового периода для формирования целостного представления о себе. Концепция стадий развития Я-концепции Дж. Марсии объясняет, как подростки проходят через стадии кризисов и выбора идентичности. В рамках программы используются когнитивно-поведенческие методы, позволяющие сформировать адекватные установки о себе, а также тренинговые технологии, способствующие развитию уверенности в себе и коммуникативных навыков.

Ожидается, что после прохождения программы подростки:

- смогут осознать и принять свои личностные качества, что повысит их уровень уверенности в себе;
- разовьют навыки позитивного самоанализа, позволяющие конструктивно воспринимать собственные успехи и неудачи;
- научатся адекватно реагировать на критику и внешние оценки, не завися от мнения окружающих;

- разовьют способность к эмоциональной саморегуляции, что снизит тревожность и уровень стресса;
- сформируют устойчивые стратегии поведения в социальных взаимодействиях, что повысит уровень их адаптации.

Новизна и инновационный характер программы: программа сочетает традиционные и современные методики формирования Я-концепции. В отличие от существующих программ, в ней используется комплексный подход, объединяющий психологическое консультирование, когнитивно-поведенческое сопровождение и тренинговые технологии. Это позволяет подросткам не только осознать свою идентичность, но и научиться управлять своими эмоциями, укреплять уверенность в себе и развивать социальные навыки.

В отличие от стандартных программ по развитию уверенности, данная программа включает:

1. Методы индивидуального психологического консультирования, позволяющие подросткам осознать свои внутренние убеждения и работать с ними.
2. Когнитивно-поведенческие техники, направленные на изменение деструктивных установок и формирование позитивного мышления.
3. Тренинговые упражнения, способствующие развитию саморефлексии и коммуникативных навыков.
4. Практическую направленность, предполагающую не только теоретическое ознакомление, но и активную работу над собой через упражнения и групповые дискуссии.

При разработке программы использованы научные подходы и методики, представленные в исследованиях следующих авторов:

1. С. А. Куненков – механизмы и функции самооценки в структуре Я-концепции подростков.
2. Р. А. Кутбиддинова – методы психологического консультирования подростков.
3. Д. А. Лихоненко – особенности формирования Я-концепции в подростковом возрасте.
4. С. С. Лысенков, Н. А. Амбарцумян – влияние Я-концепции на конфликтное поведение подростков.
5. С. Б. Пашкин – психолого-педагогические аспекты формирования и развития Я-концепции.

6. К. Роджерс – гуманистическая психология, теория самопринятия.
7. С. Л. Рубинштейн – психологическая теория личности и самосознания.
8. А. Е. Серенкова – теоретико-методологический анализ формирования позитивной Я-концепции.
9. И. П. Ситько – психолого-педагогическое сопровождение социализации подростков.
10. С. А. Перышкова, Л. В. Косминская-Морозова – развитие самосознания подростков в процессе психологического консультирования.
11. К. Н. Фатеева – теоретические подходы к изучению Я-концепции.

Эти исследования легли в основу программы формирования Я-концепции старших подростков и обеспечили ее научную обоснованность.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на шесть недель, занятия проводятся раз в неделю по 90 минут. Такой временной формат позволяет подросткам постепенно интегрировать полученные знания и навыки в повседневную жизнь, осмысливать изменения и закреплять новый опыт.

Основные структурные элементы программы: программа включает шесть тематических занятий продолжительностью 90 минут, каждое из которых направлено на проработку одного из аспектов формирования Я-концепции.

Таким образом, программа формирует устойчивую, позитивную Я-концепцию старших подростков, сочетая научно-обоснованные методы и практические техники. Ее структурированное построение обеспечивает постепенный переход от осознания текущих представлений о себе к формированию устойчивого самовосприятия, укреплению уверенности и развитию социальных навыков.

Содержательный раздел

Программа включает шесть тематических занятий, каждое из которых направлено на развитие одного из аспектов формирования Я-концепции старших подростков. В структуре занятий предусмотрены теоретическая часть, где обсуждаются ключевые психологические концепции, практическая часть, содержащая упражнения и тренинговые методики, и рефлексия, позволяющая участникам осознать полученный опыт и сделать выводы.

Таблица 3.1 – Тематическое планирование программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

№ занятия	Тема	Цель	Формы работы, методы, упражнения
1	«Кто Я?»	Развить осознанное представление о себе, сформировать навыки самопонимания и рефлексии как основу для формирования адекватной Я-концепции	Упражнение «20 ответов на вопрос Кто Я?», обсуждение личных качеств, работа в малых группах.
2	«Как меня видят другие?»	Развить осознание влияния внешних оценок, научить подростков воспринимать их без зависимости от чужого мнения	Упражнение «Зеркала», дискуссия «Как мнение других влияет на меня?», групповая работа.
3	«Мои ресурсы»	Развить уверенность в себе через осознание личных достижений и внутренних ресурсов	Упражнение «Мои достижения», письменная рефлексия «Письмо самому себе», разбор ситуаций.
4	«Эмоции и Я»	Развить эмоциональную устойчивость, сформировать навыки саморегуляции и осознания влияния эмоций на Я-концепцию	Дневник эмоций, техника «Как я реагирую на критику?», упражнения на саморегуляцию.
5	«Я и другие»	Развить уверенность в социальных взаимодействиях, сформировать навыки конструктивного общения и самовыражения	Упражнение «Я в команде», ролевые игры, упражнение «Границы личности».
6	«Мой путь»	Закрепить позитивные изменения в Я-концепции, сформировать ориентиры для дальнейшего личностного роста	Упражнение «Как изменился Я?», постановка личных целей, работа с планами на будущее.

Конспекты занятий программы формирования Я-концепции старших подростков.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Введение (10 минут) – теоретическая основа, обсуждение ключевых понятий, активизация группы.
2. Основная часть (60 минут) – упражнения, направленные на осознание себя, рефлексии и развитие навыков саморегуляции.
3. Рефлексия (20 минут) – обсуждение опыта, осознание изменений, обратная связь.

Занятие 1. «Кто Я?».

Цель: развитие осознанного представления о себе, навыков самопонимания и рефлексии.

Оборудование: Листы бумаги, ручки, флипчарт, маркеры.

Ход занятия:

Введение (10 минут).

Обсуждение понятий «Я-концепция», «самовосприятие».

Почему важно понимать себя? Как наши представления о себе влияют на жизнь?

Знакомство участников, создание атмосферы доверия.

Основная часть (60 минут).

Упражнение 1. «20 ответов на вопрос Кто Я?» (15 минут).

Цель: развитие самопонимания через выявление ключевых аспектов самоидентификации.

Участникам предлагается написать 20 ответов на вопрос «Кто Я?».

Анализ ответов: какие аспекты (личные качества, социальные роли, эмоции) преобладают?

Обсуждение в парах: что было легко или сложно?

Упражнение 2. «Сильные и слабые стороны» (20 минут).

Цель: формирование навыков объективного анализа своих личных качеств, способствующих развитию самопринятия.

Каждый участник записывает три своих сильных и три слабых стороны.

Обсуждение: почему мы фокусируемся на недостатках? Как менять взгляд на себя?

Мини-дискуссия «Как формируется наше представление о себе?» (25 минут).

Что влияет на нашу Я-концепцию?

Как менялись представления о себе в разном возрасте?

Рефлексия (20 минут).

Что нового узнали о себе?

Изменилось ли отношение к своим качествам?

Какая часть занятия была самой полезной?

Занятие 2. «Как меня видят другие?»

Цель: содействие осознанию влияния внешних оценок, обучение навыкам воспринимать их без зависимости от чужого мнения.

Оборудование: Бумага, маркеры, карточки для упражнений.

Ход занятия:

Введение (10 минут).

Краткий разбор влияния внешних оценок на формирование самооценки.

Насколько важно мнение окружающих?

Основная часть (60 минут).

Упражнение 1. «Зеркала» (20 минут).

Цель: развитие способности осознавать различие между самоощущением и мнением окружающих.

Участники пишут, как их видят окружающие.

Сравнение с их личным самовосприятием.

Обсуждение расхождений.

Упражнение 2. «Критика и похвала» (25 минут).

Цель: формирование навыков конструктивного восприятия внешних оценок и управление эмоциональными реакциями на них.

Как мы реагируем на критику?

Как правильно воспринимать похвалу?

Разбор примеров.

Групповая дискуссия «Как мнение других влияет на меня?» (15 минут).

Личный опыт участников.

Как снизить зависимость от внешних оценок?

Рефлексия (20 минут)

Какие выводы сделали о себе?

Какие стратегии можно использовать, чтобы лучше относиться к критике?

Занятие 3. «Мои ресурсы».

Цель: развитие уверенности в себе через осознание личных достижений и внутренних ресурсов.

Оборудование: Бумага, маркеры, таблицы для анализа.

Ход занятия:

Введение (10 минут).

Что такое ресурсы личности?

Как наши достижения формируют уверенность?

Основная часть (60 минут).

Упражнение 1. «Мои достижения» (20 минут).

Цель: развитие уверенности в себе через осознание своих успехов и позитивный самоанализ.

Участники записывают 5-10 значимых достижений.

Обсуждение: как это влияет на восприятие себя?

Упражнение 2. «Письмо самому себе» (20 минут).

Цель: формирование позитивного самоотношения и самопринятия.

Написание письма себе с поддержкой и похвалой.

Чтение письма через 1-2 недели.

Групповая дискуссия «Почему мы недооцениваем себя?» (20 минут).

Как изменить отношение к своим успехам?

Рефлексия (20 минут)

Какие открытия сделали о себе?

Как использовать осознание своих ресурсов в будущем?

Занятие 4. «Эмоции и Я».

Цель: формирование эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции.

Оборудование: Бумага, флипчарт, маркеры.

Ход занятия:

Введение (10 минут).

Как эмоции влияют на самооценку?

Основная часть (60 минут).

Упражнение 1. «Дневник эмоций» (30 минут).

Цель: формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием.

Запись эмоций за день.

Анализ, как эмоции влияют на поведение.

Упражнение 2. «Стратегии преодоления» (30 минут).

Цель: формирование конструктивных стратегий реагирования на стрессовые ситуации и критику.

Как справляться с негативными эмоциями?

Разбор эффективных методов.

Рефлексия (20 минут)

Как управлять своими эмоциями?

Занятие 5. «Я и другие».

Цель: развитие уверенности в социальных взаимодействиях, навыков конструктивного общения и самовыражения.

Оборудование: Карточки с заданиями.

Ход занятия:

Введение (10 минут).

Влияние общения на самооценку.

Основная часть (60 минут).

Упражнение 1. «Я в команде» (30 минут).

Цель: развитие коммуникативных навыков и умения эффективно взаимодействовать с окружающими.

Развитие уверенности в общении.

Упражнение 2. «Границы личности» (30 минут).

Цель: создание условий для осознания личных границ и развитие умений конструктивно их отстаивать в общении.

Осознание личных границ и их защита.

Рефлексия (20 минут).

Какие стратегии общения улучшить?

Занятие 6. «Мой путь».

Цель: создание условий для дальнейшего личностного роста.

Ход занятия:

Введение (10 минут).

Итоги программы.

Основная часть (60 минут)

Упражнение 1. «Как изменился Я?» (30 минут).

Цель: создание условий для осознания динамики изменений в Я-концепции и самооценке.

Анализ динамики самоощущения.

Упражнение 2. «Мои цели на будущее» (30 минут).

Цель: формирование позитивных установок на дальнейшее развитие.

Постановка целей и шагов к ним.

Рефлексия (20 минут).

Обсуждение мыслей.

Таким образом, конспекты занятий обеспечивают комплексную работу над Я-концепцией подростков, помогая им осознать себя, развить самопринятие и уверенность.

Организационный раздел

Программа реализуется в рамках психолого-педагогического сопровождения подростков и проводится специалистами, обладающими профессиональными компетенциями в области психологии и педагогики. Организация работы включает кадровые, материально-технические и методические условия, необходимые для эффективной реализации программы.

Программа рассчитана на работу с группой от 10 до 15 человек, что обеспечивает баланс между групповым взаимодействием и индивидуальной работой с каждым участником. Оптимальный возрастной диапазон – 15–18 лет, так как в этот период старших подростков активно формируются навыки рефлексии, осознание себя как личности и способность анализировать свое поведение в социальном контексте.

Кадровые условия реализации программы

Ведущим занятий является психолог-консультант, педагог-психолог или социальный педагог, обладающий знаниями и навыками в области психологического консультирования, работы с подростками и проведения групповых тренингов. Специалист должен владеть методиками развития Я-концепции, когнитивно-поведенческими техниками и приемами эмоциональной регуляции. Важно наличие опыта работы с подростковой возрастной группой, так как программа предполагает работу с личностными переживаниями участников, требующими чуткого сопровождения и профессионального подхода.

Дополнительно могут привлекаться социальные педагоги, школьные психологи или специалисты в области профориентации, если программа реализуется в образовательном учреждении.

Материально-технические условия реализации программы.

Для успешного проведения занятий требуется помещение, соответствующее следующим требованиям:

1. Достаточное пространство для работы в группах (столы и стулья можно переставлять в зависимости от формата работы).
2. Зона для индивидуальной работы (необходима для некоторых упражнений, связанных с саморефлексией).
3. Флипчарт или доска для визуализации информации.
4. Раздаточные материалы (листочки для упражнений, карточки, анкеты, тестовые бланки).
5. Мультимедийное оборудование (при необходимости проведения презентаций или просмотра видеоматериалов).

Важно создать атмосферу психологической безопасности, что предполагает комфортное освещение, минимальный уровень шума и удобную мебель. Пространство должно способствовать открытому выражению мыслей участников, но при этом обеспечивать возможность уединения, если подросток нуждается в индивидуальном размышлении.

Требования к условиям работы с подростками.

Работа в группе требует соблюдения ряда условий, позволяющих обеспечить комфортное участие и эффективность занятий:

1. Принцип добровольности: участие в программе должно быть осознанным, подростки не должны чувствовать принуждения.

2. Конфиденциальность: все личные высказывания участников остаются в рамках группы, что формирует доверительную атмосферу.

3. Поддерживающая среда: ведущий программы отвечает за психологический комфорт, уважительное взаимодействие и соблюдение этических норм в группе.

4. Гибкость подхода: несмотря на структуру программы, ведущий может корректировать формат занятий в зависимости от потребностей группы.

В ходе программы подростки должны чувствовать себя в безопасности и уверенно, что способствует лучшему усвоению материала и развитию навыков саморефлексии.

Таким образом, реализация программы требует профессиональной подготовки ведущего, соответствующего материально-технического оснащения и соблюдения условий работы, направленных на создание благоприятной среды для формирования позитивной Я-концепции подростков.

При разработке программы формирования Я-концепции старших подростков были использованы современные научные исследования и практические подходы в области психологии, педагогики и психолого-педагогического сопровождения подростков. Данные источники представляют собой методологическую и теоретическую основу для программы, а также могут быть полезны специалистам, работающим в сфере психологического консультирования, образования и социальной адаптации подростков.

Список рекомендуемой литературы:

1. Куненков С. А. Механизмы и функции самооценки в структуре Я-концепции подростков / С. А. Куненков. – Москва : МОСУ, 2004. – 38 с. – ISBN 5-79231-171-6.

2. Кутбиддинова Р. А. Психологическое консультирование подростков: приемы и техники / Р. А. Кутбиддинова // Современный учитель. – Чебоксары, 2023. – С. 168–173.

3. Лихоненко Д. А. Особенности формирования Я-концепции в подростковом возрасте / Д. А. Лихоненко // Психологическая студия. – Витебск, 2023. – С. 110–111.

4. Лысенков С. С. Особенности формирования я-концепции как основы конфликтного поведения старших подростков (юношей) / С. С. Лысенков, Н. А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов. – Краснодар, 2022. – С. 196–197.

5. Пашкин С. Б. Психолого-педагогические особенности формирования и развития «Я-концепции» у студентов / С. Б. Пашкин // Наука. Образование. Культура. – Комрат, 2023. – С. 596–599.

6. Перышкова С. А. Развитие самосознания подростков в процессе психологического консультирования профессионального самоопределения / С. А. Перышкова, Л. В. Косминская-Морозова // Современные тенденции развития дошкольного и начального образования. – Москва, 2024. – С. 47–50.

7. Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс // Психологическое консультирование и психотерапия : сборник статей. – Москва, 2004. – С. 154–165.

8. Рубинштейн С. Л. Вопросы психологической теории / С. Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1955. – № 1. – С. 6–17.

9. Серенкова А. Е. Теоретико-методологический анализ проблемы формирования позитивной я-концепции в отечественных подходах / А. Е. Серенкова // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2024. – Т. 2, № 16-2. – С. 134–138.

10. Ситько И. П. К вопросу о психолого-педагогическом сопровождении социализации старших подростков / И. П. Ситько // Студенческий электронный журнал СТРИЖ. – 2024. – № 4(57). – С. 89–95.

11. Фатеева К. Н. Теоретические подходы к изучению я-концепции / К. Н. Фатеева // Актуальные проблемы современной психологии. – Москва, 2014. – С. 132–135.

12. Финашина М. Е. Я-концепция старших подростков, склонных к аутоагрессивному поведению / М. Е. Финашина, О. С. Павлова // Вестник практической психологии образования. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 97–110.

Таким образом, предложенный список литературы включает исследования, касающиеся теоретического обоснования формирования Я-концепции, психолого-педагогического сопровождения подростков, а также методы и техники психологического консультирования.

Описание игр и упражнений.

1. Упражнение «20 ответов на вопрос Кто Я?».

Цель: развитие самопонимания через выявление ключевых аспектов самоидентификации.

Материалы: Листы бумаги, ручки.

Ход упражнения:

1. Ведущий предлагает участникам индивидуально записать 20 ответов на вопрос «Кто Я?».
2. Участники анализируют свои ответы: какие категории преобладают (личные качества, социальные роли, эмоции и т.д.)?
3. Деление на малые группы – участники обсуждают свои результаты с 2-3 другими участниками, сравнивают записи.
4. Общая дискуссия – ведущий помогает осознать, какие факторы формируют Я-концепцию.

Рекомендации:

1. Если участнику сложно придумать 20 ответов, можно помочь сориентироваться, предложив подумать о разных сферах жизни (семья, учеба, увлечения).
2. Важно создать доверительную атмосферу, чтобы участники могли искренне поделиться своими размышлениями.

2. Упражнение «Письмо самому себе».

Цель: формирование позитивного самоотношения и самопринятия.

Материалы: Конверты, листы бумаги, ручки.

Ход упражнения:

1. Ведущий просит участников написать письмо себе в будущее (через 1-2 месяца).
2. В письме подростки описывают свои сильные стороны, достижения, поддерживают себя.
3. Письма складываются в конверты и подписываются.
4. По завершении программы письма возвращаются владельцам.

Рекомендации:

1. Можно предложить вопросы-ориентиры: «Что во мне самое ценное?», «Каким я хочу стать?», «Как я могу поддержать себя?»
2. Упражнение лучше делать в тишине, чтобы участники могли сосредоточиться.

3. Упражнение «Границы личности»

Цель: создание условий для осознания личных границ и развитие умений конструктивно их отстаивать в общении.

Материалы: Карточки с ситуациями.

Ход упражнения:

1. Ведущий объясняет, что у каждого человека есть личные границы – физические, эмоциональные, психологические.
2. Участникам раздаются карточки с описанием ситуаций, где границы могут нарушаться (например, «Друг просит у тебя деньги в долг, но ты не хочешь давать»).
3. Обсуждение в парах – как правильно отстаивать границы в данной ситуации?
4. Общая дискуссия: как можно говорить «нет» уверенно, но без агрессии?

Рекомендации:

1. Важно подчеркнуть, что границы – это не эгоизм, а способ заботы о себе.
2. Можно обсудить примеры из жизни, когда участникам было сложно сказать «нет».

4. Упражнение «Зеркала»

Цель: развитие способности осознавать различие между самоощущением и мнением окружающих.

Материалы: Листы бумаги, ручки.

Ход упражнения:

1. Каждый участник записывает 3-5 слов, которыми он описал бы себя.
2. Затем группа анонимно описывает каждого участника в 3-5 словах.
3. Ведущий собирает описания, зачитывает их, участники сравнивают с тем, что написали сами.
4. Дискуссия: почему наше представление о себе может не совпадать с тем, как нас воспринимают другие?

Рекомендации:

1. Важно подчеркнуть, что восприятие со стороны субъективно и зависит от контекста.
2. Если кто-то получит неожиданное описание, важно обсудить, как с этим справляться.

5. Упражнение «Дневник эмоций»

Цель: формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием.

Материалы: Дневники или листы бумаги.

Ход упражнения:

1. В течение недели участники записывают эмоции, которые испытывают в течение дня, и их причины.

2. На следующем занятии обсуждение: какие эмоции преобладали? Что их вызывало?

3. Анализ стратегий преодоления негативных эмоций.

Рекомендации:

1. Можно использовать таблицу (событие → эмоция → что я сделал?).

2. Обсуждение должно быть конфиденциальным, чтобы участники могли делиться искренне.

6. Упражнение «Как я реагирую на критику?»

Цель: формирование навыков конструктивного восприятия внешних оценок и управление эмоциональными реакциями на них.

Материалы: Карточки с различными типами критики.

Ход упражнения:

1. Ведущий объясняет, что критика бывает конструктивной и деструктивной.

2. Раздаются карточки с примерами критики (например, «Ты не умеешь работать в команде» против «Ты хорошо работаешь, но иногда перебиваешь других»).

3. Участники обсуждают, как реагировать на разные виды критики.

4. Тренировка ответа на критику в парах.

Рекомендации:

1. Обсудить, как отличать конструктивную критику от токсичной.

2. Разобрать примеры из опыта участников.

7. Упражнение «Мои достижения»

Цель: развитие уверенности в себе через осознание своих успехов и позитивный самоанализ.

Материалы: Листы бумаги.

Ход упражнения:

1. Участники записывают 5-10 своих достижений (не обязательно больших, например, «Я научился справляться со стрессом»).

2. В парах обсуждают, как эти достижения влияют на самооценку.

3. Дискуссия: почему мы иногда не замечаем свои успехи?

Рекомендации:

1. Помочь участникам осознать, что достижения бывают не только внешними (оценки, награды), но и внутренними (эмоциональный рост, преодоление страхов).

8. Упражнение «Я в команде»

Цель: развитие коммуникативных навыков и умения эффективно взаимодействовать с окружающими.

Материалы: Задания для командной работы.

Ход упражнения:

1. Участники выполняют групповое задание, требующее совместной работы.
2. После выполнения обсуждают, как они себя чувствовали, какую роль взяли на себя.
3. Анализ: какие навыки помогли работать эффективно?

Рекомендации:

1. Подобрать задание, где важны разные роли (лидер, организатор, исполнитель).
2. Обратить внимание на тех, кто избегает активного участия, обсудить их чувства.

9. Упражнение «Как изменился Я?»

Цель: создание условий для осознания динамики изменений в Я-концепции и самооценке.

Ход упражнения:

1. Участники сравнивают свои самоописания до и после программы.
2. Записывают, какие изменения в восприятии себя произошли.
3. Обсуждают, какие упражнения были самыми полезными.

Приложение 3.2 Раздаточные материалы

Упражнение «Письмо самому себе»

Инструкция: Напишите письмо себе в будущее (через 2 месяца). Включите:

Свои сильные стороны.

Что в себе вы цените?

Каким вы хотите стать?

Какие шаги предпримете?

Формат письма:

«Привет, _____ (имя)! Я хочу напомнить тебе, что ты _____

_____»

Карточки для упражнения «Границы личности».

Инструкция: Участники получают карточки с ситуациями, в которых их личные границы могут быть нарушены. Они обсуждают возможные реакции, предлагают альтернативные решения и анализируют, как можно уверенно отстаивать свои границы, не прибегая к агрессии.

Ситуации, связанные с личными границами

1. Финансовые границы

1.1. Друг просит у вас деньги в долг, но вы не уверены, что хотите их давать.

Как сказать «нет» без чувства вины?

1.2. Одноклассник предлагает купить что-то вместе, но вам это неинтересно.

Как вежливо отказаться?

2. Эмоциональные границы

2.1. Вам неприятно, когда друзья шутят над вами, но вы не знаете, как дать понять, что это задевает. Как поступить?

2.2. Кто-то постоянно жалуется вам на свои проблемы и ожидает, что вы будете их решать, но это вас утомляет. Как установить границы?

3. Физические границы

3.1. Незнакомый человек в автобусе или в школе слишком близко подходит к вам, и вам это некомфортно. Как отреагировать?

3.2. Кто-то обнимает вас или трогает без разрешения, но вам это неприятно. Как дать понять, что это недопустимо?

4. Социальные границы

4.1. Ваш друг постоянно берет ваши вещи без спроса. Как объяснить, что это не нормально?

4.2. Вы не хотите идти на вечеринку, но друзья настаивают, что «будет весело».

Как отказаться, не обижая их?

5. Учебные границы

5.1. Одноклассник просит списать домашнее задание, но вам неприятно давать ответы. Как ему отказать?

5.2. Учитель просит вас выступить перед классом, но вам очень некомфортно.

Как вежливо объяснить, что вы не готовы?

6. Информационные границы (персональная информация)

6.1. Кто-то расспрашивает вас о личных делах (например, о семье, о финансах, о романтических отношениях), но вам не хочется делиться. Как ответить так, чтобы не чувствовать себя неловко?

6.2. Друг требует, чтобы вы сказали ему свой пароль от соцсетей «просто ради шутки». Как объяснить, что это недопустимо?

7. Электронные границы

7.1. Кто-то присылает вам сообщения в мессенджере поздно ночью, но вам неудобно отвечать. Как правильно обозначить границы?

7.2. Одноклассник выкладывает вашу фотографию в соцсетях без вашего разрешения. Как попросить его удалить ее?

Упражнение «Дневник эмоций»

Инструкция: В течение недели фиксируйте эмоции, их причину и реакцию на них.

Таблица 3.2 – Раздаточный материал для упражнения «Дневник эмоций»

Дата	Эмоция	Ситуация	Как я отреагировал(а)?	Альтернативная реакция

Карточки для упражнения «Как я реагирую на критику?»

Инструкция: Участники получают карточки с различными примерами критических высказываний. Их задача – определить, является ли критика конструктивной или деструктивной, а затем предложить возможные реакции. Важно обсудить, как можно реагировать на критику уверенно, без агрессии, не принимая ее слишком близко к сердцу.

Часть 1: Определение типа критики

Ведущий читает вслух критические высказывания, а участники определяют, является ли критика:

1. Конструктивной (основанной на фактах, помогающей улучшить ситуацию).
2. Деструктивной (унижающей, обесценивающей, подавляющей личность).

Карточки с примерами критики:

1. «Ты хорошо справляешься, но тебе стоит больше работать над аккуратностью.»
2. «Ты опять все испортил, как всегда!»
3. «Мне понравился твой доклад, но ты говорил слишком быстро.»
4. «Ты ужасно выглядишь сегодня.»
5. «В твоей работе есть ошибки, но это нормально, попробуй исправить.»
6. «Ты никогда не сможешь нормально что-то сделать!»
7. «У тебя хорошо получается математика, но ты можешь улучшить скорость решений.»
8. «Я думаю, что ты мог бы объяснять свою точку зрения более четко.»
9. «Все уже поняли, что ты полный ноль в этом.»
10. «Ты бы смотрелся лучше, если бы одевался по-другому.»

После обсуждения участники делятся на группы и анализируют, как они обычно реагируют на конструктивную и деструктивную критику.

Часть 2: Отработка реакции на критику

Участники получают карточки с фразами и предлагают 2-3 возможные реакции:

1. Как можно отреагировать спокойно и уверенно?
2. Как не обидеться на конструктивную критику?
3. Как избежать конфликта при получении деструктивной критики?

Карточки с ситуациями для отработки реакции:

1. Учитель говорит: «Ты мог бы сделать свою работу лучше.»
2. Друг говорит: «Ты не умеешь нормально фотографировать.»

3. Родители говорят: «Ты слишком много времени проводишь в телефоне.»
 4. Одноклассник говорит: «Ты всегда ведешь себя глупо.»
 5. Начальник (если подросток подрабатывает) говорит: «Ты все делаешь очень медленно.»

6. Подруга говорит: «Этот цвет тебе не идет, ты в нем выглядишь странно.»
7. Старший брат/сестра говорит: «Ты ведешь себя как ребенок.»
8. Группа людей смеется над вашей ошибкой.
9. В интернете кто-то написал комментарий: «Ты говоришь бред.»
10. Тренер говорит: «Ты не выкладываешься на полную.»

Часть 3: Тренировка уверенного ответа

Каждый участник выбирает 2-3 карточки и разыгрывает сценку, используя спокойную и уверенную реакцию.

Примеры ответов на критику:

1. Спокойная реакция: «Спасибо за мнение, я подумаю над этим.»
2. Переход в конструктив: «Как именно я могу это улучшить?»
3. Игнорирование токсичной критики: «Мне неинтересно это обсуждать.»
4. Отстаивание себя: «Мне нравится, как я выгляжу, и я не вижу в этом проблемы».

После сценок участники обсуждают, какие стратегии оказались эффективными.

Дополнительные вопросы для рефлексии

1. Почему критика может нас задевать?
2. Как различать объективную критику и личные нападки?
3. Что делать, если критика идет от близких людей?
4. Как сохранять уверенность в себе, даже если другие недовольны?

Упражнение «Мои достижения»

Инструкция: Запишите 5-10 достижений, которыми вы гордитесь.

Таблица 3.3 – Раздаточный материал для упражнения «Мои достижения»

Мои достижения	Почему это важно для меня?

Упражнение «Как изменился Я?»

Инструкция: Сравните свое самовосприятие до и после программы.

Таблица 3.4 – Раздаточный материал для упражнения «Как изменился Я?»

В начале программы	В конце программы

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков (идентичности личности) по методике тест Куна «Кто я?» после реализации программы

Испыт уемый	Социа льное Я	Коммуник ативное Я	Матери альное Я	Физич еское Я	Деят ельное Я	Перспек тивное Я	Рефлекс ивное Я	Пробле мная иденти чность	Ситуат ивное состоя ние
1	2	2	1	1	2	1	1	0	0
2	2	2	2	2	2	1	1	0	0
3	2	1	2	2	2	1	1	0	1
4	1	3	1	2	3	1	0	0	1
5	1	2	1	3	1	1	1	0	1
6	1	2	2	1	1	1	1	0	1
7	2	2	1	1	2	1	1	0	0
8	2	1	2	2	1	1	1	0	0
9	2	2	1	2	2	1	1	0	0
10	1	2	2	2	2	1	1	0	0
11	1	2	2	1	2	1	1	0	1
12	2	2	1	2	1	1	1	0	0
13	2	2	1	2	1	1	1	0	0
14	1	2	2	1	2	1	1	0	0
15	2	1	2	2	1	1	1	0	1
16	1	2	2	1	2	1	1	0	0
17	2	1	2	2	1	1	1	0	0
18	1	2	2	1	2	1	1	0	0
19	2	1	2	1	2	1	1	0	0

Итого:

Социальное Я:

- высокое количество ответов – 53 % (10 испытуемых),
- малое количество ответов – 47 % (9 испытуемых),
- нет ответов – 0 % (0 испытуемых).

Коммуникативное Я:

- высокое количество ответов – 63 % (12 испытуемых),
- малое количество ответов – 37 % (7 испытуемых),
- нет ответов – 0 % (0 испытуемых).

Материальное Я:

- высокое количество ответов – 47 % (9 испытуемых),
- малое количество ответов – 53 % (10 испытуемых),
- нет ответов – 0 % (0 испытуемых).

Физическое Я:

- высокое количество ответов – 37 % (7 испытуемых),
- малое количество ответов – 63 % (12 испытуемых),
- нет ответов – 0 % (0 испытуемых).

Деятельное Я:

- высокое количество ответов – 53 % (10 испытуемых),
- малое количество ответов – 47 % (9 испытуемых),
- нет ответов – 0 % (0 испытуемых).

Перспективное Я:

- высокое количество ответов – 0 % (0 испытуемых),
- малое количество ответов – 100 % (19 испытуемых),
- нет ответов – 0 % (0 испытуемых).

Рефлексивное Я:

- высокое количество ответов – 0 % (0 испытуемых),
- малое количество ответов – 100 % (19 испытуемых),
- нет ответов – 0 % (0 испытуемых).

Проблемная идентичность:

- высокое количество ответов – 0 % (0 испытуемых),
- малое количество ответов – 0 % (0 испытуемых),
- нет ответов – 100 % (19 испытуемых).

Ситуативное состояние:

- высокое количество ответов – 0 % (0 испытуемых),
- малое количество ответов – 16 % (3 испытуемых),
- нет ответов – 84 % (16 испытуемых).

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике шкала самооценки М. Розенберга после реализации программы

Испытуемый	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма баллов	Самооценка
1	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	29	Адекватная
2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	36	Высокая
3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	25	Адекватная
4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	28	Адекватная
5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39	Высокая
6	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	25	Адекватная
7	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	23	Адекватная
8	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	37	Высокая
9	1	4	3	1	2	4	3	3	1	2	24	Адекватная
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Адекватная
11	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	Высокая
12	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	22	Неустойчивая
13	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39	Высокая
14	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	26	Адекватная
15	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39	Высокая
16	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	18	Низкая
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Адекватная
18	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	35	Высокая
19	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	25	Адекватная

Итого:

- низкая самооценка – 1 испытуемый (5,26 %),
- неустойчивая самооценка – 1 испытуемый (5,26 %),
- адекватная самооценка – 11 испытуемых (57,89 %),
- высокая самооценка – 6 испытуемых (31,58 %).

Таблица 4.3 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике Я-концепции старших подростков по методике тест Куна «Кто я?» по шкалам «Социальное Я», «Коммуникативное Я», «Материальное Я», «Физическое Я», «Деятельное Я»

Испытуем ый	Социальное Я					Коммуникативное Я					Материальное Я					Физическое Я					Деятельное Я								
	Д о	Пос ле	Сдвиг (t_пос ле - t_до)	Абс. значен ие сдвига	Рангов ый № сдвига	Д о	Пос ле	Сдв иг	Аб с.	Рангов ый № сдвига	Д о	Пос ле	Сдв иг	Аб с.	Рангов ый № сдвига	Д о	Пос ле	Сдв иг	Аб с.	Рангов ый № сдвига	Д о	Пос ле	Сдв иг	Аб с.	Рангов ый № сдвига				
1	2	2				1	2	1	1	1	0	1	1	1	2	0	1	1	1	1	2	2							
2	2	2				1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1							
3	2	2				1	1				2	2				1	2	1	1	1	1	1							
4	0	1	1	1	3	3	3				0	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	-1	1	2				
5	0	1	1	1	3	2	2				1	1				4	3	-1	1	1	0	1	1	1	2				
6	1	1				2	2				1	2	1	1	2	1	1				2	1	-1	1	2				
7	3	2	-1	1	3	1	2	1	1	1	1	1				0	1	1	1	1	2	2							
8	1	2	1	1	3	1	1				2	2				2	2				1	1							
9	2	2				2	2				0	1	1	1	2	2	2				1	1							
10	0	1	1	1	3	2	2				2	2				1	2	1	1	1	2	2							
11	1	1				2	2				1	2	1	1	2	1	1				1	1							
12	2	2				1	2	1	1	1	1	1				2	2				1	1							
13	3	2	-1	1	3	1	2	1	1	1	0	1	1	1	2	2	2				1	1							
14	1	1				2	2				1	2	1	1	2	1	1				2	2							
15	2	2				1	1				1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1							
16	1	1				2	2				2	2				1	1				1	2	1	1	2				
17	2	2				1	1				1	2	1	1	2	2	2				1	1							
18	0	1	1	1	3	2	2				2	2				1	1				2	2							
19	1	2	1	1	3	1	1				2	2				1	1				2	2							
Итого					24	Итого					5	Итого					20	Итого					8	Итого					8

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике Я-концепции старших подростков по методике тест Куна «Кто я?» по шкалам «Перспективное Я», «Рефлексивное Я», «Проблемная идентичность», «Ситуативное состояние»

Испытуемый	Перспективное Я					Рефлексивное Я					Проблемная идентичность					Ситуативное состояние				
	До	После	Сдвиг	Абс.	Ранговый № сдвига	До	После	Сдвиг	Абс.	Ранговый № сдвига	До	После	Сдвиг	Абс.	Ранговый № сдвига	До	После	Сдвиг	Абс.	Ранговый № сдвига
1	1	1				1	1				2	0	-2	2	6	1	0	-1	1	1
2	2	1	-1	1	1	2	1	-1	1	3	0	0				0	0			
3	1	1				0	1	1	1	3	2	0	-2	2	6	0	1	1	1	1
4	3	1	-2	2	4	0	0				0	0				0	1	1	1	1
5	0	1	1	1	1	0	1	1	1	3	1	0	-1	1	3	2	1	-1	1	1
6	1	1				1	1				0	0				1	1			
7	1	1				1	1				0	0				1	0	-1	1	1
8	1	1				1	1				1	0	-1	1	3	0	0			
9	1	1				1	1				0	0				1	0	-1	1	1
10	1	1				1	1				1	0	-1	1	3	0	0			
11	2	1	-1	1	1	1	1				0	0				1	1			
12	1	1				1	1				0	0				1	0	-1	1	1
13	1	1				1	1				0	0				1	0	-1	1	1
14	1	1				1	1				0	0				1	0	-1	1	1
15	1	1				2	1	-1	1	3	0	0				1	1			
16	1	1				1	1				1	0	-1	1	3	0	0			
17	1	1				1	1				0	0				1	0	-1	1	1
18	1	1				1	1				1	0	-1	1	3	0	0			
19	1	1				1	1				0	0				1	0	-1	1	1
Итого	Итого				7	Итого				12	Итого				27	Итого				11

Расчет критерия Вилкоксона (T) для «Социального Я»

1. Вычисляем разности

$$4=1-0$$

$$5=1-0$$

$$7=2-3=-1$$

$$8=2-1=1$$

$$10=1-0=1$$

$$13=2-3=-1$$

$$18=1-0=1$$

$$19=2-1=1$$

Испытуемые 1, 2, 3, 6, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17 имеют нулевую разность (0), они не учитываются.

2. Определяем «типичное» направление изменений

Положительные разности ($D>0$): 5 случаев

Отрицательные разности ($D<0$): 2 случая

Так как положительных разностей больше, принимаем их за «типичное» направление. Значит, отрицательные разности – нетипичное направление, их ранги будем суммировать.

3. Присваиваем ранги по модулю разностей

Ранги присваиваются по модулю разностей, т. е. сначала сортируем их по возрастанию, затем назначаем ранги.

Берем абсолютные значения разностей:

$$|D|=(1,1,1,1,1,1,1,1)$$

(так как все разности по модулю равны 1)

Присваиваем ранги:

Все разности равны (по модулю), значит, они делят между собой одинаковый ранг.

В статистике, когда несколько значений одинаковые, им присваивается средний ранг.

В данном случае у нас 8 одинаковых значений, они занимают ранговые позиции от 1 до 8.

Средний ранг:

$$R=(1+2+3+4+5+6+7+8)/8=36/8=3$$

Следовательно, каждому значению присваивается ранг 3.

4. Считаем Т-эмпирическое

Суммируем ранги нетипичного направления (отрицательные разности):

$$T=3+3=6$$

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 7$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 7$:

- $T_{кр} = 3$ при уровне значимости $p \leq 0,05$,
- $T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Так как $T_{эмп} = 6$, а это больше $T_{кр} = 3$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Социальное Я» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Коммуникативного Я»

Теперь пошагово вычислим критерий Вилкоксона для Коммуникативного Я.

1. Вычисляем разности

Вычисленные разности:

$$1=2-1$$

$$2=2-1$$

$$7=2-1$$

$$12=2-1$$

$$13=2-1$$

Испытуемые 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19 имеют нулевую разность (0), они не учитываются.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 5$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 5$:

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Так как $T_{эмп} = 0$, а это равно $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Коммуникативное Я» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Материального Я»

1. Вычисляем разности D

Вычисленные разности:

$$1=1-0$$

$$2=2-1$$

$$4=1-0$$

$$6=2-1$$

$$9=1-0$$

$$11=2-1$$

$$13=1-0$$

$$14=2-1$$

$$15=2-1$$

$$17=2-1$$

Испытуемые 3, 5, 7, 8, 10, 12, 16, 18, 19 имеют нулевую разность (0) и не участвуют в расчете.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 10$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 10$:

$T_{кр} = 10$ при уровне значимости $p \leq 0,05$,

$T_{кр} = 5$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Так как $T_{эмп} = 0$, а это меньше $T_{кр} = 5$ ($p \leq 0,01$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Материальное Я» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Физического Я»

Проводим пошаговый расчет критерия Вилкоксона.

1. Вычисляем разности D

Вычисленные разности:

Испытуемый 1: $1-0=+1$

Испытуемый 2: $2-1=+1$

Испытуемый 3: $2-1=+1$

Испытуемый 4: $2-1=+1$

Испытуемый 5: $3-4=-1$

Испытуемый 7: $1-0=+1$

Испытуемый 10: $2-1=+1$

Испытуемый 15: $2-1=+1$

Все остальные испытуемые не изменили результат (разность = 0), поэтому не участвуют в расчете.

2. Определяем «типичное» направление изменений

Положительные разности ($D > 0$): 7 случаев

Отрицательные разности ($D < 0$): 1 случай

Положительных изменений больше, значит типичное направление – увеличение. Следовательно, отрицательная разность – нетипичное направление, и ее ранг будет суммироваться.

3. Присваиваем ранги по модулю разностей

Сортируем разности по абсолютному значению и присваиваем ранги. Все значения 1, поэтому им присвоен одинаковый ранг 2.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 8$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 8$:

$T_{кр} = 5$ при уровне значимости $p \leq 0,05$,

$T_{кр} = 1$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Так как $T_{эмп} = 2$, а это меньше $T_{кр} = 5$ ($p \leq 0,05$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Физическое Я» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Деятельного Я»

Проводим пошаговый расчет критерия Вилкоксона.

1. Вычисляем разности D

Вычисленные разности:

Испытуемый 2: $2 - 1 = +1$

Испытуемый 3: $2 - 1 = +1$

Испытуемый 5: $1 - 0 = +1$

Испытуемый 6: $1 - 2 = -1$

Испытуемый 9: $2 - 1 = +1$

Испытуемый 11: $2 - 1 = +1$

Испытуемый 16: $2 - 1 = +1$

Все остальные испытуемые не изменили результат (разность = 0), поэтому не участвуют в расчете.

2. Определяем «типичное» направление изменений

Положительные разности ($D > 0$): 6 случаев

Отрицательные разности ($D < 0$): 1 случай

Положительных изменений больше, значит типичное направление – увеличение. Следовательно, отрицательная разность – нетипичное направление, и ее ранг будет суммироваться.

3. Присваиваем ранги по модулю разностей

Сортируем разности по абсолютному значению и присваиваем ранги. Все значения 1, поэтому им присвоен одинаковый ранг 2.

4. Считаем Т-эмпирическое

Суммируем ранги нетипичного направления (отрицательные разности): $T = 2$

5. Определяем критическое значение Т

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 7$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 7$:

$T_{кр} = 3$ при уровне значимости $p \leq 0,05$,

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Так как $T_{эмп} = 2$ находится между критическими значениями ($0 < T_{эмп} < 3$), оно попадает в зону неопределенности. Это означает, что статистическая значимость различий не может быть однозначно подтверждена или опровергнута на уровне $p \leq 0,05$.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Перспективного Я»

Проводим пошаговый расчет критерия Вилкоксона.

1. Вычисляем разности D

Вычисленные разности:

Испытуемый 2: $1 - 2 = -1$

Испытуемый 4: $1 - 3 = -2$

Испытуемый 5: $1 - 0 = +1$

Испытуемый 11: $1 - 2 = -1$

Все остальные испытуемые не изменили результат (разность = 0), поэтому не участвуют в расчете.

2. Определяем «типичное» направление изменений

Положительные разности ($D > 0$): 1 случай

Отрицательные разности ($D < 0$): 3 случая

Отрицательных изменений больше, значит типичное направление – снижение. Следовательно, положительная разность – нетипичное направление, и ее ранг будет суммироваться.

3. Присваиваем ранги по модулю разностей

Сортируем разности по абсолютному значению и присваиваем ранги.

Присвоенные ранги:

- Абсолютное значение 1 встречается 3 раза → средний ранг 1.
- Абсолютное значение 2 встречается 1 раз → ему будет назначен

наивысший доступный ранг 4.

4. Считаем Т-эмпирическое

Суммируем ранги нетипичного направления (положительных разностей): $T=4$

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 4$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 4$:

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Так как $T_{эмп} = 4$, а это больше $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Перспективное Я» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Рефлексивного Я»

Проводим пошаговый расчет критерия Вилкоксона.

1. Вычисляем разности D

Вычисленные разности:

Испытуемый 2: $1-2=-1$

Испытуемый 3: $1-0=+1$

Испытуемый 5: $1-0=+1$

Испытуемый 15: $1-2=-1$

Все остальные испытуемые не изменили результат (разность = 0), поэтому не участвуют в расчете.

2. Определяем «типичное» направление изменений

Положительные разности ($D>0$): 2 случая

Отрицательные разности ($D<0$): 2 случая

Число положительных и отрицательных изменений равно, что делает критерий Вилкоксона малополезным, так как он измеряет асимметрию изменений.

3. Присваиваем ранги по модулю разностей

Сортируем разности по абсолютному значению и присваиваем ранги.

Все абсолютные значения равны 1 → всем присвоен средний ранг 3.

4. Считаем Т-эмпирическое

Суммируем ранги нетипичного направления (отрицательных разностей):

$$T=3+3=6$$

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 4$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 4$:

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Так как $T_{эмп} = 6$, а это больше $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Рефлексивное Я» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Проблемной идентичности»

Проводим пошаговый расчет критерия Вилкоксона.

1. Вычисляем разности D

Вычисленные разности:

Испытуемый 1: $0-2=-2$

Испытуемый 3: $0-2=-2$

Испытуемый 5: $0-1=-1$

Испытуемый 8: $0-1=-1$

Испытуемый 10: $0-1=-1$

Испытуемый 16: $0-1=-1$

Испытуемый 18: $0-1=-1$

Все остальные испытуемые не изменили результат (разность = 0), поэтому не участвуют в расчете.

2. Определяем «типичное» направление изменений

Все разности отрицательные ($D < 0$), что говорит о единственном направлении изменений – снижении.

Так как нет ни одного положительного изменения, критерий Вилкоксона не может быть применен.

3. Присваиваем ранги по модулю разностей

Сортируем разности по абсолютному значению и присваиваем ранги.

Две разности -2 → им присвоен ранг 6.

Остальные (-1) → средний ранг 3.

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 7$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 7$:

$T_{кр} = 3$ при уровне значимости $p \leq 0,05$,

$T_{кр} = 0$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Так как $T_{эмп} = 0$, а это меньше $T_{кр} = 0$ ($p \leq 0,01$), принимаем H_1 : интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей шкалы «Проблемная идентичность» превосходит интенсивность сдвигов в направлении их повышения.

Расчет критерия Вилкоксона (Т) для «Ситуативного состояния»

1. Вычисляем разности D

Вычисленные разности:

Испытуемый 1: $0 - 1 = -1$

Испытуемый 3: $1 - 0 = +1$

Испытуемый 4: $1 - 0 = +1$

Испытуемый 5: $1 - 2 = -1$

Испытуемый 7: $0 - 1 = -1$

Испытуемый 9: $0 - 1 = -1$

Испытуемый 12: $0 - 1 = -1$

Испытуемый 13: $0 - 1 = -1$

Испытуемый 14: $0 - 1 = -1$

Испытуемый 17: $0 - 1 = -1$

Испытуемый 19: $0 - 1 = -1$

Все остальные испытуемые не изменили результат (разность = 0), поэтому не участвуют в расчете.

2. Определяем «типичное» направление изменений

Положительные разности ($D > 0$): 2 случая

Отрицательные разности ($D < 0$): 9 случаев

Отрицательных изменений больше, значит типичное направление – снижение. Следовательно, положительные разности – нетипичное направление, и их ранги будут суммироваться.

3. Присваиваем ранги по модулю разностей

Сортируем разности по абсолютному значению и присваиваем ранги.

Две разности +1 (испытуемые 3 и 4) → их ранги будут просуммированы.

4. Считаем Т-эмпирическое

Суммируем ранги нетипичного направления (положительных разностей):

$$T=10+10=20$$

Сопоставим эмпирическое значение критерия с критическими значениями для соответствующего объема выборки.

Количество ненулевых разностей: $n = 11$.

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n = 11$:

$T_{кр} = 13$ при уровне значимости $p \leq 0,05$,

$T_{кр} = 7$ при уровне значимости $p \leq 0,01$.

Так как $T_{эмп} = 20$, а это больше $T_{кр} = 13$ ($p \leq 0,05$), статистически значимые различия отсутствуют. Это означает, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей шкалы «Ситуативное состояние» не превосходит интенсивность сдвигов в направлении их снижения.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике Я-концепции старших подростков по методике шкала самооценки М. Розенберга

Испытуемый	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	23	29	6	6	6
2	20	36	16	16	13
3	20	25	5	5	4
4	26	28	2	2	1
5	29	39	10	10	8
6	25	25	0	0	0
7	18	23	5	5	4
8	20	37	17	17	14
9	24	24	0	0	0
10	32	30	-2	2	1
11	24	39	15	15	11
12	20	22	2	2	1
13	27	39	12	12	9
14	26	26	0	0	0
15	24	39	15	15	11
16	24	18	-6	6	6
17	28	30	2	2	1
18	23	35	12	12	9
19	25	25	0	0	0
Итого					99

1. Вычисляем разности (D)

Разность 1: $29-23=+6$
 Разность 2: $36-20=+16$
 Разность 3: $25-20=+5$
 Разность 4: $28-26=+2$
 Разность 5: $39-29=+10$
 Разность 6: $25-25=0$ (исключаем)
 Разность 7: $23-18=+5$
 Разность 8: $37-20=+17$
 Разность 9: $24-24=0$ (исключаем)
 Разность 10: $30-32=-2$
 Разность 11: $39-24=+15$
 Разность 12: $22-20=+2$
 Разность 13: $39-27=+12$
 Разность 14: $26-26=0$ (исключаем)
 Разность 15: $39-24=+15$
 Разность 16: $18-24=-6$
 Разность 17: $30-28=+2$
 Разность 18: $35-23=+12$
 Разность 19: $25-25=0$ (исключаем)

2. Исключаем нулевые разности

Испытуемые 6, 9, 14 и 19 исключаются из анализа, так как у них нет изменений.

Остается 15 испытуемых.

3. Определяем «типичное» направление сдвига

Подсчитываем количество положительных и отрицательных разностей:

– Положительные разности: 12

– Отрицательные разности: 2

Положительных разностей больше, поэтому «типичное» направление – положительное (+). Таким образом, нетипичное направление – отрицательное (-), и именно его ранги мы будем суммировать.

4. Присваиваем ранги по модулю разностей

Для ранжирования берем абсолютные значения разностей:

$|D|=(2,2,2,2,5,5,6,10,12,12,15,15,16,17,6)$

Теперь ранжируем:

2,2,2,2 получают ранг 1

5,5 получают ранг 4

6,6 получают ранг 6

10 получает ранг 8

12,12 получают ранг 9

15,15 получают ранг 11

16 получает ранг 13

17 получает ранг 14

5. Считаем сумму рангов для нетипичного направления (Т-эмпирическое)

Теперь смотрим на отрицательные разности:

Испытуемый 10: $D=-2$, ранг 1

Испытуемый 16: $D=-6$, ранг 6

Сумма рангов нетипичного направления: $T=1+6=7$

6. Определяем критическое значение Т

Количество ненулевых разностей: $n=15$.

По таблице критических значений:

– для $n = 15$ и $p \leq 0,05$, $T_{кр} = 30$,

– для $n = 15$ и $p \leq 0,01$, $T_{кр} = 19$.

7. Сравниваем Т-эмпирическое и Т-критическое:

Так как $7 < 30$, различия статистически значимы на уровне $p < 0.05$.