



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция Я-концепции подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
Психология образования  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

62,77 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована

«3» 06 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП Кондратьевой О. А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510-099-5-1

Палицына Полина Павловна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Проблема исследования «Я-концепции» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности Я-концепции подростков.....	16
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.....	26
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ.....	36
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	42
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ.....	50
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.....	50
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	57
3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования Я-концепции подростков.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования Я-концепции подростков.....	98

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков .....	113

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Подростковый возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

В подростковом периоде происходят кардинальные изменения не только в сфере самосознания и саморазвития, но и происходит становление личности юноши и девушки. Для них очень важна самооценка, важно самоутверждение в социуме. Самость - это социальная конструкция, которая в какой-то мере развивает представления и ценности, в том числе члены семьи и общество в целом.

В новейших подходах социальной психологии отчетливо проявляется отход от общепринятой концепции, которая считает самооценку стабильной во времени и постоянной во всех ситуациях до той, которая подчеркивает, наоборот, драматические изменения, которые могут произойти в отношении ситуационных и мотивационных аспектов социального взаимодействия.

Появляется Я-концепция, как множественность, в которую помещаются возможные «Я» с различной структурой и направленностью, которые представляют собой позитивное и негативное представление о себе.

Я-концепция тесно связана с социальными отношениями, посредством которых она постоянно модифицируется и воссоздается на основе многочисленного опыта, которого подросток получает в разных ситуациях.

М. Злате рассматривает Я-концепцию как все представления, идеи и убеждения человека о его собственной личности, иными словами, это то, как человек воспринимает, что он думает о себе, что он может. Представление о себе является интегратором и организатором психической жизни подростка, играющим главную роль в выборе ценностей и целей; это

стержень личности, ориентир, ее постоянное руководство, элемент социального статуса и его роль в жизни.

Степень разработанности проблемы. Проблемой исследования Я-концепции подростков занимались такие ученые как Б. Г. Ананьев, Р. Бернс, У. Джеймс, И. С. Кон, Д. А. Леонтьев, А. А. Реан, В. В. Столин и др. Понятие и особенности Я-концепции изучены такими следующими учеными: Ю. Л. Коломинский, Д. В. Коробицин, О. Крушельницкая, Д. Морено, Е. В. Хлыбова, Т. Шибутани и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Объект исследования – Я-концепция подростков.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция Я-концепции подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция Я-концепции подростков возможна при реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему исследования Я-концепции в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности Я-концепции подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать рекомендации педагогам, родителям по психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Методы и методики исследования.

1. Теоретические – методы изучения и обобщения информации, абстрагирования, анализа, синтеза, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирические – эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование. Эксперимент был проведен с помощью методик: «Исследование самооценки» по методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан; «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан; «Кто Я?», авторы М. Кун и Т. Макпартленд.

3. Математико-статистические – Т-критерий Вилкоксона

Для организации опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков была взята следующая база исследования: МБОУ СОШ №89 г. Челябинска. Были приглашены обучающиеся 9-х-11-х классов. Количество испытуемых составило 25 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Проблема исследования «Я-концепции» в психолого-педагогической литературе

Понятие «Я-концепция» начало свое зарождение на рубеже XIX-XX столетий. В то время у ученых было представление человека как субъекта познающего и познаваемого. Первыми представителями были А. Маслоу и К. Роджерс. Они рассматривали единое человеческое «Я» как основополагающий поведенческий и развивающий фактор [6, с. 23].

В психолого-педагогической литературе описывается большое количество теорий личности, которое содержит в себе такое понятие, как Я-концепция. Но стоит отметить, что нет общего определения данному понятию, так как каждая теория закладывает свои объяснения этому феномену.

В гуманистической психологии, примерно в 50-е годы появилось понятие Я-концепции. Ученые стремились к изучению целостного, уникального человеческого «Я». У. Джеймс один из первых из психологов, который заострил внимание на проблему «Я» и «Я-концепции». В своей книге «Основания психологии», У. Джеймс выделил такие аспекты «Я» как «духовное Я», «социальное Я», «материальное Я» и чистое «Я», как «Эго» [40, с. 103].

В зарубежной литературе термин «Я-концепция» означает совокупность всех представлений индивидуума о себе. Одну из теорий выдвинул Э. Эриксон о идентичности. Теория идентичности Э. Эриксона - особое завоевание современной психологии. Идентичность включает

осознание между собой («Я») и отношения к «чужому». Есть некоторые различия между идентификацией, которая заставляет себя работать над собой и следовать последовательно получению навыков. «Эго» попадает в эти обстоятельства последовательно и многомерно. Семейная идентичность в значительной степени развита у подростков [69]. Культурное и профессиональное начинание проявляется в период полового созревания. Происходит развитие профессиональной идентичности в современном обществе [23, с. 126].

Представление о себе обеспечивает фундаментальное ощущение непрерывности во времени и пространстве. Оно также нужно для того, чтобы интегрировать и упорядочить переживания, которые подросток считает важными [70]. С одной стороны, подростки хотят иметь значимость, стремления, концепции, идеалы, ценности и принимать общие идеи группы, потребность быть принятым и любимым другими, с другой стороны, они чувствуют необходимость дифференцировать себя в группе, ищут те элементы, которые могут отличать их от других, чтобы сформировать уникальную идентичность, оригинальность. Р. М. Ги и С. Уильямс демонстрируют, что уровень глобальной групповой самооценки в значительной степени предсказывает уровень подростковой самооценки, а это сказывается на Я-концепции [55, с. 406].

Я-концепция трансформируется в разных возрастных периодах. Изменения происходят тогда, когда индивид четко осознает происходящее, когда начинает обладать сложным и структурированным внутренним миром. Это характеризует и идентифицирует его по отношению к другим, а также позволяет формировать когнитивную, социальную и эмоциональную репрезентативность, в которой Я-концепция воспринимается как образ самого себя [74].

Возникает концепция «Я» как множественность, в которую помещаются возможные «Я» с различной структурой и фокусом, которая представляет собой позитивный и негативный образ «Я».



Кон И. С. отмечал, осмысления своего «Я» помогает выделить себя из группы людей, для него это становится важным, повышается самооценка, появляется способность мыслить и развиваться внутренне. Происходит это через общение с окружающими людьми и изучения их мнения о себе [21, с. 206].

Кули Ч. Х. определяет поведенческую составляющую «Я-концепции» «картиной Я», которая связана с отношением к себе либо оценкой отдельных собственных свойств – самооценкой, поведенческими реакциями, стимулированными «образом Я» и самоотношением. Таким образом, «образ Я» формируется из нескольких компонентов. Таких как когнитивный, поведенческий и аффективный (эмоциональный), которые развиваясь в разное время самостоятельно все же взаимосвязаны между собой [13, с. 8].

Все чувства, которые испытывает индивид при общении с ближним своим окружением Ч. Х. Кули предположил, что это и есть «Я». По его мнению, то общество, в котором находится индивид является зеркалом личности и формируется мнение о самом себе. В этом зеркале он проецирует свое поведение, сопоставляя реакцию разных людей и своего поведения, а также оценивает свои поступки. Эта теория предполагает, что индивид дает себе оценку по мнению его окружения и далее выстраивается самооценка [56, с. 105].

Если этот спроецированный образ не удовлетворяет его, он начинает в себе что-то менять и будет менять до тех пор, пока не станет более уверенным в себе. Получив доказательства об положительных изменениях «Я», Я-концепция получает новый фундамент.

Американский психолог К. Р. Роджерс провел исследование Я-концепции, в котором обратил особое внимание на деление «Я». «Я» делится на «реальное» и «идеальное» [71]. Когда индивид находится в настоящем времени, он такой какой и есть в данный момент, т.е. работает его «реальное Я», а «идеальное Я» выступает в будущем времени, тем кем

бы хотел стать индивид и заставляет его стремиться к развитию. К. Р. Роджерс считает понятия «Я» и «Я-концепция» синонимами, которые состоят из свойств «Я» как субъекта (I) и «Я» как объекта (Me). В подростковом возрасте увеличивается потребность в общении со сверстниками, а также в положительном отношении к себе со стороны общества, это дает толчок к самореализации, к формированию или изменению Я-концепции [45, с. 171].

О делении «Я» также говорил Дж. Мид, он представил «Я» в трех составляющих: «Я-реальное» - понятие индивидуума о том, какой он есть на самом деле; «Я-зеркальное» (социальное) - понятие индивидуума о том, каким его видят окружающие люди; «Я-идеальное» - понятие индивидуума о том, каким бы он желает быть [49].

Большой вклад в изучении Я-концепции внес австрийский психолог А. Адлер. Он внес предложение термина «творческое Я», что обозначает высшую ступень в структуре личности, которая определяет умение личности к независимой самореализации. Она помогает человеку справиться с силами, воздействующими на человека [22, с. 80].

Исследованием проблемы Я-концепции вплотную занимался также и Р. Бернс. Его теория основывается на взглядах таких ученых, как Дж. Мид, К. Роджерс и Э. Эриксон. Я-концепция по Р. Бернсу связана с самооценкой, как совокупность установок «на себя» и является суммой всех представлений индивида о самом себе. Р. Бернс выделяет две составляющие - описательную и оценочную Я-концепцию [15, с. 6]. Образ «Я» входит в описательную составляющую, где индивид, принимает себя, таким как есть. Описательная и оценочная составляющая, это как единое целое Я-концепции, где есть свои установки, и они направлены на самого себя. Также в этой структуре присутствуют другие компоненты: когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческие [42, с. 92].

Когнитивные составляющие установки – требуют от индивида обрабатывать информацию в своем сознании, опираться на понятие когниции и формировать образ «Я».

Все представления индивида о самом себе в образе «Я» основываются на объективных знаниях и субъективных мнениях, где индивиду приходится различать, являются ли они истинными или ложными [20, с. 301].

Ким Р. в своей научной работе писал, что растущая распространенность эмоциональных трудностей среди людей представляет собой важную проблему общественного здравоохранения для ряда стран. Основной исследовательский вопрос исследования Я-концепции заключается в том, являются ли самооценка и безнадежность значимыми предикторами эмоциональных трудностей среди людей [4, с. 9].

Эмоциональная регуляция представляет собой важную эволюционную веху в подростковом возрасте. Действительно, эта стадия развития характеризуется резкими и экстремальными эмоциональными сдвигами между положительными и отрицательными эмоциями, которые влияют на развитие Я-концепции [66]. Также исследования Р. Кима показывают, что на самом деле на Я-концепцию влияет эмоциональное отношение на жизненные события. Депрессивные симптомы также имеют тенденцию быть частыми, особенно среди девушек, и были обнаружены ассоциации с низкой самооценкой и безнадежностью. Р. Костюк и Д. Фоутс считают, что плохая эмоциональная регуляция негативно влияет на все аспекты качества жизни [51, с. 29].

Огромное количество исследований изучало пути, механизмы, факторы риска и защитные факторы в развитии эмоциональных проблем, и Я-концепции. Я-концепция находится под влиянием сложного взаимодействия множества личностных и контекстуальных факторов [68]. Личностные факторы включают генетический состав; темперамент; когнитивные способности; навыки; самооценку; социальное познание и

моральное развитие. Контекстуальные факторы включают вложения; разнообразие стилей воспитания; "родитель-ребенок"; сплоченность; семейное функционирование; школьную среду; отношения со сверстниками и широкий социокультурный контекст [9, с. 420].

Я-концепция является широко исследуемой темой в исследованиях социальных наук в целом, также клинической или подростковой психологии в частности. Исследования показали, что самооценка и Я-концепция является важной детерминантой эмоционального благополучия [39, с. 112]. Самооценка может выступать как защитный фактор, как медиатор, посредник или просто результат эмоционального благополучия или трудностей. Увеличение количества продольных исследований позволяют предположить, что низкая самооценка предсказывает низкую Я-концепцию в дальнейшей жизни. Кросс-секционные исследования показали корреляции средней и высокой статистической мощности между самооценкой и тревожностью и зависимостью развития Я-концепции [75].

В исследовании Я-концепции Л. Олейн показала, что отношения между родителями и детьми и их влияние на ребенка интригуют исследователей, поскольку родители занимают важное место в жизни человека. В семейной жизни мать как главный опекун играет более важную роль, чем отец. В воспитании у матерей разные стили, которые как было установлено, предсказывают качество будущих отношений. Л. Олейн заметила, что взаимозависимость и эмоциональная связь были выше в отношениях матери и детей, чем в любых других диадах [9, с. 420].

Таким образом, характер отношений между матерью и ребенком играет определяющую роль в формировании Я-концепции, а также социального и психологического благополучия, и самооценки. Они ценны и успешны как личности. К. Джозеф и М. Розенберг предполагают, что люди с более высокой самооценкой склонны полагать, что они достойны любви и поддержки [10]. Они могут ставить и достигать цели легче чем другие.

Некоторые исследования показали, что мать играет решающую роль в уважении. Более того, В. Аксельрод и А. Шоломскас утверждают, что, когда мать поддерживает и проявляет интерес к ребенку, развивается более высокое психологическое благополучие и складывается положительное влияние на Я-концепцию [57].

Индивиды, которые имеют ненадежные связи со своими матерями в период младенчества, больше шансов иметь психологические проблемы, такие как реактивное расстройство привязанности, проблемы личности и проблемы межличностных отношений, особенно в более позднем взрослом возрасте. Следовательно, качество взаимоотношений матери и ребенка по мнению В. Аксельрода и А. Шоломскаса играет важную роль в развитии самооценки и Я-концепции [67].

В соответствии с гуманистическими представлениями существует связь между «Я» и индивидуальной Я-концепцией, которая считается центральным аспектом личности и человеческим поведением, а также в понятиях самости. В теории мотивации существует тесная связь между индивидуальной специфической Я-концепцией и результатами деятельности в конкретной академической области [60]. Я-концепция определяется как воспринимаемыми самим собой убеждениями в своих чертах и качествах, а также чувствами по отношению к себе, а также уровнем уверенности в своей компетентности в определенной предметной области. Я-концепция влияет на мотивацию, определяет выбор задачи и помогает прогнозировать будущий выбор профессиональной деятельности.

Многочисленные исследования выявили устойчивые, предметно-специфические гендерные различия Я-концепции. В психолого-педагогической литературе в основном описываются многочисленные причины этих различий [3, с. 55]. Гендерно-ролевые стереотипы и ценностные теории предполагают, что на Я-концепцию влияет также такие контекстуальные факторы, как культурный контекст и системы

образования. Были проведены многочисленные исследования, в которых изучались различия Я-концепции между мальчиками и девочками [65].

В исследовании Я-концепции С. Х. Альбози, Р. Джокар и С. Кайер определили, что творческие люди обладают позитивной Я-концепцией, сильным воображением, они склонны к риску. Не приемлют ограничений и препятствий, стараются делать невозможные вещи [35]. Такие люди считают себя любознательными, решительными, артистичными, логичными, последовательными и независимыми. Они меньше подвержены влиянию, они автономны, проявляют большую терпимость и гибкость в решении конфликтных и неопределенных ситуациях, и не испытывают неудовлетворенности при столкновении с неопределенными и сложными условиями. Эти люди трудолюбивы и исследовательны, обладают большим воображением и заинтересованностью, применяют абстрактные принципы для решения проблем. Существует значительная взаимосвязь между стилями мышления и креативностью. Все это приводит к развитию Я-концепции. Окружающая среда также оказывает большое влияние на Я-концепцию [26, с. 49].

Хосровьерди Л. обнаружил, что стили воспитания тоже влияют на развитие Я-концепции. Стили воспитания представляют собой эмоциональные отношения и качество взаимодействия родителей со своими детьми, что имеет огромное значение в процессе формирования Я-концепции [54, с. 23].

Херман Р. Л. в своей исследовательской работе по изучению Я-концепции пишет, что личностно-развивающая деятельность и социально-эмоциональная компетентность важна для академического и профессионального успеха [1, с. 98]. Здоровые социальные и эмоциональные навыки могут снизить вероятность рискованного поведения и подготовить подростка к трудностям жизни. В младшем подростковом возрасте Я-концепция приобретает большую связность; в отличие от дошкольного возраста, где «Я» определяется преимущественно в терминах

физических характеристик, школьники оперируют концепцией, основанной на психологических характеристиках. Другим прорывом в этом возрасте является развитие социального "Я" [27].

Главные цели развития Я-концепции по мнению Р. Л. Херман являются:

- развитие социально-эмоциональной компетентности;
- управление эксплуатацией эмоций (положительных и отрицательных);
- достижение автономии и независимости;
- развитие межличностных отношений;
- установление личности;
- достижение целей;
- развитие добропорядочности [61].

Таким образом, проанализировав взгляды зарубежных и отечественных авторов, мы можем отметить то, что Я-концепция – это стабильная, но в то же время предрасположенная к изменениям система, которая включает в себя не только самооценку, но и представления о самом себе в реальном и будущем времени. На основе этого выстраивается поведение человека. Также Я-концепция обладает разнообразными качествами, которые развиваются в процессе самореализации на почве положительного отношения окружающих к себе. Я-концепция идентифицируется со структурой личности, с понятием «самосознание», объединяет в себе образ Я и самооценку.

Представление себя и построение своего поведения в двух качествах: положительного и отрицательного «Я». Положительное «Я» отвечает за эффективную деятельность, за положительное проявление личности, в то время, когда отрицательное «Я» меняет личность в отрицательную сторону.

Я-концепция имеет свои паттерны самовосприятия. Также является следствием социального взаимодействия. А также является частью

структуры личности, которая состоит из: навыков, ценностей, знаний, умений, общих представлений, а также мотивации и качеств личности.

## 1.2 Особенности Я-концепции подростков

В подростковом возрасте начинает активно формироваться личностная сфера, которая тесно связана с Я-концепцией. Я-концепция подростков, обеспечивает целостность и ситуативную устойчивость личности, ее самоутверждение и саморазвитие в русле принятой личностью стратегией жизни. Синонимом Я-концепции является «самосознание» личности. Если развития не происходит, то это может вызвать негативные эмоциональные особенности личности (комплекс неполноценности) и внутри личностные конфликты [32, с. 294].

Я-концепция подростков начинает свое развитие в момент возрастных кризисов. Активное изменение начинается с младшего школьного возраста.

Сегодня в психолого-педагогической практике работы с Я-концепцией подростков актуальны исследования идентичности, так как личность человека определяет жизненную позицию в процессе воспитания и обучения. Следовательно, в подростковом возрасте на Я-концепцию имеют особое влияние естественные, социальные или личные факторы. Неблагополучные семьи, межличностные конфликты, психические травмы, мотивация к антиобщественному поведению влияет на формирование негативной идентичности, которая проявляется в Я-концепции. Я-концепция подростков формируется через изменение личности в жизни человека, которое происходит постоянно из-за воздействия биологических, психологических, социальных и экономических факторов [37, с. 106].

Немецкий психолог, доктор психологических наук Шнайдер Л. В. назвал Я-концепцию подростков - процессом трансформацией личности [8,



с. 74]. Отрицательная трансформация –сопровождается нарушением идентичности, сопровождается «слабостью» эго. Это эго чрезвычайно уязвимо перед внешними потрясениями, что приводит к негативной трансформации идентичности подростка. Слабая идентичность приводит к изменению уровня толерантности к психическим травмам. Воздействие, которое вредит психике подростка с нормальной идентичностью, может быть невыносимо для подростка со слабой идентичностью [5, с. 30]. Я-концепция подростка формируется через позитивную идентичность / идеальный образ «Я» или негативную идентичность. Отрицательная идентичность влияет на Я-концепцию в подростковом возрасте, возникают проблемы в обучении, начинаются проблемы в общении со сверстниками, родителями, учителями и другими людьми; в осознании себя и своего места в жизни, в формировании самооценки [12, с. 47]. Подросток находит идентичность через родителей и других взрослых. То есть подросток ориентирован на паттерны, роли и свойства, которые проявлялись вовремя развития подростка в семье и все это влияет на Я-концепцию подростков.

Я-концепция подростков направлена на изменение негативной идентичности, которая часто выражается во враждебном и презрительном отказе от своей роли (или некоторых ее аспектов), которая считается желательной в семье или в ближайшем окружении подростка. Следовательно, негативная идентичность в подростковом возрасте может вызвать непоправимые последствия из-за отсутствия четкого понимания себя и своих возможностей, своего места в этой жизни и своей цели, то есть своей Я-концепции [46, с. 204].

Дж. Хоффман и Р. Фогельсон различают в Я-концепции подростков позитивную (идеальную идентичность, к которой стремится индивид и каким хотел бы видеть себя) и отрицательной («вызывающей страх» идентичностью, которую человек стремится избежать того, чего он не сделал) [64]. По их мнению, Я-концепция подростков, это «Я», которое попыталась сократить дистанцию между настоящим и идеальным образом

«Я» и сократить дистанцию с негативным изображением из-за социальных требований. Я-концепция подростков это самокатегоризация и самообъективация субъекта через образ «Я», который характеризует самореферентные личности в их уникальности и разнообразии [28, с. 48].

На Я-концепцию подростка также влияет его поведение и его эмоциональное развитие. В подростковом возрасте эмоциональная сфера претерпевает значительные изменения и более подвержена коррекции. Границы «эмоциональных» понятий становятся более четкими и понятными [29, с. 1259].

Подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Это касается, как и положительных так и отрицательных эмоций. Считается, что осознанность влияет на Я-концепцию подростков, формирует реакцию подростков на сложные социально-эмоциональные ситуации. Текущее понимание того, как это происходит на психологическом уровне, основывается на реакции на деконтекстуализированных эмоциональных стимулов, которые могут неадекватно отражать жизненный опыт [63].

В социальных ситуациях причины поведения и события, могут сильно повлиять на эмоциональные реакции, ожидания и мотивации в будущем Я-концепции подростка [48].

Я-концепция подростков опирается на когнитивную регуляцию эмоций и использует стратегию переоценки, предполагающие дистанцирование от эмоционального состояния. Изменения в связности могут лежать в основе когнитивных фенотипов и быть связаны с дефицитом у подростков регуляции эмоций [72].

Американский психолог Б. А. Бракен выделил 6 областей, связанных с Я-концепцией подростков:

1. Социальная — способность взаимодействовать с другими.
2. Компетентная — способность выявлять базовые потребности.

3. Аффективная — осознание эмоциональных состояний.

4. Психическая — чувства по поводу внешнего вида, здоровья, психического состояния.

5. Академическая — успехи и неудачи в школе.

6. Семейная — функция в семье [43].

В Я-концепции подростков важно участие всех субъектов, это связано с их психологическим благополучием и физическим здоровьем, помогает управлять положительными эмоциями и справляться с отрицательными [53, с. 345].

Положительный опыт, эмоции, чувства и аффекты (например, удовлетворенность, счастье, радость и волнение и т.д.) - фундаментальные строительные блоки для культивирования устойчивости, процветания, жизнеспособности, счастья и удовлетворенности жизнью, которые в конечном итоге способствуют в формировании и коррекции Я-концепции подростков [13, с. 128].

Самодостаточность у подростков может поддерживаться утверждением себя, посредством чего они напоминают самих себя в своих важных аспектах, себя посредством действий или мыслей. Это считается важным для рассуждений, поддержания фокуса и внимания, а также создания и завершения цели и будущих планов. Например, у самоуверенных подростков формируются более сильные намерения действовать. Самоутверждение часто связано с академической успеваемостью, что влияет на их самооценку. Управленческое функционирование имеет решающее значение как для формирования, так и для коррекции Я-концепции [41, с. 406].

Построение идентичности - одна из основных задач подросткового периода. Кризис идентичности - основная задача этого этапа. Я-концепция подростков имеет динамическую природу: она начинается в детстве и структурируется на разных этапах жизни и имеет стадии развития [73].

Важность самооценки проистекает из того факта, что самооценка — это больше, чем просто суждение или ощущение. Это — мотиватор для подростка. Мотиватор, который диктует модель поведения. Сущность самооценки подростка в том, чтобы доверять собственному разуму и твердо знать, что ты достоин счастья [24, с. 51]. В свою очередь, сила этого мотиватора напрямую зависит от характера наших действий. Самооценка объясняет многие другие психологические переменные; это показатель, который измеряет уровень адаптации к жизни и эмоционального благополучия, влияет на то как подростки мотивированы, приобретают и достигают желаемых успехов в различных сферах их существования [11, с. 231].

Самооценка тесно связана с Я-концепцией подростка, а также со стратегиями защиты, включая самоограничение и причинно-следственные связи. В частности, эти защитные меры, как проактивные, так и ретроактивные, относятся к некоторым из дезадаптивных стратегий, используемых подростком, для выполнения сложных задач, чтобы защитить себя и поддерживать положительную самооценку. В теоретических рамках саморегулирования и защиты компетентных представлений о себе подразумевает модель личности социального интеллекта [7, с. 154].

Социальный интеллект подростков, который включает самооценку, автобиографические воспоминания, правила принятия решений, является многомерной конструкцией, которую подростки используют для решения своих повседневных жизненных проблем. Подростки с высоким уровнем социального интеллекта очень хорошо демонстрируют положительную самооценку [34, с. 27].

Я-концепция подростков имеет взаимосвязь между самооценкой, защитными стратегиями и социальным интеллектом [59].

Самоуважение понимается как суждение подростка о личной ценности или ценности к оценочному компоненту.

Самости, которая развивается в результате переговоров между воспринимаемым «я» и идеальным «я». Он представляет собой ключевой аспект опыта и качества жизни подростка.

Адекватный уровень самооценки – это хороший показатель общего благополучия и степени адаптации к социальному контексту. Предполагается, что эта самооценка возникает с первых лет обучения в школе, когда от ребенка требуется сравнить свою самооценку со сверстниками и его реальную успеваемость по множеству заданий [28, с. 48]. Во всяком случае, этот процесс сравнения между воспринимаемым «Я» и идеальным «Я», оно приобретает новое значение в подростковом возрасте из-за все более разнообразной работы по развитию, а также с психофизическими изменениями, связанные с половым созреванием [52].

Самоуважение и самооценка – это составляющие Я- концепции подростка. Самооценка подростка - это описание качеств себя без какого-либо суждения или оценки.

Среди наиболее важных аспектов социализации подростка является развитие личности и идентификации себя.

В подростковом возрасте в когнитивной области происходят существенные изменения, выражающиеся в переходе к абстрактному и формальному мышлению по Ж. Пиаже, а интеллектуализация познавательных процессов, по мнению Л. С. Выготского, проявляется формирование личности двояко: с одной стороны, как универсальное средство произвольной регуляция поведения, с другой – как возможность неограниченного самопознания [30, с. 119].

Подросток стремится показать себя в новом качестве перед другими, то есть ему необходимо самоутвердиться в обществе. Новое представление подростка себе и стремление войти в мир взрослых есть стержневая особенность, структурный центр личности в этот период развития. Переход от одного возраста в другой обусловлено изменениями

в социальной ситуации, в которой находится человек на определённом возрастном этапе [47, с. 187].

На передний план выходит функциональной значимости Я-концепции подростков. Первая, важнейшая функция концепции – обеспечить внутреннюю согласованность личности, относительной устойчивости ее поведения. Если новый опыт, полученный индивидом, согласуется с существующими представлениями о себе, он легко ассимилируется, входит в Я-концепцию. Если же новый опыт не вписывается в существующие представления себе противоречит уже имеющиеся Я-концепции, то срабатывает механизм психологической защиты, который помогает личности тенденциозно интерпретировать травмирующий опыт либо отрицательно. Это позволяет удерживать Я-концепцию в уравновешенном состоянии, даже если реальные факты ставят ее под угрозу [19, с. 186].

Вторая функция концепция заключается в том, что она определяет характер интерпретации индивидом его опыта Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком в любой ситуации проходя сквозь этот фильтр, ситуация смысле в этом, получает значение, соответствующее представление человека о себе.

Третья функция Я-концепции состоит в том, что она определяет также и ожидания индивида, то есть представление индивида о том, что что-то должно произойти [62].

Я-концепция способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретации опыта, является источником ожиданий.

Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй – его отношение к себе. В процессе самооценивания эти компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни тот, ни другой не может быть представлен в чистом виде [58]. Знания о себе человек приобретает через общение с другими людьми. Эти знания неизбежно обрастают эмоциями,

сила и напряженность которых зависит от того, насколько значима для личности полученная информация [14, с. 79].

Качественное своеобразие когнитивного и эмоционального компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, определяющий особенности развития каждого из них.

Исследователями были выделены три уровня сформированности когнитивного компонента самооценки:

1. Наиболее высокий уровень характеризуется реалистичной самооценкой:

- преимущественной ориентацией подростков при обосновании самооценки на знание своих особенностей;
- наличием способности к обобщению ситуаций, в которых реализуются оцениваемые качества;
- каузальной атрибуцией за счет внутренних условий;
- глубоким и разносторонним содержанием самооценочных суждений;
- употреблением их преимущественно в проблематичных формах.

2. Среднему уровню свойственна непоследовательность проявления реалистичных самооценок:

- ориентация подростков при обосновании самооценок в основном на мнения окружающих, на анализ конкретных фактов и ситуаций самооценивания;
- каузальная атрибуция за счет внешних условий;
- наличие самооценочных суждений сравнительно узкого содержания;
- их реализация как в проблематичных, так и в категоричных формах.

3. Низкий уровень отличается преимущественной неадекватностью самооценок:

- обоснованием самооценки эмоциональными предпочтениями, отсутствием подтверждения самооценки анализом реальных фактов;

– каузальной атрибуцией за счет субъективно неуправляемых условий;

– неглубоким содержанием самооценочных суждений;

– употреблением их преимущественно в категоричных формах.

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р. Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [25, с. 207].

Изначальную зависимость «Я-концепции» подростков от воздействий извне невозможно оспорить, однако по мере развития она начинает играть самостоятельную роль в жизнедеятельности всех людей. Окружающая действительность и представления о других людях воспринимаются подростками через фильтр «Я-концепции», которая формируется в процессе социализации и в то же время имеет конкретные индивидуально-биологические и соматические предпосылки [36].

Проблема ответа на вопрос "Кто Я?" - одна из важнейших проблем в современной психологии вообще и в отечественной в частности – проблема поиска индивидом, группой, обществом психосоциальной идентичности. Говоря об идентичности, прежде всего, имеется в виду личностная и социальная идентичность, которые являются важными регуляторами самосознания и социального поведения. И здесь на первый план выходит Я-концепция личности, которая может быть представлена как когнитивная система, исполняющая роль регуляции поведения в соответствующих условиях [45, с. 47].

Со временем у подростков меняется представление о своем «Я», и оно становится как бы «сплавом» отдельных элементов, который образуется в процессе самовосприятия, самопознания, самонаблюдения и самоанализа.



Таким образом, в результате изучения особенности Я-концепции подростков можно сделать вывод, что развитие личности, ее деятельность и поведение находится по существенным влиянием Я-концепции.

Формирование личности в подростковом возрасте происходит за счет непредсказуемости и множественным изменениям в этом периоде. Важным для подростка является самоуважение. Фундаментом для развития Я-концепции подростка является становление его как личности. Изменениям подвергаются сфера самосознания. В это время проявляется собственное «Я». Подросток начинает осознавать собственную особенность и неповторимость. Таким долгим и продуктивным путем формируется Я-концепция у подростков. Я-концепция - представление подростков, того, что подросток может сказать о себе. Все изменения Я-концепции подростков формируются многочисленными способами и важными факторами формирования является влияние общества, общение со сверстниками, а также общение с авторитетными людьми. Я концепция подростков – это восприятия самого себя и своих способностей, принятия своей уникальности. Я-концепция подростка может включать убеждения, например, «Я добродушный», «Я красивый». Также физические характеристики, чем обладает подросток, к примеру, «У меня голубые глаза», «Я люблю свою бабушку». Поведенческие особенности Я-концепции подростков принадлежат группе, «Я хороший спортсмен», «Я хорошо умею готовить». Значимыми ценностями для формирования концепции подростков являются личностные особенности, например, «Мне нравится помогать животным», «Я нравлюсь людям» и т.п. С разными возрастными периодами Я-концепция становится более изменчивая и специфичная.

### 1. 3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков

Моделирование (в психологии) [фр. *modele* — образец] — исследование психических процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических, моделей [10].

Для построения модели мы использовали метод опосредованного познания с помощью объектов заместителей. Под моделированием понимается процессы, как построения, так и изучения, и применения моделей [73]. Моделирование необходимо также для предсказания явлений, интересующих исследователя.

Метод моделирования в психологических исследованиях развивается в двух направлениях:

- 1) знаковая, или техническая, имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности – моделирование психики;
- 2) организация, воспроизведение того или иного вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности – моделирование ситуаций, связывающих изучаемые процессы, что принято называть психологическим моделированием.

Этот метод исследования психических состояний, свойств и процессов, который заключается в построении моделей психических явлений, в изучении функционирования этих моделей и использовании полученных результатов для предсказания и объяснения эмпирических фактов. По полноте отражения объекта в модели выделяют следующие классы и подклассы моделей психики: знаковые (образные, вербальные, математические), программные (жестко алгоритмические, эвристические, блок-схемные), вещественные (бионические). Такая последовательность моделей отражает постепенный переход от описательной имитации

результатов и функций психической деятельности к вещественной имитации ее структуры и механизмов [71, с. 200].

Моделирование психики тесно связано с проблемой искусственного интеллекта и построением сложных управляющих информационных и вычислительных машин и систем. Работы по моделированию психики ведутся не только в психологии, но и в смежных областях – бионике, кибернетике, вычислительной технике, информатике, синергетике.

Современный уровень знаний о психической деятельности позволяет широко развернуть исследования лишь на первых ступенях приближения модели к объекту, поэтому наиболее разработаны в настоящее время знаковые (в частности, математические) и программные (в частности, эвристические) модели. С их помощью удалось имитировать некоторые аспекты таких процессов и свойств психики, как восприятие, память, обучаемость, логическое мышление и т.д. Делаются попытки построить вещественные – гипотетические и бионические – модели психической деятельности (одной из первых успешных моделей стал перцептрон Ф. Розенблатта [74]).

Исследование психических процессов, которые заключаются в построении моделей и в изучении функционирования этих моделей с использованием полученных результатов в качестве данных о закономерности называют моделированием психики. [68].

Это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также — деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Моделирование психологическое:

1. Построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности;

2. Воссоздание деятельности психической в лабораторных условиях для исследования ее структуры.

Выполняется путем предоставления испытуемому различных средств, какие могут включаться в структуру деятельности. В качестве таких средств наряду с прочим применяются различные тренажеры, макеты, схемы, карты, видеоматериал.

Первый этап моделирования — это целеполагание (дерево целей).

Целеполагание — первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач [17, с. 139].

Системный подход к совершенствованию целеполагания позволяет осуществить высокий уровень конкретизации деятельности управленческого аппарата, целенаправить эту деятельность на достижение конечного результата, который заранее запрограммирован, обогатить базу для выполнения всех управленческих функций (анализа, планирования, организации, регулирования и контроля).

Все это приобретает особую значимость в условиях, когда ставится задача преодоления кризиса и перевода управления на новый качественный уровень работы.

Дерево целей — это своеобразная, целенаправленная модель (схема), которая позволяет упорядочить и объединить несколько подцелей для достижения главной (генеральной) цели. Этот метод является универсальным для системного анализа и для достижения поставленной цели [18, с. 65].

Как метод планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к

заданным целям по заданной траектории. Это четко сконструированный план действий, двигаясь строго по плану достигаем цели.

Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования. Представим дерево целей психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Оно содержит следующие компоненты (см. рис.1).

Этап целеполагания "дерево целей" представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 — Дерево целей модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

1. Рассмотреть теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

1.1. Изучить проблему исследования «Я-концепции» в психолого-педагогической литературе.

- 1.2. Выявить особенности Я-концепции подростков.
- 1.3. Составить модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.
2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.
  - 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
  - 2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента.
3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.
  - 3.1. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.
  - 3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.
  - 3.3. Составить рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Подростки обладают способностью становиться объектом своего собственного внимания, в котором человек активно идентифицирует, обрабатывает и хранит информацию о себе. По сути, это понимание того, что «Я» дифференцируется от своего окружения, проявляется в телесном осознании людей и в их чувстве свободы воли. К сожалению, это ощущение «себя» является довольно туманным понятием, которое в своей совокупности указывает на всю сферу преднамеренного и непреднамеренного поведения и рефлексивного опыта. По сути, довольно проблематично операционализировать конструкцию чувства «Я», поскольку «Я» неуловимо и всегда кажется ускользающим от интроспекции.

Таким образом, модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков состоит из следующих компонентов:

- цели и задач формирующей работы (включает в себя проверку модели) в теоретическом блоке;
- методов и методик, используемых в формирующей работе (теоретический и диагностический блок);
- разработка и реализация программы (развивающий блок);
- повторная диагностика и проверка гипотезы (аналитический блок);
- результат.

#### Характеристика блоков модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков

1. Теоретический блок — содержит более подробное рассмотрение каждого раздела психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Индивидуальная работа реферативного характера, а также происходит подбор методов и методик исследования.

2. Диагностический блок — включает первичную диагностику по изучению Я-концепции подростков.

Для изучения Я-концепции подростков будут использоваться методики: «Исследование самооценки» по методике Т. В. Дембо –С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан, «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А. М. Прихожан, «Кто Я?», авторы М. Кун и Т. Макпартленд.

3. Коррекционный блок — предусматривает проведение программы по психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

4. Аналитический блок — включает в себя повторную диагностику по ранее использованным методикам для оценки проведенных коррекционно-развивающих занятий (программы) для психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Разработка рекомендаций для педагогов и родителей по коррекции Я-концепции подростков.

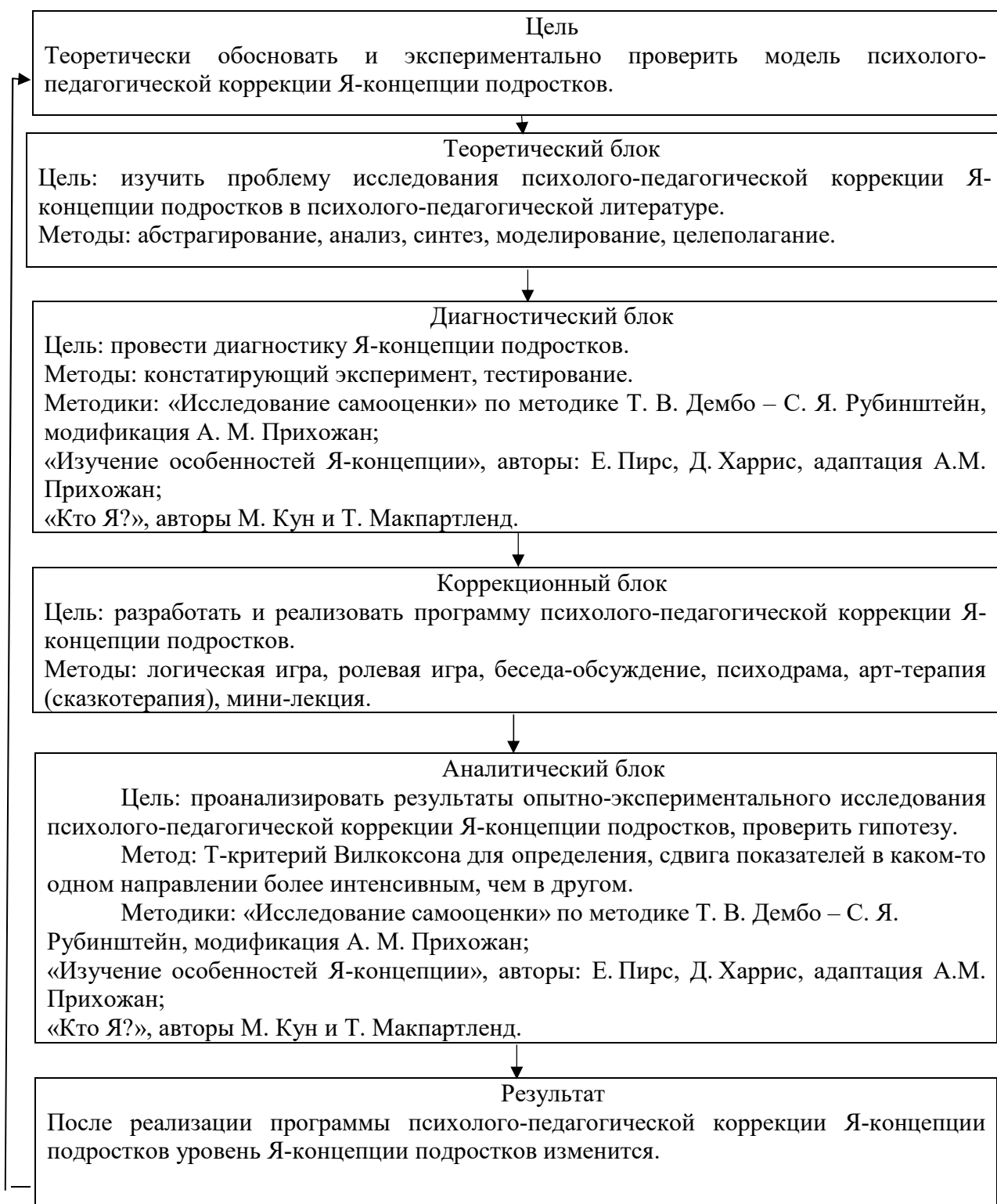


Рисунок 2 — Модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков

Таким образом, моделирование — это форма особых абстракций, в которых существенные отношения объекта закреплены в наглядно-воспринимаемых и представляемых связях и отношениях вещественных



или знакомых элементов [48]. Это своеобразное единство единичного и общего, при котором на первый план выдвинуто общее, существенное.

С помощью целеполагания мы определили процесс и выделили главную цель, определили ряд второстепенных задач, а также промежуточные цели и поиска путей достижения каждой из них.

#### Выводы по первой главе

Мы изучили проблему психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. В процессе теоретического исследования дали характеристику понятию «Я-концепция», которая представляет собой динамическую систему представлений о самом себе, обуславливает восприятие воздействия внешних факторов, а также определяет стандарты, правила и сценарии поведения. Одними из главных функций Я-концепции являются поддержание чувства самоидентичности, сохранение структуры ценностей, обеспечение внутренней целостности личности и устойчивости основных ее проявлений. Кроме того, Я-концепция служит источником ожиданий человека.

Проанализировав взгляды зарубежных и отечественных авторов, мы можем отметить то, что Я-концепция – это стабильная, но в то же время предрасположенная к изменениям система, которая включает в себя самооценку, представление о самом себе в реальном и будущем времени, на основе чего выстраивается поведение человека.

Самооценка человека состоит из множества репрезентаций, которые могут различаться по своей центральности или важности, их отражение реальных или потенциальных достижений и достижений, их временная ориентация и их валентность.

Свое начало Я-концепция берет из самых ранних описаний У. Джеймса, который определил Я-концепцию как все, что человек склонен называть именем «Я», имея в виду чистый опыт, ссылаясь на содержание этого опыта. У. Джеймс утверждал, что самооценка состоит из четырех

компонентов: духовного «Я», материального «Я», социального «Я» и телесного «Я».

Определили, что имеются множество факторов, влияющих на Я-концепцию подростков. Такие факторы как социальная поддержка, психологическая поддержка, социальное взаимодействие воспринимаемая подростком; социометрический статус, который указывает на одобрение или отклонение его / ее определенной социальной группой все это влияющие факторы на психолого-педагогическую коррекцию Я-концепции подростков. Социальное взаимодействие составляет основу социальной структуры. Социальное взаимодействие в первую очередь происходит в семье и в семье начинает формироваться и изменяться Я-концепция подростков. Группа сверстников – самая важная социальная сеть в жизни подростков и имеет большое значение для прогнозирования будущего подростка и его Я-концепции.

Изучили особенности психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Выяснили, что коррекция направлена на изменение негативной идентичности, которая часто выражается во враждебном отношении к себе и к окружающим людям. Направлена на снижение социальной неудовлетворенностью, а также чувства одиночества подростка, которое в значительной степени связано с их социометрическим статусом.

Психолого-педагогическая коррекция Я-концепции подростков корректирует взгляды и мнения у подростков, их восприятия, мысли, намерения, а также эмоции и впечатления.

Составили дерево целей, которое позволило нам упорядочить и объединить несколько подцелей для достижения генеральной цели. Где мы выстроили логическую цепочку для достижения генеральной цели. Изучили проблему исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков в психолого-педагогической литературе, использовали методы:

абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, целеполагание. Провели диагностику Я-концепции подростков с помощью тестирования.

Теоретически обосновали модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Определили состав компонентов модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков и дали характеристику блоков модели.

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков проводилось на базе МБОУ СОШ №89 г. Челябинска. Были приглашены обучающиеся в 9-х-11-х классах в возрасте 15-18 лет. Количество испытуемых составило 25 человек.

Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный. На данном этапе происходит выбор, формулирование и обоснование проблемы исследования, объясняется актуальность и важность ее решения в настоящее время, отбор специальной литературы и других источников по данной проблеме. Осуществляется углубленное изучение, подробный анализ научной и научно-методической литературы, научно-исследовательских работ, касающихся проблемы исследования. На данном этапе была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

2. Опытнo-экспериментальный. Совместно с психологом был проведен диагностический комплекс испытуемых по трем методикам:

Исследование самооценки по методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан; «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А. М. Прихожан; «Кто Я?», авторы М. Кун и Т. Макпартленд. Затем полученные результаты были обработаны и подведены по ним итоги в виде диаграмм и сведены в

таблицы. Разработали и реализовали программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

3. Контрольно-обобщающий – Провели повторную диагностику по предыдущим методикам, сравнили результаты. Сопоставили результаты показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Это позволило установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С помощью математико-статистического метода — Т-критерия Вилкоксона мы определили, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Проверили гипотезу и оформили работу. На этом этапе были разработаны и рассмотрены рекомендации по совершенствованию в организации психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Для организации исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков нами были использованы следующие методы: теоретические – методы изучения и обобщения информации, абстрагирования, анализа, синтеза, целеполагание и моделирование. И эмпирические – эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование.

Абстрагирование — рассматривается как отделение или даже отдаление одного составляющего от другого. Абстрагирование способно «превращать» объекты интересующего человека, а также его свойства предметов и явлений, что позволяет найти и спрогнозировать закономерности и определить нужные характеристики. Умозаключения, суждения, законы, которые составляют содержание человеческого мышления, выступают как абстрактные объекты [16, с. 82].

Анализ — это выделение в исследуемом объекте различных его сторон, составных элементов, свойств, взаимосвязей и взаимоотношений. Психологический анализ является главным методом изучения

окружающего мира, базирующийся на разнообразных единицах, отличающихся размером и качеством [33, с. 206].

Синтез — (от греч. *synthesis* — соединение, сочетание) — соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое (систему), которое осуществляется как в практической деятельности, так и в процессе познания. Синтез и анализ дополняют друг друга, каждый из них осуществляется с помощью и посредством др. [2, с. 356].

Целеполагание — первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач.

Моделирование — исследование психических процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических, моделей.

Моделирование — это метод опосредованного познания с помощью объектов заместителей — моделей. Под моделированием понимаются процессы, как построения, так и изучения, и применения моделей. Моделирование необходимо также для предсказания явлений, интересующих исследователя [31, с. 105].

Констатирующий эксперимент представляет собой психологический метод, который устанавливает наличие определенного и обязательного явления или факта. Констатирующий эксперимент имеет следующее назначение: измерение имеющегося уровня развития, а также получение начального материала для организации дальнейшего исследования, формирующего эксперимента.

Реализация программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков в условиях образовательной организации предполагает проведение формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент. Этот метод называют также обучающий и преобразующий, который ставит целью активное формирование

определенных параметров в психическом развитии человека, уровнях деятельности и так далее. Формирующий эксперимент обычно используют при изучении определенных путей развития личности. Это обеспечивается при помощи комплекса наук. Целью формирующего эксперимента является: обучение знаниям и умениям; развитие навыков и определенных качеств личности. Но чтобы он имел положительный результат, к экспериментатору и самому методу будут предъявляться конкретные требования.

Диагностические методики для организации исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков:

Цель данного метода — исследовать Я-концепцию подростков.

В исследовании принимали участие подростки в количестве 25 человек.

Для диагностики Я-концепции подростков использовали различные методические приемы. Были выбраны методики с учетом возраста подростков (см. Приложение 1).

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий.

Для диагностики Я-концепции подростков были выбраны следующие методики:

- Исследование самооценки по методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому

испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание. Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой [38, с. 54].

Методика может проводиться как фронтально — с целой группой, так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин. Все данные заносятся в бланк ответов. Указывается фамилия, имя, возраст и дата исследования.

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе. На каждой линии чертой (---) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком ( x ) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

– Методика «Изучение особенностей Я-концепции». Авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А. М. Прихожан.

Данный личностный опросник предназначен для обучающихся 12-17 лет. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А.М. Прихожан.

На первой странице бланка проставляются сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики.



На последней странице в рамке – место для записи оценок и выводов по результатам исследования [44, с. 37].

Применяются два варианта бланков – для мальчиков и для девочек.

Вопросов в методике – 90.

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 25-30 мин.

– Методика «Кто Я?» М. Кун и Т. Макпартленд, модификация Т. В. Румянцевой.

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

Матаматико-статистический метод — Т-критерия Вилкоксона.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [41].

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне [50, с. 29].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том или ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях. Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом — сдвиг в более редко встречающемся направлении [28, с. 48].

Таким образом, исследование Я-концепции подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Был использован комплекс методов и методик исследования: теоретические (анализ, моделирование, обобщение психолого-педагогической литературы), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты), тестирование по методикам: «Исследование самооценки» по методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан; «Изучение особенностей Я-концепции» Е. Пирса, Д. Харриса, адаптация А. М. Прихожан; «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Психолого-педагогическая характеристика подростков, обучающихся в 9-х-11-х классах в возрасте 15-18 лет. Количество испытуемых составило 25 человек.

Подростки подвижные, на уроках активные, обладают высокой работоспособностью, сообразительностью. Большинство подростков стремятся получить новые знания. Внимание учащихся на уроке и при выполнении домашних заданий устойчивое. В основном у подростков смешанный тип внимания. Ученики самостоятельны, сами выбирают, что делать в различных ситуациях, стараются соблюдать правила поведения учащихся и соответствовать нормам поведения в коллективе, обществе.

Подростки творчески подходят к решению любых вопросов, стараются вносить что-то свое, индивидуальное. В основном все склонны к проявлению фантазии, выдумки. Подростки участвуют в самоуправлении школой, принимают участие в различных мероприятиях, таких как «Вечер вальса», «Праздник осени», «День влюбленных» и т.д. Эксперимент проводился в групповой форме.

Результаты исследования по методике «Исследование самооценки» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан (см. Приложение 2, табл. 8), а также на рис. 3.

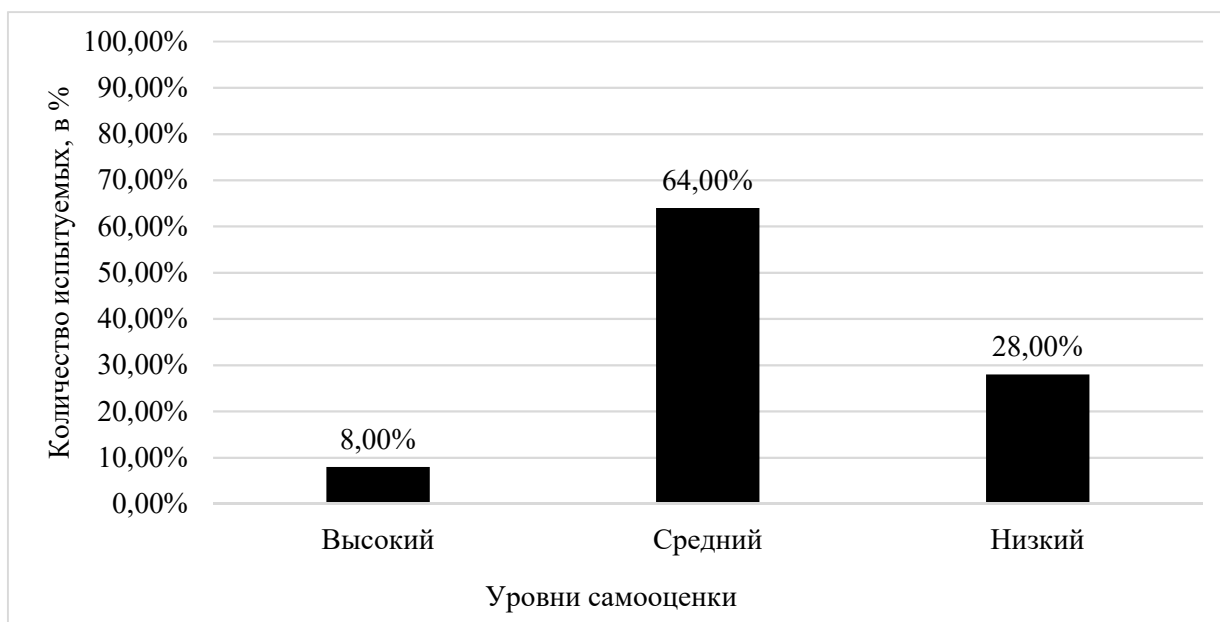


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике «Исследование самооценки» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан

Обсудим результаты исследования, на рисунке 3 представлены результаты в процентном соотношении по проведенной методике «Исследование самооценки» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан.

Количество баллов от 75 до 100 набрали 2 респондента (8%) – это свидетельствует о том, что подростки имеют завышенную самооценку. Высокая самооценка указывает на определенные отклонения в формировании личности. Такая самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; высокая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 набрали 7 подростков (28%) и это указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Респонденты, набравшие от 45 до 74 баллов, удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку это составило 16 человек (64%).

Результаты исследования по методике «Изучение особенностей Я-концепции». Авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан представлены на рисунке 4 (см. Приложение 2, табл. 9).

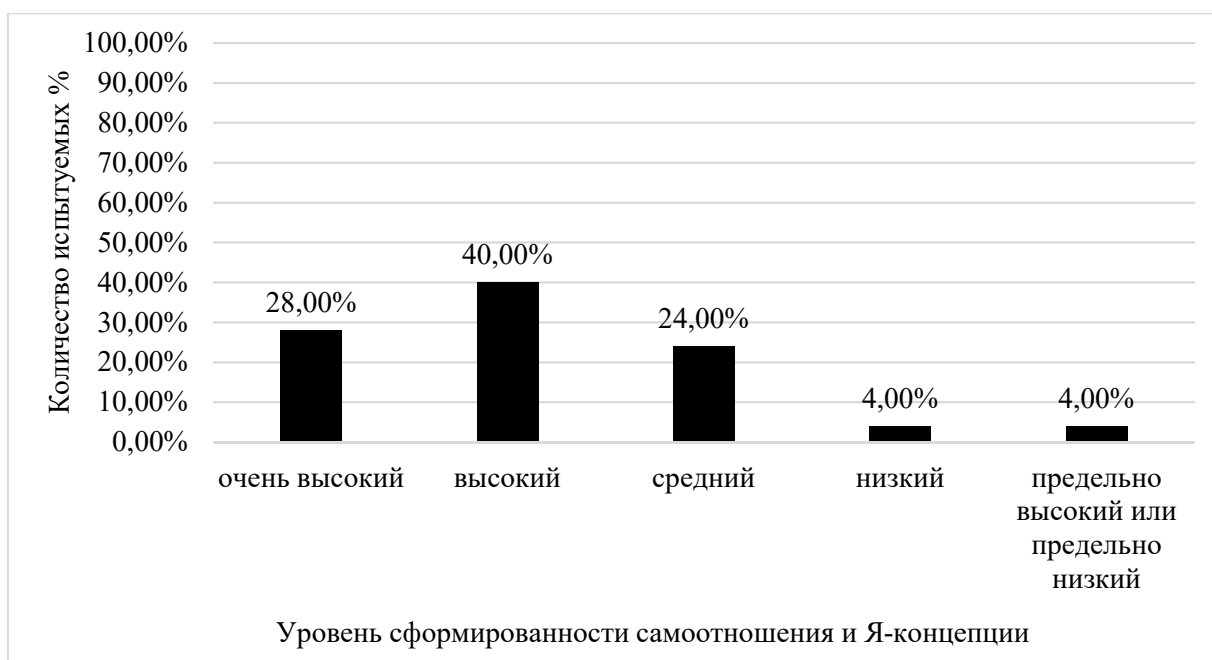


Рисунок 4 – Результаты исследования сформированности самооценки и Я-концепции подростков по методике «Изучение особенностей Я-концепции» Е. Пирса, Д. Харриса, адаптация А.М. Прихожан

Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод, что у 24 % (6 человек) средний уровень сформированности Я-концепции и самооценки. При этом очень высоким уровнем самооценки и сформированности Я-концепции обладает 4 % подростка (7 человек), высоким уровнем – 40 % ребят (10 человек). Это означает, что такие подростки любят себя, высоко себя оценивают, считают себя лучше других, являются лидерами в компаниях. В свою очередь низким уровнем самооценки и сформированности Я-концепции обладают 4 % подростков (1 человека), что означает наличие у них заниженной самооценки, отсутствие признания в коллективе сверстников, отсутствие понимания своего места. Предельно низким уровнем сформированности Я-концепции обладают также 4 % подростков (1 человек).

Результаты исследования уровня самооценки по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой представлены в приложении 2 (таблица 7) и на рисунке 5.

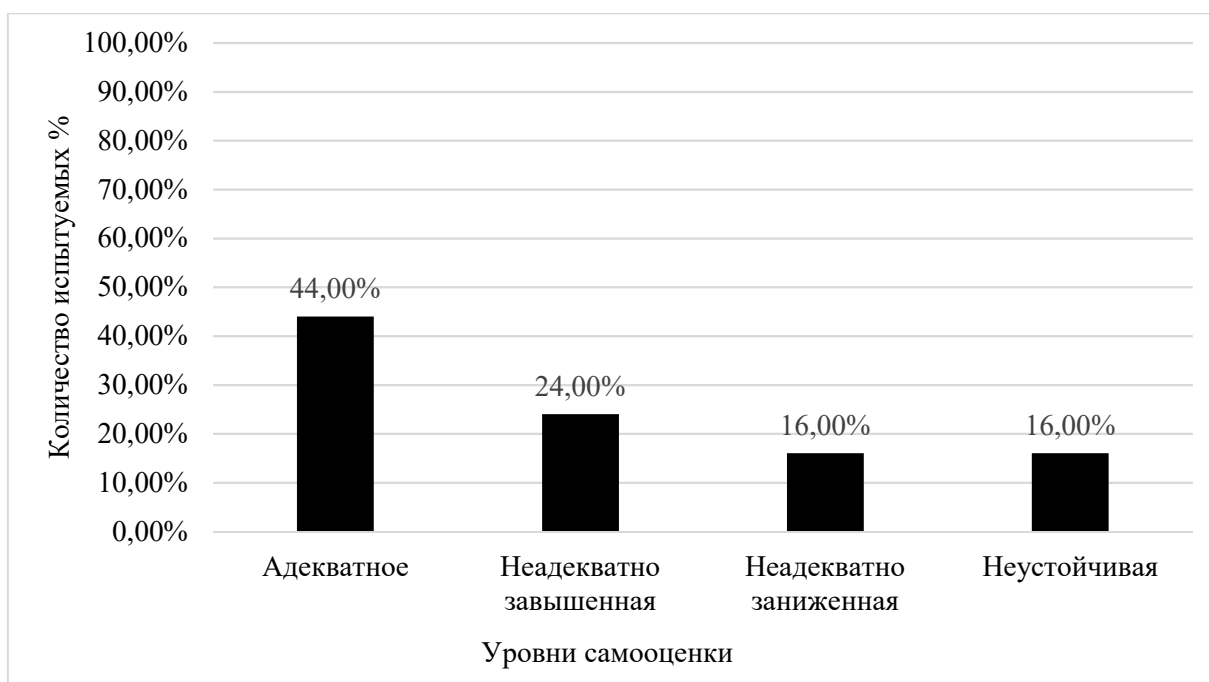


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой

При изучении содержательных характеристик идентичности личности подростков мы можем отметить, что большинство старших подростков – 44% (11 человек) имеет адекватную самооценку, что означает, что такие дети способны реалистично осознавать и оценивать, как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности. Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации. В свою очередь неадекватно неадекватной заниженной и неустойчивой самооценкой обладают по 16 % подростков от общего количества испытуемых (по 4 человека). Подростки с неадекватно завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки, что составило 24 % (6 человек). Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут

реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Соответственно подростки с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

Таким образом, при проведении диагностики мы видим, что Я-концепция у подростков сформирована на разных уровнях. Как показывает психолого-педагогическая литература Я-концепция – есть элемент самоопределения, влияющий на переработку подростками информации о своей личности и регуляцию своего поведения в определенных условиях. И представляют собой эмоциональные отношения и качество взаимодействия родителей со своими детьми, что имеет огромное значение в процессе формирования Я-концепции. Методики были подобраны с учетом возраста испытуемых, тестирование — быстрый и эффективный способ определения уровня Я-концепции подростков.

#### Вывод по второй главе

Опытно-экспериментальное исследование коррекции Я-концепции подростков было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

На опытно-экспериментальном этапе была сформулирована и обоснована проблема исследования Я-концепции подростков. Был проведен диагностический комплекс испытуемых по трем методикам: «Исследование самооценки» по методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан; «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан; «Кто Я?», авторы М. Кун и Т. Макпартленд.

Полученные результаты мы обработали и подвели по ним итоги в виде диаграмм и сведены в таблицы. Разработали и реализовали программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Провели повторную диагностику по предыдущим методикам, сравнили результаты. Сопоставили результаты показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Это позволило установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С помощью математико-статистического метода — Т-критерия Вилкоксона мы определили, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

На контрольно-обобщающем – математико-статистическая обработка экспериментальных данных, проверка гипотезы. Разработали рекомендации по совершенствованию в организации Я-концепции подростков.

По результатам проведения исследования по данным методикам, полученные данные были обработаны, сведены в таблицы, проанализированы. Результаты проведенного исследования позволили сделать вывод, что высоким уровнем самооценки обладают 8 % старших подростков, это говорит о том, что подростки имеют завышенную самооценку. 64% респондентов имеют средний уровень самооценки, что показывает о адекватном оценивании себя. Но есть и подростки имеющие низкий уровень самооценки. Личность у этих подростков развивается крайне неблагоприятно. Низкая самооценка скрывает как неуверенность в себе, так и защитную позицию. Можно сказать, это когда подросток пользуется неумением, либо у него отсутствуют способности для того, чтобы не прилагать никаких усилий.

Также по результатам исследования было определено, что большинство подростков имеют высокий уровень сформированности Я-концепции (40 % от общего количества испытуемых). Завышенная самооценка – это искаженное представление человека о себе, характеризующееся безосновательным переоцениваем своих достоинств и абсолютным нежеланием признавать за



собой какие-либо недостатки. Есть дети, имеющие низкий и предельно низкий уровень сформированности Я-концепции (4 % и 4 % подростков соответственно), это показывает на неуверенность в себе, на неуверенность в собственных силах и поступках, у подростков постоянная самокритика, совокупность внутренних комплексов, мешающих объективно признавать свои достоинства и усугубляющих недостатки. По результатам исследования по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой, мы увидели также, что характеристики собственного восприятия самого себя выражалось в том, что подростки ставят перед собой реально достижимые и в тоже время не реально достижимые собственными возможностями цели.

## ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ

### 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков

Тема программы: Коррекция Я-концепции подростков.

Актуальность программы: Подростковый возраст самый сложный, который требует к себе много внимания не только ближнего окружения, но и самого к себе. В нашем мире подросткам сложно добиться самореализации, это связано не только с поддержкой близких людей, но и с самоотношением и самопониманием себя.

Программа опирается на тренинги и занятия по формированию социальной инициативности и лидерских качеств, а также формирования положительной Я-Концепции и активизации внутренних ресурсов подростка авторов С. В. Тетерского, Т. В. Кунигель, Л. М. Шипицыной.

Цель: сформировать положительную Я-концепцию, т. е. компетенции в сфере самосовершенствования: саморегулирование, саморазвитие, личностную и предметную рефлексивность.

Задачи:

- научиться включаться в процесс самосовершенствования и самораскрытия;
- обучиться выражать свои чувства и эмоции;
- осознать свою ценность и уникальность;
- развивать положительный образ «Я».

С помощью комплексных занятий мы ожидаем получить повышение всех параметров самоотношения и самоуважения, а также самопонимания и

положительного отношения общества. Подростки приобретут новые навыки рефлексии и научатся управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Методы работы: логические игры, ролевые игры, беседа-обсуждение, психодрама, арт-терапия (сказкотерапия), мини-лекции.

Материально-техническое обеспечение: специально оборудованная аудитория (ковёр, столы, стулья, доска); методический материал (специальные иллюстрации, маркер или мел, цветные карандаши, краски, мольберт, игрушки, листы бумаги, раздаточный материал).

Форма работы: групповые занятия.

Программа коррекции Я-концепции подростков включает в себя три этапа:

- ориентировочный;
- формирующий;
- закрепляющий.

Программа предусмотрена для работы с подростками 15-17 лет. Объем программы рассчитан на 2 месяца. Всего 8 занятий при частоте встреч – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия — 50 - 60 минут.

Комплексные занятия способствует развитию таких параметров, как самоотношение, самообладание, самосовершенствование. Все эти параметры положительно влияют на Я-концепцию подростков.

Занятия имеют четкую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Организационный момент.

Цель: настроить подростков на плодотворную работу.

1.1. Ритуал приветствия.

Цель: сплотить участников, создать эмоциональный настрой.

1.2 Разминка.

Цель: повысить групповую динамику, настроить на продуктивную групповую деятельность.

2. Основная часть занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

Цель: выполнение практических заданий.

3. Заключительная часть.

Цель: аккумулировать положительный опыт.

3.1 Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы детей.

3.2 Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Комплекс занятий по коррекции Я-концепции подростков

Занятие №1

1. Организационный момент.

1.1 Упражнение " Таинственный мир"

Цель: создать положительный эмоциональный фон. Включиться в процесс самораскрытия личности.

1.2 Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...).

Цель: профилактика дивиантного поведения.

2. Основная часть.

2.1 Упражнение: «Паутина»

Цель: развить умение выражать симпатию и уважение друг к другу.

Научится решать поставленные задачи сообща.

3. Заключительная часть.

3.1 Упражнение "Снежный ком".

3.2 Упражнение "Обниму я крепко друга"

Занятие №2

1. Организационный момент.

1.1 Упражнение «Ты и я друзья»

Цель: учить вступать в контакт и общаться в позитивном ключе. Создать обстановку доверия и эмоционального комфорта, снять психическое напряжение.

## 1.2 Упражнение Ролевые ситуации (психодрама Я. Морено)

Цель: корректировка дивиантного поведения и решение проблем.

### 2. Основная часть.

#### 2.1 Упражнение: «Без маски»

Цель: научить искреннему высказыванию своего мнения и научиться анализировать собственное «Я».

### 3. Заключительная часть.

#### 3.1 Упражнение "Заплетем косичку".

#### 3.2 Упражнение "Обниму я крепко друга"

## Занятие № 3

### 1. Организационный момент.

#### 1.1 Упражнение «Кто я такой»

Цель: развивать у подростков понимание себя и других. Продолжать знакомить с понятием "настроение" и формами его проявления.

#### 1.2 Арт-терапия. Упражнение Мой портрет в лучах солнца

Цель: научить подростков определять свои особенности личности и научить искать пути к самораскрытию.

### 2. Основная часть.

2.1 Упражнение: Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку»

Цель: просвещение подростков о способах адекватного формирования самооценки.

#### 2.2 Игра «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

### 3. Заключительная часть.

#### 3.1 Упражнение "Добрые дела"

### 3.2 Упражнение "Обниму я крепко друга"

#### Занятие № 4

##### 1. Организационный момент.

###### 1.1 Упражнение "Передай улыбку"

Цель: обучать элементам мимики, выразительных движений.

Способствовать объединению детей в группе.

###### 1.2 Упражнение "Я и мои желания"

Цель: повышение уровня самооценки и стремление к самоактуализации.

##### 2. Основная часть.

###### 2.1 Упражнение: Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу».

Цель: проинформировать подростков о человеческих потребностях и объяснить потребность к самоактуализации.

###### 2.2 Упражнение: Сказкотерапия «Ослиная шкура»

Цель: скорректировать самооценку подростков, снять напряжение.

##### 3. Заключительная часть.

###### 3.1 Упражнение "Хорошие новости"

###### 3.2 Упражнение "Обниму я крепко друга"

#### Занятие №6

##### 1. Организационный момент.

###### 1.1 Упражнение "Эхо"

Цель: Развивать эмоциональную выразительность, быстроту реакции.

###### 1.2 Упражнение «Я глазами других».

Цель: создание условий для осознания личности, научить подростка находить сильные и слабые стороны у себя.

##### 2. Основная часть.

###### 2.1 Упражнение: «Мы чувствуем поддержку друг друга»

Цель: развитие сосредоточенности, научиться передавать позитивные эмоции.

###### 2.2 Упражнение: «Зеркало»

Цель: применение невербальных сигналов и развитие эмпатии.

3. Заключительная часть.

3.1 Упражнение "Мое состояние"

3.2 Упражнение "Обниму я крепко друга"

Занятие № 7

1. Организационный момент.

1.1 Упражнение «Дорога к моему Я»

Цель: Изучить собственное «Я». Способствовать преодолению барьеров в общении.

1.2 Упражнение Арт-терапия «Коллаж».

Цель: осмысление и переживание.

2. Основная часть.

2.1 Упражнение: «Я – личность»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание.

2.2 Упражнение: «Я тебя понимаю»

Цель: формирование обратной связи

3. Заключительная часть.

3.1 Упражнение: "Вопрос — Ответ"

Педагог-психолог предлагает ответить на вопросы:

— Что он делал или что происходило?

— Что он чувствовал при этом?

— Как он участвовал в том, что происходило?

— Какие при этом испытывал трудности? И т.д.

— Что понравилось больше всего?

3.2 Упражнение "Обниму я крепко друга"

Занятие № 8

1. Организационный момент.

1.1 Упражнение: "Друг"

Цель: учить передавать радость, используя различные эмоциональные средства. Формировать навыки саморегуляции поведения и контроля эмоций.

1.2 Упражнение: «Комплимент».

Цель: улучшение атмосферы в коллективе.

2. Основная часть.

2.1 Упражнение: "Повторяй за мной!"

Цель: сокращение дистанции в общении.

3. Заключительная часть.

3.1 Упражнение "Термометр"

3.2 Упражнение "Обниму я крепко друга"

Таким образом, эта программа коррекции Я-концепции подростков требует системного, целенаправленного и творческого подхода.

Коррекционная программа, выполняет две основные функции: информационно-методическую и организационно-планирующую.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии развития или коррекции.

Я-Концепция – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, Я-Концепция – важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Программа направлена на формирование адекватной самооценки и положительной Я-Концепции у подростков, одного из самых важных качеств характера личности, необходимых для самоопределения, формирования воли и уверенности.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов коррекционно-развивающего процесса, структурирование учебно-методического материала и перечень необходимых организационных и



психолого-педагогических условий, необходимых на каждом этапе освоения программы.

Программа коррекции Я-концепции подростков это система оптимального возрастного развития личности в целом. Она включает в себя щадящий охранительно-стимулирующий режим для подростка, соответствующее распределение нагрузок с учетом психического состояния, организацию жизнедеятельности подростка в школе, в семье и в других группах.

В программе мы используем логические игры, ролевые игры, беседы-обсуждения, психодраму, арт-терапию (сказкотерапия), мини-лекции.

Для достижения поставленной цели программы коррекции Я-концепции подростков необходимо взаимодействие педагогов и родителей. Для этого были составлены рекомендации для педагогов и родителей по развитию и коррекции Я-концепции подростков.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Эффективность программы коррекции Я-концепции подростков можно увидеть после проведения повторного диагностического комплекса и получения сводных результатов исследования по предыдущим методикам: «Исследование самооценки» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан; «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан; «Кто Я?», авторы М. Кун и Т. Макпартленд. В программе участвовали 25 подростков (100%).

Проанализируем полученные данные по нашему исследованию.

Данные по методике «Исследование самооценки» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан представлены на рис. 6 (см. Приложение 4, табл. 11)

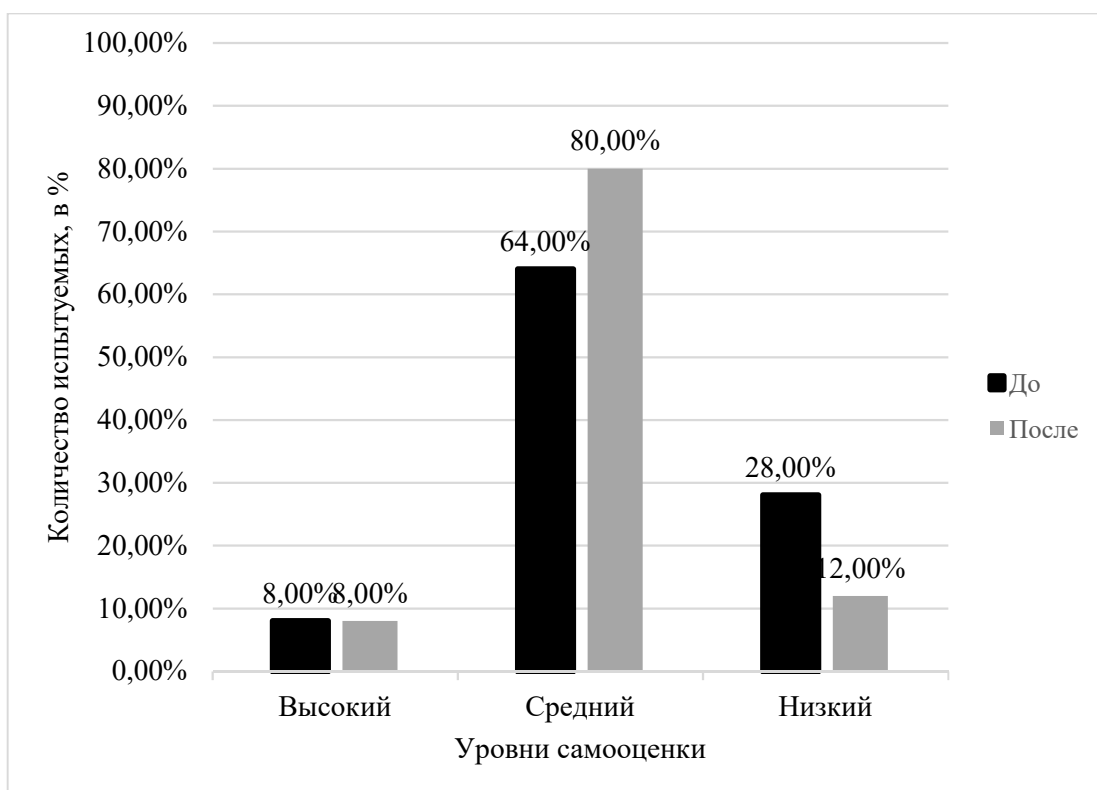


Рисунок 6 — Результаты исследования самооценки подростков Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан до и после реализации программы

На диаграмме видно, что уровень самооценки подростков после применения программы коррекции Я-концепции подростков стал выше. Высокий уровень самооценки у 2 подростков остался на том же уровне 8%, но средний уровень поднялся на 16 %, это говорит о том, что 4 подростка повысили свой уровень самооценки. Они стали более сильнее, самоувереннее в своих решениях и действиях. Низкий уровень стал ниже и составил всего 12% (3 чел.) из предыдущих 28% (7 чел.)

Результаты проведения диагностики «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан показаны на рис. 7 (см. Приложение 4, табл. 12).

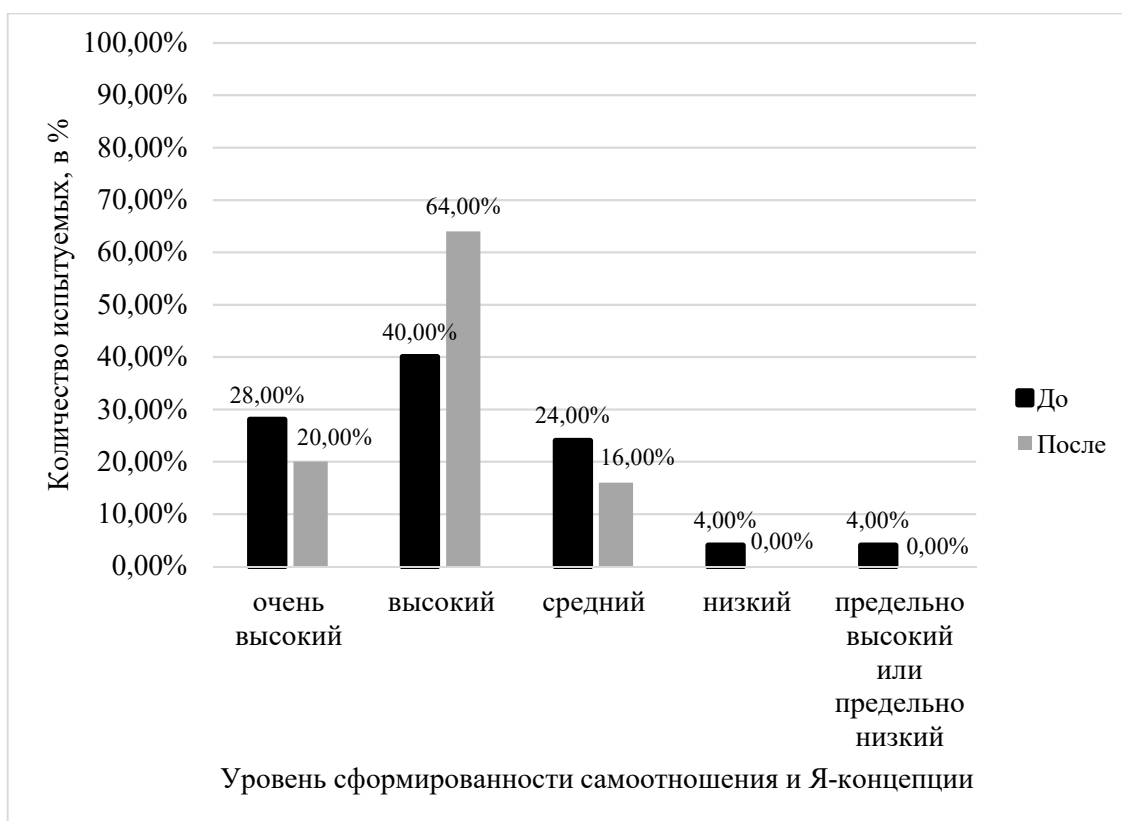


Рисунок 7 – Результаты исследования сформированности самооценки и Я-концепции подростков по методике Е. Пирас, Д. Харриса, адаптация А.М. Прихожан до и после реализации программы

После применения программы на диаграмме видно, что высокий уровень сформированности и самооценки вырос на 24 %, это составило 6 подростков, которые смогли повысить свой уровень и стали более сильнее и увереннее. Низкого и предельно низкого уровня не стало. Эти подростки повысили свой уровень. Они расширили свои познания самого себя и повысили свою ценность перед собой. Средний уровень уменьшился, но в лучшую сторону. 4 респондента стали более независимы от мнения окружающих и склонны рассчитывать на собственные силы. Очень высокий уровень снизил свои показатели на 8 %, это говорит о том, что подростки стали более адекватнее себя оценивать.

Следующим шагом нашей работы был сравнительный анализ по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В.

Румянцевой. Результаты исследования отражены на рис. 8 (см. Приложение 4, табл. 10).

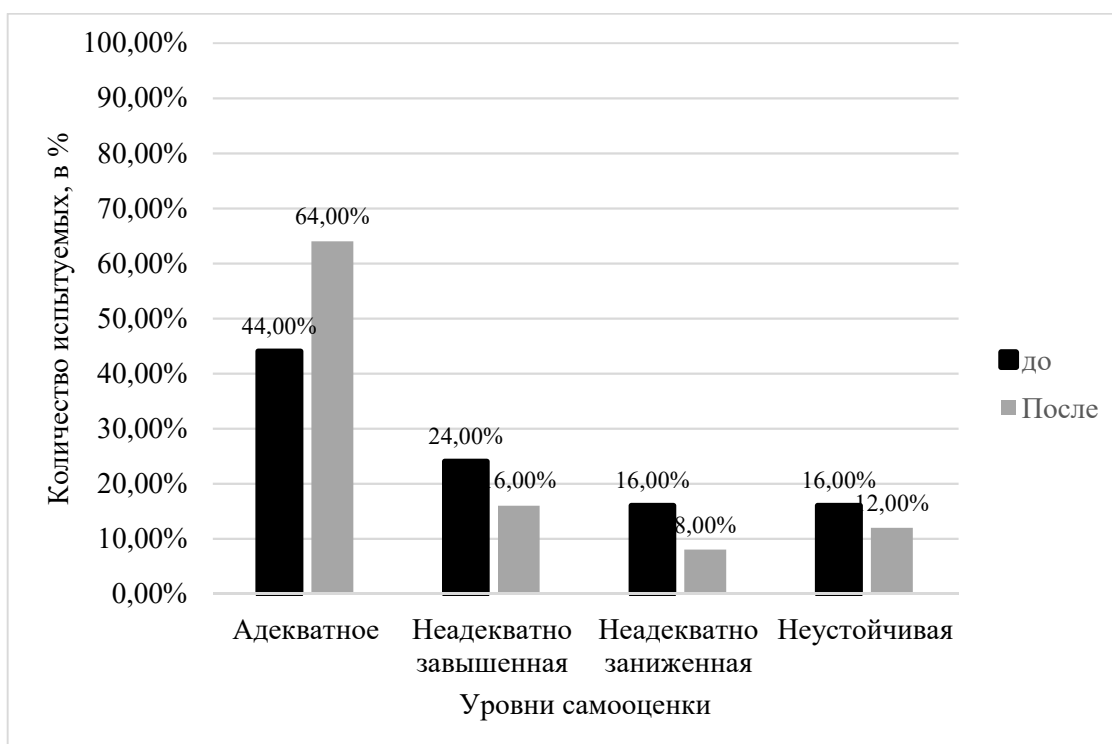


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой до и после реализации программы

В результате статистического анализа полученных данных, было установлено, что высокая, адекватная самооценка сформировалась у большего процента подростков, результат стал выше на 20 % – это 64 %, по сравнению с предыдущими данными – 40 %. Наименьший процент подростков 8 % после применения программы имеют неадекватно заниженную самооценку, до программы составлял 16 %. Имеются также различия в количестве 8 % подростков с неадекватно завышенной самооценкой, это говорит о том, что подростки стали себя оценивать более адекватно, это говорит о том, что подростки стали себя оценивать более адекватно. С неустойчивой самооценкой подростков стало меньше на 4 %, что свидетельствует о том, что подростки после применения программы стали более уверены в собственных силах.

Для проверки эффективности программы коррекции Я-концепции подростков был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона, который позволяет установить изменения значений признака, измеренного в двух разных условиях на одной и той же выборки испытуемых.

Для оценки, достоверности изменений значения признака, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого из методики «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан, значения до применения формирующей программы и после (см. Приложение 4, табл. 13). Эта методика была выбрана, прежде всего, по точности и надежности фиксации выраженности исследуемого качества. Она учитывает изучение особенностей Я-концепции более углубленно, что необходимо для нашего исследования.

Сформулируем гипотезы

H0: Интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня самооотношения подростков не превышает интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня самооотношения подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня самооотношения подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня самооотношения подростков.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерах до проведения формирующей программы и после. Определяем, что будет считаться "типичным" сдвигом, формулируем гипотезы.

3. Переводим разности в абсолютные величины и запишем их в отдельном столбце.

4. Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверим совпадение полученной суммы рангов с расчетами.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:  $T = \sum(R)$ , где  $R$ , — ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для  $T$ , для  $n$  (количество испытуемых) по таблице. Если  $T_{эмп.}$  меньше или равен  $T_{кр.}$ , сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает.

7. Построим ось значимости.

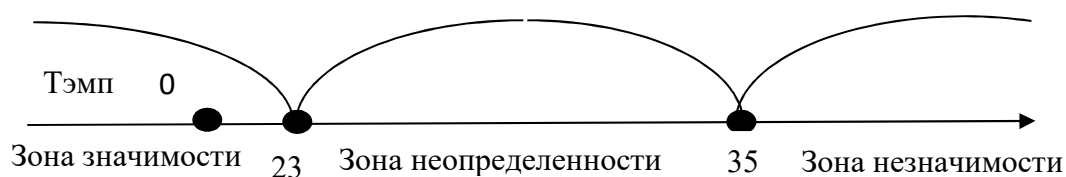


Рисунок 9 – Ось значимости для данных методики «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан

Результат:  $T_{эмп} = 0$

Критические значения  $T_{кр} = 23$  ( $p \leq 0.01$ )

$T_{кр} = 35$  ( $p \leq 0.05$ )

Таким образом, математическая обработка результатов по критерию Т-Вилкоксона показала, что уровень Я-концепции изменился после реализации психолого-педагогической программы коррекции Я-концепции подростков и привела к ее повышению ( $T_{эмп} = 0$ , находится в зоне значимости), как это видно на рис. 9. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась.  $H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня самооотношения подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня самооотношения подростков.

### 3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков

По результатам проведенного исследования было принято решение разработать рекомендации для педагогов, родителей и самих подростков по коррекции Я-концепции подростков. Высокая самооценка и самоотношение позволяет достигать более высоких результатов во всех сферах жизни подростка.

#### Рекомендации педагогам

Помните: положение ребенка в группе на 90% зависит от отношения к нему педагога. Поэтому, если у обучающегося не складываются отношения с одноклассниками, постарайтесь сигнализировать подросткам (вербально и невербально) о том, что этот обучающийся вызывает у вас симпатию, обратите внимание группы на то, что у этого подростка получается лучше, чем у других.

Если в группе есть ребенок, рядом с которым действительно опасно находиться другим детям, решение о его судьбе следует принимать вместе с коллегами и администрацией, не привлекая для этого общественность. Не превращайте тяжелое, но необходимое административное решение в акт коллективного осуждения и изгнания. Отверженность и озлобленность связаны друг с другом, одно непременно вызывает другое. Никто не хочет, чтобы впоследствии подросший и доведенный до крайней степени озлобления ребенок решил мстить за свое унижение [33, с. 37].

Не уравнивайте вину преследователя и вину жертвы, если систематически обижают кого-то, а он вынужден обороняться. Это еще больше ранит слабого ребенка, даст ему возможность почувствовать себя абсолютно незащищенным даже в присутствии взрослых. Такой подход развращает ребенка-преследователя, и он очень скоро научится «доводить» слабого исподтишка так, чтобы самому оставаться в глазах педагога «белым

и пушистым». Если при этом у жертвы сильный характер, она сделает свои выводы и в следующий раз будет драться уже не на жизнь, а на смерть, понимая, что рассчитывать может только на себя [21, с. 14].

Прямо объявите подросткам, как вы относитесь к травле отверженного. Не давите на жалость. Говорите не о жертве, а об обидчиках, фокусируйтесь на их качествах. Твердо объявите, что буллинг в своей группе вы терпеть не намерены. Обычно этого бывает достаточно, чтобы обидчики притихли (они всегда трусоваты). Одновременно примите меры по повышению статуса отверженного подростка.

Поговорите с отверженным подростком. Во-первых, объясните ему, что вы не сможете защищать его, если не будете твердо уверены, что сам он никогда драку не начинает. Скажите, что вам очень важно быть справедливым педагогом и никого не наказывать напрасно; возьмите с него слово, что он не будет переходить к рукоприкладству, даже если его дразнят. Во-вторых, подскажите ему, как лучше себя вести, чтобы его оставили в покое, что обидчики получают удовольствие не от самого процесса произнесения обидных слов, а от эффекта, которого достигают. Когда жертва злится, пытается возражать, убегает, они чувствуют свою власть над ней. Если же бывшая жертва отвечает уверенно и технично, к ней перестают приставать [51, с. 637]..

Используйте для повышения статуса отверженного или изолированного члена группы прием «Отсвет звезды». Суть его заключается в том, что высокостатусному члену группы поручается в сотрудничестве с низкостатусным выполнить важную для группы работу.

#### Рекомендации родителям

Формируйте у своих детей эмоциональный интеллект. Именно он помогает человеку управлять своим поведением, преодолевать трудности в общении, принимать верные решения. Всему этому дети учатся у родителей, наблюдая за тем, как взрослые выражают сильные эмоции, как реагируют на чувства других людей и т. д.



Не зацикливайтесь на достижениях ребенка. Родители слишком много внимания уделяют результатам, потому что верят: только достигая высоких результатов, дети научатся добиваться успеха. Но фокусирование на личных достижениях дает детям ложное представление о трудовом процессе. С задачами, которые стоят перед современным бизнесом, производством, наукой, в одиночку не справиться [11, с. 3].

Не перехваливайте ребенка. Похвала необходима для обеспечения адекватной самооценки. Однако если вы переусердствуете (станете хвалить ребенка каждый раз, когда он точно попадет по мячу или проведет ровно линию на бумаге), в нем сформируется ложная уверенность в своих достижениях. Хвалить следует за усилия и стремление.

Разрешите детям рисковать и терпеть неудачи. Успех и в бизнесе, и в жизни в целом связан с риском. Если вы будете все время опекать своего ребенка, не позволяя ему испытать горечь поражения, он не поймет, что такое настоящий риск. А если поддержите его попытки действовать самостоятельно, он, конечно, может ошибиться, но в результате поймет, что делал правильно, а что – нет [22, с. 17].

Умейте сказать «нет». Если вы будете потакать любым желаниям ребенка, то оставите ему мало шансов стать лидером. Взрослеющий человек должен научиться ставить цели, преодолевать трудности и испытывать радость от достижений.

Позвольте детям самостоятельно справляться с их проблемами. Лидеры самодостаточны, решительно берут на себя ответственность и действуют. Если вы будете решать все проблемы за своего ребенка, он никогда не научится критически мыслить и решительно действовать.

Держите данное вами слово. Лидеры открыты и располагают к себе. Они не идеальны, но их уважают, потому что они держат слово. Дети могут этому научиться только тогда, когда будут видеть рядом достойный пример для подражания - вас, своих родителей [4432, с. 65].

Будьте человечными. Дети могут не слушаться вас, спорить с вами, но вы все равно до поры до времени – их герой и образец для подражания. Не пытайтесь выглядеть в их глазах идеальными и скрывать собственные ошибки. Если вы кажетесь непогрешимым, у ребенка возникнет чувство вины из-за его неудач. Ему кажется, что только он совершает ошибки. Важно, чтобы дети видели в вас живых людей, которые ошибаются и которых можно ранить. Только так они научатся справляться с ошибками и учиться на них.

#### Рекомендации подросткам

Не существует одного волшебного качества, которое сделает вас популярным, однако вы можете выработать у себя определенные привычки, благодаря которым люди начнут любить и уважать вас. Постарайтесь относиться к окружающим с теплотой, демонстрируйте чувство юмора. Активно общайтесь с людьми, участвуйте в общих делах. Все это должно сочетаться с искренностью и уверенностью в себе. Оставайтесь собой, чтобы люди могли полюбить вас как настоящую личность!

Покажите, что с вами весело. Излучайте жизнерадостность и позитивную энергию. Исключите негативизм (отрицание всех и вся) и постоянное недовольство. Старайтесь говорить выразительно. Задействуйте динамичную мимику, жесты, меняйте ритмику и тон голоса. Не раздражайтесь по мелочам и не критикуйте людей за ошибки [5, с. 27]. Не показывайте свою скуку и безразличие. Находите позитив даже в скучной ситуации. Если, скажем, вашей компании приходится стоять в долгой очереди, подбадривайте всех и говорите, что это отличная возможность провести время вместе, предложите интересную тему для беседы.

Развивайте у себя чувство юмора. Используйте в разговоре простые и ненавязчивые шутки. Делитесь забавными наблюдениями, воспоминаниями. Смех улучшает настроение, поэтому, чем больше люди будут смеяться вместе с вами, тем приятнее им будет ваше общество. Покажите, что вы умеете хорошо слушать и придумывать ситуативные

шутки даже с новыми знакомыми. Не бойтесь посмеяться над собой, если вы сделали глупость. Будьте осмотрительны с проявлением сарказма, чтобы никого не обидеть. Используйте юмор только в уместных ситуациях, избегайте подлых шуток и выпадов [41, с. 23]. Проявляйте искренний интерес к людям. Задавайте вопросы, интересуйтесь мнением, вкусами, ожиданиями вашего собеседника, спрашивайте, как завершилась ситуация, которую вы обсуждали ранее. Слушайте внимательно и показывайте свой интерес. Людям нравится говорить о себе, поэтому им это будет приятно. Находите время для встреч и общения. Если вы всегда слишком заняты и вас не интересует общение с людьми, не ожидайте их интереса к вам. Принимайте приглашения. Не забывайте выполнять обещания. Не отменяйте планы о встрече в последнюю минуту [67, с. 18].

Чем больше времени вы будете общаться с ровесниками, тем лучше узнаете друг друга и тем популярнее у них сможете стать. Проявляйте инициативу: устройте вечеринку, организуйте совместный обед или групповой чат. Будьте общительны и представляйтесь незнакомым людям. На мероприятиях не забивайтесь в угол. Подойдите к кому-нибудь и поздоровайтесь. Улыбайтесь, проявите открытость. Не ждите, пока другие подойдут и заговорят с вами [36, с. 24].

Сделайте первый шаг! Если вы интроверт, стеснительны, застенчивы, но хотите научиться общаться, то вам придется постараться выходить из зоны комфорта в подобных ситуациях. Запишитесь в какое-нибудь молодежное формирование, чтобы общаться с единомышленниками. Спортивная команда или клуб по интересам – отличный способ познакомиться с новыми людьми. Обдумайте свои увлечения и найдите подходящую группу.

Проявляйте активность. Участвуйте в жизни группы, колледжа, города или деревни. Например, станьте волонтером. Эта работа не только поможет облегчить жизнь другим, но и научит вас общаться с

представителями разных социальных слоев, а значит, легче находить общий язык с людьми [25, с. 32].

Проявляйте лидерские качества. Беритесь за выполнение задач, которые важны для вашего коллектива, предлагайте новые проекты. Не бойтесь идти на риск и действовать смело!

Будьте дружелюбны со всеми. Сами заговаривайте с людьми. На перемене не зависайте в телефоне, а пообщайтесь с одноклассниками. При обращении к человеку улыбнитесь, поздоровайтесь, поинтересуйтесь его делами.

Не участвуйте в сплетнях и насмехательстве над другими. Защищайте жертв жестокости. Может показаться, что грубость помогает получить власть над людьми, но это глубоко ошибочное представление. Люди не любят грубиянов и обидчиков [4, с. 36].

Относитесь к новым идеям непредвзято. Если вы заиклены на собственном мнении и отвергаете чужие идеи только из-за разногласий с человеком, их высказывающим, с вами просто не захотят общаться. Слушайте других внимательно, особенно в том случае, если ваши мнения расходятся. Задавайте уточняющие вопросы, чтобы лучше разобраться в вопросе и увидеть ситуацию глазами собеседника. Непредвзятость не означает, что вы должны соглашаться со всеми и во всем. Храните верность своим ценностям, но не мешайте и другим быть самими собой.

Будьте внимательны к собеседнику и активно слушайте его. Поддерживайте зрительный контакт, не перебивайте, в своих ответах используйте слова поддержки. Чтобы сблизиться с человеком, делитесь собственным опытом, но не говорите только о себе [27, с. 54].

Помогайте другим, оказывайте поддержку. Помогая, не ждите ничего взамен. Старайтесь давать другим больше, чем получаете от них. Не скупитесь на комплименты и похвалу.

Оставайтесь самими собой. Укрепляйте уверенность в себе. Для того чтобы иметь друзей, не нужно быть идеальным человеком. Принимайте

свои недостатки и проявляйте свои достоинства. Не бойтесь высказывать свое мнение и постоять за себя. Даже если вы пока не очень верите в себя, действуйте уверенно и смело, и окружающие будут относиться к вам с уважением. Не нужно меняться или следовать чужим вкусам, которые вам не нравятся, только чтобы вписаться в компанию [12, с. 34].

Вырабатывайте собственный стиль. Для того чтобы вас заметили, не обязательно красить волосы в розовый цвет или делать экстремальный пирсинг. В одежде, которую вы носите, и аксессуарах, которыми себя украшаете, вам прежде всего должно быть комфортно. Важно, чтобы одежда дарила чувство уверенности, соответствовала вашему имиджу. Если вы будете постоянно смотреться в зеркало или упорно спрашивать, как выглядите, то продемонстрируете только неуверенность в себе, но никак не свой стиль.

Следуйте своим увлечениям. Делитесь своими интересами с другими. Это поможет вам познакомиться, а быть может, и подружиться с большим количеством людей.

Таким образом, эти рекомендации, разработанные и предложенные педагогам, родителям и самим подросткам помогут сформировать адекватную самооценку у подростков, полюбить себя и как следствие сформировать положительную Я-концепцию.

#### Вывод по третьей главе

Мы разработали и реализовали программу психоло-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Провели повторную диагностику по предыдущим методикам, сравнили результаты. Сопоставили результаты показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Это позволило установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

Результаты исследования самооценки подростков Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан показала, что уровень самооценки подростков после применения программы коррекции Я-концепции подростков стал выше. Высокий уровень самооценки у 2 подростков остался на том же уровне 8%, но средний уровень поднялся на 16 %, подростки повысили свой уровень самооценки.

Высокий уровень сформированности и самоотношения вырос на 24%, это составило 6 подростков, которые смогли повысить свой уровень и стали более сильнее и увереннее, это видно из результатов «Изучение особенностей Я-концепции» по методике Е. Пирса, Д. Харриса, адаптация А.М. Прихожан

В результате статистического анализа полученных данных из исследования по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой, было установлено, что высокая, адекватная самооценка сформировалась у большего процента подростков, результат стал выше на 20 % – это 64 %, по сравнению с предыдущими данными – 40 %. Наименьший процент подростков 8 % после применения программы имеют неадекватно заниженную самооценку, до программы составлял 16 %.

Основной целью программы являлось профилактика и своевременная коррекция Я-концепции подростков. Программа включала три этапа — ориентировочный; формирующий; закрепляющий.

Мы составили психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов для развития и коррекции Я-концепции подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе был исследован вопрос психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Мы теоретически обосновали и экспериментально проверили модель коррекции Я-концепции подростков.

В процессе работы удалось решить поставленные задачи:

1. Мы изучили проблему исследования «Я-концепции» в психолого-педагогической литературе.

Я-концепция подростков — система психологических установок самого подростка, которые касаются его самого. Я-концепция формируется и развивается по мере взросления, становления личности в социуме. Также она влияет на процессы самопознания. Некоторые факторы присуще самопознанию и саморазвитию подросток изменяет сам, другие от него не зависят. Рассматривая структуру Я-концепции, психологи выделяют три составляющих — когнитивную, оценочную, поведенческую. Каждая из них покрывает разные области самооценки. Я-концепция подростков представляет собой набор убеждений, которые могут быть правдивыми или обманчивыми.

2. Выявили особенности Я-концепции подростков.

На межгрупповом уровне активированные части личности в основном состоят из социальной идентичности, определяемой членством в группе, а также эмоциональными, поведенческими и оценочными последствиями членства в группе. Нет сомнений в том, что социальная среда, в которой люди растут, вносит основной вклад в Я-концепцию человека.

3. Теоретически обосновали модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков. Другими словами, чтобы определить, можно ли скорректировать Я-концепцию у подростков. Для этого нами была

разработана программа, основанная на конструктивных принципах и 25 подростков активно участвовали в ней в течение всей нашей сессии по 50-60 минут в течении 2х месяцев.

4. Определили этапы, методы и методики исследования.

Использовали методы и методики исследования — теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование. Эмпирические — констатирующий и формирующий эксперименты. Провели тестирование по методикам: «Исследование самооценки» по методике Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан; «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан; «Кто Я?», авторы М. Кун и Т. Макпартленд. Все методики соответствуют согласно возрасту испытуемых.

5. Охарактеризовали выборку, провели констатирующий эксперимент и проанализировали его результаты.

6. Разработали и реализовали программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Были приняты во внимание меры по обеспечению просвещения, профилактики и развитие респондентов с помощью рекомендаций педагогам и родителями, а также самим подросткам.

7. Проанализировали результаты формирующего эксперимента.

Анализ теоретических источников и результаты экспериментального исследования коррекции Я-концепции подростков показали, что проблема является актуальной. Это показали результаты нашего эксперимента. Результаты исследования по методике «Исследование самооценки» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан показало, что самооценка у подростков после реализации программы коррекции Я-концепции стала выше. 2 подростков обладали высокой самооценкой, после программы их самооценка осталась на прежнем уровне.



Результаты проведения диагностики «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А. М. Прихожан показали, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков уровень сформированности и самоотношения вырос. Средний уровень на начальном этапе сформированности и самоотношения был у 6 подростков, после реализации программы их стало 4, но это хороший результат, так как 2 респондента показали улучшения свой результат. Проверили гипотезу с помощью математико-статистического метода Т-критерия Вилкоксона.

Следующим шагом нашей работы мы повели диагностику «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т. В. Румянцевой. Результаты исследования показали, что адекватным уровнем самооценки до реализации программы обладали 11 подростков, а после уже 16. Это очень хороший результат. Так как самооценка - это динамическая конструкция, которая позволяет изменениям происходить в любой момент времени посредством активации различных Я-концепций. После реализации программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции и обработки результатов с помощью математико-статистического метода (Т-критерия Вилкоксона) гипотезу мы подтвердили.

8. Разработали рекомендации педагогам, родителям по психолого-педагогической коррекции Я-концепции подростков.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агарагимова, В. К. К проблеме соотношения неофициальных оценок личности и ее социометрического статуса [Текст] / Вера Агарагимова // Сборники конференций. – Москва : НИЦ Социосфера, 2016. – №49. – С. 98-101.
2. Арендачук, И. В. Самооценка и Я-концепция как факторы межличностных отношений подростков [Текст] / Ирина Арендачук // Известия Саратовского университета. – Саратов : ИСУ, 2017. – № 4. – С. 356-360.
3. Балабина, А. Д. Рефлексивные адаптации характера и социометрический статус [Текст] / Анна Балабина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – Пермь : ВПУ, 2015. – № 2. – С. 55-64.
4. Баранова, Е. С. Влияние детско-родительских отношений на Я-концепцию подростка в группе сверстников [Текст] / Евгения Баранова // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – Москва : РИЦ, 2015. – № 7-10. – С. 9-11.
5. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум [Текст] / сост. Ольга Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск : Литера-принт, 2019. – 237 с.
6. Бесаева, А. Г. Я-концепция как фактор личностного самоопределения [Текст] / А. Г. Бесаева, В.К. Кочисов, О. У. Гогицаева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – Тольятти : УГТУ, 2015. – № 3. – С. 30-33.
7. Блохина, Т. С. Соотношение понятий «Я-концепция» и «Образ я» [Текст] / Татьяна Блохина // Акмеология. – Москва : Эксмо, 2017. – № 3. – С. 23-28.

8. Борисова, И. В. Акцентуации характера подростков с различным социометрическим статусом [Текст] / Ирина Борисова // Сборники конференций. – Москва : НИЦ Социосфера, 2015. – № 46. – С. 74.
9. Боровков, А. А. Математическая статистика: оценка параметров, проверка гипотез / Александр Боровков. – Москва : Инфра-М, 2016. – 828 с.
10. Болотова, Е. А. Развитие культуры «Я» студентов / Елена Болотова. — [Текст] : непосредственный // Молодой ученый. — 2010. — № 1-2 (13). — Т. 2. — С. 186-188. — URL: <https://moluch.ru/archive/13/1120/> (дата обращения: 03.04.2021).
11. Варшавская, Н. Е. Роль семьи в формировании Я-концепции подростка в группе сверстников [Текст] / Нина Варшавская // Научные исследования: от теории к практике. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – № 4. – С. 231-233.
12. Василькова, Ж.Г. Клиническая психология детей и подростков [Текст] / Жанна Василькова. – Красноярск: Буква, 2015. – 156 с.
13. Высоков, И. Е. Математические методы в психологии: Учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / Игорь Высоков. – Москва :Юрайт, 2016. – 386 с.
14. Гармаш, А. Н. Экономико-математические методы и прикладные модели: Учебник для бакалавриата и магистратуры / А.Н. Гармаш, И.В. Орлова, В.В. Федосеев. – Москва : Юрайт, 2016. – 328 с.
15. Гасанова, П. Г. Я-концепция как фактор профессиональной успешности личности [Текст] / П. Г. Гасанова, С. Т. Мугадова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – Дагестан : ИДГПУ, 2015. – № 4. – С. 6-10.
16. Глухова, В. А. Соотношение социометрического статуса с интеллектуально-творческими способностями и личностными особенностями одаренных подростков [Текст] / В. А. Глухова, Е. М.

Баранова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск : ПЮУрГУ, 2016. – № 2. – С. 82-90.

17. Долгова, В. И. Феномен «Я-концепция» подростка [Текст] / В. И. Долгова, А.А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2016. – № 7. – С. 139-143.

18. Долгова, В. И. Готовность к инновационной деятельности образования [Текст] / Валентина Долгова. – Москва : Книжный дом "Университет" 2009 – 227 с.

19. Дорошина, И. Г. Коррекция Я-концепции подростков в процессе социализации в учебной группе [Текст] / Ирина Дорошина // Сборники конференций. – Москва :НИЦ Социосфера, 2015. – № 29. – С. 186-191.

20. Дубина, И. Н. Математико-статистические методы в эмпирических социально-экономических исследованиях [Текст] / Ирина Дубина. – Москва : Инфра-М, 2016. – 416 с.

21. Ермолаев-Томин, О. Ю. Математические методы в психологии: Учебник для академического бакалавриата [Текст] / Олег Ермолаев-Томин. – М.: Юрайт, 2016. – 511 с.

22. Жданов, А. А. Соотношение понятий «Я-концепция» и «самосознание» [Текст] / Андрей Жданов // Провинциальные научные записки. – Москва : ЧеРо, 2016. – № 1. – С. 80-84.

23. Жолудева С. В. Особенности лидерских качеств у подростков [Текст] / С. В. Жолудева, К. О. Пуголовкина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2016. – № 8. – С. 126-131.

24. Зайцева, Л. А. Основные аспекты теоретико-психологического исследования я в контексте изучения развития Я-концепции личности [Текст] / Лариса Зайцева. – Мир науки. Педагогика и психология. – Москва : Витязь, 2020. – № 3. – С. 51.

25. Ивченко, Г. И. 33 вопроса о развитии детей [Текст] / Г. И. Ивченко, Ю. И. Медведев. – Москва : КД Либроком, 2015. – 352 с.

26. Ионова, М. С. Особенности проявления лидерских качеств у старшеклассников [Текст] / М. С. Ионова, А. Н. Сураева // Сборники конференций. – Москва : НИЦ Социосфера. – 2017. – № 7. – С. 49-52.
27. Канаева, Н. А. Ценности и их влияние на формирование личности / Наталья Канаева. — [Текст] : непосредственный // Молодой ученый. — 2010. — № 1-2 (13). — Т. 2. — С. 200-202. — URL: <https://moluch.ru/archive/13/1174/> (дата обращения: 03.04.2021).
28. Кричевец, А. Н. Я- концепция подростков [Текст] : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.Н. Кричевец, А. А. Корнеев, Е. И. Рассказова. – Москва : ИЦ Академия, 2015. – 400 с.
29. Куимова, Н. Н. Особенности взаимосвязи рефлексии и социометрического статуса современных подростков 14-15 лет [Текст] / Н. Н. Куимова, И. А. Иванова // Современные научные исследования и инновации. Самара : РТК, 2016. – № 12. – С. 1259-1262.
30. Липка, М. Я-концепция как феномен и проблемная тема современной психология [Текст] / Мария Липка // Актуальные научные исследования в современном мире. – Москва : Просвещение, 2017. – № 12-9. – С. 119-122.
31. Малахова, Ю. А. Взаимосвязь самооценки и временной перспективы личности в подростковом возрасте [Текст] / Юлия Малахова // Мир педагогики и психологии. – Москва : Академия, 2016. – № 3. – С. 105-109.
32. Маликова, Р. Э. «Я-концепция» и рефлексия в профессиональном становлении личности [Текст] / Раиса Маликова // Международный студенческий научный вестник. – Саратов : Артель, 2015. – № 5-2. – С. 294-294.
33. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Роберт Немов. – Москва : Юрайт, 2015. – 639 с.
34. Николаева, И. В. Самооценка, «Я-концепция» и механизмы психологической защиты в структуре личности [Текст] / Ирина Николаева

// Студенческий форум. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – № 19. – С. 27-29.

35. Палачева, Т. И. Формирование «Я – концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах / Т. И. Палачева, А. Г. Жилиев. — [Текст] : непосредственный // Молодой ученый. — 2010. — № 1-2 (13). — Т. 2. — С. 208-215. — URL: <https://moluch.ru/archive/13/1073/> (дата обращения: 03.03.2021).

36. Партыка, Т. Л. Математические методы: Учебник [Текст] / Т.Л. Партыка, И.И. Попов. – М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 464 с.

37. Первитская, А. м. Красная таблетка [Текст] / Анна Первитская. – Курган: Курганского гос.ун-та, 2015. – 70 с.

38. Петрова, Е .В. Самооценка как фактор успешной социализации личности. «Я-концепция» [Текст] / Елена Петрова // Академия педагогических идей Новация. – Москва : МИФ, 2019. – № 6. – С. 112-115.

39. Петров, В. Е. Исследование влияния коммуникативной компетентности студентов на их Я-концепцию в учебной группе [Текст] / Виктор Петров // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – Москва : Мысль, 2016. – № 4-4. – С. 103-110.

40. Пирожкова, Н. В. Взаимосвязь самооценки подростков с их Я-концепцией [Текст] / Надежда Пирожкова // Мир науки, культуры, образования. – – Москва: МЕДпресс, 2018. – № 6. – С. 406-407.

41. Пирс, Е. «Изучение особенностей Я-концепции» [Электронный ресурс] : Е. Прирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан. Режим доступа : [http://психологическая-лаборатория.рф/downloads.php?download\\_id=90](http://психологическая-лаборатория.рф/downloads.php?download_id=90). – Загл. с экрана. (Дата обращения 18.12.2020).

42. Полина, А.В. Особенности доверительных отношений подростка и их влияние на социометрический статус в классе [Текст] / Анна Полина. – Екатеринбург : Форум,2015. – № 2. – С. 92-97.

43. Психолого-педагогическая характеристика учащихся средней школы. Психологические особенности и задачи развития в подростковом

возрасте [Электронный ресурс]. – <https://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00347.htm>. (Дата обращения: 27.02.2021).

44. Романко, В. К. Статистический анализ данных в психологии: Учебное пособие [Текст] / Виктор Романко. – Москва : БИНОМ. ЛЗ, 2015. – 312 с.

45. Рукавишникова, Н. Г. Я-концепция подростков – воспитанников детского дома [Текст] / Наталья Рукавишникова // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2020. – № 1. – С. 171-178.

46. Самойлова Н. Г. Самооценка подростков [Электронный ресурс]. – URL: [https://spravochnick.ru/sociologiya/statusy\\_v\\_sociometrii/](https://spravochnick.ru/sociologiya/statusy_v_sociometrii/). (Дата обращения: 05.01.2021).

47. Сенникова, А. А. Взаимосвязь самооценки и уровня тревожности в подростковой группе [Текст] / Алла Сенникова // Научный альманах. – Самара : АРК, 2016. – № 2-4. – С. 204-207.

48. Ситникова, Л. Р. Взаимосвязь особенностей межличностного взаимодействия мальчиков и девочек подросткового возраста [Текст] / Л. Р. Ситникова, Т. Е. Валеева // Гуманитарные научные исследования. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – № 1. – С. 187-191.

49. Солдатов, А. В. Я-концепция как фактор организации личностных и социально-психологических характеристик в процессе профессионального взаимодействия менеджеров среднего звена [Электронный ресурс] / А.В. Солдатов. –<https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35158>. (Дата обращения: 18.02.2021).

50. Степанов, Ф. Г. Индивидуально-типологические особенности личности в группе [Текст] / Федор Степанов // Евразийское Научное Объединение. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – № 7. – С. 164-167.

51. Фельдман, И.Л. Я-концепция субъекта самопознания: теория и эмпирический анализ [Текст] / Инесса Фельдман // Акмеология. – Москва : ВЕСТА, 2017. – № 3. – С. 29-34.

52. Хлебодарова, О. Б. Взаимосвязь статусного положения в коллективе и самооценки подростка / Ольга Хлебодарова. — [Текст]: непосредственный // Молодой ученый. — 2010. — № 1-2 (13). — Т. 2. — С. 227-229. — URL: <https://moluch.ru/archive/13/1076/> (Дата обращения: 01.02.2021).
53. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Рассоха, О. В. Шапарь. — Ростов на Дону: Феникс, 2015. — 806 с.
54. Щебланова, Е. И. Интеллектуальная Я-концепция одаренных подростков [Текст] / Елена Щебланова // Теоретическая и экспериментальная психология. — Москва : Гардарики, 2016. — № 4. — С. 23-38.
55. Эхаева, Р. М. Эмпирические исследования Я-концепции подростков [Текст] / Раиса Эхаева // Мир науки, культуры, образования. — Москва : Юрайт, 2018. — № 6. — С. 406-407.
56. Эйсмонт, Н. Г. Теоретические основы и практика научных исследований : учеб. пособие / Н. Г. Эйсмонт, В. В. Даньшина, С. В. Бирюков ; Минобрнауки России, ОмГТУ. — Омск : ОмГТУ, 2018. — 208 с.
57. Ali Akbar Haddadi Koohsara, Bagher Ghobary Bonab. Relation between emotional intelligence and behavioral symptoms in delinquent adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* Volume 30, 2016, Pages 944-948. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.183>
58. Abdolreza Hatamzadeh, Azam Molaie, Shahriar Shahidi. Effectiveness of group psycho educational training of emotional intelligence on alexithymia and general health in Iranian students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* Volume 46, 2017, Pages 968-972. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.232>
59. Aljoscha C. Neubauer, Gabriela Hofer. Self-estimates of abilities are a better reflection of individuals' personality traits than of their abilities and are also strong predictors of professional interests. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109850>



60. Abigail Turtona, Marian Langsfordb, David Di Lorenzoc, Daniel Zahrad, Julie Henshelwoode, Trevor Griffiths. An audit of emotional logic for mental health self-care improving social connection. *European Journal of Integrative Medicine* Volume 37, August 2020, 101167. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101167>
61. Badri Shatalebi, Saeed Sharifi, Narges Saeedianc ,Hasan Javadi. Examining the relationship between emotional intelligence and learning styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 31 (2018) 95 – 99. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.022>
62. Ching-Fu Chen, Yuan-Chun Hsu. Taking a Closer Look at Bus Driver Emotional Exhaustion and WellBeing: Evidence from Taiwanese Urban Bus Drivers. *Safety and Health at Work* Volume 11, Issue 3, September 2020, Pages 353-360. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.06.002>
63. Dr. R.G. Hoogendoorna, Prof. dr. ir. B. van Arema, Prof. dr. K.A. Brookhuis. Longitudinal Driving Behavior in case of Emergency Situations: An Empirically Underpinned Theoretical Framework. *Transportation Research Part C: Emerging Technologies* Volume 36, November 2015, Pages 581-603. <https://doi.org/10.1016/j.trc.2013.06.020>
64. Emily A. Holmes, Catherine Deepprose , Christopher G. Fairburn, Sophie M.A. Wallace-Hadrill, Michael B. Bonsall, John R. Geddes, Guy M. Goodwin. *Behaviour Research and Therapy* Volume 49, Issue 10, October 2017, Pages 707-713. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.008>
65. Fernando González Gatica, Concha Iriarte Redín, Charo Reparaz Abaitua. Emotional and Cognitive Profile of Adolescents with ADHD: Effects of Learning 10. Mediated Interaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* Volume 84, 9 July 2018, Pages 1704-1711. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.017>
66. Felix Nyarko, Kirsi Peltonen, Samuli Kangaslampi, Raija-Leena Punamaki. Emotional intelligence and cognitive skills protecting mental health

from stress and violence among Ghanaian youth. *Heliyon* Volume 6, Issue 5, May 2020, Pages 98-105. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03878>

67. Helena J.M. Pennings, Mieke Brekelmans, Pamela Sadler, Luce C.A. Claessens, Anna C. van der Want, Jan van Tartwijk. Interpersonal adaptation in teacher-student interaction. *Learning and Instruction* Volume 55, June 2018, Pages 41-57. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.09.005>

68. Hamidreza Vatankhah, Darya Daryabari, Vida Ghadami, Nasrin Naderifar. The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* Volume 84, 9 July 2017, Pages 885-889. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.667>

69. Ludi Baia, Junqi Guoa, Tianyou Xua, Minghui Yang. Emotional Monitoring of Learners Based on EEG Signal Recognition. *Procedia Computer Science* Volume 174, 2020, Pages 364-368. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.06.100>

70. Margarita Panayiotou, Neil Humphrey, Michael Wigelsworth. An empirical basis for linking social and emotional learning to academic performance. *Contemporary Educational Psychology* 56 (2019) 193–204. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X18303382>

71. Nasser Sobhi-Gharamalekia F, Soran Rajabi. Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* Volume 5, 2019, Pages 1818-1822. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.370>

72. Orazio Attanasio, Richard Blundell, Gabriella Conti \*, Giacomo Mason. Inequality in socio-emotional skills: A cross-cohort comparison. *Journal of Public Economics* Volume 191, November 2020, Pages 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104171>

73. Oksana Jenenkova. The Representations of inhabitants of Latvia about reasons of aggressive vehicle driving. *Procedia - Social and Behavioral*

Sciences Volume 5, 2010, Pages 520-525.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.136>

74. Umair Akram, Maria Gardani, Asha Akram, Sarah Allen. Anxiety and depression mediate the relationship between insomnia symptoms and the personality traits of conscientiousness and emotional stability. *Heliyon* Volume 5, Issue 6, June 2019, Pages 101-108.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01939>

75. V. Tsyganov. Emotional Expectations and Social Stability. *IFAC-PapersOnLine* Volume 51, Issue 30, 2018, Pages 112-117.  
<https://doi.org/10.1016/j.ifacol.2018.11.258>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ

Исследование самооценки по методике Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее.

Вам предлагаются семь таких линий.

Они обозначают:

- 1 здоровье;
- 2 ум, способности;
- 3 характер;
- 4 авторитет у сверстников;
- 5 умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6 внешность;
- 7 уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально.

При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый Ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10 — 12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1 По каждой из шести шкал определить:

- a. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- b. высоту самооценки — от «о» до знака «—»;
- c. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

#### Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

#### Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

«Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан

Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).

Выявляется тенденции к социальной желательности ответов.

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом (см. табл.

1).

Таблица 1 - Шкала социальной желательности

Варианты ответов	Пункты шкалы
«+»	6 24 25 42 60 62 72
«-»	15 53 83

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т.п.).

Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самооценки. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (таблица 2). Совпадение с ключом - один балл.

Таблица 2 – Ключ

1. -	23. -	46. +	69. -
2. +	26. -	47. +	70. -
3. -	27. +	48. -	71. +
4. -	28. +	49. +	73. -
5. +	29. -	50. -	74. -
7. -	30. -	51. -	75. -
8. -	31. +	52. -	76. +
9. -	32. +	54. +	77. -
10. +	33. +	55. -	78. +
11. -	34. +	56. +	79. +
12. -	35. -	57. -	80. +
13. +	36. -	58. +	81. +
14. -	37. +	59. +	82. +
16. -	38. -	61. +	84. +
17. +	39. +	63. +	85. -
18. +	40. +	64. -	86. +
19. +	41. +	65. +	87. -
20. +	43. -	66. +	88. -
21. +	44. +	67. -	89. -
22. -	45. -	68. +	90. +

Полученный результат записывается в графе “СБ” (сырой балл). Данные переводятся в стенограммы (стандартную девятку), в соответствии с которыми определяется уровень самооценки. выделяется 5 уровней самооценки (таблица 3).

Таблица 3 -Уровень самооценки

Количество баллов	Стенограммы	Уровень
0-19	1	V
20-33	2	IV
34-45	3	III
46-51	4	II
52-57	5	
58-62	6	I
63-68	7	
69-75	8	III
Более 75	9	V

Стенограммы записываются в графе “Ст”

Уровень самооценки - в графе “УС”

Значение уровней самооценки:

I уровень - очень высокий уровень самооценки

II уровень - высокий уровень, соответствующий социальному нормативу

III уровень - средний уровень самооценки

IV уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самооценки

V уровень - предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самооценки. Группа риска. Подсчитываются баллы по отдельным факторам (таблица 4). Совпадение с ключом - один балл.

Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Таблица 4 -Ключ и интерпретация

Фактор (ключ) I. Поведение (П):  
13+ 14- 16 - 26 - 27+ 29- 38- 39+ 64- 70 -77- 85 - 86 +  
Всего 13 пунктов

Интерпретация, кол-во баллов  
А/ 0-4 балла

Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых;

Б/ 6-9 баллов

Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению

В/ 10-13 баллов

Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых  
Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям - "я веду себя плохо и очень этим доволен"; Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых.

*Продолжение таблицы 4*

Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствует требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта

II. Интеллект, положение в школе (И): 5+ 10+ 18+ 19+ 23- 28+ 30- 34+ 37+ 47+ 54+ 66 + 75- 79+ 80+

Всего 15 пунктов

А/ 0-5 баллов

Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности

Б/ 6-10 баллов

Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня

В/ 11-15 баллов

Высокая самооценка.

Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.

III. Ситуация в школе (Ш) 8- 11- 13+ 31+ 35- 50- 56+

всего 7 пунктов

А/ 0-2 балла - подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную.

Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку.

Б/ 3-4 балла - нейтральное отношение к школе

В/ 5-7 баллов - позитивное восприятие школьной ситуации

Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации

IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В)

9- 17+ 33+ 44+ 46+ 61+ 68+ 73- 78+ 82+ 85-

всего 11 пунктов

А/ 0-3 балла.

Низкая самооценка внешности, физических качеств

Б/ 4-7 баллов

Средняя самооценка

В/ 8-11 баллов

Высокая самооценка.

Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности – фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.



V. Тревожность (Т).

4+ 7+ 8+ 11+ 32- 41- 43+ 49- 55+ 84- 89+

всего 11 пунктов

Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу

A/0-4 балла - высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности

B/ 5-7 баллов – средний уровень тревожности

B/ 8-11 баллов - высокий уровень тревожности

Подростки группы “В” нуждаются в психологической помощи.

VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться:

1- 3- 7- 12- 17+ 22- 31+ 37+ 45- 51- 55- 56+ 58+ 65+ 66+ 71+ 74- 76+ 78+

всего 19 пунктов

A/ 0-6 баллов - низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка.

*Продолжение таблицы 4*

B/ 7-13 баллов - средняя самооценка

B/ 14-19 баллов - высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере.

Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников

VI. Счастье и удовлетворенность (У):

2+ 40+ 44+ 50- 57- 59+ 67- 88- 90+

всего 9 пунктов

A/0-2 балла – переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией

B/ 3-5 баллов - реалистичное отношение к жизненной ситуации

B/ 6-9 баллов - полное ощущение удовлетворенности жизнью

VII. Положение в семье (С)

16- 19+ 29- 36- 43- 67- 70- 81+ / 8 пунктов

A/ 0-2 балла - подросток не удовлетворен своим положением в семье

B/ 3-5 баллов - средняя степень удовлетворенности

B/ 6-8 баллов - высокая степень удовлетворенности.

Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.

VII. Положение в семье (С)

16- 19+ 29- 36- 43- 67- 70- 81+ / 8 пунктов

A/ 0-5 баллов - неуверенность в себе

B/ 6-15 баллов - средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка.

B/ 16-18 баллов - чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности.

VII. Уверенность в себе

5+ 9- 10+ 14 - 18+ 20+ 21+ 28+ 39+ 40+ 48-63+ 69- 85- 86+ 87- 90+

всего 18 пунктов

В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники

Шкала 1 – "внутренняя честность" (открытость) включает 11 пунктов с такими аспектами образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до сознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на её значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала 2. Самоуверенность

Шкала 2 – самоуверенность содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надёжном человеке, которому есть за что себя уважать.

Положительный полюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности.

Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнениях в способности вызывать уважение.

Шкала 3. Саморуководство

Шкала 3 – саморуководство отражает представления о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует, что человек отчётливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

Данная шкала по содержанию близка к психологической переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля. В последующей главе мы рассмотрим более подробно методику диагностики локуса контроля.

Шкала 4. Зеркальное Я

Шкала 4 – зеркальное Я (отраженное самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание, с низкими значениями связан ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5. Самоценность

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнениях в ценности собственной личности, отстранённости, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6. Самопринятие

Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостатком самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7. Самопривязанность

Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворённости собой.

#### Шкала 8. Внутренняя конфликтность

Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворённость и споры с собой протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

#### Шкала 9. Самообвинение

Высокие значения говорят об самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако, если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способности), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Крайне высокие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

При факторизации матриц интеркорреляций значений шкал определяются три независимых фактора:

1. Самоуважение. В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное Я (отражение самоотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного “Я” испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремлённости, социальному одобрению.

2. Аутосимпатия. В данный фактор вошли: самооценочность (5), самопринятие (6), и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему “Я”.

3. Внутренняя неустойчивость. Данный фактор содержит шкалы: внутренняя конфликтность (8), самообвинение (9). Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Тест «Кто я?» М.Кун, Т.Макпартленд

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

### Назначение теста

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

### Инструкция к тесту

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

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

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

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

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

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

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

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

Тест обработка и интерпретация результатов теста

Как анализировать самооценку идентичности?

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

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

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

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

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

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

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности.

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

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

Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими.

Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

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

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

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

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

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

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

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

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

К людям эмоционально-полярного типа относятся те, идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус». Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими

людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится. Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к уравновешенному типу. Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к сомневающемуся типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты). Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик? Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам. Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых. Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний. В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

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

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

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

Особенности половой идентичности проявляются: • во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность; • во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано: •напрямую, •косвенно • отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в конкретных словах, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

•нейтральное, •отчужденное, •эмоционально-положительное • эмоционально-отрицательное.

Формы прямого обозначения пола

Таблица 5 – Особенности половой идентичности

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к своей половой идентичности

Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются важной и принимаемой внутренне темой самоосознания. Косвенное обозначение пола – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые он считает своими, или по окончаниям слов. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Таблица 6 - Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения	Примеры обозначения идентичности	
	мужской	женский
Социальные роли	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
Через окончания	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»

Наличие косвенного обозначения пола говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть:

- широким (если включает в себя несколько половых ролей)
- узким (если включает в себя только одну-две роли).

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

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

Причины этого могут быть следующими:

1 отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);

2 избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);

3 несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

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

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

Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

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

Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14. Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

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

Шкала анализа идентификационных характеристик

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

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

- 1 прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
- 2 сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
- 3 учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
- 4 семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);

5 этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);

6 мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий); 7 групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

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

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

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

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

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

• пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:



1 занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);

2 самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

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

1 профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);

2 семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);

3 групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);

4 коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.

5 материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);

6 физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

7 деятельность перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

8 персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

9 оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1 персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);

2 глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1 проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);

2 ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

Таблица 7 — Результаты исследования по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой

Ф.И.О.	Уровень	Баллы
1	Адекватный	60
2	Неадекватно завышенная	90
3	Неустойчивая	40
4	Адекватный	72
5	Адекватный	70
6	Неустойчивая	24
7	Неадекватно завышенная	88
8	Адекватный	65
9	Адекватный	63
10	Адекватный	70
11	Неадекватно завышенная	95
12	Неустойчивая	31
13	Адекватный	80
14	Неадекватно заниженная	40
15	Неадекватно завышенная	90
16	Адекватный	65
17	Неадекватно заниженная	47
18	Адекватный	62
19	Неадекватно завышенная	89
20	Неустойчивая	22
21	Неадекватно завышенная	87
22	Адекватный	63
23	Адекватный	74
24	Неадекватно заниженная	40
25	Неадекватно заниженная	42

При изучении содержательных характеристик идентичности личности подростков (Я-концепции) мы можем отметить, что адекватной самооценкой обладают

11 подростков, неадекватно заниженной 6 человек. Неадекватно завышенной и неустойчивой самооценкой обладают по 4 респондента.

Таблица 8 — Результаты исследования самооценки подростков Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан

Код испытуемого	Показатель	Баллы
1	самоуверенность	72
2	самоуверенность	66
3	отношение других	24
4	самопринятие	34
5	отношение других	25
6	самопринятие	32
7	самопринятие	33
8	самоуверенность	69
9	самопринятие	34
10	самопринятие	34
11	отношение других	20
12	самопринятие	34
13	самоуверенность	70
14	самоуверенность	81
15	отношение других	20
16	самопринятие	31
17	самопринятие	33
18	самоуверенность	72
19	отношение других	24
20	отношение других	20
21	самоуверенность	72
22	самоуверенность	66
23	отношение других	24
24	самопринятие	34
25	отношение других	25

Уровень самооценки	Количество баллов
Низкий	0-44
Средний	45-74
Высокий	75-100 и выше

При изучении уровня самооценки подростков можно сделать вывод о том, что 2 респондента имеют завышенную самооценку, 7 завышенную и 16 подростков обладают адекватной самооценкой.

Таблица 9 — Результаты исследования Я-концепции подростков, по методике Е. Пирса, Д. Харриса, адаптация А.М. Прихожан

ЗАДАНИЕ	Код испытуемого																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
2	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
3	.	+	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
4	+	.	.	.	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5	.	.	+	.	+	+	.	.	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	+	.	+	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
7	.	+	.	.	+	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
8	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+
9	.	+	.	.	+	+	.	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+
10	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+
11	+	.	.	.	+	+	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	.
13	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
14	.	+	+	.	+	+	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
15	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
16	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
17	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
18	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	+
19	.	.	+	.	+	+	.	+	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	.
20	+	.	+	+	.	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	+	+	.	+	.	.	.	.	.	.
21	.	+	.	.	+	.	.	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	+
22	+	.	.	+	.	+	.	.	.	+	.	.	+	.	+	+	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+
23	.	+	.	.	+	+	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	+
24	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
25	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+	.	+	+	+	.	.	.	.	.	+
26	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	.	+	+	+	+	.	.	.	.	.	.	.	+
27	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	+
28	.	+	+	.	+	+	+	.	+	+	.	+	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
29	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
30	+	.	+	.	.	.	.	.	+	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
31	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
32	.	.	+	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
33	+	.	+	+	.	+	.	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+
34	.	+	.	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
35	+	.	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
36	.	.	+	.	.	+	.	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
37	+	.	+	+	.	+	+	.	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
38	.	+	.	.	+	.	.	+	.	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
39	+	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
40	.	+	.	.	+	.	.	+	+	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
41	+	.	.	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
42	+	.	.	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.
43	+	.	.	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
44	.	.	+	+	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.
45	+	.	+	.	.	+	.	.	+	+	.	+	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.
46	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
47	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
48	.	.	+	.	+	+	.	+	+	+	+	.	+	+	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	+
49	+	.	+	+	.	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
50	.	+	.	.	+	.	.	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
51	+	.	.	+	.	+	.	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
52	.	+	.	.	+	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
53	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+
54	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	+	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
55	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
56	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.
57	.	+	+	.	+	+	+	.	+	+	.	+	+	.	.	+	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.

Продолжение таблицы – 9

58	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	
59	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-
60	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
61	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-
62	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-
63	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
64	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+
65	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-
66	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+
67	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+
68	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-
69	-	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
70	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+
71	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+
72	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+
73	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+
74	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+
75	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
76	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
77	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
78	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
79	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
80	-	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
81	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
82	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
83	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
84	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
85	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
86	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
87	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
88	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
89	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
90	+	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Кол-во набранных баллов	66	52	34	72	55	48	68	73	62	49	54	66	32	78	44	67	68	40	53	70	54	49	43	55	62		
	Уровень самоотношения	ОВ	В	С	С	В	В	ОВ	С	ОВ	В	В	ОВ	Н	ПВ	С	ОВ	ОВ	С	В	В	В	В	С	В	ОВ		

Уровень самоотношения

Количество баллов	Стенайн	Уровень
0-19	1	V
20-33	2	IV
34-45	3	III
46-51	4	II
52-57	5	
58-62	6	I
63-68	7	
69-75	8	III
Более 75	9	V

I уровень –очень высокий
II уровень - высокий
III уровень – средний
IV уровень – низкий
V уровень- предельно высокий или предельно низкий

Исходя из полученных нами данных, можно сделать вывод, что у 6 человек средний уровень сформированности Я-концепции и самоотношения. При этом очень высоким уровнем самоотношения и сформированности Я-концепции обладают 7 подростков, высоким уровнем –10 человек. В свою очередь низким уровнем самоотношения и сформированности Я-концепции и предельно низким обладают 2 подростка.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я- КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ

Цель психолого-педагогической программы: сформировать положительную Я-концепцию, т. е. компетенции в сфере самосовершенствования: саморегулирование, саморазвитие, личностную и предметную рефлексию.

Задачи:

- научиться включаться в процесс самосовершенствования и самораскрытия;
- обучиться выражать свои чувства и эмоции;
- осознать свою ценность и уникальность;
- развивать положительный образ «Я».

С помощью комплексных занятий мы ожидаем получить повышение всех параметров самооотношения и самоуважения, а также самопонимания и положительного отношения общества. Подростки приобретут новые навыки рефлексии и научатся управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Методы работы: логические игры, ролевые игры, беседа-обсуждение, психодрама, арт-терапия (сказкотерапия), мини-лекции.

Материально-техническое обеспечение: специально оборудованная аудитория (ковёр, столы, стулья, доска); методический материал (специальные иллюстрации, маркер или мел, цветные карандаши, краски, мольберт, игрушки, листы бумаги, раздаточный материал).

Занятие 1 «Знакомство. Таинственный мир» создать условия для включения личности в процесс самораскрытия; знакомство со спецификой работы, со структурой занятий, установление принципов работы в группе.

Приветствие. Знакомство. Введение в занятие.

Введение правил взаимодействия в группе, обсуждение формы обращения друг к другу.

Упражнение «Ассоциации» (если команда – это...).

Цель: помочь прояснить для каждого подростка, что такое «команда».

Инструкция: Коллеги, данное упражнение называется командообразование.

Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда».

Упражнение,

которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1 Возьмите ручки и бумагу.

2 Ваша задача - услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

a. Если команда - это постройка, то она... b. Если команда - это цвет, то она...

c. Если команда - это музыка, то она...

d. Если команда - это геометрическая фигура, то она... e. Если команда - это название

фильма, то она...

f. Если команда - это настроение, то она...

3 Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Практическая

Упражнение «Паутина»

Цель: объединить участников для совместного решения поставленных задач, развивать умение выражать уважение и симпатию друг к другу.

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку.

Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей.

Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Рефлексия. "Снежный ком".

Педагог-психолог мнет белый лист бумаги, имитируя снежный ком. Предлагает детям передавать этот "снежный ком" по кругу и проговорить о том, что получилось на занятии и, над чем еще стоит поработать.

3.2 Ритуал прощания: "Обниму я крепко друга"

Детям предлагают встать в круг и по очереди поблагодарить друг друга за совместные игры, обняться друг с другом.

Занятие 2 «Ты и я друзья»



Цель: сформировать установку на взаимопонимание, расширение межличностного

сознания; способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи

Ролевые ситуации (психодрама Я. Морено)

Цель: корректировать и диагностировать неадекватные состояния, проблемные ситуации и эмоциональные реакции, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания.

Методика психодрамы - обмен ролями.

Периодически в психодраме желательно проводить обмен ролями. Протагонист становится двойником или одним из вспомогательных Я и наоборот. Это позволяет научиться лучше понимать других, а через это (по механизму обратной связи) и самого себя.

Для организации психодрамы, собирается группа, заинтересованных в ней личностей. Далее организуется общение по определенной программе, задаваемой ведущим - психодраматистом. В этой группе решаются проблемы группы в целом, а также отдельных членов группы. Личность, проблемы которой решаются в группе и на которого работает группа, называется протогонистом.

Упражнение «Без маски»

Цель: сбросить психологическую и поведенческую застенчивость, сформировать умение искренне высказываться и анализировать свое «Я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...". "Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...". "Иногда люди не понимают меня, потому что я ...". "Верю, что я ...". "Мне бывает стыдно, когда я ...". "Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п." Рефлексия "Заплети косичку"

Педагог - психолог предлагает каждому ребенку выбрать одну из трех лент, характеризующих их настроение:

красная – весело, интересно, занимательно;

коричневая – трудно, волнительно;

белая – безразличие, скука, усталость.

Педагог - психолог - Ребята, чтобы заплести косичку настроения, нужно три ленты одного цвета.

Каких лент больше, из тех и заплетем косичку. Посмотрите на ленты. Каких лент больше, такого и общее настроение во время занятия.

### 3.2 Ритуал прощания: "Обниму я крепко друга"

Детям предлагают встать в круг и по очереди поблагодарить друг друга за совместные игры, обняться друг с другом.

#### Занятие 3 «Кто я такой»

Цель: способствовать развитию адекватной самооценки и совершенствованию самопонимания.

Мини-лекция «Что такое самооценка и как сформировать адекватную самооценку»

Цель: информировать подростков о способах сформировать адекватную самооценку.

Проведение мини-лекции в виде диалога с участниками программы.

#### Практическая часть

#### Игра «Комиссионный магазин»

Цель: формировать навыки самоанализа, самопонимания и самокритики; научить выявлять значимые личностные качества; углубить знания друг о друге и о себе, через раскрытие качеств других участников. Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например, доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

#### Арт-терапия. Упражнение Мой портрет в лучах солнца

Цель: учить определять особенности своей личности, учить искать пути к самораскрытию.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о

себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Рефлексия "Добрые дела"

Детям предлагают поговорить в круге о своих достижениях и о добрых делах. Рассказывают о том, как они помогли, кому-то или что-то сделали для других детей на занятии.

3.2 Ритуал прощания: "Обниму я крепко друга"

Детям предлагают встать в круг и по очереди поблагодарить друг друга за совместные игры, обняться друг с другом.

Занятие 4 «Я и мои желания»

Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся. Повысить стремление к самоактуализации.

Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу».

Цель: информировать о человеческих потребностях, которые имеют уровни от простого к сложному. Объяснить строение пирамиды и конкретно высшую ступень - потребность в самоактуализации.

Практическая часть

Сказкотерапия. Упражнение «Ослиная шкура»

Цель: корректировать самооценку подростков, снять напряжение; сплочение коллектива.

Ведущий: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Мы попали в заколдованный лес и бродим в нем. Пускай каждый сейчас представит, что все другие герои хуже него... Они все слабее тебя, не такие умные, не такие красивые, как ты... Ты один настоящий герой. И не просто герой, а принц или даже король волшебной страны. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Одна минута).

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На тебе теперь надета ослиная шкура. Это ведьма надела ее на тебя. Ее не так просто снять. А все вокруг видят тебя таким и смеются. Они гораздо сильнее и умнее тебя. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (Одна минута)

— Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы на волшебной поляне. Разбейтесь на пары. Один из вас должен стать королем, а другой "ослиной шкурой". Пусть король расскажет своему партнеру, что ему дает ощущение превосходства, что он чувствует при этом состоянии. (Одна-две минуты)

— Теперь пусть "Ослиная шкура" расскажет о своих чувствах. (Одна-две минуты)

— Сейчас чары спали, и все герои снова стали равными. Никто не лучше и не хуже других. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии?

Что вы чувствуете? Расскажите об этом друг другу. (Одна-две минуты)

Вопросы для обсуждения:

— Что дает ощущение, что ты "Король"?

— Есть ли что-то неприятное в превосходстве?

— Какие есть преимущества у

"Ослиной шкуры"? — А какие недостатки?

— Какие преимущества дает равноправие?

— Бывали ли в твоей жизни моменты, когда ты был "Королем"? А "Ослиной шкурой"?

Для того чтобы человеку справляться с ежедневными проблемами, ему нужен позитивный образ будущего. Особенно это важно в наше время, когда ребята со всех сторон слышат о том, что ничего хорошего от будущего ожидать нельзя. В упражнении "Сон героя" мы помогаем подросткам разработать свой личный образ будущего.

Рефлексия "Хорошие новости"

Дети отвечают на вопрос: "Что хорошего произошло с ними за прошедший день в детском саду?". Высказываются по кругу, передавая из рук в руки мяч (или другой привлекательный предмет). Время высказывания воспитатель ограничивает звуковым сигналом, каждый ребенок должен высказаться и быть услышан.

3.2 Ритуал прощания: "Обниму я крепко друга"

Детям предлагают встать в круг и по очереди поблагодарить друг друга за совместные игры, обняться друг с другом.

Занятие 5

Упражнение: "Эхо"

Цель: Развивать эмоциональную выразительность, внимание, быстроту реакции.

Ход приветствия:

Педагог-психолог предлагает каждому ребенку поочередно проговорить и прохлопать в ладоши свое имя (например, Та-ня). А все остальные дети, как эхо, его повторяют.

Упражнение «Я глазами других».

Цель: создать условия для осознания личности, каким он может быть для других, какие у подростка сильные и слабые стороны.

Упражнение «Мы чувствуем поддержку друг друга»

Цель: передача позитивных чувств друг другу с помощью тактильного контакта.

Члены группы работают в парах. Они поворачиваются друг к другу спиной и соприкасаются, мысленно передавая другу тепло, любовь, поддержку.

Упражнение «Зеркало»

Цель: закрепить навыки применения невербальных сигналов, развивать эмпатию.

Участники делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один - ведущий, другой – ведомый.

Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения партнера - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями. По окончании задания участники делятся своими ощущениями. На упражнение отводится 15 минут.

Рефлексия "Мое состояние"

Педагог-психолог выдает каждому по одному маленькому человечку и предлагает детям поместить его на соответствующую ступеньку лесенки. Каждая лесенка подписана

— Мне было комфортно

— Я был уверен в своих силах

— Мне хорошо

— Мне плохо

— Я не уверен в своих силах.

3.2 Ритуал прощания: "Обниму я крепко друга"

Детям предлагают встать в круг и по очереди поблагодарить друг друга за совместные игры, обняться друг с другом.

Занятие 6 «Дорога к моему Я»

Цель: создать условия для изучения собственной личности, реального и идеального

Я; расширения сферы самосознания; включение подростка в процесс самопознания.

Практическая часть

Арт-терапия. Упражнение «Коллаж».

Цель: выявить причины переживаний, материализовать определенные переживания, способствовать их осмыслению и нейтрализации посредством составления коллажа.

Техника составления коллажа может быть использована как с психотерапевтической, так и с диагностической целью. Выбираемые клиентом картинки

способны выявить темы и проблемы, остающиеся нераскрытыми в вербальном общении с ними.

Работа над коллажом может быть индивидуальной и групповой, когда группа из 4-6 человек делает единый коллаж на определенную тему. В данном случае используется групповая работа. В отличие от рисунка коллаж предполагает большую свободу автора в исполнении, например, наклеенные картинки могут выходить за края основы, клеиться друг на друга, складываться гармошкой и т.д. Если нет ножниц, то картинки могут даже вырываться руками и именно руками можно придать им нужную форму. Главное в коллаже – отнюдь не аккуратность (хотя это может быть диагностическим критерием), а возможность выразить свои мысли, идеи, свой взгляд и свое понимание темы. Как правило, в процессе выполнения коллажа возникает постепенное включение в эту деятельность. И даже те участники, которые взялись выполнять задание по составлению коллажа с нежеланием, постепенно начинают увлекаться процессом и получать от него удовольствие. Это одна из целей арт-терапии в целом и работы с коллажами в частности – развитие творческих способностей и повышение самооценки.

Тема коллажа: «Мой идеальный мир» Рефлексия

Занятие 7 «Я – личность»

Цель: сформировать установку на взаимопонимание, развитие навыков рефлексии и обратной связи. Подведение итогов работы.

Упражнение «Я тебя понимаю»

Цель: формировать умение давать обратную связь, выработать навыки прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Рефлексия "Вопрос-Ответ"

Педагог - психолог предлагает ответить на вопросы:

- Что он делал или что происходило?
- Что он чувствовал при этом?
- Как он участвовал в том, что происходило?
- Какие при этом испытывал трудности? и т.д.
- Что понравилось больше всего?

### 3.2 Ритуал прощания: "Обниму я крепко друга"

Детям предлагают встать в круг и по очереди поблагодарить друг друга за совместные игры, обняться друг с другом.

Занятие № 8

Ритуал приветствия: "Друг"

Цель: учить передавать радость, используя различные эмоциональные средства. Формировать навыки саморегуляции поведения и контроля эмоций.

Ход приветствия:

Педагог-психолог предлагает встать в круг, взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой. При этом произносит стишок:

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Упражнение «Комплимент».

Цель: улучшение атмосферы и сокращение дистанции в общении.

Процедура проведения: ведущий бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит, что ему понравилось в этом человеке за время посещения занятий. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза ведущему. Затем бросает мяч другому.

Упражнение: "Повторяй за мной!"

Цель: увеличение объема внимания и памяти.

Игровой материал: счетные палочки.

Педагог-психолог делает детей на две команды. Первую команду рассаживает за столы в полу круг, остальные наблюдают. Каждому ребенку выдается одинаковое количество счетных палочек. Педагог-психолог в роли ведущего выкладывает из счетных палочек произвольную композицию. Дети смотрят и запоминают. Затем композицию ведущий закрывает листом бумаги и детям надо будет сложить из своих палочек такую же фигуру. Если все смогли повторить, роль ведущего переходит к следующему игроку или к желающему. Дети могут поменяться.

Рефлексия "Термометр"

Педагог-психолог раздает листочки и предлагает нарисовать на полях шкалу от –12 до +12 и отметить свое эмоциональное состояние в начале и конце занятия. Общее эмоциональное состояние можно узнать, попросив поднять руки тех учащихся у кого ниже 0, выше 0, равна –12, +12 или 0.

Педагогу важно не только узнать и понять эмоциональное состояние учащегося в финале учебного занятия, но и то, насколько продуктивным для него стало занятие. Ребята должны оценить свою активность на занятии, полезность и интересность форм подачи знаний, увлекательность занятия, коллективную работу. С этой целью можно провести рефлексию в виде устного опроса:

"Я узнал (а) много нового";

"Мне это пригодится в жизни";

"На занятии было над чем подумать";

"На все вопросы, возникающие в ходе занятия, я получил (а) ответы";

"На занятии я работал (а) добросовестно и цели занятия достиг (ла)".

3.2 Ритуал прощания: "Обниму я крепко друга"

Детям предлагают встать в круг и по очереди поблагодарить друг друга за совместные игры, обняться друг с другом.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ

Таблица 10 — Результаты исследования по методике «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, модификация Т.В. Румянцевой

Код испытуемого.	Показатель	Баллы
1	«Деятельное Я»	64
2	«Коммуникативное Я	43
3	«Перспективное Я»	40
4	«Перспективное Я»	42
5	«Коммуникативное Я	47
6	«Рефлексивное Я»	24
7	«Перспективное Я»	41
8	«Деятельное Я»	65
9	«Деятельное Я»	63
10	«Физическое Я»	32
11	«Рефлексивное Я»	241
12	«Физическое Я»	31
13	«Коммуникативное Я	50
14	«Физическое Я»	34
15	«Перспективное Я»	42
16	«Деятельное Я»	60
17	«Коммуникативное Я	47
18	«Деятельное Я»	62
19	«Коммуникативное Я	50
20	«Рефлексивное Я»	25
21	«Рефлексивное Я»	20
22	«Деятельное Я»	63
23	«Коммуникативное Я	47
24	«Перспективное Я»	40
25	«Перспективное Я»	44

Итого: «Деятельное Я» - 6 человек, «Коммуникативное Я» - 6 человек.  
«Перспективное Я» - 5 человек, «Рефлексивное Я» - 4 человека, «Физическое Я» - 3 человека.

Таблица 11 — Результаты исследования по методике «Исследование самооценки» Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан

Код испытуемого	Показатель	Баллы
1	самоуверенность	80
2	самоуверенность	74
3	самопринятие	34
4	самопринятие	37
5	отношение других	30
6	самопринятие	33
7	самопринятие	33
8	самоуверенность	72
9	самопринятие	36
10	самопринятие	34
11	самопринятие	24
12	самопринятие	34
13	самоуверенность	70
14	самоуверенность	81
15	отношение других	20
16	самопринятие	31
17	самопринятие	33
18	самоуверенность	74
19	отношение других	24
20	самоуверенность	74
21	самоуверенность	72
22	самоуверенность	70
23	самоуверенность	24
24	самопринятие	38
25	отношение других	27

Итого: самоуверенность - 10 человек,

самопринятие - 11 человек,

отношение других - 4 человека.

Таблица 12 — Результаты исследования Я-концепции подростков по методике  
Е. Пирса, Д. Харриса, адаптация А.М. Прихожан

ЗАДАНИЕ	Код испытуемого																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	+	.	+	+	.	+	+	+	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
2	+	.	+	.	.	.	+	+	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
3	.	+	.	.	.	.	.	.	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
4	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
5	.	.	+	.	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	+	.	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	.	+	.	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
8	+	.	.	+	.	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
9	.	+	.	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
10	+	.	.	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	+	.	.	.	+	.	+	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
12	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.
13	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
14	.	+	+	.	+	+	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
15	.	.	+	+	.	+	+	+	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
16	+	.	.	.	.	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	.	+	.	.	.	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
18	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.
19	.	.	+	.	+	+	.	+	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	+	+	+	+	.	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
21	.	+	.	.	+	.	.	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
22	+	.	.	+	.	+	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
23	.	+	.	.	+	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
24	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.
25	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
26	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
27	.	+	.	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
28	.	+	+	.	+	+	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
29	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
30	+	.	.	.	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
31	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
32	.	.	+	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
33	+	.	+	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
34	.	+	.	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.
35	+	.	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.
36	.	.	.	.	.	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
37	+	.	+	+	.	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	.	+	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
39	+	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
40	.	+	.	.	+	.	.	+	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
41	+	.	.	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
42	+	.	.	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
43	+	.	.	+	.	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
44	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
45	+	.	+	.	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
46	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
47	+	.	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.
48	.	.	+	.	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
49	+	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
50	.	+	.	.	+	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
51	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
52	.	+	.	.	+	+	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
53	+	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+
54	+	.	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
55	+	+	.	+	.	+	+	.	+	.	.	.	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	.
56	.	+	.	+	.	+	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
57	.	+	+	.	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
58	.	.	+	+	.	+	+	.	+	.	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
59	+	.	+	.	.	.	+	.	+	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.	+	.
60	.	+	.	.	.	.	+	.	.	+	.	+	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

Продолжение таблицы – 12

61	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-
62	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-
63	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+
64	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+
65	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	+
66	+	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
67	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+
68	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	+	-	+	-	-
69	-	-	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
70	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-
71	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+
72	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+
73	-	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+
74	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+
75	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+
76	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	-
77	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+
78	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+
79	-	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
80	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
81	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
82	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-
83	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-
84	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+
85	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
86	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-
87	+	-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-
88	-	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-
89	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
90	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кол-во набранных баллов	68	57	56	77	58	48	70	55	64	52	60	66	46	51	66	71	68	62	53	70	57	49	58	60	62
Уровень самоотношения	ОВ	В	В	В	С	В	ОВ	В	ОВ	В	В	ОВ	В	В	С	ОВ	ОВ	В	В	В	В	В	В	В	ВО

Уровень самоотношения

Количество баллов	Стенайн	Уровень
0-19	1	V
20-33	2	IV
34-45	3	III
46-51	4	II
52-57	5	
58-62	6	I
63-68	7	
69-75	8	III
Более 75	9	V

I уровень – очень высокий
II уровень - высокий
III уровень – средний
IV уровень – низкий
V уровень- предельно высокий или предельно низкий

После реализации программы и повторного тестирования мы получили следующие результаты: у 2 человек средний уровень сформированности Я-концепции и

самоотношения. При этом очень высоким уровнем самоотношения и сформированности Я-концепции обладают 7 подростков, высоким уровнем стали обладать – 16 человек. В свою очередь низкого уровня самоотношения и сформированности Я-концепции и предельно низкого уровня не стало.

Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона.

Для оценки достоверности изменений значения признака, измеренного в двух разных условиях, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого из методики «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А.М. Прихожан на диагностику Я-Концепции подростков, значения до применения формирующей программы и после (см. Приложение 2, табл. 9 и Приложение 4, табл. 12).  
Сформируем гипотезы

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня самоотношения подростков не превышает интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня самоотношения подростков.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня самоотношения подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня самоотношения подростков.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после". Исключим нулевые сдвиги.

В практике обработки результатов наблюдений распределение генеральной совокупности неизвестно либо (для непрерывных случайных величин) отличается от нормального распределения, так что применение классических статистических методов необоснованно и может привести к ошибкам. В этом случае применяют методы, не зависящие (или свободные) от распределения генеральной совокупности – непараметрические методы.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 16$ ) (см. табл. 13).

Таблица 13 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Изучение особенностей Я-концепции», авторы: Е. Пирс, Д. Харрис, адаптация А. М. Прихожан

Код испытуемого	До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	66	68	2	2	2
2	52	57	5	5	9
3	34	51	17	17	14
4	72	77	5	5	9
5	55	58	3	3	5
6	68	70	2	2	2
7	62	64	2	2	2
8	49	52	3	3	5
9	54	60	6	6	11
10	32	40	8	8	12
11	44	66	22	22	15.5
12	67	71	4	4	7
13	40	62	22	22	15.5
14	54	57	3	3	5
15	43	58	15	15	13
16	55	60	5	5	9
	Сумма				136

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=136$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum(R)_p = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+16)16}{2} = 136$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=16:

$$T_{кр} = 23 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 35 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

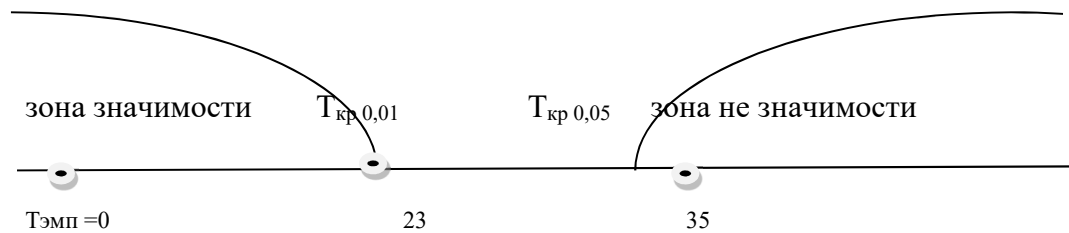


Рисунок 10 – Ось значимости

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается. Интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня самооотношения подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня самооотношения подростков.