



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

**Психолого-педагогическая коррекция низкой самооценки подростков
средствами арт-терапии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
40,59 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«05» февраля 2026 г.
зав. кафедрой ТиПП
Батенова Ю.В.

Выполнил:
студент группы ЗФ-322-270-2-1
Чаругин Дмитрий Михайлович

Научный руководитель:
к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ	11
1.1 Феномен самооценки в научной литературе.....	11
1.2 Характеристика самооценки в подростковом возрасте	18
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ.....	34
2.1 Этапы, методы и методики исследования	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ	47
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	54
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки подростков	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки подростков	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.....	88

ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты опытно-экспериментального исследования.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	108

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество сталкивается с кризисом ценностей и мировоззренческих ориентиров, вызванным глубокими преобразованиями во всех сферах общественной жизни. В этом контексте всё большее значение придается вопросам воспитания и здоровья человека, как физического, так и психологического.

Особое внимание уделяется вопросам детско-родительских отношений, установлению личных границ, постановке целей, самоорганизации, а также самооценке. Проблема низкой или завышенной самооценки актуальна для людей всех возрастов и проявляется в различных аспектах их жизни. Особенно острое воздействие несбалансированного отношения к себе и своим достижениям наблюдается в подростковом возрасте.

На сегодняшний день подростковая самооценка является одним из наиболее актуальных вопросов. Эта тема активно обсуждается как в России, так и за рубежом, и включает множество направлений исследования, выводов и теоретических подходов. Вопросы самооценки подростков уделяют внимание не только научные деятели в области психологии, но и средства массовой информации, образовательные учреждения, центры юношеского творчества и досуга, а также психологические службы.

Причины такого внимания разнообразны: от вспышек агрессии и асоциального поведения до случаев депрессии, психических расстройств и даже трагических исходов среди подростков. Хотя эти состояния нельзя объяснить исключительно влиянием самооценки, её роль в диагностике и профилактике подобных проблем значительна.

Необходимость формирования, коррекции и поддержания адекватного уровня самооценки подростков закреплена в ряде государственных документов и программ.

Так, в Федеральном законе «Об образовании в РФ» говорится о том, что основное общее образование направлено как на становление и формирование личности обучающегося, так и на развитие его нравственных убеждений, культуры межличностного и межэтнического общения, способности к социальному самоопределению и самопознанию, навыков рефлексии, инструментом которых является самооценка [59].

В свою очередь Федеральный государственный образовательный стандарт определяет адекватную самооценку, как одно из условий развития личности, имеющей способность к самоактуализации и готовность к высокому уровню социальной мобильности [58].

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности, основанная на Конституции Российской Федерации, формулирует социальный заказ для современной образовательной системы. Этот заказ обозначает духовно-нравственное развитие как «постепенное расширение и укрепление ценностно-смысловой сферы личности, а также формирование способности оценивать и осознанно строить свое отношение к себе, окружающим, обществу, государству, Родине и миру в целом на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов».

Подростковый возраст является особым периодом с точки зрения психического развития, так как в этот период происходят значительные изменения в восприятии норм, ценностей и авторитетов. Самооценка подростка, его оценка собственных поступков, мыслей, целей и действий в значительной степени зависит от мнения окружающих. Оценка со стороны сверстников и взрослых играет важную роль, при этом мнение сверстников часто оказывает более сильное влияние из-за своей эмоциональной и чувственной нагрузки.

Важно отметить, что оценки окружающих, особенно сверстников, могут быть весьма субъективными и не всегда соответствовать реальности. Это создает основную трудность в поддержании адекватного уровня самооценки подростков, поскольку субъективные оценки могут исказить

восприятие собственных достижений и возможностей, усложняя процесс формирования здорового самооценочного отношения.

Для обеспечения полноценной поддержки подростков в их развитии, важное значение имеет внимание со стороны родителей, учителей и психологов. Постоянный мониторинг изменений и результатов, а также помощь в конструктивном отношении к неудачам, ошибкам и критике окружающих, играют ключевую роль. Такой подход помогает подростку создать прочные и уверенные отношения как с самим собой, так и с окружающими, удовлетворяя его базовые потребности в признании, уважении, нужности и принадлежности.

Негативные оценки и критические высказывания, касающиеся внешности, поведения и поступков подростка, могут создавать негативный эмоциональный фон, способствующий стрессу, депрессии и агрессии. Продолжительное пребывание в среде, где невозможно избежать или защититься от такого воздействия, усугубляет эти состояния и может привести к частым конфликтам, физической агрессии, аутоагрессии и даже к серьезным последствиям, таким как вред себе или окружающим.

В образовательном процессе, где подросток проводит значительное время, взаимодействуя с одноклассниками, учителями и друзьями, психологическая служба играет критическую роль. Психологическая поддержка, своевременная диагностика и вмешательство могут предотвратить многие проблемы с самооценкой на ранних стадиях, минимизируя негативные последствия и снижая потребность в глубинном психическом вмешательстве.

Отвержение и негативное отношение со стороны коллектива, в котором подросток проводит много времени, могут привести к снижению мотивации, ухудшению успеваемости и нарушению гармонии в поведении. В таких случаях существует риск вовлечения подростка в неблагоприятное окружение вне учебного заведения, что может быть признаком заниженной

самооценки и требует особого внимания со стороны родителей и школьных психологов.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что вопросами формирования психики подростков, в том числе становления подростковой самооценки занимались такие педагоги и психологи, как: Л.С. Выготский, М.М. Рубинштейн, Л.И. Божович, Р.Г. Гурова, Я.Л. Коломинский, Н.С. Лейтес, И.С. Полонский, В.А. Сухомлинский, Л.И. Уманский, П.М. Якобсон, М.М. Яценко и др.

Исследование формирования психики подростка в различных аспектах его жизнедеятельности, включая семью, школу, кружки и секции, а также взаимодействие с ровесниками, представляет собой сложную и многогранную задачу. В контексте психологического здоровья самооценка подростка, хотя и затрагивается в нормативных актах и психолого-педагогических исследованиях, рассматривается как косвенный фактор.

Анализ доступных материалов позволяет сделать вывод о том, что работа над самооценкой является ключевым аспектом в достижении целей, установленных государством и обществом для развития и формирования личности. Однако, несмотря на заявленную важность самооценки в документах и исследованиях, программ и практик, направленных на поэтапное формирование и коррекцию самооценки у детей, достаточно мало. Этот дефицит явился основой для формирования темы нашего исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Гипотеза исследования: коррекция низкой самооценки подростков будет эффективной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции средствами арт-терапии.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать методическую и научную психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть характеристики самооценки в подростковом возрасте.
3. Составить и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.
4. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки подростков.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результат исследования самооценки подростков.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использован комплекс следующих взаимодополняющих методов.

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн; методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.
4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретико-методологическая основа исследования коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии включает в себя комплекс научных положений, концепций и подходов, опирающихся на труды отечественных и зарубежных психологов, педагогов и психотерапевтов в области возрастной психологии, терапии искусством и образовании:

1. Психологические основы самосознания и самооценки: исследование самооценки подростков базируется на теории личностного развития, в частности на работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, где подчеркивается значение деятельности и общения в формировании «Я-концепции». По мнению Р. Бернса, самооценка – это центральный компонент личности, влияющий на мотивацию, поведение и психологическое благополучие подростков. В подростковом возрасте, по Л.И. Божович, происходит активное становление самосознания, а также пересмотр отношения к себе, окружающим и обществу.

2. Арт-терапевтический подход: метод арт-терапии рассматривается как эффективный инструмент коррекционной работы, способствующий выражению внутренних состояний, безопасному проявлению эмоций и укреплению образа «Я». Важную роль в формировании основ арт-терапии сыграли авторы К. Роджерс, А. Блох, Э. Крамер, М. Либман и др. Согласно их взглядам, творческое самовыражение способствует личностному росту, восстановлению эмоционального равновесия и усилению позитивной самооценки. Арт-терапевтическое пространство позволяет подростку экспериментировать с ролями и символами, что, в свою очередь, благотворно влияет на его самоощущение и снижает уровень тревожности.

Теоретическая значимость: проанализированы и обобщены исследования отечественных и зарубежных авторов о проблеме психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков, рассмотрены особенности коррекции низкой самооценки подростков, разработана модель психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков.

Практическая значимость: разработана и апробирована программа коррекции, направленная на повышение уровня самооценки подростков, составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, сформулированы рекомендации по психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков.

База исследования: муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 145». Ученики 8 класса, 25 человек, 14 мальчиков и 11 девочек. Возраст испытуемых 14-15 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен самооценки в научной литературе

Понятие «самооценка» в психологии развивалось постепенно, и на сегодняшний день оно активно обсуждается как в зарубежной, так и в отечественной научной литературе. Исследования в этой области представлены в работах таких известных авторов, как Р. Бернс, Л.С. Выготский, А.И. Липкина, В.С. Мухина, Л.А. Регуш, А.А. Реан, С.Л. Рубинштейн, Л.А. Рыбак, З. Фрейд и др.

Несмотря на обширные обсуждения и исследования, четкое и единое определение самооценки в научной среде так и не было сформулировано. Разные авторы предлагают различные трактовки этого понятия. Некоторые видят самооценку как автономную характеристику личности, отражающую её внутренний мир, в то время как другие рассматривают её как личностное образование, которое регулирует поведение человека в различных ситуациях.

В психологическом словаре самооценка определяется как «представление человека о самом себе, своих возможностях и качествах, а также о своем месте среди других людей» [25, с. 24].

В отечественной психологии под понятием глобальной самооценки понимается особое аффективное образование личности. Это образование представляет собой результат интеграции самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения. Глобальная самооценка отражает общее чувство «за» или «против» себя, которое складывается из совокупности позитивных и негативных аспектов самоотношения [56, с. 25].

В отечественной психологии концепция целостной общей самооценки не получила широкого развития. Большинство исследователей склоняются

к тому, чтобы рассматривать самооценку как частное явление, специфичное для каждого отдельного индивида и проявляющееся уникальным образом.

Общая характеристика отношения человека к себе, своим достижениям и деятельности, которая могла бы быть применима к большинству людей, не была принята в качестве стандартной.

В трудах отечественных психологов, таких как Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин и др., самооценка трактуется как основополагающий элемент процесса самосознания. Она рассматривается как интегративное начало, которое органично входит в структуру самосознания и служит показателем уровня его развития.

И.С. Кон утверждает, что самооценка представляет собой когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт личности и организуют новую информацию относительно её представлений о себе [31, с. 12].

Л.В. Бороздина определяет самооценку как наличие у индивида критического взгляда на собственные качества и достижения, а также оценку этих аспектов с позиций определённой системы ценностей [Цит. по: 16, с. 99].

Отечественные психологи акцентируют внимание на значимости деятельности человека при изучении самооценки. А.Н. Леонтьев, например, считает самооценку ключевым условием становления личности. По его мнению, самооценка действует как мотивационный фактор, побуждающий индивида соответствовать ожиданиям и требованиям окружающих, а также собственным амбициям [Цит. по: 9, с. 34].

Согласно мнению А.И. Липкиной, самооценка представляет собой способ, которым личность оценивает себя, свои способности, качества и своё место среди других людей. Липкина подчеркивает, что взаимоотношения человека с окружающими, его критичность и

требовательность к себе, а также отношение к своим успехам и неудачам, непосредственно зависят от уровня самооценки [Цит. по: 34, с. 36].

Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Достаточно полно определение самооценки отражено в трудах ученого В.С. Агапова: «самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает» [17, с. 68]. Он опирается на точку зрения Л.В. Бороздиной, считающей, что самооценка – «это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей. По итогам проводимой самооценки формируется то или иное отношение к себе, позитивное или негативное, с чертами отрицания, неприятия» [Цит. по: 16, с. 99].

«Самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к образу «Я», ни к самоотношению, самооценка служит источником пополнения знаний личности о себе» [18, с. 68].

С. Куперсмит определяет самооценку как отношение человека к себе, которое формируется постепенно и становится устойчивым со временем. В то же время В.С. Мухина подчеркивает, что в психологии наиболее устоявшимся является термин «общая» или «глобальная самооценка» [43, с. 33].

Глобальная самооценка привлекла внимание психологов благодаря исследованиям У. Джеймса, который включил ее в категорию «первичных эмоций», наряду с болью и гневом. В соответствии с взглядами Джеймса, самооценка представляет собой удовлетворение или неудовлетворение человека своим собственным состоянием, то есть, его самоотношение [Цит. по: 20, с. 45].

У. Джеймс различает два основных проявления самооценки: самодовольство и недовольство собой. Каждый из этих вариантов включает в себя соответствующие группы противоположных эмоций. Хотя человек может испытывать оба этих чувства в разные периоды своей жизни, всегда

присутствует постоянный тон самоощущения. Этот тон формируется на основе сопоставления реальных способностей и достижений с теми идеальными результатами, которых человек стремится достичь.

З. Фрейд, хотя и не уделяет особого внимания теме самооценки, связывает её с функцией «супер эго». Он полагает, что человек зачастую не осознает себя в полной мере и не понимает истинные причины и мотивы своих действий и эмоций [Цит. по: 54, с. 67].

Р. Бернс рассматривает самооценку в контексте структуры «Я-концепции». По его мнению, самооценка является частью этой концепции и представляет собой совокупность установок, связанных с представлением о себе. Он определяет её как «совокупность всех представлений индивида о себе, которые сопровождаются их оценкой» [3, с. 30].

По мнению Бернса, определение и развитие самооценки зависят от трех ключевых факторов. Первый фактор связан с сравнением идеального Я с реальным Я. Чем больше совпадает реальное Я с идеальным, тем ближе характеристики самооценки к норме. Этот аспект часто учитывается в различных диагностических методиках.

Второй фактор заключается в склонности человека оценивать себя на основе того, как он предполагает, что его оценивают окружающие. Это означает, что восприятие себя и оценка собственных качеств, действий и результатов зависят от внешних мнений и влияний.

Третий фактор – это реальные достижения индивида. Здесь уровень самооценки пропорционален значимости достигнутых успехов и результатов.

Э. Эриксон, один из основателей эго-психологии, утверждает, что формирование сознательного Я происходит внутри определённой системы, где ключевыми элементами являются воспитание и социокультурное влияние на личность. Его теория объясняет процесс развития самосознания и самооценки в контексте индивидуально-психологических аспектов [64, с. 53].

Э. Эриксон описывает развитие личности и формирование самосознания как процесс последовательного прохождения через несколько стадий, каждая из которых характеризуется как соматическими, так и эмоциональными особенностями. Каждая стадия сопровождается кризисом, преодоление которого служит ключевым моментом в становлении человека как члена общества. Успешность перехода от одной стадии к другой во многом зависит от того психологического опыта, который индивид накопил к началу следующего этапа.

Самооценка играет ключевую роль в социализации, являясь важным результатом воспитания и образовательного процесса. На основе научных исследований можно утверждать, что повышение уровня самооценки имеет значительное влияние на жизнь человека, становясь важным ценностным компонентом его существования [21, с. 267].

Изучение самооценки позволяет глубже понять причины успехов и неудач в различных областях жизни, включая учебу и решение жизненных проблем, а также выявить мотивы поведения человека в целом. Наблюдается четкая связь между отношением к себе, самовосприятием, поведением и успеваемостью.

Основные функции самооценки можно выделить следующие:

1. Регуляторная функция: эта функция контролирует процесс решения задач и играет ключевую роль в принятии решений.
2. Защитная функция: обеспечивает поддержание адекватного уровня независимости личности и её внутренней стабильности, защищая от негативного воздействия и кризисов.
3. Развивающая функция: стимулирует личностное развитие, мотивируя человека стремиться к самосовершенствованию и достижению новых целей [49, с. 72].

Регуляторная функция самооценки, помимо влияния на принятие решений и выполнение задач, также играет ключевую роль в регуляции поведения. Это важно для поддержания адекватного поведения в различных

ситуациях. Высшая форма саморегуляции, основанной на самооценке, проявляется в творческом подходе к собственной личности, стремлении к самосовершенствованию и улучшению своих качеств. Это стремление связано с развивающей функцией самооценки.

Что касается защитной функции самооценки, важно отметить, что, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, она может также приводить к искажению восприятия личного опыта.

Педагогическое внимание должно сосредоточиться на микросоциальной среде, которая играет критическую роль в формировании здорового самосознания. Исследования показывают, что неадекватная самооценка может быть основой низкой успеваемости, отсутствия интереса, пониженной мотивации и агрессивного поведения. Часто трудности и неуспехи людей связаны не с реальными умственными или физическими ограничениями, а с убеждением в собственной неполноценности и неспособности [62, с. 70].

Проявление факторов, связанных с самооценкой, наиболее ярко выражается в неблагополучной среде и неблагоприятных условиях жизни, что подчеркивает влияние окружающей среды на самооценку индивида. Эта среда, ее атмосферные характеристики оказывают значительное воздействие на самооценку и, как следствие, на качество и продуктивность деятельности.

Позитивное восприятие себя способствует лучшей адаптации, позволяет успешно преодолевать трудности и эффективно выстраивать коммуникацию. В то время как отрицательная самооценка приводит к повышенному уровню тревожности и напряжения, затрудняя процесс приспособления к жизни. Таким образом, феномен самооценки может быть рассмотрен с различных точек зрения, показывая его комплексное влияние на личностное развитие и функционирование в социальной среде [11, с. 45].

Положительная Я-концепция формируется благодаря таким факторам, как уверенность в том, что индивид нравится другим людям, вера

в собственные способности и ощущение своей значимости. Эти характеристики развиваются в ходе межличностного взаимодействия в рамках определенной социальной и культурной среды.

Развитие положительных и отрицательных представлений о себе зависит как от школы, так и от семьи. Обе эти сферы формируют у индивида представление о его ценности и уникальности или же, напротив, о его никчемности и бесполезности, в зависимости от характера получаемой обратной связи. Это влияет на все аспекты жизни человека: эмоционально-чувственную, социальную, физическую и др.

Общая самооценка охватывает оценку себя в целом, включая как положительные, так и отрицательные аспекты, в то время как частная или парциальная самооценка относится к оценке конкретных достижений. Также выделяют актуальную самооценку, которая касается оценки уже достигнутого, и потенциальную, отражающую оценку собственных возможностей и способностей. Потенциальную самооценку также называют уровнем притязаний личности [32, с. 16].

Когда личность объективно оценивает себя и свои способности, соответствуя реальному положению дел, такую самооценку можно назвать адекватной. В этом случае человек реально сопоставляет свои возможности с действительностью, критично относится к себе, адекватно воспринимает свои успехи и неудачи, и ставит перед собой достижимые цели. Оценка собственных достижений может основываться как на личных представлениях и стандартах, так и на общественном восприятии и нормах. Если же личная оценка сильно отличается от восприятия со стороны окружающих, это свидетельствует о неадекватности самооценки.

Неадекватная самооценка делится на завышенную и заниженную. При заниженной самооценке человек оценивает себя ниже своих реальных возможностей, что может привести к неуверенности, тревожности, отсутствию мотивации и инициативы, а также к чрезмерной самокритичности и апатии [34, с. 29].

Завышенная самооценка может проявляться в различных негативных формах, таких как чрезмерная агрессия, нетерпимость к критике и нежелание развивать свои навыки и умения. Эти характеристики могут существенно ограничивать возможности для полноценной реализации потенциала и препятствовать личностному росту.

В то же время, адекватно высокая самооценка способствует уважению к окружающим, уверенности в собственных силах, высокой социальной кооперации и осознанию собственной значимости. Она ведет к здоровой самокритичности и требовательности к себе, формируя уверенность в своих способностях и устанавливая разумный уровень притязаний.

Таким образом, самооценка является отражением уровня самооценности, самоуважения и положительного отношения к своему "Я" и результатам своей деятельности. Разные психологические школы и исследователи рассматривают самооценку в контексте самосознания личности и категории «Я», а также в зависимости от ее регуляторных, эмоциональных и когнитивных компонентов.

1.2 Характеристика самооценки в подростковом возрасте

На протяжении всей жизни человек постоянно находится в процессе осознания своего Я, включая ежедневную самоидентификацию и оценку своих действий. Самооценка проявляется как в осознанных попытках определить свою значимость, так и в бессознательных внутренних переживаниях. Эти оценочные суждения строятся на основе общепринятых норм, критериев, целей, правил поведения и моральных принципов.

Таким образом, иногда оценки могут не совпадать с установленными нормами или ожиданиями, что приводит к внутренним конфликтам и переживаниям различной интенсивности.

Подростковый возраст является одним из самых сложных и критических периодов развития личности. Разные исследователи

определяют возрастные границы старшего подросткового периода по-разному, что отражает разнообразие подходов к пониманию этого ключевого этапа становления [26, с. 29].

Хронологические грани подросткового периода и периода ранней юности весьма условны, так как частично пересекаются. Возраст, находящийся в промежутках между 12-13 и 14-15 годами в одних случаях, определяется как ранняя юность, в других – как старший подростковый возраст [36, с. 21].

В схеме возрастной периодизации онтогенеза подростковый возраст был определен как 13-16 лет для мальчиков и 12-15 лет для девочек.

По мнению Д.Б. Эльконина, «подростничеством» является возрастной промежуток от 11 до 17 лет, в котором 15-17 лет относятся к старшему подростковому периоду [63, с. 5].

Наиболее важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности [41, с. 58].

Процесс взросления и изменения в подростковом возрасте тесно связан с умственным развитием и формированием самосознания. В этот период у человека возникают вопросы о собственной идентичности и осознании разнообразия мира, что ведет к поиску различных перспектив для самопознания и оценки себя. Одним из значительных достижений этого возраста становится углубленное исследование внутреннего мира и активное внимание к собственным внутренним переживаниям.

В детстве акцент в восприятии сосредоточен на внешних проявлениях окружающего мира и реакциях на внешние стимулы, тогда как осознание психических состояний часто остается на втором плане. Старший подростковый возраст, переходящий в раннюю юность, характеризуется отделением внутреннего опыта от внешних воздействий, что требует более глубокой рефлексии и осознания себя.

Развитие самосознания, как ключевого аспекта самооценки, представляет собой сложный и длительный процесс. Этот этап сопровождается у подростков широким спектром эмоций и внутренними конфликтами, что делает его особенно сложным и насыщенным переживаниями [33, с. 17].

Проявление осознания своей уникальности и индивидуальности в подростковом возрасте часто ведет к усилению чувства одиночества и внутренней пустоты, что вызывает потребность в насыщенном межличностном взаимодействии. В связи с этим подростки становятся более избирательными в выборе окружения, стремясь к общению с теми, кто способен удовлетворить их потребности в социальном признании и эмоциональной поддержке.

Подростки особенно подвержены депрессивным состояниям, которые могут возникать из-за негативного восприятия их личности и внешности со стороны близких, сверстников, друзей, учителей и других значимых людей. В этом возрасте увеличивается стремление к одобрению и внимание к собственному внешнему виду, что сильно влияет на их эмоциональное состояние.

Л.С. Выготский определял подростковый возраст как исторически обусловленный период, связь которого с развитием общества он рассматривал как ключевую. Он отмечал, что подростковый возраст является особенно изменчивым и нестабильным, подверженным влиянию неблагоприятных условий. Основные характеристики этого периода включают рост интереса к собственной личности, стремление к глобальным целям, стремление к преодолению трудностей, риску и приключениям [14, с. 25].

Подростковый возраст характеризуется как переходный период в развитии личности, сопряженный с изменениями социальной ситуации и значительными трудностями. По мере приближения к юношескому

возрасту, подросток ощущает нарастающее стремление к сепарации от родительской семьи и достижению самостоятельности.

С. Холл ввел в психологическую науку концепцию подросткового возраста как кризисного этапа развития. В своих исследованиях он подчеркивал противоречивость поведения подростков, проявляющуюся в переходе от активного общения к замкнутости, от уверенности в себе к сомнениям и неуверенности. Холл связывал кризисные и негативные проявления этого периода с его промежуточным характером в развитии человека. Частые конфликты, обидчивость, ранимость, повышенная тревожность, агрессивность, грубость и нежелание идти на компромисс являются естественными следствиями этого возраста и изменений в психике [51, с. 34].

Подростковый возраст представляет собой наиболее драматичный переходный период в развитии личности, когда происходит переход от детства к взрослой жизни. Этот этап сопровождается как позитивными, так и негативными проявлениями. Среди позитивных аспектов можно выделить стремление к независимости, расширение сферы деятельности, рост ответственности за свои поступки и улучшение качества взаимодействия с окружающими. В то же время, негативные проявления могут включать изменения в системе интересов, её потенциальное сужение или радикальную перестройку, внутренние конфликты и протестные формы общения.

В подростковом возрасте завершается формирование поведенческих шаблонов, которые будут влиять на физическое и психическое здоровье, а также на социальное и личностное развитие в будущем. Этот период играет ключевую роль в развитии навыков коммуникации, самовыражения, творческих способностей и формировании представления о себе.

По мнению Т.В. Драгуновой, наиболее важным признаком подросткового возраста является переход к взрослой жизни [Цит. по: 46, с. 65].

Взрослость можно рассматривать с различных точек зрения, каждая из которых имеет свои особенности. Один из видов взрослости характеризуется подражанием внешним атрибутам взрослой жизни. Это проявляется через такие признаки, как употребление алкоголя и табака, использование нецензурной лексики, стремление к взрослым манерам ухаживания и кокетства, а также создание взрослого имиджа с помощью одежды, косметики и аксессуаров.

Определяющим аспектом этого типа взрослости является снижение познавательного интереса и концентрация на развлечениях, общении и времяпрепровождении. Такое поведение может создавать конфликтные ситуации и осложнять взаимодействие между взрослыми и подростками, добавляя сложности в понимании и коммуникации [46, с. 66].

Второй тип взрослости связан с тем, что подростки стремятся подражать качествам, которые они ассоциируют с настоящими мужчинами. Это включает в себя такие характеристики, как сила, мужество, выносливость и решительность. Спорт часто становится главным инструментом для развития этих качеств и самовоспитания.

Третий вид взрослости определяется социальной зрелостью. Подросток в этом случае нацелен на освоение навыков и обязанностей, свойственных взрослым, в своем поле. Он стремится заботиться о близких, сотрудничать с взрослыми и занимать позицию помощника, а также активно участвовать в социальной жизни.

Четвертый вид взрослости, по мнению Т.В. Драгуновой, представляет собой интеллектуальную зрелость. Подросток в этом случае активно занимается познавательной деятельностью, выходящей за рамки стандартного учебного процесса, посещая дополнительные занятия, кружки и выставки. Он стремится самостоятельно накапливать знания и навыки. Однако критическим аспектом этого типа взрослости является то, что подросток не всегда может полностью занять место взрослого в обществе и часто продолжает искать свое место среди сверстников [Цит. по: 46, с. 66].

Переход подростка на новую социальную ступень, сопровождающийся активным формированием и развитием личности и самосознания, является ключевым моментом подросткового периода. В этом процессе подросток постепенно отказывается от простого подражания поведению и реакциям взрослых, начиная выработать собственные внутренние критерии для оценки ситуаций и процессов. В результате самооценка подростка начинает оказывать значительное влияние на его поведение как в семье, так и среди друзей, в коллективе, а также в конфликтных и проблемных ситуациях [30, с. 56].

Поскольку человек является существом социальным, важность социального общения в процессе формирования личности становится очевидной. Умение эффективно общаться играет ключевую роль в решении множества задач и проблем воспитания, что делает развитие организаторских и коммуникативных навыков особенно важным в подростковом возрасте.

Развиты навыки общения свидетельствуют о всестороннем развитии личности и способствуют упрощению взаимодействия подростка со сверстниками, что в свою очередь влияет на его уровень самооценки. Общение служит основой межличностных отношений, которые становятся особенно значимыми для старших подростков. Эти отношения оказывают влияние на профессиональные успехи, личную жизнь и общую жизненную активность.

Когда взаимодействие с окружающими нарушается, подросток начинает искать причины внутри себя, выявляя недостатки, неприятные привычки и черты, что непременно отражается на уровне его самооценки, снижая его уверенность в себе. Подросток становится менее уверенным, боится выражать свои мысли и мнения, а также склонен зависеть от оценок окружающих, что ухудшает его самовосприятие [19, с. 128].

Самооценка старшего подростка представляет собой важный аспект самосознания, который включает в себя не только знания о собственном

«Я», но и оценку своих физических данных, способностей, моральных качеств и поступков. Хотя существует множество исследований, посвященных самооценке в детском возрасте, некоторые ученые считают, что она представляет собой новообразование, характерное именно для подросткового периода. По их мнению, самооценка начинает формироваться позднее и ее активное проявление часто наблюдается только в старшем подростковом возрасте [4, с. 60].

В процессе формирования самосознания у старших подростков наблюдается смещение фокуса с внешних характеристик личности на её внутренние аспекты, от случайных черт к более целостному восприятию характера. Это приводит к усилению осознания своего индивидуального «Я» и переходу к более глубоким, идеологическим аспектам самооценки. В результате подросток начинает самоопределяться на более высоком уровне.

При анализе отношений между человеком и собственной личностью, а также с окружающим миром, стоит отметить, что самооценка представляет собой позднее психическое образование. Несмотря на свою непостоянность и хрупкость, в нормальных условиях развития для старшего подросткового возраста характерно стремление к стабилизации адекватного уровня самооценки. Это объясняется тем, что в данном периоде у подростков формируются важные критерии жизнедеятельности и поведения, относительно которых они начинают оценивать себя более критично и реалистично.

С точки зрения уровня самооценки, низкая самооценка является одной из наиболее распространенных проблем среди подростков, на которую влияет множество факторов и которая требует своевременного и внимательного рассмотрения. Адекватный уровень самооценки обычно наблюдается у подростков, которые имеют чёткие профессиональные ориентиры на будущее. Важным аспектом является также высокая оценка выполнения социальных норм и поведения со стороны взрослых.

Завышенная самооценка может возникать в результате низкой оценки поведения подростка со стороны сверстников, в то время как заниженная самооценка часто связана с низкой психологической устойчивостью [6, с. 65].

Изменения в содержательной стороне самооценки наиболее выражены в старшем подростковом возрасте, поскольку этот период характеризуется быстрыми и глубокими трансформациями во всех аспектах жизни, включая внутренние переживания, внешние изменения и социальное окружение. Этот возрастной этап отличается сжатыми сроками и широким спектром перемен, которые комплексно влияют на развитие личности. В старшем подростковом возрасте формируется более полное и целостное представление о себе, тогда как в детстве самооценка имеет более фрагментарный характер и в большей степени связана с конкретными ситуациями или событиями.

Подростки начинают осознавать множество качеств и аспектов своей личности, что делает их самооценку более обобщённой. В этом возрасте меняется отношение к собственным ошибкам и недостаткам. Оценка себя в подростковом возрасте отражает их настроение, восприятие радости жизни, мировоззрение и чувство своей связи с окружающим миром.

Подростки выражают себя через учебные достижения, увлечения и стремление к познанию. Ориентация на рост и стремление к идеализированным образам своего «Я» могут стать источником разочарования и тревоги. Этот разрыв между реальными возможностями и идеализированными образами может приводить к усилению агрессии и негативных эмоций [8, с. 59].

Анализ психолого-педагогических исследований показывает, что у подростков в структуре самооценки преобладают важные моральные качества, такие как доброта, честность и справедливость. Высокий уровень самокритичности у подростков позволяет им осознавать и признавать свои недостатки, а также стремиться к их преодолению. Значимость самооценки

в этом контексте заключается в том, что она является базой для формирования нравственного поведения и внутренней мотивации к самосовершенствованию: устойчивая, адекватная самооценка поддерживает эмоциональную устойчивость, качество межличностных отношений и способность подростка реализовывать свои моральные ориентиры в поступках.

В условиях современных политических, социально-экономических и культурных реалий подросткам трудно определиться с выбором профессии, сформулировать свои цели и выстроить позитивное мировосприятие. Эти сложности оказывают значительное влияние на их самооценку, самоидентификацию и мотивацию к личностному развитию. Самооценка при этом выступает ключевым фактором адаптации: низкая или нестабильная самооценка усиливает неуверенность, препятствует принятию решений и снижает мотивацию к целеполаганию, тогда как адекватная и поддерживаемая самооценка способствует уверенности в выборе и активному построению жизненной стратегии.

Поэтому важно более глубоко изучить эти проблемы и найти эффективные способы их решения. Это позволит предоставить необходимую психолого-педагогическую помощь и поддержку подросткам, чтобы помочь им успешно справиться с трудностями и обеспечить их благоприятное развитие. Особое внимание при этом должно уделяться развитию позитивной, реалистичной самооценки через системные профилактические и коррекционные программы, направленные на повышение самоэффективности, самопринятия и социального взаимодействия подростков.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии

Своевременность предпринятых мер может обеспечить обучающимся возможность повышения уровня успеваемости, способствовать раскрытию их талантов и способностей, а также предупредить необратимые последствия поступков и действий, связанных с влиянием кризисных и тяжелых психоэмоциональных состояний.

Все вышесказанное применимо и к необходимости коррекции самооценки. Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков средствами арт-терапии направлена на выявление индивидов, чья самооценка находится на низком или завышенном уровне, последующую реализацию программы коррекции с применением средств арт-терапии.

При определении целей и задач коррекции необходимо учитывать, опираясь на мнение Л.С. Выготского, что основным содержанием коррекционной работы является создание зоны ближайшего развития личности и деятельности ребенка. Основой коррекции может быть целенаправленное формирование психологических новообразований, составляющих сущностную характеристику возраста [13, с. 37].

Целью психолого-педагогической коррекционной работы в целом будет направленность на обеспечение полноценного психического и личностного развития ребенка.

Переходя к моделированию психолого-педагогической коррекции самооценки подростков средствами арт-терапии, необходимо отметить тот факт, что первым этапом является целеполагание.

Целеполагание – одна из функций управления, которая заключается в постановке генеральной цели и совокупности целей, соответствующих процессу осуществления какой-либо идеи.

Одной из технологий целеполагания является построение «дерева целей». «Дерево целей» – это структурированная совокупность целей

системы, программы или плана. Впервые этот вариант визуализации структуры целеполагания был предложен Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году. Данная технология часто используется в современном мире как часть большинства научных исследований, как структурная единица различных бизнес-стратегий, как главная система структурного анализа [23, с. 92].

Термин «дерево» обусловлен спецификой составления алгоритмов с иерархической структурой, главной особенностью которой является наличие главной части (корня), от которой отходят дочерние, более мелкие по объему части (ветви), каждой из которых принадлежат еще более мелкие составляющие (листья). Соответственно, одно общее дробится на множественные частные, тем самым делая достижение главной цели поэтапным, детальным, понятным, позволяя охватить вниманием все необходимые области [22, с. 140].

«Дерево целей» программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии (рисунок 1).

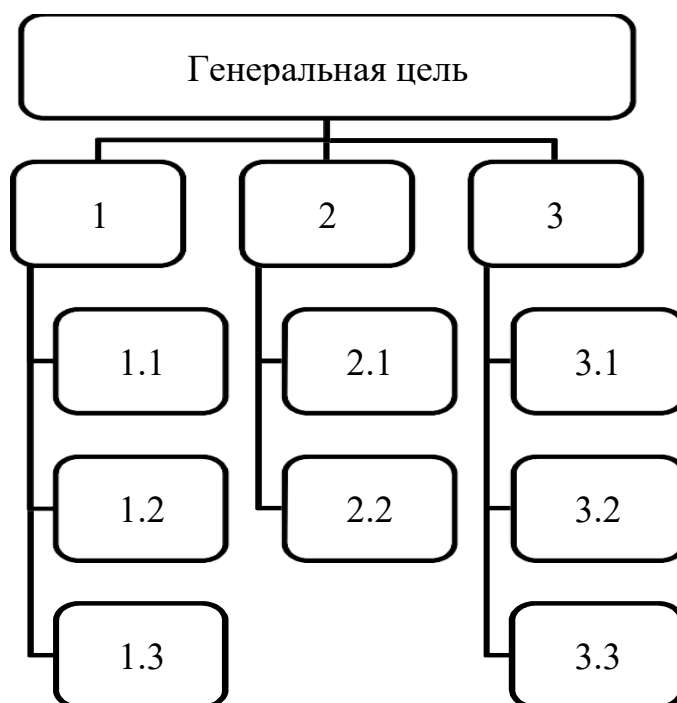


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

1. Изучить теоретические основы психолого-педагогической низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

1.1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2. Исследовать характеристики самооценки в подростковом возрасте.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результат исследования самооценки подростков.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту.

Спроектированная нами модель психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии представлена на рисунке 2.

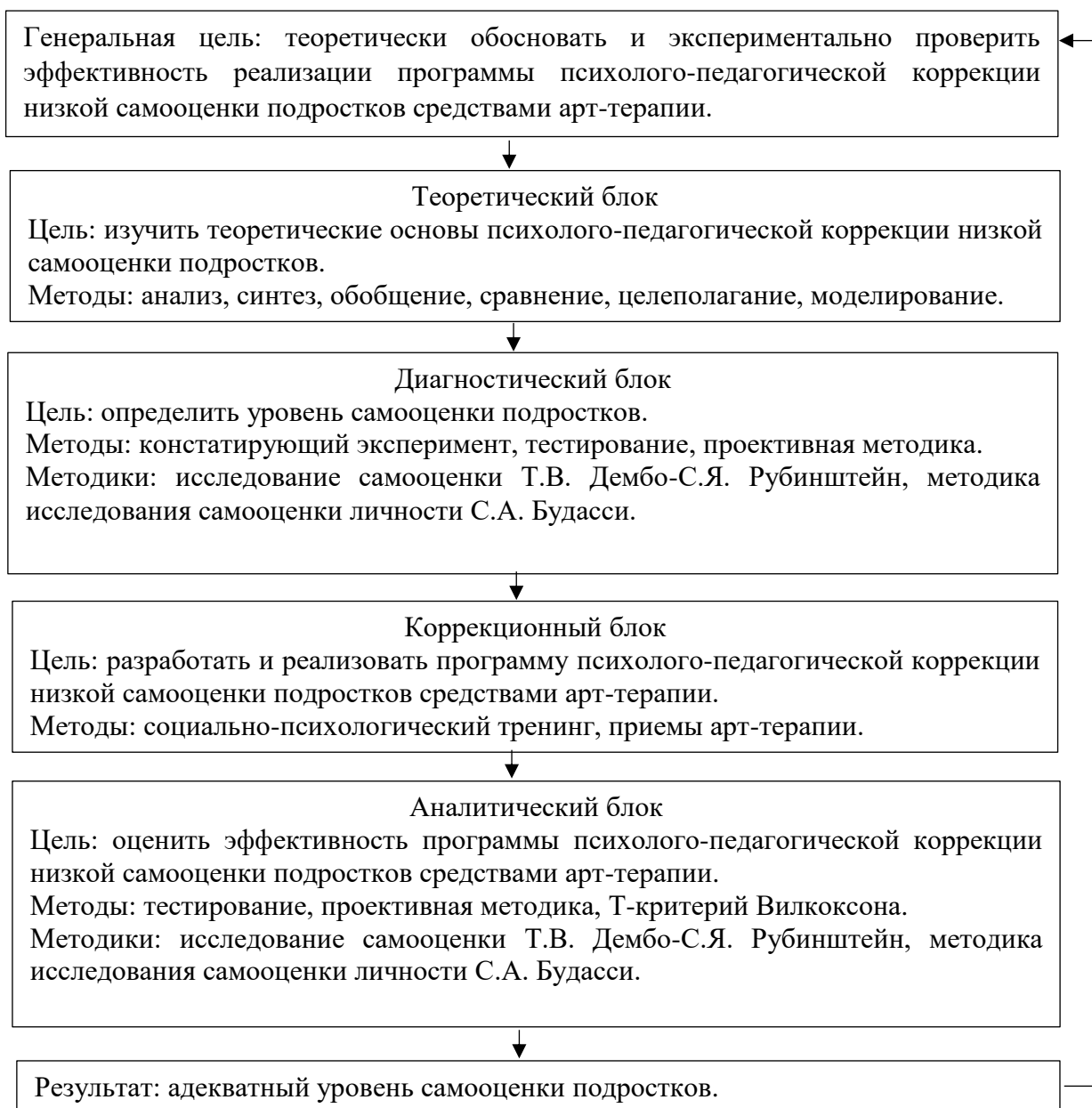


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии

Спроектированная нами модель психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии представлена следующими структурными компонентами:

- теоретический (изучить теоретические основы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии);
- диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);

– коррекционный (разработка и реализация психолого-педагогической программы коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии);

– аналитический (проанализировать результаты исследования и составить рекомендации педагогам и родителям по коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии).

Подробнее рассмотрим блоки представленной модели и распишем цели каждого из них:

1. Теоретический блок.

Цель: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Методы: анализ, обобщение, сравнение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок.

Цель: провести диагностику исходного уровня самооценки подростков.

Методы: констатирующий эксперимент и тестирование, проективная методика.

Методики: методика исследования самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн; методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

3. Коррекционный блок.

Цель: разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Методы: формирующий эксперимент, социально-психологический тренинг, приемы арт-терапии.

4. Аналитический блок.

Цель: провести анализ результатов исследования уровня самооценки подростков после реализации психолого-педагогической программы.

Методы: тестирование, проективная методика.

Методики: методика исследования самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн; методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Таким образом, было осуществлено целеполагание психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии на основании которого было разработано «Дерево целей» составлена модель, которая состоит из пяти блоков.

Выводы по первой главе

Самооценка является отражением степени развития у человека самооценности, самоуважения, позитивной реакции на себя, результаты своей деятельности, целеполагания и взаимодействие с миром. В ряду исследователей, занимающихся разработкой субъективной сферы личности, проблемой самооценки, представители разных психологических школ рассматривают самооценку в контексте самосознания, личности или категории «Я», либо в зависимости от ее компонентов (регулятивного, эмоционального, когнитивного).

Говоря о самооценке подростков, стоит отметить, что современному подростку в сегодняшних политических, социально-экономических и социокультурных обстоятельствах трудно сориентироваться, выбрать профессию, выстроить собственные цели и здоровую, позитивную картину мира. Эти трудности соприкасаются и оказывают влияние и на уровень самооценки, и на самоидентификацию, и на вопросы мотивации к личностному росту.

Таким образом, более подробное изучение проблемы самооценки подростков, ее коррекции, могут помочь в своевременном оказании

необходимой психолого-педагогической поддержки и помощи, и разработка модели психолого-педагогической коррекции дает возможность прогнозирования ее результатов.

Также мы использовали метод «Дерево целей», который включает в себя как траекторные, направляющие к стратегическим целям, так и точечные, показывающие достижение тактических целей. Этот метод основан на теории графов и с его помощью мы можем определить степень приближения к заданным целям по заданной траектории. Далее мы разработали модель психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии, которая состоит из следующих структурных компонентов: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический. При помощи составленной модели мы сможем скорректировать низкую самооценку подростков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование самооценки подростков как процесс подразумевает под собой поэтапное выполнение работы. Каждый этап должен быть выстроен в соответствии с логическим порядком выполнения.

Исходя из этого, в работе были выделены следующие этапы организации и проведения исследования самооценки подростков:

1. Поисково-подготовительный этап. На этом этапе была сформулирована тема исследовательской работы, проблема исследования, выявлена и обоснована ее актуальность, цели, задачи; проведен анализ методической и научной психолого-педагогической литературы в рамках темы исследования; осуществлялся подбор методик диагностики самооценки подростков.

2. Опытно-экспериментальный. Данный этап характеризуется применением трех выбранных методик для диагностики самооценки подростков.

3. Контрольно-обобщающий. На данном этапе, исходя из результатов, полученных в ходе диагностики, была сделана подробная характеристика выборки и проведен анализ результатов исследования.

К методам, использованным в исследовании самооценки старших подростков, относятся такие методы, как:

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

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

3. Психодиагностические: методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн; методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретические методы исследования подразумевают изучение проблемы в методической и научной психолого-педагогической литературе, выявление и формулировку сути основных понятий. К эмпирическим методам относятся: тестирование, проективная методика и математическая обработка данных.

Методики исследования:

1. Методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

2. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Метод научного исследования анализа литературы предполагает расчленение целого на составные части, которое может быть выполнено мысленно или реально. Этот процесс выполняется в процессе познания или предметно-практической деятельности человека и может касаться вещей, свойств или отношений между предметами.

Обобщение – мысленный переход от класса рассматриваемых отдельных объектов (предметов, фактов, понятий) на более высокую степень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.д.), применяемых к каждому из рассматриваемых объектов [10, с. 13].

Метод моделирования – разработка моделей различных процессов, происходящих в психике человека, для проверки их целесообразности. Она в себя включает цель, характерные элементы и состоит из определенных структур. Определение достоверности модели осуществляется при помощи специальных мероприятий, проводимых заинтересованными исследователями. Данный метод исследования можно охарактеризовать, как разработка аналогий для сложных объектов либо явлений [38, с. 146].

Моделирование – процесс распознавания последовательности идей и поведения, которая позволяет справиться с задачей. Ю.З. Кушнер определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте» [55, с. 135].

При разработке модели необходимо учитывать очередность следующих этапов:

Этап 1: необходимо подробно ознакомиться с данными об исследуемом объекте или явлении, провести их анализ и выдвинуть гипотезу, которая будет основой модели.

Этап 2: разработать «Дерево целей» и спланировать этапы исследования, далее необходимо организовать само исследование в соответствии с его этапами, при необходимости вносятся коррективы, основанные на ходе исследования. Первичная гипотеза, взятая за основу модели, уточняется.

Этап 3: утверждение модели исследования, после предложения различных вариантов исследуемого объекта или явления на втором этапе. Разрабатывается окончательная модель исследуемого объекта или явления.

Данный метод широко применяется, в педагогике при решении различных задач дидактики. Так при помощи моделирования разрабатываются модели формирования познавательной активности, личностно-ориентированного подхода у обучающихся в условиях образовательного процесса [58, с. 107].

Процесс целеполагания – это первичная ступень исследования, которая предполагает постановку главной цели и локальных целей (дерева целей) в соответствии с назначением главной целью системы, характеризующиеся решаемыми задачами.

Смыслообразующее содержание практики состоит в формировании цели в виде субъективно-идеального образа желаемого и ее воплощении в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание происходит

в процессе определения конкретных целей с учетом возможных отклонений для возможности достижения поставленных целей [61, с. 76].

Один из основных методов научного познания – эксперимент. Он представляет собой активное вмешательство исследователя в ситуацию, где осуществляется планомерное манипулирование одной или несколькими переменными, а также регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. В данном исследовании использовался констатирующий эксперимент [57, с. 150].

Констатирующий эксперимент – это метод определения свойств психики, участвующих в развитии личности, не взаимосвязанных с обучением и воспитанием. Целью констатирующего эксперимента, который бывает как лабораторный, так и естественный, выступает выявление влияния различных независимых переменных на зависимые переменные и определить их изменения. В констатирующем определяются изменения, произошедшие с зависимыми переменными, а не то, что на них могло повлиять, как в формирующем эксперименте [7, с. 54].

Формирующий эксперимент – это метод, при котором исследователь активно влияет на испытуемого с целью изучения изменений в его психике или поведении. Этот подход позволяет наблюдать и анализировать, какие трансформации происходят в психической сфере испытуемого в результате оказываемого воздействия [15, с. 19].

Тестирование является экспериментальным методом психодиагностики, который позволяет измерить и оценить психологические качества и состояния индивида [5, с. 101].

Результат тестирования – некоторая количественная характеристика, позволяющая на основании расчетов судить о выраженности исследуемого процесса у испытуемого. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами. Таким образом, тестирование позволяет определить имеющийся уровень развития того или иного

свойства в объекте исследования, для дальнейшего сравнения показателей с нормой, либо с результатами исследований, проведенных ранее.

Тестирование должно проходить в соответствии с правилами [12, с. 65]:

1. Сообщение цели исследования.
2. Ознакомление с инструкцией по выполнению тестовых заданий и уточнение понимания инструкции.
3. Организация спокойной обстановки для выполнения задания.
4. Наблюдение за соблюдением условия о самостоятельности выполнения заданий.
5. Соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов.
6. Обеспечение конфиденциальности результатов проводимого исследования.
7. Ознакомление испытуемого (законного представителя) с результатами тестирования с соблюдением нравственных и этических норм.
8. Анализ и систематизация данных, сопоставление результатов, обобщение, формулировка общей картины и выводов.

Методики, используемые в исследовании, должны отвечать главным критериям качества:

- валидность – применяемая методика подходит для измерения того критерия, на который она направлена;
- надежность – определяемая дисперсным и факторным анализом категория, характеризующаяся необходимой точностью получаемых с ее помощью психологических измерений;
- научность – научная обоснованность применения методики для измерения конкретного критерия и ее связь с фундаментальными исследованиями.

Необходимо комплексное применение методик, так как в частных случаях преимущества одних методик компенсируют недочеты других, что позволяет получить наиболее точную и широкую картину по исследуемому фактору.

Исходя из вышеперечисленных критериев были выбраны и применены такие методики, как: методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, методика исследования самооценки по С.А. Будасси (см. Приложение 1). Методика исследования самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн названа в честь двух ее авторов. Т.В. Дембо-изначальный автор методики, разработанной с целью изучения представлений о счастье. Далее эта методика была модифицирована С.Я. Рубинштейн, после чего стало возможным применение методики для изучения самооценки.

Каждое последующее усовершенствование сопровождалось добавлением оценочных шкал для того, чтобы наиболее полно исследовать самооценку индивида. В исследовании использовалась именно модифицированная методика, так как она является более полной с точки зрения исследуемых аспектов самооценки старших подростков. Тест на самооценку Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн помогает определить несколько параметров:

- уровень самооценки,
- как человек воспринимает себя,
- уровень зрелости,
- наличие или отсутствие проблем,
- уровень критичности,
- требовательность к себе,
- удовлетворенность своей жизнью.

В основе исследования самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн лежит метод самостоятельного оценивания испытуемыми

качеств, присущих их личности. Каждому качеству отведена отдельная шкала, на которой, в зависимости от уровня притязания и самооценки, ставятся отметки об актуальном уровне здоровья, способностей, красоты, черт характера и т.д. соответственно. Эта методика была выбрана для исследования самооценки подростков, так как она является достаточно простой в реализации и интерпретации результатов, применима во время учебного процесса, отвечает приведенным выше критериям качества.

Методикой, дополняющей методику исследования самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн выбрана методика определения самооценки личности С.А. Будасси. Данная методика также соответствует выделенным ранее критериям качества и представляет собой тест, построенный на способе ранжирования. Тест не так прост в исполнении, однако его результаты в значительной степени дополняют результаты диагностики подросткового самосознания и самоотношения. Методика С.А. Будасси основана на сопоставлении образов Я-идеального и Я-реального.

Для проверки гипотезы исследования и сравнения результатов психодиагностики нами был применен метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. данный метод применяется для сравнения результатов на одной и той же группе выборки. С его помощью можно выявить наличие изменений в психологических особенностях, а также он дает возможность оценить их масштаб и значимость, способствуя определению, в какой степени одно изменение результатов является более значимым по сравнению с другим.

Таким образом, исходя из анализа выбранных методик, соотнесения диапазона исследуемых критериев каждой конкретной методики и их взаимодополняемость, а также их соответствие критериям качества, что является необходимым условием и определяющим фактором в выборе диагностического материала для исследования самооценки подростков, можно сделать вывод о применимости выбранных методик в данном исследовании.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 145» г. Челябинска, учащиеся 8 классов в количестве 25 человек, среди которых 14 мальчиков и 11 девочек. Возраст испытуемых 14-15 лет.

Все учащиеся развиваются в соответствии с возрастными физиологическими и психическими характеристиками. Общая успеваемость оценивается классным руководителем и учителями-предметниками как хорошая. Освоение программы каждым учащимся происходит в соответствии с учебным планом. Например, во время перемены не присоединяются к общему взаимодействию коллектива, или во время урока, проявляя ту или иную активность, сталкиваются с неодобрительным отношением окружающих. Активная коммуникация налажена между учащимися противоположных полов, тогда как взаимодействие только между мальчиками или исключительно между девочками происходит сложнее, наблюдается деление на группы. При общении с учителями школьники проявляют должное уважение, урок не срывают, при возникновении вопросов поднимают руку, внимание в большей степени направлено на восприятие информации. С классным руководителем отношения нормальные.

В классе наблюдается вполне дружественная обстановка несмотря на то, что коммуникация налажена не среди всех учеников, открытых конфликтов за время наблюдения выявлено не было, игнорирования мнения и нужд одноклассников так же замечено не было. Класс ответственный, всегда выполняет предъявляемые образовательным учреждением, учителями и сотрудниками образовательного учреждения требования или пожелания, атмосфера в коллективе комфортная, позитивная. Школьники в основном добрые, отзывчивые, активные, исполнительные.

Результаты исследования самооценки подростков по Методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2 таблица 2.1.

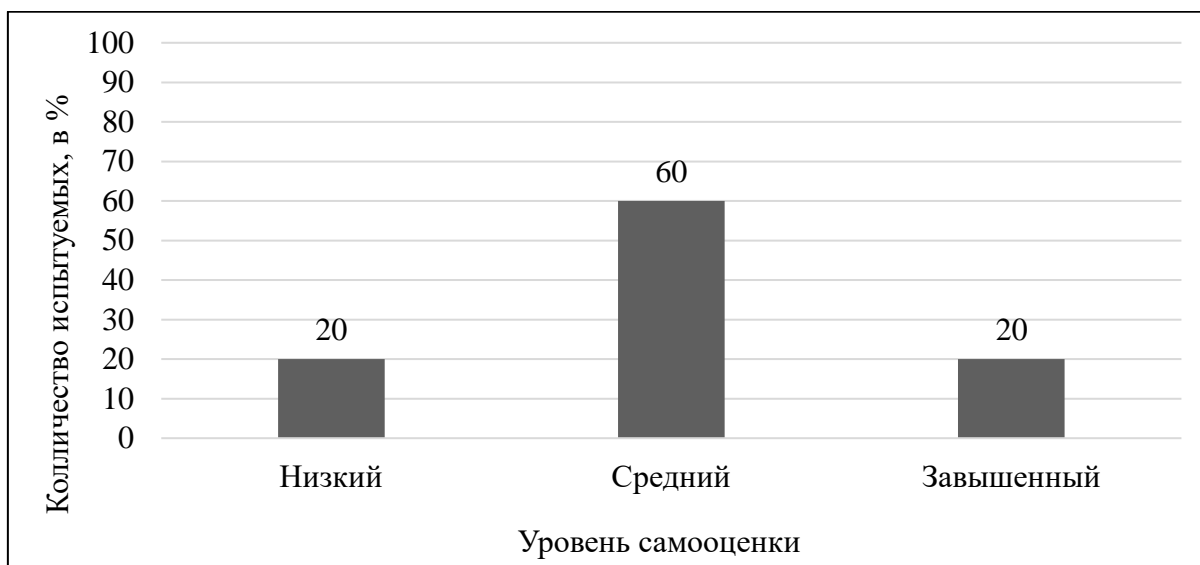


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

Из данных рисунка мы видим, что низкий уровень самооценки имеют 20 % (5 человек), такие ученики могут испытывать трудности в восприятии своих успехов, часто недооценивать свои достижения и избегать новых вызовов, так как они не верят в способность справиться с трудностями. Низкая самооценка может привести к психологическим проблемам, таким как тревожность, а также к недостаточному развитию социальных навыков.

Адекватный уровень преобладает среди всех участников исследования, его показатели равны 60 % (15 человек), ученики с адекватной самооценкой способны объективно оценивать свои достижения, видя как свои сильные стороны, так и области для улучшения. Они готовы принимать новый опыт, не боятся ошибок, рассматривая их как часть процесса обучения. Это помогает им развиваться и адаптироваться к изменениям, что важно для успешного обучения и личностного роста.

Завышенный уровень самооценки свойственен 20 % (5 человек). Ученики с завышенной самооценкой могут не воспринимать

конструктивную критику, считать свои действия и знания лучше, чем они есть на самом деле, что мешает их дальнейшему развитию. Такой уровень самооценки также может препятствовать социальной адаптации, так как они могут быть не готовы учитывать мнение окружающих и работать над собой.

Результаты исследования самооценки подростков по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 Приложения 2.

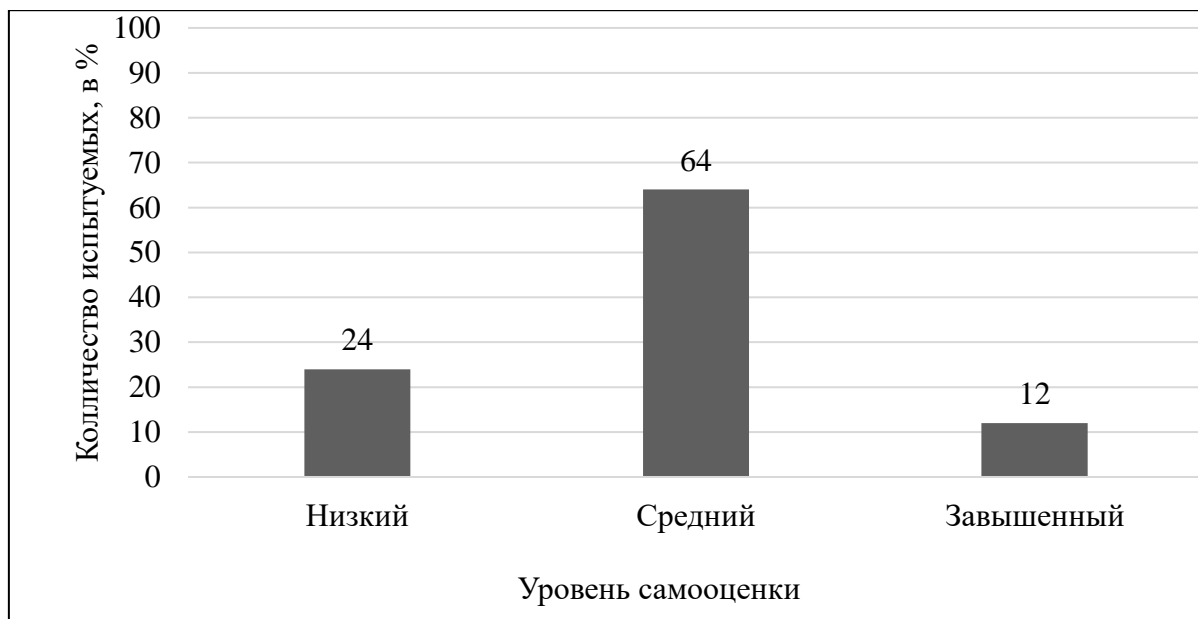


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки подростков по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

Проанализировав результаты по данной методике, мы видим, что низкий уровень самооценки выявлен у 24 % (6 человек), ученики с низким уровнем самооценки, как правило, испытывают сомнения в своих силах, ощущают свою неполноценность или беспомощность в различных ситуациях. Они могут недооценивать свои достижения, воспринимая их как случайные или незначительные. На фоне низкой самооценки они могут часто ощущать страх перед неудачами, избегать активного участия в учебной деятельности, что может негативно сказаться на их успехах. Кроме того, такие ученики могут сталкиваться с трудностями в социальных взаимодействиях, поскольку их низкая уверенность в себе может мешать установлению контактов с одноклассниками и преподавателями.

Адекватный уровень выявлен у большинства испытуемых – 64 % (16 человек), ученики с адекватной самооценкой могут объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, что помогает им строить реалистичные цели и эффективно планировать свою деятельность. Такие ученики обычно не боятся ошибок и воспринимают их как важный элемент процесса обучения. Они открыты для конструктивной критики, что позволяет им улучшать свои навыки и повышать уровень знаний. В социальной сфере они часто успешны, так как их уверенность в себе способствует налаживанию хороших отношений с окружающими.

Завышенная самооценка выявлена у наименьшего числа испытуемых – 12 % (3 человека). Ученики с завышенной самооценкой склонны преувеличивать свои способности и достижения, что может приводить к недостаточной критичности в отношении своих действий и решений. Они могут не воспринимать конструктивную критику или обратную связь, считая себя более компетентными, чем они есть на самом деле. Это может препятствовать их развитию, поскольку они могут не замечать свои недостатки и не стремиться к самосовершенствованию. В социальных взаимодействиях завышенная самооценка может быть воспринята окружающими как высокомерие или игнорирование мнения других, что в долгосрочной перспективе может привести к проблемам в коммуникации и взаимодействии с коллегами и преподавателями.

В связи с тем, что среди участников исследуемой группы были выявлены подростки с низким уровнем самооценки, разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки необходимо.

Участие всех подростков – с низкой, адекватной и высокой самооценкой – в арт-терапевтической программе необходимо для повышения ее эффективности и создания поддерживающей атмосферы. Даже у тех, у кого самооценка кажется стабильной, могут быть скрытые переживания, которые арт-терапия помогает осознать и выразить.

Совместная работа способствует развитию эмпатии и уважения к другим, а также формированию позитивного психологического климата в группе. Подростки с высокой самооценкой могут служить примером конструктивного самовыражения и оказывать положительное влияние на сверстников, поддерживая их личностный рост.

Выводы по второй главе

Наше исследование проходит в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

В ходе исследования были применены различные стандартизированные методики и приемы, включая анализ психолого-педагогической литературы, обобщение данных, моделирование, психологическое тестирование, и использование диагностических инструментов, таких как методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Проведение диагностики осуществлялось на базе исследования среди учеников 8 класса. Выборку составили ученики, присутствующие на занятиях на момент диагностики, в количестве 25 человек, из них 11 девочек и 14 мальчиков. Средний возраст испытуемых 14,5 лет.

По методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн мы получили следующие результаты: низкий уровень самооценки имеют 20 % (5 человек), адекватный уровень у 60 % (15 человек), завышенный уровень самооценки свойственен 20 % (5 человек). По методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси было выявлено, что низкий уровень самооценки выявлен у 24 % (6 человек), адекватный уровень выявлен у большинства испытуемых – 64 % (16 человек), завышенная самооценка выявлена у наименьшего числа испытуемых – 12 % (3 человека).

В связи с тем, что после проведенного анализа результатов диагностики по предложенным методикам среди участников исследуемой группы были выявлены подростки с низким уровнем самооценки, создание и проведение программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки необходимо.

Участие всех подростков – с низкой, адекватной и высокой самооценкой – в программе коррекции средствами арт-терапии необходимо для повышения ее эффективности и создания поддерживающей среды. Даже у подростков с устойчивой самооценкой могут быть внутренние переживания, которые арт-терапия помогает осознать и выразить. Совместная работа способствует развитию эмпатии, уважения к другим и формированию положительного психологического климата в группе. Подростки с высокой самооценкой могут служить примером конструктивного самовыражения и оказывать положительное влияние на сверстников, способствуя личностному росту всех участников.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии

Цель: психолого-педагогическая коррекция низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Задачи программы:

1. Формирование позитивного самовосприятия.
2. Развитие навыков самовыражения через различные виды арт-терапии.
3. Укрепление уверенности в собственных силах и возможностях.
4. Обучение техникам самоанализа и рефлексии.

Условия реализации программы:

1. Целевая аудитория: подростки.
2. Весь курс рассчитан на 15 занятий.
3. Длительность одного занятия – 1 час.
4. Занятия могут проводиться 1-2 раза в неделю.
5. В конце каждого занятия организуется рефлексия взаимодействия (отношение к происходящему, собственный вклад в него и т.п.), а также диагностика (состояние участников, понимание ими игровой ситуации).

Занятия строятся на применении упражнений, нацеленных на знакомство, коллективную сплоченность, установку доверия и раскрытие личностного потенциала вкупе с упражнениями в рамках методов арт-терапии.

Занятие 1.

Цель: Побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

Техника «Каракули».

Цель: снятие эмоционального напряжения и активация спонтанного самовыражения.

Изо-терапия: Рисунок себя.

Цель: Осознание своего внутреннего состояния и самоотношения.

Занятие 2.

Цель: Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношения и эмоциональных реакций.

Арт-занятие «Цветные звуки моего тела».

Цель: Развитие эмоциональной чувствительности и осознания телесных ощущений через образное самовыражение.

Занятие 3.

Цель: Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств, осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятию.

Мое любимое животное.

Цель: Осознание черт собственной личности через проекцию на образ животного, развитие самопринятия и положительного отношения к себе.

«Рисуем имя».

Цель: Повышение самооценности, развитие творческой самопрезентации, укрепление положительного Я-образа.

Занятие 4.

Цель: Создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального «Я», отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, повышение самооценки.

Визуализация.

Цель: Осознание внутреннего состояния и установление контакта с собственным «Я».

Рисуем маски.

Цель: Осмысление разницы между внешним и внутренним образом, развитие саморефлексии.

Упражнение «Два письма».

Цель: Переосмысление отношения к себе и формирование позитивного образа «Я».

Занятие 5.

Цель: Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

«Каракули» с открытыми и закрытыми глазами.

Цель: Развитие спонтанности, снятие напряжения и повышение доверия к своим ощущениям.

«Мой герб».

Цель: Осмысление личных качеств, ресурсов, ценностей и формирование позитивного образа себя.

Релаксация «Водопад».

Цель: Снижение эмоционального напряжения, восстановление внутренней гармонии.

Занятие 6.

Цель: Отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности.

Настрой.

Цель: Создание эмоционального настроя на работу в группе и установление внутренней гармонии.

Коллаж «Все грани моего Я».

Цель: Осознание многогранности личности и развитие самопринятия.

Упражнение «избавимся от комплексов».

Цель: Освобождение от негативных установок и укрепление позитивного отношения к себе.

Занятие 7.

Цель: Осознание подростками особенностей собственной личности, принятие собственной индивидуальности.

Упражнение «Рисуем круги».

Цель: Самоисследование через визуальные образы, развитие осознания личностной структуры.

Маска собственной личности.

Цель: Осознание внутренних и внешних проявлений себя, работа с образом «Я».

Игра «Слепой паровозик».

Цель: Развитие доверия к группе, осознание важности поддержки и взаимодействия.

Занятие 8.

Цель: Осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.

Игра «Изобрази фразу».

Цель: Развитие эмоциональной выразительности, способности передавать смысл через тело и мимику, укрепление уверенности при взаимодействии с другими.

Автопортрет в лучах солнца.

Цель: Осознание своей уникальности, сильных сторон и значимых характеристик через визуальное самовыражение.

Занятие 9.

Цель: Осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения.

Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину».

Цель: Осознание собственного телесного образа, принятие себя, развитие самоуважения, снижение тревожности и укрепление доверия внутри группы.

Занятие 10.

Цель: Развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности, снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.

Упражнение «Пожелание по кругу».

Цель: Формирование позитивной атмосферы, развитие эмпатии и чувства принятия, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Развитие оригинального и образного мышления, снятие тревожности, пробуждение творческой энергии.

Упражнение «Мой портрет глазами группы».

Цель: Повышение самооценки, развитие навыка принятия обратной связи и осознание своей значимости для других.

Занятие 11.

Цель: Развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

«Мой сосуд».

Цель: Осознание личных границ, индивидуальности и внутреннего пространства.

Упражнение «Наполняем сосуд».

Цель: Осмысление своих ресурсов, потребностей и ценностей, развитие умения распознавать источники психологической поддержки.

Упражнение «Украсть свой сосуд».

Цель: Укрепление позитивного образа себя, развитие креативности и самоуважения.

Занятие 12.

Цель: Осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления, снижение уровня тревожности.

Техника «Мандала».

Цель: Снижение внутреннего напряжения, осознание текущих эмоциональных состояний, восстановление внутреннего баланса.

Упражнение «Превратности жизни».

Цель: Развитие умения воспринимать жизненные изменения как опыт, формирование творческого взгляда на трудности.

Занятие 13.

Цель: Осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.

Сказка про имя.

Цель: Побудить участников осмыслить личностную значимость своего имени, присвоить ему эмоциональную окраску, ощутить связь с собственным внутренним «Я».

Игра «зеркало».

Цель: Развить осознанность по отношению к другому человеку, укрепить самовосприятие через контакт и обратную связь внутри группы, стимулировать эмпатию и работу с невербальной коммуникацией.

Упражнение «рисунок имени».

Цель: Осуществить визуальное самовыражение через символическое изображение своего имени, активизировать креативные способности и углубить осознание уникальности своей личности.

Занятие 14.

Цель: Формирование представления о себе; осознание и выражение своих чувств, развитие творческого мышления, креативности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Стимулировать творческое осмысление себя и окружающего мира через символические образы, активизировать интуитивное мышление.

Сотворение мира.

Цель: Раскрыть креативный потенциал, отразить внутренние ценности и структуру собственного мира через творческое проектирование.

Упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Цель: Осознать и визуализировать ключевые аспекты своей личности, внутренние переживания, потребности и ресурсы.

Занятие 15.

Цель: Снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения.

Музыкальная терапия «Морское дно».

Цель: Снять эмоциональное напряжение, активизировать воображение, создать пространство для внутреннего покоя и восстановления.

Отдарок на подарок.

Цель: Повысить самооценку и самоценность через акт символического дарения и благодарности, актуализировать теплые чувства к родителям или значимым взрослым.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии. В процессе реализации программы основное внимание уделялось созданию эмоционально безопасного и поддерживающего пространства, где каждый участник мог открыто выражать чувства, исследовать собственные переживания и личностные особенности. Программа была направлена не только на развитие эмоциональной устойчивости, но и на расширение осознанности

участников в отношении самих себя, своих внутренних состояний, ресурсов и затруднений.

Особый акцент делался на стимулировании процессов самопознания, формировании положительного образа собственного «Я», мягкой работе с внутренними конфликтами, а также формировании навыков конструктивного эмоционального реагирования в сложных ситуациях. В ходе встреч участникам предлагались условия для самовыражения и личной рефлексии через разнообразные формы, в том числе вербальные, телесные и творческие.

В рамках программы применялись следующие методы: проективные и ассоциативные техники, арт-терапевтические подходы, элементы сказкотерапии, музыкальные и телесные практики, групповая форма работы.

Таким образом, реализация программы опиралась на сочетание психолого-педагогических, креативных и терапевтических методов, направленных на внутренний рост, укрепление личностных ресурсов и формирование устойчивых стратегий взаимодействия с собой и другими.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и до реализации программы.

Результаты исследования самооценки подростков по Методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблица 4.1.

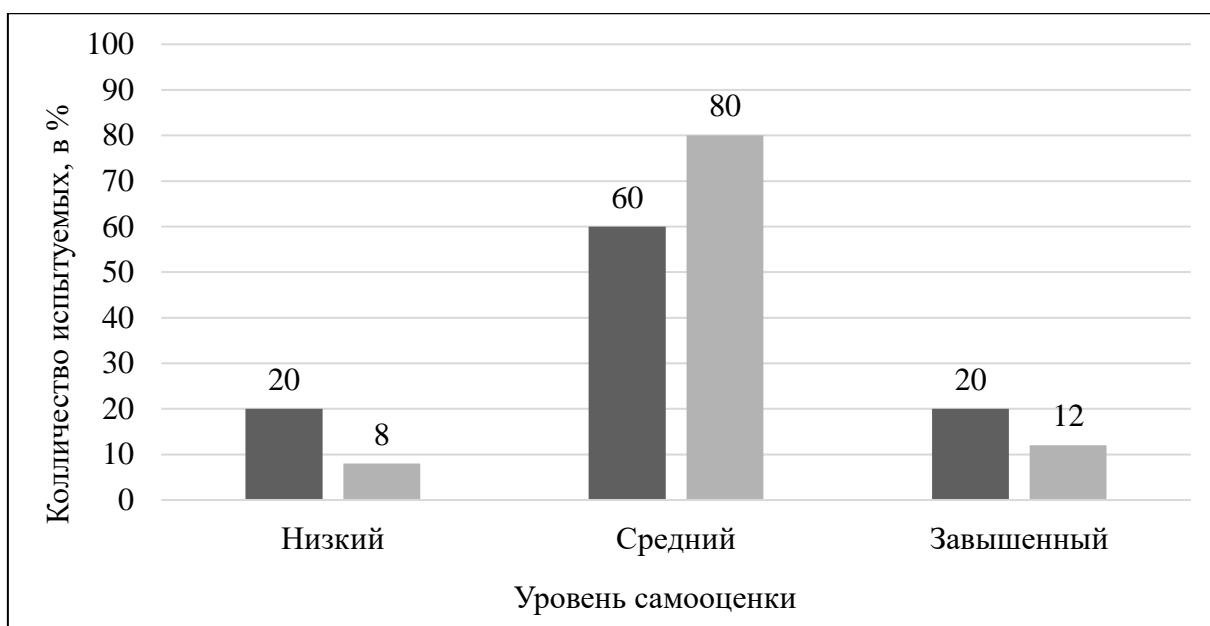


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн до и после программы

Результаты исследования уровня самооценки подростков, проведённого с использованием методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, до и после реализации психолого-педагогической коррекционной программы, продемонстрировали положительные изменения в структуре самооценки участников.

На начальном этапе большинство подростков 60 % (15 человек) демонстрировали уровень самооценки, соответствующий средней норме. При этом 20 % (5 человек) имели заниженную самооценку, что свидетельствует о неуверенности в себе, внутреннем напряжении и наличии трудностей в самовосприятии. Еще 20 % (5 человек) обладали завышенной самооценкой – в этих случаях прослеживалась тенденция к искажённому восприятию собственных возможностей и переоценке личных качеств, что также свидетельствовало о нестабильности самооценки.

После реализации коррекционной программы наблюдаются существенные положительные сдвиги. Количество подростков с низким уровнем самооценки снизилось более чем в два раза – с 20 % (5 человек) до 8 % (2 человека). Это позволяет говорить о возрастании у участников чувства собственной значимости и укреплении уверенности в себе. Доля

подростков со средней, сбалансированной самооценкой увеличилась с 60 % (15 человек) до 80 % (20 человек), что выступает прямым показателем эффективности программы по формированию адекватного самоотношения. Количество участников с завышенной самооценкой также уменьшилось – с 20 % (5 человек) до 12 % (3 человека), что говорит о снижении проявлений компенсаторной переоценки и сближении их самооценки к реалистичному уровню.

Результаты исследования самооценки подростков по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси представлены на рисунке 6 и в таблице 4.2 Приложения 4.

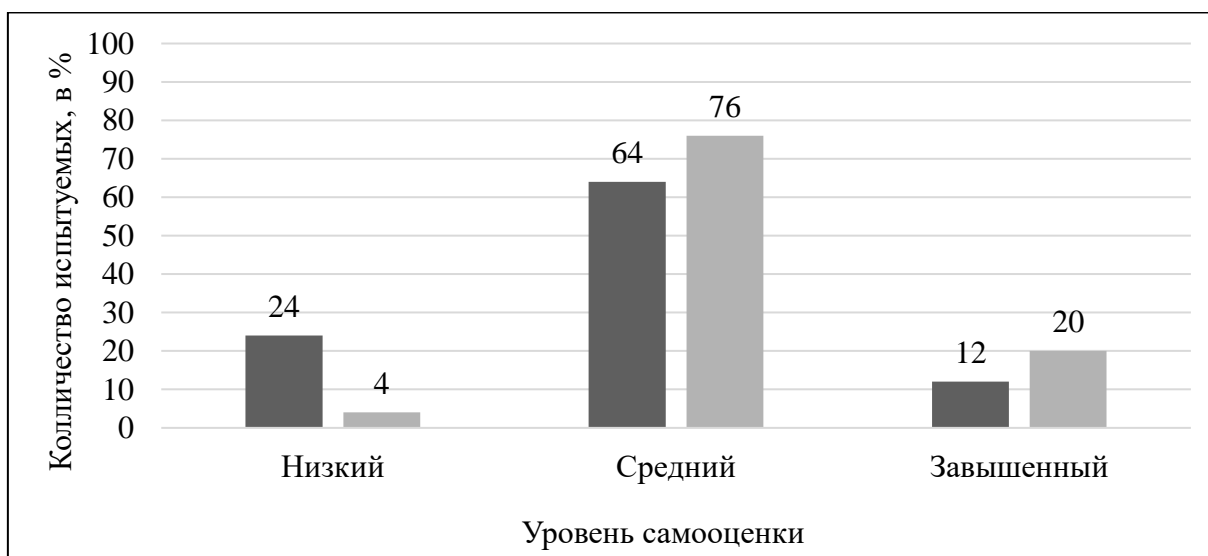


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки подростков по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси до и после программы

Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции показали выраженные позитивные изменения в структуре самовосприятия участников.

На этапе диагностики до начала коррекционной работы значительная часть подростков – 64 % (16 человек) – демонстрировали средний уровень самооценки, что говорит о наличии более-менее реалистичного взгляда на собственную личность. Однако настораживало то, что 24 % (6 человек) участников имели заниженную самооценку. Эта категория подростков, как

правило, испытывает неуверенность в себе, ощущает внутреннюю незначимость и склонна к переживанию комплекса неполноценности. Завышенную самооценку демонстрировали 12 % (3 человека) испытуемых, что может свидетельствовать о стремлении к самоутверждению через преувеличение своих достоинств или занижение значимости окружающих.

После завершения коррекционной программы прослеживается отчётливая положительная динамика. Количество подростков с низкой самооценкой сократилось с 24 % (6 человек) до 4 % (2 человека), что свидетельствует об укреплении личной уверенности, росте самоуважения и большей устойчивости в оценке собственных качеств. Также наблюдается увеличение числа подростков с адекватной, средней самооценкой – с 64 % (16 человек) до 76 % (19 человек). Это говорит о том, что большинство участников стали реалистично воспринимать свои сильные и слабые стороны, без крайностей в самоотношении.

Интересно отметить, что доля подростков с завышенной самооценкой увеличилась с 12 % (3 человека) до 20 % (5 человек). Этот результат может указывать на то, что некоторые участники, ранее обладавшие заниженной оценкой себя, в ходе программы вышли в зону временной компенсации, стремясь переоценить себя на фоне ранее заниженного самовосприятия. В дальнейшем при устойчивой поддержке и практической самоактуализации эти проявления могут стабилизироваться.

В целом анализ полученных данных позволяет утверждать, что программа психолого-педагогической коррекции оказала положительное влияние на формирование более зрелой, уверенной и сбалансированной самооценки у подростков, особенно у тех, кто до начала работы испытывал внутренние затруднения в ценностном принятии себя.

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн. Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки подростков. Результаты расчетов представлены на рисунке 7.

$T_{кр} = 76$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр} = 100$ ($p \leq 0.05$)

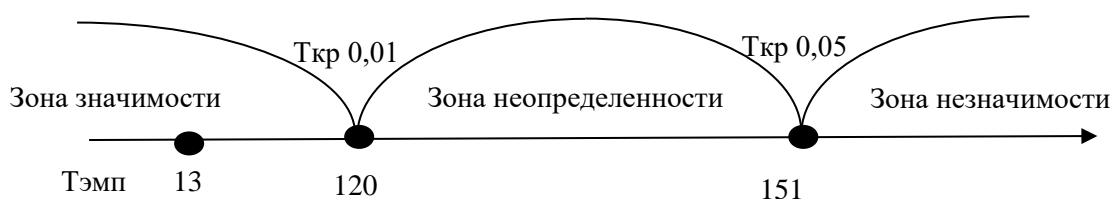


Рисунок 7 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня самооценки подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 76$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции низкого уровня самооценки подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси. Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки подростков не превосходит интенсивность сдвигов в

направлении снижения уровня самооценки подростков. Результаты расчетов представлены на рисунке 8.

$$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01); T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$$

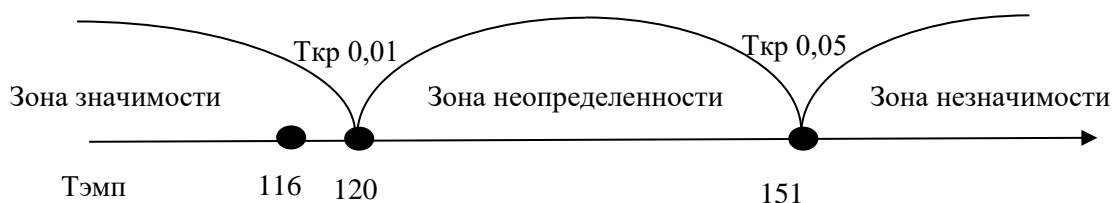


Рисунок 8 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня напряжения сотрудников МВД по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 70$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Таким образом, после реализации программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии. Для проверки гипотезы данные подростки были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии, повысили свою самооценку, что в дальнейшем будет способствовать более успешному взаимодействию в социальной и учебной среде. Это означает, что смоделированная психолого-педагогическая программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования, о том, что психолого-педагогическая коррекция низкой самооценки подростков средствами арт-терапии будет эффективной, если разработать и реализовать программу психолого-

педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии, включающую групповые тренинги, индивидуальные упражнения, средства арт-терапии. Задачи решены.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для эффективной реализации программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Технологическая карта дает нам полное представление об этапах и алгоритмах внедрения программы. При разработке технологической карты были выделены 7 этапов:

1. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

На данном этапе формулируются цели и задачи программы, определяются направления и содержание формирующей работы. Проводится анализ актуальности проблемы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии. Разрабатывается общий план внедрения, включая временные границы и ожидаемые результаты.

Цель этапа: определить стратегию и структуру реализации программы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1 неделя.

2. Формирование положительной установки на внедрение программы.

Этап направлен на создание мотивации у подростков к участию в программе. Особое внимание уделяется коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Цель этапа: сформировать положительное отношение и готовность к реализации программы.

Основные формы работы: информационные встречи, презентации, индивидуальные беседы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1-2 недели.

3. Исследование предмета внедрения.

Происходит глубокое изучение феномена эмоционального выгорания, проводится диагностика уровня низкой самооценки подростков средствами арт-терапии. Анализируются полученные данные, выявляются группы риска. Также выбираются и адаптируются методики психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Цель этапа: получить представление о характере и степени выраженности уровня низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Методы: тестирование, анкетирование, изучение литературы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 2 недели.

4. Пилотажное освоение программы.

Проводится апробация элементов программы в малой выборке – с отдельными подростками. Формируется инициативная группа, проводится обсуждение первых результатов. На этом этапе возможно уточнение содержания программы на основе полученного опыта.

Цель этапа: опробовать методы коррекции в ограниченной группе и оценить их эффективность.

Ответственные: педагог-психолог, инициативная группа.

Сроки: 1 месяц.

5. Фронтальное внедрение программы.

Программа реализуется в полном объеме со всеми подростками, определенными для участия. Проводятся регулярные занятия, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение.

Цель этапа: внедрение программы.

Формы работы: групповые тренинги, индивидуальные консультации.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 2 месяца.

6. Этап совершенствования работы по проведению исследования программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Этап включает анализ промежуточных результатов, корректировку используемых методик. Проводится методическое сопровождение, создаются условия для устойчивой реализации программы в системе образовательного учреждения.

Цель этапа: повысить качество и эффективность работы по психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Формы работы: методические семинары, супервизии, обмен опытом.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1 месяц.

7. Этап распространения передового опыта освоения предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Завершающий этап предполагает обобщение результатов работы, тиражирование успешных методик и распространение их в других учреждениях. Проводятся выступления, мастер-классы, издаются методические материалы.

Цель этапа: передать успешные практики другим педагогам-психологам и учреждениям.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: по мере готовности и накопления опыта.

Также нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции низкой самооценки подростков.

Одним из важных условий успешной коррекции заниженной самооценки у подростков является активное участие педагогов в этом процессе. Школьный учитель может сыграть значимую роль в становлении адекватного отношения ребенка к самому себе, если в его работе будут соблюдены определенные воспитательные подходы.

Прежде всего, необходимо создать в классе позитивную и доброжелательную атмосферу, исключая любое проявление психологического давления. Подростки с неустойчивой самооценкой особенно уязвимы к критике, поэтому крайне важно отказаться от практики сравнения учеников между собой. Вместо этого педагог должен делать акцент на индивидуальных успехах каждого, даже если они незначительны на первый взгляд. Своевременное одобрение и подчеркнутая вера в возможности ученика оказывают сильное влияние на формирование уверенности в себе.

Необходимо предоставлять подросткам задания, соответствующие их уровню подготовки и интересам, что позволит испытать чувство успеха и реальную удовлетворенность результатом. Также важно регулярно использовать элементы самооценивания и рефлексии, вовлекая школьников в анализ своих достижений и продвижений, при этом помогая им объективно взглянуть на свои сильные стороны.

Работа с самооценкой должна опираться как на групповую, так и на индивидуальную формы взаимодействия. Проведение классных часов, тренингов, практик личностного роста, включение творческих заданий способствует раскрытию внутренних ресурсов подростков. Взаимодействие

с родителями также играет немалую роль – учителю важно наладить с ними диалог, делаясь наблюдениями и поощряя формирование у семьи поддержки и безоценочного принятия подростка.

Таким образом, педагог, проявляющий внимание, терпение и психологическую чуткость, способен создать условия, в которых у подростков формируется адекватная самооценка, основанная на личном опыте успеха, ощущении собственного достоинства и понимании ценности собственной личности.

Далее мы составили психолого-педагогические рекомендации для родителей по коррекции низкой самооценки подростков.

Формирование самооценки подростка во многом зависит от семьи, поэтому именно родители играют ключевую роль в развитии его уверенности в себе. Поддержка со стороны близких, их отношение и стиль общения становятся основой, на которой ребенок выстраивает представление о себе и своих возможностях.

Первое, что важно для родителей – отказаться от постоянных сравнений подростка с другими детьми. Подобные действия подрывают веру в собственную уникальность и создают ощущение, что любовь и принятие нужно заслуживать. Вместо этого следует подчеркивать сильные стороны ребенка, замечать даже незначительные успехи и поддерживать стремление к развитию.

Особое внимание стоит уделять общению. Важно, чтобы подросток чувствовал: дома его примут независимо от достижений и ошибок. Эмоциональная теплота в отношениях, готовность выслушать без осуждения, уважение к личным границам – необходимые условия для формирования устойчивой положительной самооценки.

Родителям следует быть внимательными к критике. Оценивать нужно не личность подростка, а конкретные поступки, при этом предлагая пути исправления и выражая веру в способность справиться с трудностями.

Кроме того, полезно привлекать подростков к совместным делам, в которых они могут проявить себя – будь то помощь по дому, семейные проекты или участие в обсуждении важных решений. Такие ситуации способствуют ощущению значимости и укрепляют уверенность в своих действиях.

Важно также помнить, что личный пример родителей оказывает сильное влияние. Подростки подсознательно перенимают отношение взрослых к себе и к окружающим, поэтому уважение, самоуважение и спокойное принятие своих недостатков со стороны родителей формируют у ребёнка здоровое отношение к себе.

Регулярная эмоциональная поддержка, доверие и искренний интерес к жизни подростка помогают формировать устойчивую, адекватную самооценку, которая станет прочной основой для дальнейшего личностного роста.

Также были составлены психолого-педагогические рекомендации по коррекции низкой самооценки для подростков.

Самооценка – это то, как человек воспринимает себя, свои возможности и значимость. Если ты чувствуешь, что не уверен в себе, часто сомневаешься в своих способностях или сравниваешь себя с другими – это не приговор. Над уверенностью можно работать, и многое зависит именно от твоего отношения к себе.

Начать необходимо с того, чтобы заметить свои сильные стороны. У каждого человека есть то, что у него получается, что отличает его от других. Это может быть доброта, чувство юмора, умение слушать, рисовать, играть, помогать другим. Постарайся каждый день находить в себе качества или поступки, которыми можно гордиться, и записывай их, например, в тетрадь.

Помнить: ошибки – это не поражение, а опыт. Неудачи случаются у всех, важно относиться к ним спокойно и делать выводы, а не обвинять себя. Учиться анализировать ситуацию без самокритики, а с желанием двигаться вперед.

Не сравнивать себя с другими – сравнивать себя с собой вчерашним. Обращать внимание на то, чему научились, как изменились и что уже смогли преодолеть. Следить за своими мыслями: если ловите себя на негативе о себе – остановиться и спросить: «А правда ли это?». Многие установки формируются из чужих слов, которые не имеют к тебе отношения.

Окружать себя людьми, с которыми комфортно, которые принимают и уважают. Не бояться просить поддержки у тех, кому доверяете – друзей, родителей, учителей или психолога. Нет ничего слабого в том, чтобы говорить о своих переживаниях.

Заняться тем, что приносит удовольствие. Участие в кружках, творческие занятия, спорт, волонтерство – это не только возможность развить свои способности, но и хороший способ укрепить уверенность в себе.

И главное – быть терпеливым к себе. Самооценка не меняется за один день, но каждый шаг в сторону принятия и уважения к себе делает сильнее и свободнее. Каждый заслуживает уважения уже сейчас просто потому, что он есть.

Таким образом, нами была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии, состоящая из семи последовательных этапов, также составлены рекомендации.

Выводы по третьей главе

Итогом проведённого нами исследования стала разработка и реализация психолого-педагогической программы коррекции низкой самооценки подростков посредством использования арт-терапевтических средств. В приоритет было поставлено формирование эмоционально

безопасного и поддерживающего пространства, в котором каждый участник смог бы свободно выражать свои чувства, исследовать внутренний мир, осознавать личностные особенности и переживания. Особое внимание в ходе работы акцентировалось на повышении уровня самопонимания, укреплении личностных ресурсов, формировании устойчивого и реалистичного образа себя, а также на развитии навыков конструктивного реагирования на внутренние и внешние трудности.

Программа включала в себя различные творческие и терапевтические подходы: проективные, ассоциативные и вербальные методики, элементы сказкотерапии, работа с телесно-эмоциональным самовосприятием, музыкальные и групповые формы взаимодействия. Сочетание перечисленных методов обеспечивало комплексный подход и позволило участникам раскрыться, укрепить веру в собственные силы, снизить уровень тревожности и напряжённости. Работа с внутренними конфликтами велась в щадящем и доверительном режиме, что способствовало формированию позитивного самоотношения и эмоциональной устойчивости.

Для оценки эффективности применялись две психодиагностические методики: шкала самооценки по Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейну, а также методика С.А. Будасси. Результаты двухэтапной диагностики показали явное улучшение показателей. По данным первой методики на начальном этапе 20 % подростков имели заниженную самооценку, но после прохождения курса этот показатель снизился до 8 %. Подобная положительная тенденция наблюдалась и среди подростков с завышенной самооценкой – их количество уменьшилось с 20 % до 12 %, что говорит о нормализации восприятия себя и коррекции искажённого самовосприятия. Доля испытуемых с адекватным уровнем самооценки, напротив, существенно возросла – с 60 % до 80 %, что подтверждает эффективность коррекционных мероприятий.

Методика С.А. Будасси также подтвердила положительную динамику. Доля подростков с низкой самооценкой сократилась с 24 % до 4 %, а количество с нормальными показателями возросло с 64 % до 76 %. Небольшой прирост подростков с завышенной самооценкой (с 12 % до 20 %) можно расценивать как временное последствие осознания собственной значимости среди тех, кто ранее проявлял заниженную самооценку и ощущал внутреннюю неуверенность. Этот результат вполне закономерен в рамках коррекционного процесса и требует дальнейшего сопровождения для стабилизации личностной позиции.

Таким образом, проведенная коррекционная программа подтвердила исходную гипотезу о том, что систематическая групповая и индивидуальная работа, основанная на средствах арт-терапии и методах самопознания, способствует укреплению адекватного самовосприятия подростков. Поставленные цели и задачи были реализованы в полной мере. Для транслирования полученного практического опыта в профессиональную среду была составлена технологическая карта из семи последовательных этапов, отражающих структуру внедрения программы по коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии. Также разработаны рекомендации для специалистов, работающих в сфере детской и подростковой психологии и образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование формирования психики подростка в процессе его проявления и реализации в различных сферах жизнедеятельности, таких как семья, школа, досуг и хобби, межличностное взаимодействие со сверстниками является довольно разнообразным. Однако, в контексте психологического здоровья, самооценка показана опосредовано, как в нормативных актах, так и в психолого-педагогических исследованиях. Мы можем сделать самостоятельный вывод, на основе изученных материалов, что вкупе с другими факторами, достижение поставленных государством и обществом целей, связанных с развитием и становлением личности, во многом объединяется и исходит из работы с самооценкой.

Вопрос формирования адекватного уровня самооценки является актуальным для людей любого возраста. От самооценки и ее уровня зависит успех индивида в социуме, его взаимодействие с окружающими, способность к восприятию оценки деятельности. Анализ методической и научной психолого-педагогической литературы позволил выделить наиболее точное определение самооценки, как компонента самосознания, включающего в себя знания, оценку человеком самого себя, своих качеств, способностей, нравственности, поступков.

Говоря о самооценке подростков, стоит отметить, что современному подростку в сегодняшних политических, социально-экономических и социокультурных обстоятельствах трудно сориентироваться, выбрать профессию, выстроить собственные цели и здоровую, позитивную картину мира. Эти трудности соприкасаются и оказывают влияние и на уровень самооценки, и на самоидентификацию, и на вопросы мотивации к личностному росту.

Подростковый возраст – это сензитивный период для развития самосознания и формирования адекватной самооценки, границы которого

примерно совпадают с обучением детей в 5-8 классах средней школы и охватывают возраст от 10-11 до 15 лет.

По мнению Д.Б. Элькониной, «подростничеством» является возрастной промежуток от 11 до 17 лет, в котором 15-17 лет относятся к старшему подростковому периоду.

Модель психолого-педагогического исследования самооценки подростков включает в себя: теоретический блок, психодиагностический блок, коррекционно-развивающий блок, аналитический блок, блок оценки результатов исследования.

Проведение диагностики осуществлялось на базе исследования среди учеников 8 класса МАОУ «СОШ №145» г. Челябинска. Выборку составили ученики, присутствующие на занятиях на момент диагностики, в количестве 25 человек, из них 11 девочек и 14 мальчиков. Средний возраст испытуемых 14,5 лет.

Экспериментальная работа состояла из нескольких этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В рамках работы был использован комплекс следующих взаимодополняющих методов.

Теоретические: анализ методологической и научной литературы по проблеме исследования, обобщение, целеполагание и моделирование.

Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование.

В качестве конкретных методик сбора эмпирических данных были использованы (Приложение 1):

1. Методика определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн – психодиагностическая методика, направленная на изучение уровней самооценки испытуемого.

2. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси – основанная на способе ранжирования методика, позволяющая провести количественное исследование самооценки.

По методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн мы получили следующие результаты: низкий уровень самооценки имеют 20 % (5 человек), адекватный уровень преобладает среди всех участников исследования, его показатели равны 60 % (15 человек), завышенный уровень самооценки свойственен 20 % (5 человек).

По методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси было выявлено, что низкий уровень самооценки выявлен у 24 % (6 человек), адекватный уровень выявлен у большинства испытуемых – 64 % (16 человек), завышенная самооценка выявлена у наименьшего числа испытуемых – 12 % (3 человека).

На основании полученных результатов нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Основная цель заключалась в создании благоприятной и защищенной атмосферы, способствующей раскрытию личности, укреплению уверенности в себе, а также развитию навыков конструктивного реагирования в трудных жизненных обстоятельствах. Подростки получили возможность свободно выражать внутренние переживания, лучше понять собственные чувства и возможности, а также научились по-новому взглянуть на себя и других.

В ходе реализации программы применялись разнообразные методики – от проективных техник и телесных практик до элементов сказкотерапии и коллективного творческого взаимодействия, что обеспечило комплексное воздействие на формирование внутренней гармонии и позитивного самоотношения.

Анализ результатов диагностики самооценки по методикам Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн и С.А. Будасси показал явную тенденцию к улучшению показателей: сократилось количество подростков с заниженной самооценкой, увеличилось число участников с реалистичной и сбалансированной самооценкой. Эти изменения подтверждают

положительное влияние программы на эмоциональное и личностное развитие подростков.

На основании сравнения данных до и после коррекционной работы можно утверждать, что сформулированная гипотеза полностью подтвердилась: арт-терапевтический подход, включающий групповые тренинги и индивидуальные творческие упражнения, способствует успешной коррекции самооценки у подростков. Разработанная программа доказала свою практическую значимость и может быть рекомендована как эффективный инструмент в системе психолого-педагогической помощи детям и подросткам с проблемами в самовосприятии.

Для дальнейшего внедрения полученных результатов в практику была составлена подробная технологическая карта, содержащая пошаговую структуру организации коррекционной работы, а также разработаны рекомендации для специалистов, работающих в сфере школьной психологии и педагогики. Полученный опыт может служить основой для последующих исследований и программ, нацеленных на поддержку личностного развития подростков и формирование здоровой самооценки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном и инклюзивном образовании : учеб. для академ. бакалавриата / под ред. Е. А. Медведевой. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 274 с. – ISBN 978-5-534-06713-2.
2. Арт-терапия : учеб. пособие / сост. и общ. ред. А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 20019. – 320 с. – ISBN 978-5-507-47343-4.
3. Баурина А. Б. Коррекция самооценки младших подростков с помощью арт-терапии / А. Б. Баурина, М. О. Резванцева // Практическая психология и новая реальность : сб. ст. по мат-лам междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2021. – С. 126–132.
4. Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; под. общ. ред. В. Я. Пилиповского. – Москва : Прогресс, 2016. – 420 с. – ISBN 978-5-526-75804-5.
5. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2019. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
6. Бондаренко Н. Я. Роль самооценки в формировании личности подростка / Н. Я. Бондаренко // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2017. – № 1-2. – С. 101–105.
7. Бордовская Н. В. Психология и педагогика : учеб. пособие / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 620 с. – ISBN 5-8046-0174-1.
8. Быков А. В. Становление волевой регуляции в онтогенезе : учеб. пособие / А. В. Быков, Т. Н. Шульга. – Москва : Изд-во УРАО, 2019. – 168 с. – ISBN 5-204-00196-4.
9. Ваш беспокойный подросток : практ. рук. для отчаявшихся родителей / под. ред. Роберт Т. Байярд, Джин Байярд. – Москва : Академический проект, 2018. – 206 с. – ISBN 978-5-8291-2172-3.

10. Витушкина Э. В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей : метод. пособие / Э. В. Витушкина. – Магнитогорск : МаГУ, 2018. – 80 с. – ISBN 978-5-9275-3618-4.
11. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия : для студ. высш. пед. учеб. заведений / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва : Академия, 2019. – 368 с. – ISBN 5-93134-195-1.
12. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2572-1.
13. Воспитание самопонимания старших подростков : методические рекомендации к курсу по выбору для студентов III курса бакалавриата факультета педагогики и психологии детства, обучающихся по направлению «Педагогика» / сост. С. В. Шик. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева, 2020. – 90 с.
14. Выготский Л. С. Педология подростка : сб. сочинений под ред. Д. Б. Эльконина / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 2014. – 132 с. – ISBN 978-5-4461-1469-6.
15. Выготский Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский ; гл. ред. А. В. Запорожец. – Москва : Педагогика, 2012. – 433 с. – ISBN 978-5-3277-8395-6.
16. Галич Т. В. Коррекция самооценки у старших подростков / Т. В. Галич, О. В. Маркина // Перспективы науки. – 2022. – № 8(155). – С. 135–137.
17. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход / Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – 399 с. – ISBN 978-5-9270-0208-5.
18. Гасанова Д. И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков : моногр. / Д. И. Гасанова, З. М. Баджаева. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 129 с. – ISBN 978-5-5479-0403-5.

19. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2019. – 800 с. – ISBN 985-433-167-9.
20. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учеб. пособие для бакалавров / Д. С. Горбатов. – Москва : Юрайт, 2021. – 307 с. – ISBN 978-5-9916-4805-9.
21. Григорьев Г. П. Возможности коррекции самооценки у подростков / Г. П. Григорьев, Д. В. Малыгин // Инновационное развитие науки и образования : сб. ст. XIV Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2021. – С. 131–134.
22. Гришанова З. И. Нравственный идеал и его роль в регуляции поведения старшеклассников : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Гришанова Зоя Ивановна ; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии. – Москва, 1976. – 27 с.
23. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков : книга для родителей / Э. Гюру. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 294 с. – ISBN 978-5-9614-3437-8.
24. Данилова М. В. Особенности и факторы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в учреждении образования / М. В. Данилова // Молодой исследователь : вызовы и перспективы : сб. ст. по мат-лам ССХСХVI Междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2023. – С. 7–10.
25. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – № 5 (135). – С. 267–272.
26. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.

27. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 91–95.
28. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. – Москва : Генезис, 2016. – 376 с. – ISBN 978-5-9856-3337-5.
29. Зинько Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки подростков / Е. В. Зинько // Вестник московского университета. – 2019. – № 3 (14). – С. 23–35.
30. Зубова Л. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 190 с. – ISBN 978-5-7410-1574-2.
31. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 752 с. – ISBN 978-5-4461-1070-4.
32. Калягин В. А. Лого-психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Калягин, Т. С. Овчинникова. – Москва : Академия, 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-7695-3668-7.
33. Камбулова М. С. Коррекция самооценки у подростков : влияние позитивного подхода / М. С. Камбулова // Тенденции, факторы и механизмы повышения эффективности научных исследований в России : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Уфа, 2025. – С. 112–114.
34. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе : учеб. пособие / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 336 с. – ISBN 5-9268-0637-2.
35. Коломинский Я. Л. Человек : психология : книга для учащихся старших классов / Я. Л. Коломинский. – 2-е изд., доп. – Москва : Просвещение, 2016. – 223 с. – ISBN 978-5-3278-0204-4.

36. Кон И. С. Психология ранней юности : книга для учителя / И. С. Кон. – Москва : Просвещение, 2019. – 342 с. – ISBN 5-09-001053-6.
37. Кондратьева О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 16–20.
38. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Издательство Речь, 2018. – 96 с. – ISBN 5-9268-0233-4.
39. Копытин А. И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А. И. Копытин, Корт Б. – Москва : Психотерапия, 2017. – 128 с. – ISBN 978-5-903182-86-2.
40. Копытин А. И. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2016. – 336 с. – ISBN 5-89353-162-0.
41. Корсини Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 1096 с. – ISBN 5-272-00018-8.
42. Кравченко А. И. Родителям о подростках, и подросткам о родителях / А. И. Кравченко. – Москва : Изд-во «Русское слово – учебная книга», 2018. – 178 с. – ISBN 978-5-534-02557-6.
43. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2019. – 421 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0.
44. Курбатов В. И. Современная западная социология / В. И. Курбатов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 245 с. – ISBN 5-222-01820-2.
45. Кушнер Ю. З. Методология и методы педагогического исследования / Ю. З. Кушнер. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2016. – 66 с. – ISBN 985-658-651-8.

46. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Липецк : Медицина, 2013. – 259 с. – ISBN 978-5-4461-0925-8.
47. Молчанова О. Н. Самооценка : теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта : Наука, 2018. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.
48. Мухина В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учеб. пособие / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2017. – 453 с. – ISBN 5-7695-0146-4.
49. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология : учеб. для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Российское педагогическое агентство, 2016. – 412 с. – ISBN 978-5-534-18497-6.
50. Першина Л. А. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Л. А. Першина. – Москва : Академический Проект, Альма Матер, 2019. – 256 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2.
51. Петровский А. В. Психология : учеб. пособие / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Просвещение, 2020. – 512 с. – ISBN 5-7695-0799-3.
52. Петровский А. В. Теоретическая психология / А. В. Петровский. – Москва : Новая школа, 2016. – 485 с. – ISBN 978-5-3597-0205-2.
53. Полухина Е. А. Коррекция самооценки младших подростков посредством арт-терапии / Е. А. Полухина // Психология образования : проблемы и перспективы развития : мат-лы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Шадринск, 2024. – С. 123–129.
54. Польшина М. А. Самооценка как фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии / М. А. Польшина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 20. – С. 71–76.
55. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 448 с. – ISBN 5-8046-0184-9.

56. Психофизиологические, психолого-педагогические проблемы взаимоотношений детей и родителей на этапе дошкольного взаимодействия : резолюция 6 сессии отраслевого Конгресса МАНВО в области психологии // Международная Академия наук и высшего образования. – Лондон, 2017. – 52 с.

57. Реан А. А. Психология личности : учеб. пособие / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-496-00226-4.

58. Роджерс К. О. становлении личностью. Психотерапия глазами психотерапевта / К. О. Роджерс. – Москва : «Прогресс», 2014. – 193 с. – ISBN 5-01-004150-2.

59. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 2019. – 288 с. – ISBN 5-520-00224-X.

60. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии : учеб. пособие для студ. / Л. М. Семенюк ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – изд. 2-е, доп. – Москва : Институт практической психологии, 1996. – 219 с. – ISBN 978-5-9770-0456-5.

61. Сиденко Е. А. К вопросу об адаптации подростка / Е. А. Сиденко // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2019. – № 1. – С. 23–29.

62. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков / К. Р. Сидоров // Вопросы психологии. – 2017. – № 3. – С. 149–156.

63. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л. В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2019. – 208 с. – ISBN 978-5-4263-0028-6.

64. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» : Федеральный закон № 273-ФЗ [принят Государственной Думой 29 дек. 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.]. – URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 01.01.2025).

65. Фрейджер Р. Личность : теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдиман. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2017. – 209 с. – ISBN 5-93878-102-7.
66. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 03. – С. 66–70.
67. Эльконин Д. Б. Возрастные особенности младших подростков / Д. Б. Эльконин. – Москва : Прометей, 1967. – 364 с. – ISBN 5-93878-015-2.
68. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 1–6.
69. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Москва : Речь, 2016. – 445 с. – ISBN 978-5-4461-0812-1.
70. Юсупова Р. Б. Изучение самооценки старших подростков / Р. Б. Юсупова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – Т. 10. – С. 341–345.

Верх линий – наивысший показатель для параметра, например, самый умный, самый красивый и т.д. Низ, соответственно, – самый низкий.

Задумайтесь, как вы оцениваете себя в свете каждого параметра. Насколько вы счастливы? Считаете ли вы себя красивым и счастливым человеком? Пользуется ли подросток авторитетом среди друзей или одноклассников? Уверен ли он в себе или страдает от комплексов?

Ноликами («0») отметьте желаемый уровень. Крестиками («X») – объективную оценку. Горизонтальной черточкой – текущий показатель того или иного параметра.

Используя линейку, измерьте и запишите расстояние от нижней части линии до крестика. Это будет уровень притязаний (рисунок 1.2) или желаемый показатель. От нолика до горизонтальной полоски – самооценка. Также нужно посмотреть расхождение между притязаниями и самооценкой.

Интерпретация результатов методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн выглядит так:

1. 50-75 баллов – средняя и высокая самооценка. Человек оценивает себя адекватно, реально смотрит на вещи.

2. 75-100 баллов – завышенная самооценка. Возможно, в процессе формирования личности произошли какие-то нарушения. Человек воспринимает себя искаженно, он не хочет учиться чему-то новому, не замечает свои ошибки, нечувствителен к критике и замечаниям.

3. Меньше 50 баллов – низкая самооценка.

После оценки результатов нужно выяснить, почему человек именно так относится к себе. По каким причинам он сомневается в своих возможностях или, наоборот, чрезмерно превозносит себя.

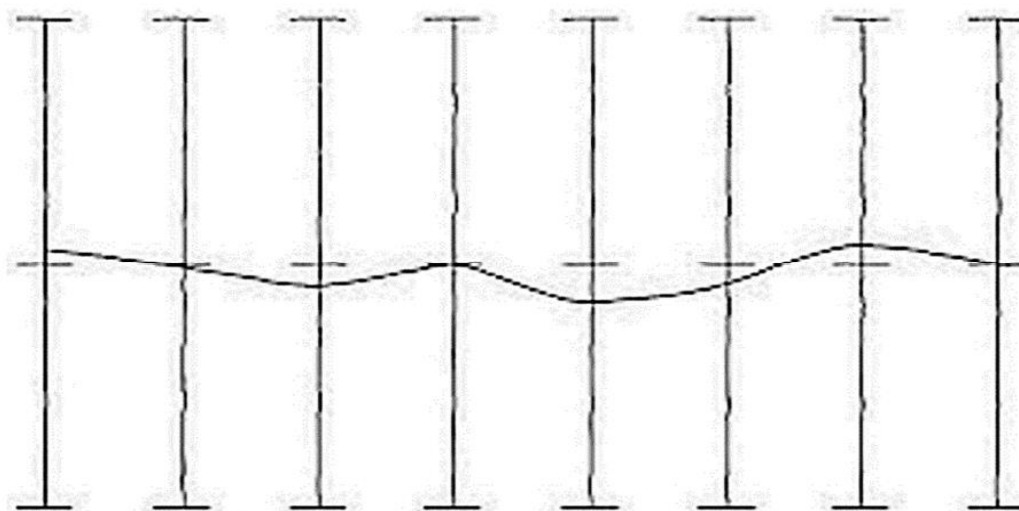


Рисунок 1.2 – Пример анализа уровня притязаний

Здесь также есть несколько вариантов оценки результатов:

- 1) 60-90 баллов – реальный уровень притязаний.
- 2) 90-100 – нереалистичный взгляд на себя, отсутствие самокритики.
- 3) Показатель меньше 60 баллов – слишком низкие притязания.

Свидетельство неправильного развития характера и личностных качеств. В традиционной модификации методики Дембо-Рубинштейн человек с адекватной самооценкой поставит отметку (горизонтальная полоска) немного выше середины линии. Идеальным (0) для него будет вариант ниже верхней части шкалы. Наилучшее место для расположения X – посередине самооценкой и желанием.

Если актуальная самооценка отмечена ниже середины шкалы, человек страдает от излишней самокритичности, слишком многого требует от себя.

2. Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Таблица 1.1 – Текст методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее

желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й – менее и т.д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Таблица 1.2 – Протокол исследования методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

Номер ранга эталона d1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d2	Разность рангов D	Квадрат разности рангов d2
				$\Sigma d^2 =$

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг – качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й – качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т.д.). Результат занесите в протокол исследования.

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d1 – d2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат (d1 – d2)² и записать результат в колонке d2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σd^2 и внесите ее в формулу $r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит

о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1 , тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны.

Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки подростков по методике определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	51	средний
2	43	низкий
3	54	средний
4	72	высокий
5	41	низкий
6	62	средний
7	65	средний
8	40	низкий
9	57	средний
10	77	высокий
11	59	средний
12	60	средний
13	39	низкий
14	68	средний
15	81	высокий
16	56	средний
17	64	средний
18	42	низкий
19	56	средний
20	83	высокий
21	65	средний
22	58	средний
23	79	высокий
24	62	средний
25	63	средний
Итого	Низкий уровень – 5 человек (20 %). Средний уровень – 15 человек (60 %). Завышенный уровень – 5 человек (20 %).	

Таблица 2.2 – Результаты исследования самооценки подростков по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси

№ п/п	г	Уровень самооценки
1	-0,06	низкий
2	-0,12	низкий
3	0,33	средний
4	0,4	средний
5	-0,08	низкий
6	0,05	средний
7	0,5	средний
8	-0,8	низкий
9	0,43	средний
10	0,37	средний
11	0,55	средний
12	0,12	средний
13	-0,08	низкий
14	0,17	средний
15	0,7	высокий
16	0,2	средний
17	0,34	средний
18	-0,06	низкий
19	0,2	средний
20	0,07	высокий
21	0,56	средний
22	0,48	средний
23	0,65	высокий
24	0,3	средний
25	0,43	средний
Итого	Низкий уровень – 6 человек (24 %). Средний уровень – 16 человек (64 %). Завышенный уровень – 3 человек (12 %).	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии

Цель: психолого-педагогическая коррекция низкой самооценки подростков средствами арт-терапии.

Задачи психокоррекционной программы:

1. Формирование позитивного самовосприятия и принятия себя.
2. Развитие навыков самовыражения через различные виды арт-терапии.
3. Укрепление уверенности в собственных силах и возможностях.
4. Обучение техникам самоанализа и рефлексии.
5. Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.

Условия реализации программы:

1. Целевая аудитория: подростки.
2. Весь курс рассчитан на 15 занятий.
3. Длительность одного занятия – 2 часа.
4. Занятия могут проводиться 1-2 раза в неделю.
5. В конце каждого занятия организуется рефлексия взаимодействия (отношение к происходящему, собственный вклад в него и т.п.), а также диагностика (состояние участников, понимание ими игровой ситуации).

6. Привлечение внимания подростков к тем результатам, которые были получены в ходе встречи, сделать акцент на осознании того, что подросток увидел в себе или других, что почувствовал, выполняя то или иное упражнение, что произвело на него большее впечатление и т.д.

Занятия строятся на применении упражнений, нацеленных на знакомство, коллективную сплоченность, установку доверия и раскрытие личностного потенциала вкпе с упражнениями в рамках методов арт-терапии.

Занятие 1.

Цель: Побуждение личности к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

Техника «Каракули».

Цель: Снятие эмоционального напряжения и активация спонтанного самовыражения.

Описание: Участникам предлагается взять лист бумаги и в течение 2–3 минут, не отрывая руки и не задумываясь о результате, водить карандашом или ручкой, создавая произвольные линии и формы (каракули). Затем предлагается рассмотреть получившееся изображение и по желанию дорисовать его, придав смысл или образ. После этого участники могут поделиться своими ассоциациями, ощущениями и мыслями, которые возникли во время и после выполнения задания.

Изотерапия: Рисунок себя.

Цель: Осознание своего внутреннего состояния и самоотношения.

Описание: Участникам раздаются листы и материалы для рисования. Задание – нарисовать себя такими, какими они видят себя в данный момент (это может быть как реалистичное изображение, так и символический образ). После завершения рисунка проводится групповое или индивидуальное обсуждение, в ходе которого подростки проговаривают, что означает их образ, какие эмоции он отражает и что они чувствовали во время рисования. Упражнение помогает участникам взглянуть на себя со стороны и начать размышлять о своей идентичности.

Занятие 2.

Цель: Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношения и эмоциональных реакций.

Арт-занятие «Цветные звуки моего тела».

Цель: Развитие эмоциональной чувствительности и осознания телесных ощущений через образное самовыражение.

Описание: Участникам предлагают закрыть глаза, сосредоточиться на теле и прислушаться к внутренним ощущениям – напряжению, расслаблению, ритму дыхания, пульсу. Затем каждого просят представить, какие цвета и звуки могли бы отразить их актуальное состояние тела. После этого подростки получают бумагу и художественные материалы и создают рисунок, передающий «звуки и цвета» своего тела.

Важно подчеркнуть, что изображение может быть абстрактным – это не художественная работа, а свободное отражение ощущений через цвет, линии, ритм. В завершение участники (по желанию) делятся своими работами в кругу, рассказывают о чувствах, которые возникли во время рисования, и о том, как изменилось их состояние.

Упражнение помогает наладить контакт с собой, научиться прислушиваться к внутреннему состоянию и принимать собственные переживания без оценки.

Занятие 3.

Цель: Содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств, осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятию.

Моё любимое животное.

Цель: Осознание черт собственной личности через проекцию на образ животного, развитие самопринятия и положительного отношения к себе.

Описание: Участникам предлагается вспомнить (или придумать) животное, которое они особенно любят или с которым ощущают внутреннюю схожесть. После короткого размышления подростки изображают это животное с помощью карандашей, красок или других доступных художественных материалов.

Во время обсуждения каждый участник рассказывает, почему выбрал именно это животное, какие качества ему в нём нравятся, и в какой степени он сам обладает этими характеристиками.

Это упражнение помогает участникам взглянуть на себя с новой стороны, увидеть свои сильные стороны и осознать свою индивидуальность через знакомый и позитивный символ.

«Рисуем имя».

Цель: Повышение самооценности, развитие творческой самопрезентации, укрепление положительного Я-образа.

Описание: Каждому участнику предлагается изобразить своё имя на листе бумаги необычным образом – так, как они чувствуют его: через цвет, форму, настроение. Можно использовать краски, фломастеры, декоративные элементы.

Задача – передать через оформление имени личный стиль, эмоции, характер, внутреннее состояние. По завершении участники могут рассказать, как они воспринимают своё имя, почему выбрали определённые цвета или формы, и что это отражает о них самих.

Это упражнение помогает подросткам почувствовать важность своей уникальности и утвердиться в собственной ценности.

Занятие 4.

Цель: Создание условий для включения личности в процесс самопознания, осознания участниками своего реального и идеального «Я», отношения к себе, своих сильных и слабых сторон, повышение самооценки.

Визуализация.

Цель: Осознание внутреннего состояния и установление контакта с собственным «Я».

Описание: Участникам предлагается сесть удобно, закрыть глаза и под спокойную музыку пройти ведущую визуализацию. Психолог мягко направляет внимание подростков на образы, связанные с их внутренним миром: «Представь себя в безопасном месте... Как ты выглядишь? Что чувствуешь? Кто рядом?»

После визуализации участники открывают глаза и изображают на бумаге пережитый опыт – это может быть символическое изображение себя, настроения или своего «внутреннего пространства». Затем проводится обсуждение, где подростки делятся тем, что они почувствовали, увидели и поняли о себе. Упражнение позволяет лучше понять свое эмоциональное состояние и приблизиться к самопринятию.

Рисуем маски.

Цель: Осмысление разницы между внешним и внутренним образом, развитие саморефлексии.

Описание: Каждому участнику предлагается нарисовать две маски: одну – «внешнюю», которую он «носит» перед другими (как хочет казаться), и вторую – «внутреннюю» (каким ощущает себя на самом деле). Работа выполняется с помощью красок, карандашей и других материалов.

После завершения рисунков подростки сравнивают образы, обсуждают различия и сходства, делятся, что для них означает каждая маска. Это упражнение помогает осознать свои переживания, противоречия и начать путь к принятию своей подлинной сущности.

Упражнение «Два письма».

Цель: Переосмысление отношения к себе и формирование позитивного образа «Я».

Описание: Подросткам дается задание написать два письма самому себе. Первое письмо – от имени своего внутреннего критика, в нём отражаются сомнения, страхи или негативные суждения («Ты никогда не...», «Ты слишком...» и т.д.). Второе письмо – от имени внутреннего друга или союзника, поддерживающего, принимающего, ценящего («Я горжусь тобой», «Ты умеешь...»).

После написания писем участники читают их про себя или делятся мыслями вслух (по желанию). Психолог предлагает обсудить, каково было услышать «оба голоса» и какой из них ближе. Упражнение помогает подросткам осознать внутренние конфликты и начать формировать более доброжелательное отношение к себе.

Занятие 5.

Цель: Актуализация и осознание внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки.

«Каракули» с открытыми и закрытыми глазами.

Цель: Развитие спонтанности, снятие напряжения и повышение доверия к своим ощущениям.

Описание: Подросткам предлагается нарисовать абстрактные линии («каракули») в два этапа. Сначала – с открытыми глазами, не задумываясь о результате. Затем – то же самое, но с закрытыми глазами. В обоих случаях главная задача – позволить руке двигаться свободно, не контролируя и не оценивая рисунок.

После завершения обоих этапов участникам предлагается дорисовать свои каракули, придав им формы, образы или смысл. Потом проходит обсуждение: что чувствовал каждый человек при выполнении задания, легко ли было отпустить контроль, и какие образы появились.

Это упражнение позволяет подросткам освободиться от внутреннего напряжения, принять спонтанное выражение себя и тем самым укрепляет уверенность в своих возможностях.

«Мой герб».

Цель: Осмысление личных качеств, ресурсов, ценностей и формирование позитивного образа себя.

Описание: Участникам выдаётся шаблон щита или чистый лист бумаги с предложением создать свой личный герб. Внутри герба подростки изображают символы, слова или рисунки, которые отражают их сильные стороны, индивидуальные особенности, жизненные принципы, важные мечты.

Можно заранее предложить разделить герб на секции: «что я умею», «что мне важно», «мои достижения», «чему я стремлюсь». После завершения работы каждый при желании представляет свой герб группе, рассказывая о его элементах.

Это задание помогает подросткам сосредоточиться на положительных аспектах своей личности, увидеть свои опоры и ресурсы, что способствует укреплению самооценки.

Релаксация «Водопад».

Цель: Снижение эмоционального напряжения, восстановление внутренней гармонии.

Описание: Под спокойную музыку ведущий проводит словесную релаксацию. Участники закрывают глаза и представляют себя рядом с красивым, тёплым водопадом. Ведущий мягко направляет внимание на то, как вода стекает по телу, смывая усталость, сомнения, переживания.

Воображается, как с каждым вдохом тело наполняется спокойствием и теплом, а с выдохом уходит всё лишнее.

После завершения участники тихо открывают глаза, делятся ощущениями. Это завершающее упражнение помогает подросткам расслабиться, почувствовать внутренние ресурсы и завершить занятие в состоянии покоя и уверенности.

Занятие 6.

Цель: Отработка навыков невербальной коммуникации, эмоциональный подход к заданной теме, развитие креативности.

Настрой.

Цель: Создание эмоционального настроения на работу в группе и установление внутренней гармонии.

Описание: В начале занятия участникам предлагается сесть по кругу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. Ведущий помогает с помощью спокойной речи настроиться на совместную работу: «Сделайте глубокий вдох... представьте, что с выдохом уходит усталость, а с вдохом приходит спокойствие... Настройтесь на себя и друг на друга...»

После этого участники открывают глаза и передают по кругу символ (например, мягкий мяч или небольшой камень), кратко называя своё текущее эмоциональное состояние одним словом или жестом.

Упражнение помогает включиться в групповую работу, настроиться на позитивное взаимодействие и проявить первые невербальные формы общения.

Коллаж «Все грани моего Я».

Цель: Осознание многогранности личности и развитие самопринятия.

Описание: Подросткам предлагаются журналы, цветная бумага, клей, ножницы и прочие материалы для создания коллажа. Задача – собрать на одном листе изображения, слова и символы, которые отображают различные стороны их личности: внешние качества, внутренние переживания, интересы, мечты, страхи, достижения.

Коллаж может быть хаотичным или оформлен по секторам – по выбору участника.

После выполнения подростки делятся своими работами в кругу: каждый может рассказать, что он узнал о себе, какие стороны себя раньше не замечал.

Это задание помогает понять, что личность не сводится к одному качеству или состоянию, а состоит из множества уникальных сторон, каждая из которых достойна внимания и признания.

Упражнение «избавимся от комплексов».

Цель: Освобождение от негативных установок и укрепление позитивного отношения к себе.

Описание: Участникам раздаются листы бумаги, на которых они письменно формулируют один или несколько комплексов или самоограничивающих установок, с которыми они сталкиваются (например: «Я не нравлюсь другим», «Я не умею общаться», «Я неудачник»).

Затем каждый выбирает способ символического избавления от них: можно скомкать бумагу и выбросить, разорвать на мелкие части, сжечь в безопасных условиях или утопить в воде (в зависимости от условий занятия).

После символического действия проводится обсуждение: каково было «отпустить» эти мысли, изменилось ли что-то внутри.

Упражнение даёт возможность выразить накопившиеся негативные переживания и прочувствовать облегчение от символического освобождения, что способствует формированию более позитивного отношения к себе.

Занятие 7.

Цель: Осознание подростками особенностей собственной личности, принятие собственной индивидуальности.

Упражнение «Рисуем круги».

Цель: Самоисследование через визуальные образы, развитие осознания личностной структуры.

Описание: Участникам выдаются бумага и художественные материалы. Им предлагается нарисовать несколько кругов, каждый из которых будет символизировать важную часть их личности. Например, один круг – эмоции, другой – увлечения, следующий – отношения с людьми и т.д. Размер и яркость кругов подростки выбирают сами, в зависимости от того, насколько значима для них та или иная сторона.

После рисования участникам предлагается рассказать о своём рисунке: почему выбраны именно эти элементы, как они связаны между собой, какой круг самый важный.

Упражнение помогает лучше понять, из каких составляющих состоит личность, и принять свою уникальность.

Маска собственной личности.

Цель: Осознание внутренних и внешних проявлений себя, работа с образом «Я».

Описание: Каждому участнику предлагается создать маску, представляющую его личность. Для основы используется заранее подготовленный силуэт маски или плотный картон, который можно вырезать индивидуально. Лицевая сторона маски оформляется

так, как человек хочет, чтобы его видели окружающие. Обратная сторона отражает то, что скрыто от других – чувства, страхи, настоящие переживания.

Участники украшают маску красками, символами, рисунками, надписями. После завершения проходит обсуждение – что оказалось проще показать: внешнее или внутреннее, и в чём разница.

Задание способствует развитию самопонимания и помогает подросткам признать и принять как внешние, так и глубинные стороны своей личности.

Игра «Слепой паровозик».

Цель: Развитие доверия к группе, осознание важности поддержки и взаимодействия.

Описание: Участники становятся друг за другом в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего. У всех, кроме «машиниста» последнего игрока, завязаны глаза. «Машинист» молча, прикосновениями, направляет «паровозик» вперёд по комнате, преодолевая несложные препятствия.

Через несколько минут роли меняются, чтобы каждый мог быть и ведущим, и ведомым.

По завершении обсуждают чувства: каково быть без зрения и полагаться на других, что значило быть ответственным за движение всей группы.

Упражнение формирует чувство доверия, учит вниманию к другим и способствует укреплению самоощущения в коллективе.

Занятие 8.

Цель: Осознание собственной ценности, принятие индивидуальности, развитие способности представления себя другим.

Игра «Изобрази фразу».

Цель: Развитие эмоциональной выразительности, способности передавать смысл через тело и мимику, укрепление уверенности при взаимодействии с другими.

Описание: Участникам предлагается выбрать (или вытянуть из подготовленного набора) фразы, выражающие разные эмоциональные состояния, настроения или личностные качества. Примеры фраз: «Я уверен в себе», «Мне весело», «Я чувствую поддержку», «Меня никто не понимает» и т.д.

Задача каждого – без слов, только мимикой, жестами и движениями тела изобразить смысл фразы. Остальные участники угадывают, что хотел показать «актёр». После каждого показа проходит короткое обсуждение: какие эмоции были наиболее заметны, как чувствовал себя изображающий и насколько ему удалось выразить суть.

Игра развивает невербальные способы самовыражения, способствует осмыслению внутреннего состояния и формирует чувство уверенности в предъявлении себя.

Автопортрет в лучах солнца.

Цель: Осознание своей уникальности, сильных сторон и значимых характеристик через визуальное самовыражение.

Описание: Участникам выдаётся лист с изображением солнца – круг в центре, от которого расходятся длинные лучи (или они рисуют его сами). В центральном круге подросток изображает автопортрет – в виде реального, символического или абстрактного образа. На каждом луче участник записывает или рисует свои положительные качества, достижения, особенности, которые делают его ценным и неповторимым.

Работа выполняется индивидуально. В завершение каждый может рассказать о своём «солнечном Я», поделиться, какие лучи ему особенно важны и какие было приятно написать.

Это упражнение помогает участникам осознать свою уникальность, акцентировать внимание на положительных качествах, ощутить собственную значимость и научиться представлять себя в позитивном ключе.

Занятие 9.

Цель: Осознание границ своего тела, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения, формирование доверия к группе, развитие воображения.

Арт-терапевтическое упражнение «Я в натуральную величину».

Цель: Осознание собственного телесного образа, принятие себя, развитие самоуважения, снижение тревожности и укрепление доверия внутри группы.

Описание: Участникам предлагается работать в парах. Один человек ложится на большой лист бумаги (ватман), а второй аккуратно обводит его силуэт фломастером или карандашом. Затем они меняются ролями. После этого каждый участник возвращается к своему силуэту и начинает его оформлять.

Задача – изобразить себя в натуральную величину с использованием красок, цветных карандашей, аппликаций и других художественных материалов. Внутри силуэта можно отразить свои чувства, мысли, черты характера, любимые занятия, важные символы или мечты. Внешнюю часть силуэта можно украсить тем, как человек хочет выглядеть или что транслирует другим.

В процессе работы звучит спокойная музыка. После завершения проводится добровольное обсуждение, где каждый желающий может рассказать о том, что

получилось, что было неожиданным и какие открытия он сделал о себе. Особое внимание уделяется поддержке и уважению мнений каждого участника.

Это упражнение помогает подросткам ощутить свои физические границы, проявить творческое отношение к своему образу, почувствовать интерес к себе, повысить самооценку и доверие в группе.

Занятие 10.

Цель: Развитие самосознания, самоинтереса, эмпатии, творческого мышления, креативности, снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие оригинальности, ассоциативности мышления, повышение самооценки, развитие навыка рефлексии.

Упражнение «Пожелание по кругу».

Цель: Формирование позитивной атмосферы, развитие эмпатии и чувства принятия, снятие эмоционального напряжения.

Описание: Участники садятся в круг. Один человек начинает – он обращается к соседу и говорит ему короткое положительное пожелание (например: «Желаю тебе уверенности», «Пусть у тебя будет вдохновение», «Ты классный – продолжай в том же духе»). После этого следующий участник делает то же – и так по кругу, пока каждый не получит и не скажет пожелание.

Правила простые: говорить от души, искренне, использовать только позитив. При необходимости ведущий подсказывает формулировки.

Упражнение усиливает чувство поддержки в группе, создаёт тёплое завершение встречи и помогает каждому почувствовать свою ценность.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Развитие оригинального и образного мышления, снятие тревожности, пробуждение творческой энергии.

Описание: Ведущий показывает участникам набор случайных изображений (можно использовать открытки, картинки из журналов, карточки с абстрактными рисунками). Каждый выбирает одну карточку, с которой у него возникла ассоциация с собой.

Затем каждый по очереди рассказывает, почему он выбрал именно эту картинку, как она отражает его состояние, характер, мысли или настроение. По желанию можно определить, какие качества из картинки человек хотел бы развивать.

Это упражнение даёт возможность выразить себя через символику и образы, позволяет взглянуть на свою личность под новым углом и способствует самопознанию в мягкой, безопасной форме.

Упражнение «Мой портрет глазами группы».

Цель: Повышение самооценки, развитие навыка принятия обратной связи и осознание своей значимости для других.

Описание: Участник садится в центр круга или просто становится «героем» упражнения. Остальные по очереди говорят о нём что-то положительное – его сильные стороны, черты характера, то, что они ценят или уважают в нём. Можно использовать фразы вроде: «Ты – человек, который...», «Мне нравится в тебе...», «Я вижу в тебе...»

Ведущий следит за тем, чтобы обратная связь была искренней, ободряющей и уместной. Желательно, чтобы каждый участник группы побывал в роли «героя».

По завершении упражнения подростки делятся впечатлениями: было ли легко принимать добрые слова, что нового они услышали о себе.

Упражнение воспитывает эмпатию, учит важности отношения к другим и помогает каждому почувствовать себя ценным, увиденным и принятым.

Занятие 11.

Цель: Развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности.

«Мой сосуд».

Цель: Осознание личных границ, индивидуальности и внутреннего пространства.

Описание: Участникам раздаются листы бумаги, на которых они рисуют очертание сосуда – любой формы, по своему желанию (ваза, кружка, бутылка, кувшин и т.д.). Этот сосуд символизирует самого человека. Ведущий предлагает подумать, как он выглядит: большой или маленький, устойчивый или хрупкий, с крышкой или открытый.

Участники оформляют внешний контур сосуда, используя краски, карандаши, бумагу или символические изображения – так, чтобы он отражал их внутреннее «я» и особенности характера.

После окончания работы каждый при желании может рассказать, почему его сосуд выглядит именно так и что он означает.

Задание помогает подросткам представить себя в метафорическом образе, лучше понять свои личные особенности и внутренние границы.

Упражнение «Наполняем сосуд».

Цель: Осмысление своих ресурсов, потребностей и ценностей, развитие умения распознавать источники психологической поддержки.

Описание: После создания образа сосуда участники переходят к его «наполнению». Внутри контура они изображают или записывают всё, что наполняет их

изнутри – добрые чувства, личные силы, увлечения, близких людей, мечты, опоры, важные события. Это могут быть слова, рисунки, символы или абстракции.

Важно, чтобы каждый сосуд стал отражением того, что делает подростка сильнее и поддерживает его в жизни.

В конце участники делятся: что оказалось самым ценным наполнением, чего пока не хватает и чему хочется дать больше места внутри себя.

Упражнение помогает задуматься о внутренних ресурсах, усиливает чувство уверенности в себе и развивает навык эмоционального самообогащения.

Упражнение «Укрась свой сосуд».

Цель: Укрепление позитивного образа себя, развитие креативности и самоуважения.

Описание: На завершающем этапе занятия участникам предлагается оформить сосуд снаружи – украсить его так, чтобы он выглядел красивым, ценным, уникальным. Это могут быть яркие узоры, вдохновляющие слова, красочные элементы, блёстки, аппликации – всё, что создаёт ощущение значимости и красоты.

Участникам предлагается представить, что этот сосуд – их отражение во внешнем мире. Как они хотели бы быть увиденными? Какие качества стоит подчеркнуть?

После украшения можно провести небольшую выставку и по желанию рассказать о своём сосуде группе.

Это упражнение укрепляет личностную ценность, побуждает с интересом относиться к себе и развивает творческое самовыражение.

Занятие №12.

Цель: Осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления, снижение уровня тревожности.

Техника «Мандала».

Цель: Снижение внутреннего напряжения, осознание текущих эмоциональных состояний, восстановление внутреннего баланса.

Описание: Участникам выдаются круглые шаблоны (или они могут нарисовать окружность самостоятельно) – основа для создания мандалы. Ведущий предлагает расслабиться, сосредоточиться на своих ощущениях и начать заполнять круг цветами, узорами, символами, отражающими текущее состояние души.

Важно не торопиться и работать интуитивно, позволяя руке двигаться свободно, не задумываясь о конечном результате. Можно использовать карандаши, фломастеры, краски – в зависимости от предпочтений.

После завершения каждый участник может, по желанию, рассказать, что он изобразил, какие эмоции выразились в рисунке.

Техника мандалы помогает заземлиться, лучше понять себя и снизить уровень тревожности через искусство и ритмичные действия.

Упражнение «Превратности жизни».

Цель: Развитие умения воспринимать жизненные изменения как опыт, формирование творческого взгляда на трудности.

Описание: Ведущий предлагает участникам подумать о трудных или непредсказуемых ситуациях, которые с ними происходили, и вообразить их как сюжет сказки или комикса. Затем каждый рисует небольшую историю из 4–6 картинок, в которых герой (например – он сам, либо вымышленный персонаж) сталкивается с «превратностями судьбы», преодолевает их и приходит к какому-то выводу или внутреннему росту.

Формат свободный – можно рисовать, подписывать кадры, добавлять фантастические элементы. Главное – передать переживания и путь.

После выполнения проводится обсуждение: что было трудно вспомнить, как изменилось восприятие ситуации после её художественного переосмысления.

Упражнение способствует переосмыслению трудного опыта в безопасной форме, развивает ассоциативное и креативное мышление, снижает тревожность перед жизненными изменениями.

13. Занятие №13.

Цель: Осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия, развитие креативности, творческого мышления.

Сказка про имя.

Цель: Побудить участников осмыслить личностную значимость своего имени, присвоить ему эмоциональную окраску, ощутить связь с собственным внутренним «Я».

Описание: Участникам предлагается сочинить короткую сказку, главного героя которой зовут так же, как и автора – их собственным именем. В этой сказке персонаж проходит какой-либо путь, встречает трудности или находит сокровища, добивается успеха или получает важный жизненный урок. После завершения работы над сказкой участники, при желании, делятся своими историями с группой и обсуждают чувства, которые у них вызвал рассказ.

Игра «зеркало».

Цель: Развить осознанность по отношению к другому человеку, укрепить самовосприятие через контакт и обратную связь внутри группы, стимулировать эмпатию и работу с невербальной коммуникацией.

Описание: Участники объединяются в пары – один из них становится «зеркалом», другой – тем, кто делает движения. Задача «зеркала» – точно повторять все действия своего партнёра, сохраняя визуальный контакт. Затем роли меняются. На следующем этапе игра выполняется одновременно с одновременным действием обеих сторон, где участники должны интуитивно «чувствовать» движения друг друга. Это упражнение формирует чувство связи, позволяет лучше понять особенности собственного поведения и проявлений личности.

Упражнение «рисунок имени».

Цель: Осуществить визуальное самовыражение через символическое изображение своего имени, активизировать креативные способности и углубить осознание уникальности своей личности.

Описание: Каждый участник получает лист бумаги и рисует своё имя в свободной выразительной форме. Это может быть ассоциативный рисунок, декоративное оформление букв, символическое изображение, передающее внутреннее отношение к своему имени. На завершающем этапе предлагается кратко рассказать о своём рисунке и пояснить, почему те или иные образы выбраны. Упражнение направлено на развитие самопринятия, уважения к себе, осознание своей индивидуальности.

Занятие 14.

Цель: Формирование представления о себе; осознание и выражение своих чувств, развитие творческого мышления, креативности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, ассоциативности мышления.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: Стимулировать творческое осмысление себя и окружающего мира через символические образы, активизировать интуитивное мышление.

Описание: Ведущий предлагает участникам несколько понятий, касающихся личности (например: «я», «жизнь», «путь», «будущее», «радость», «страх» и др.). К каждому слову участники подбирают первую приходящую в голову ассоциацию в виде образа, цвета, предмета или действия. После подбора слов и образов происходит обсуждение: участники делятся, почему они выбрали именно такие ассоциации, как они интерпретируют их. Это упражнение полезно для понимания особенностей индивидуального восприятия и эмоционального состояния.

Сотворение мира.

Цель: Раскрыть креативный потенциал, отразить внутренние ценности и структуру собственного мира через творческое проектирование.

Описание: Участникам предлагается представить, что они — создатели нового мира, в котором им предстоит жить. С помощью подручных материалов (бумаги, красок, фломастеров, вырезок, природных материалов и т.п.) каждый создает свою «модель мира»: определяет, что в нём будет главным, какие «правила» и законы будут действовать, какими будут отношения между людьми или существами, как выглядит природа, что важно в жизни этого мира и т.д. Затем каждый по желанию представляет свой «мир» группе и размышляет, какие черты себя он в него вложил. Это упражнение работает на выражение внутренних убеждений, установок и желаний, помогает в безопасной игре оформить конфликты и мечты.

Упражнение «Карта моего внутреннего мира».

Цель: Осознать и визуализировать ключевые аспекты своей личности, внутренние переживания, потребности и ресурсы.

Описание: Каждый участник получает большой лист и рисует «внутреннюю карту» – визуальное отражение своего внутреннего мира. Можно использовать символы, метафоры, образы, зоны, границы и условные обозначения. Участникам предлагается обозначить на карте, например: «зона радости», «область страха», «место силы», «остров одиночества», «море спокойствия», «территория мечты» и т.п. Работа выполняется индивидуально, в спокойной атмосфере, по завершении – обсуждение по желанию. Это упражнение помогает участникам взглянуть на себя «со стороны», лучше понимать свои внутренние процессы и эмоциональные состояния.

Занятие 15

Цель: Снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, актуализация положительных чувств к родителям, развитие воображения.

Музыкальная терапия «Морское дно».

Цель: Снять эмоциональное напряжение, активизировать воображение, создать пространство для внутреннего покоя и восстановления.

Описание: Участникам предлагается занять удобное положение (сидя или лёжа) и закрыть глаза. Под спокойную инструментальную музыку звучит голос ведущего, направляющий визуализацию: «Представьте, что вы медленно опускаетесь на дно ласкового и теплого моря. Вас окутывает мягкий свет, звучат приглушённые мелодии моря, вы чувствуете себя в полной безопасности...».

В процессе «погружения» участник проходит через образы, связанные с личной символикой: пещеры, подводные поселения, сокровища, удивительные существа. В завершение упражнения участникам предлагается «найти» на морском дне предмет – символ внутреннего ресурса или силы – и «поднять» его с собой. После упражнения рефлексировать в кругу: что было найдено, какие чувства возникали в процессе.

Это упражнение помогает прикоснуться к глубинным ощущениям, снизить тревожность и усилить контакт с подсознательными ресурсами.

Отдарок на подарок.

Цель: Повысить самооценку и самоценность через акт символического дарения и благодарности, актуализировать теплые чувства к родителям или значимым взрослым.

Описание: Участникам предлагается вспомнить момент, когда они в детстве хотели сделать подарок своим родителям или кому-то очень близкому, но по какой-либо причине не сделали этого. Затем участникам выдается бумага, материалы для творчества (краски, фломастеры, цветная бумага и пр.), и каждый создает «подарок», вкладывая в него то, что хотелось бы выразить: любовь, благодарность, поддержку, признание. Это может быть рисунок, открытка, поделка, письмо или символ.

Завершая упражнение, участникам предлагается либо рассказать группе, кому предназначен их «отдарок», и за что они благодарны, либо мысленно подарить его тому, кому он был адресован.

Это упражнение способствует переживанию положительных эмоций, помогает восстановить эмоциональную связь с родительскими фигурами, особенно при наличии внутреннего конфликта или невыраженных чувств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты исследования самооценки подростков по методике определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн после программы

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	56	средний
2	58	средний
3	66	средний
4	69	средний
5	52	средний
6	64	средний
7	68	средний
8	54	средний
9	62	средний
10	68	средний
11	52	средний
12	56	средний
13	47	низкий
14	62	средний
15	77	завышенный
16	65	средний
17	58	средний
18	48	низкий
19	54	средний
20	76	завышенный
21	70	завышенный
22	63	средний
23	69	средний
24	63	средний
25	65	средний
Итого	Низкий уровень – 2 человек (8 %). Средний уровень – 20 человек (80 %). Завышенный уровень – 3 человек (12 %).	

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки подростков по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси после программы

№ п/п	г	Уровень самооценки
1	0,12	средний
2	-0,23	низкий
3	0,48	средний
4	0,46	средний
5	0,23	средний
6	0,12	средний
7	0,48	средний
8	0,16	средний
9	0,37	средний
10	0,43	средний
11	0,61	средний
12	0,31	средний
13	0,12	средний
14	0,31	средний
15	0,65	завышенный
16	0,34	средний
17	0,48	средний
18	0,21	средний
19	0,34	средний
20	0,7	завышенный
21	0,77	завышенный
22	0,5	средний
23	0,7	завышенный
24	0,43	средний
25	0,65	завышенный
Итого	Низкий уровень – 1 человек (4 %). Средний уровень – 19 человек (76 %). Завышенный уровень – 5 человек (20 %).	

Таблица 4.3 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по определению самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	51	56	5	5	10,5
2	43	58	15	15	25
3	54	66	12	12	23
4	72	75	3	3	5,5
5	41	52	11	11	22
6	62	64	2	2	3
7	65	68	3	3	5,5
8	40	54	14	14	24
9	57	62	5	5	10,5
10	77	86	9	9	19,5
11	59	66	7	7	16,5
12	60	56	-4	4	7,5
13	39	47	8	8	18
14	68	62	-6	6	14
15	81	77	-4	4	7,5
16	56	65	9	9	19,5
17	64	58	-6	6	14
18	42	48	6	6	14
19	56	54	-2	2	3
20	83	76	-7	7	16,5
21	65	70	5	5	10,5
22	58	63	5	5	10,5
23	79	69	-10	10	21
24	62	63	1	1	1
25	63	65	2	2	3
Итого					325

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Нетипичные направления выделены полужирным шрифтом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}: T = \Sigma R t = 7,5 + 14 + 14 + 3 + 16,5 + 21 = 76$.

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$T_{\text{кр}}=76$ ($p \leq 0.01$); $T_{\text{кр}}=100$ ($p \leq 0.05$)

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	-0,06	0,12	-0,06	0,06	8
2	-0,12	-0,23	0,11	0,11	12
3	0,33	0,48	0,15	0,15	19
4	0,4	0,46	0,06	0,06	8
5	-0,08	0,23	0,15	0,15	19
6	0,05	0,12	0,07	0,07	11
7	0,5	0,48	-0,2	0,2	23
8	-0,8	0,16	-0,02	0,02	1,5
9	0,43	0,37	-0,06	0,06	8
10	0,37	0,43	0,06	0,06	8
11	0,55	0,61	0,06	0,06	8
12	0,12	0,31	0,19	0,19	22
13	-0,08	0,12	0,04	0,04	3
14	0,17	0,31	0,14	0,14	15,5
15	0,7	0,65	-0,05	0,05	4,5
16	0,2	0,34	0,14	0,14	15,5
17	0,34	0,48	0,14	0,14	15,5
18	-0,06	0,21	0,15	0,15	19
19	0,2	0,34	0,14	0,14	15,5
20	0,07	0,77	-0,7	0,7	25
21	0,56	0,77	0,23	0,23	24
22	0,48	0,5	0,02	0,02	1,5
23	0,65	0,7	0,05	0,05	4,5
24	0,3	0,43	0,13	0,13	13
25	0,43	0,65	0,18	0,18	21
Итого					325

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.2).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325 \quad (4.2)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Нетипичные направления выделены полужирным шрифтом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}: T = \Sigma Rt = 8 + 23 + 1,5 + 8 + 4,5 + 25 = 70$.

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$T_{\text{кр}} = 76$ ($p \leq 0.01$); $T_{\text{кр}} = 100$ ($p \leq 0.05$)

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Исполнители
Этап 1. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии					
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии)	Изучение нормативной документации	Изучение литературы, анализ, синтез полученных данных, дискуссии, наблюдение	Совещание	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
1.2. Сформулировать цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии	Формулировка и обоснование актуальности и цели внедрения программы	Дискуссия по теме, анализ материалов, беседы	Совещание	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы: формулировка задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Проведение анализа готовности учреждения к внедрению программы: наличие условий для реализации программы	Совещание, анализ документации	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии	Анализ уровня готовности специалистов, анализ работы учреждения по теме внедрения, подготовка методической основы для внедрения программы	Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования готовности учреждения к деятельности по внедрению	Совещание с администрацией, анализ документации, составление плана внедрения	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии					
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации учреждения и заинтересованных субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить программу в практику психологического сопровождения в учреждении, подбор и расстановка субъектов внедрения	Тренинги (развития инновационной готовности к внедрению), беседы, дискуссии, популяризация темы внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы	Октябрь	Администрация, педагог-психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у коллектива	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения программы	Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой проблеме	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в учреждениях, творческая деятельность	Октябрь-ноябрь	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне учреждения	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне учреждения	Семинары, психологическое консультирование, конференции, мастер-классы	Участие в конференциях (статьи, доклады), семинарах по теме внедрения	Октябрь-ноябрь	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 3. Изучение предмета внедрения					
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы	Фронтальные опросы	Семинары, работа с информационными источниками	декабрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь	Научный руководитель, педагог-психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь-февраль	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения					
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, дискуссии	Работа методического объединения, лекции, семинары, тематические мероприятия	Март-апрель	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии	Беседы, консультирование	Апрель	Педагог-психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, экспертная оценка, самоаттестация	Совещание, анализ документации	Апрель-май	Администрация, педагог-психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в учреждении, корректировка методики	Посещение семинаров, мероприятий,	Сентябрь-декабрь	Администрация, педагог-психолог
Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения					
5.1. Мобилизовать администрацию учреждения на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Работы по освоению инновационной технологии, тренинги	Совещание	Январь	Администрация, педагог-психолог
5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги	Наставничество, консультирование, семинары	Январь-март	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии	Производственное собрание, анализ документов	Март	Администрация, педагог-психолог
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Совещание, консультирование	Март-май	Администрация, педагог-психолог
Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения					
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференции по теме внедрения, анализ материалов, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Научный руководитель, педагог-психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по первому полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, доклады	Производственное собрание, анализ документации	Сентябрь-октябрь	Научный руководитель, администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, методическая работа	Методическая работа	Октябрь-декабрь	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения					
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы учреждения по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов учреждения, посещение лекций, семинаров	Методическая работа, информационные стенды, буклеты, семинары	Сентябрь-декабрь	Научный руководитель, педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество образовательных учреждений, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары	Выступление на семинарах, работа методического объединения	Март-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в районных образовательных организациях	Выступления на семинарах, конференция, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению программы	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы учреждения над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в образовательные организации	Октябрь-февраль	Научный руководитель, педагог-психолог