



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

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

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

72, 15 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«13» 06 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422-227-4-1

Евдокимова Владислава Валерьевна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ «Я-КОНЦЕПЦИИ» У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	8
1.1 Понятие «Я-концепции» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности Я-концепции подростков	16
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования «Я – концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ «Я- КОНЦЕПЦИИ» У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	34
2.1 Этапы, методы, методики исследования	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ «Я-КОНЦЕПЦИИ» У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	52
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования положительной «Я – концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования	52
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	62
3.3 Психолого-педагогические рекомендации преподавателям, родителям по формированию Я-концепции у старших подростков.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	79

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики Я - концепции у старших подростков	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .Результаты исследования «Я – концепции» у старших подростков.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования положительной «Я – концепции» старших подростков с применением методов психологического консультирования.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования «Я – концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования	121

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования по формированию «Я-концепции» у старших подростков объясняется множеством факторов, обусловленных как спецификой их психоэмоционального роста, так и воздействием современных общественных реалий на их личностное формирование. Подростковый возраст – это этап активного самопознания, стремления к идентичности и создания образа себя, оказывающего впоследствии влияние на жизненный путь человека.

Значимость исследования «Я-концепции» у старших подростков определяется тем, что именно в это время происходит развитие самосознания, которое выступает фундаментом для постановки целей, освоения социальных ролей и построения межличностных отношений.

«Я-концепция» подросткового возраста состоит не только в представлении о себе, но и в интеграции оценок, установок и убеждений, которые определяют поведение подростков и межличностные отношения. Главной задачей подростков на данном этапе представляет осознание своей идентичности, что является основой для дальнейшего развития. Однако, в силу различных факторов, таких как общество, образование, культура, процесс формирования «Я – концепции» может быть затруднен, что приводит к психоэмоциональным трудностям, кризисам самоопределения и социальной дезадаптации.

Психологическое консультирование играет ключевую роль в становлении самовосприятия у старших подростков. Благодаря консультированию, подростки лучше понимают свои сильные стороны, черты характера и позиции в обществе, а также эффективнее справляются с трудностями и внутренними противоречиями. Консультации создают атмосферу доверия и открытости для самоанализа, а также выражения чувств, что положительно влияет на целостное развитие индивида.

Таким образом, исследование процесса формирования Я-концепции старших подростков в контексте психологического консультирования является актуальным и значимым, поскольку позволяет выявить ключевые проблемы и механизмы, влияющие на развитие подростковой личности, и предлагает эффективные способы помощи в процессе формирования здорового самосознания. Формирование Я-концепции у подростков является важным аспектом психолого-педагогического процесса, определяющим не только личностное развитие, но и социальную адаптацию.

Основоположником исследования «Я-концепция» считается У. Джеймс. Он первым предложил идею «Я-концепции» и внёс существенный вклад в её разработку. Ученый в своей модели разделил личность на две составляющие: «Я» - познаваемое и «Я» - познающий, подчеркнув, что такое разделение условно и отделить одно от другого возможно только в чисто теоретических построениях.

Также, внесли свой вклад в изучении Я-концепции, такие ученые как: Р. Бернс, Л. Выготский, В. Столин, С. Пантилеев, Т. Шибутани, К. Роджерс, Э. Эриксон.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования «Я-концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Объектом исследования является Я-концепции у старших подростков.

Предметом исследования является формирование «Я-концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: «Я-концепция» у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу с применением методов психологического

консультирования.

Задачи:

1. Изучить проблему Я-концепции в научной литературе.
2. Исследовать особенности Я-концепции старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.
4. Определить этапы исследования, подобрать оптимальные методы и методики.
5. Дать характеристику выборки, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать программу формирования положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.
7. Составить анализ результатов формирующего эксперимента.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию Я-концепции у старших подростков

Методы и методики исследования

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.
3. Психодиагностические: методика «Изучение особенностей «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан; методика изучения самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой;
4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» Челябинской области Красноармейского муниципального района. В исследовании участвовали 28 подростков в возрасте 14-15 лет, 18 девушек и 10 юношей.

Апробация: результаты исследования обсуждались на научно-практической конференции по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ, секция «Актуальные проблемы психологии формирования и развития личности» (Челябинск, 2025 г.)

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

1.1 Понятие «Я-концепции» в психолого-педагогической литературе

В современном научном дискурсе настоящее Я – концепция рассматривается как многокомпонентное психологическое явление, поэтому я изучаю эту тему, чтобы более глубоко рассмотреть данный феномен.

Одним из первых научных исследователей, предложивших термин «Я – концепция», стал американский психолог У. Джеймс. В его подходе самосознание трактуется как двойственная структура. Он считал, что независимо от содержания мыслей, человек в определенной степени осознает самого себя и факт собственного существования. Таким образом, самосознание включает в себя как активное осознающее начало, так и объект осознания, так называемое чистое «Я» и эмпирическое «Я». [2, с. 1].

Термин «образ Я» вошел в обиход в научной литературе в связи необходимостью анализа и описания уровней психики и личностной структуры. Данное понятие тесно имеет связь с такими терминами, как «самооценка», «самосознание» «Я – концепция», «самоопределение». [1, с. 1]

Р. Бернс понимает «образ Я» с понятием самооценки, трактуемой как совокупность установок, направленных на самого себя, а также представления личности о собственной индивидуальности. [4, с. 308]. Я – концепция рассматривается как система установок знаний о себе, включая в себя как описательный, так и оценочный компонент. [5, с. 99]. В структуре большинство определений понятия установки выделяются три ключевых элемента:

1. Когнитивный – выражен в форме убеждения, то есть осознания определенных представлений;
2. Эмоционально–оценочный – характеризуется отношением к этим убеждениям;
3. Поведенческий – проявляется в конкретной реакции основанные на убеждениях и чувствах.

В контексте Я-концепции эти элементы можно интерпретировать следующим образом:

1. Образ Я – это представление и внутренняя картинка индивида о себе;
2. Самооценка – оценка собственного «Я», интенсивность которого может варьироваться;
3. Потенциальная поведенческая реакция – действия, которые формируются под влиянием «образа Я» и самооценки.

В своих исследованиях К. Хорни различала «идеализированное Я», «реальное Я» и промежуточное между ними «актуальное Я» и «эмпирическое Я». Под «Актуальное Я» она понимала все то, чем человек является здесь и сейчас, в текущем моменте своего развития. [65, с 230].

Э. Эриксон предложил концепцию развития личности, охватывающую восемь стадий от младенчества до старости, оказывающих непосредственное воздействие на трансформацию эго-идентичности (личностной целостности). Согласно Э. Эриксону, для каждого возрастного периода характерны специфические задачи развития, и успешное их преодоление является необходимым условием для перехода к следующей стадии.

Стадии развития по Э. Эриксону:

1 стадия. Младенчество. От рождения до 1 года. На этой стадии у ребенка происходит конфликт между доверием и недоверием к миру.

Возникает механизм интроекции и начинает формироваться идентичность будущей личности.

2 стадия. Раннее детство. От 1 года до 3 лет. Здесь конфликт возникает между отдельностью и сомнением. Благоприятным выходом из такого кризиса является признание собственной автономности.

3 стадия. Детство. От 3 лет до 6 лет. На данной стадии происходит идентификация, становится более самостоятельным.

4 стадия. Школьный возраст. От 6 до 12 лет. На этой стадии наступает пубертатный период. Происходит конфликт между творчеством, трудолюбием и комплексом неполноценности.

5 стадия. Отрочество и юность. Идентификация личности и путаница ролей. Детство закончилось и начинает формироваться идентичности.

6 стадия. Ранняя зрелость. Конфликт между близостью и одиночеством. Интимность, поиск любви.

7 стадия. Средний возраст. Стремление к продуктивности и творчеству.

8 этап. Поздняя зрелость. Индивид принимает пройденный им жизненный путь и появляется мудрость.

Механизм формирования «образа Я» в теории Э. Эриксона имеет бессознательный характер [69, с. 300].

В рамках гуманистического подхода в психологии, К. Роджерс уделяет особое внимание «Я – образ», определяя его как совокупность представлений человека о себе самом. Эти представления тесно переплетены с личным опытом индивида. Гуманистическая психология впервые представила понятие «Я-концепции», выделив различные аспекты, формирующие «образа Я».

К. Роджерс выделил ряд ключевых аспектов, формирующих Я-концепцию:

1. Содержательное наполнение (категории, отраженные в самовосприятии, такие как телесное «Я», социальное, система ценностей, этические принципы и другие);
2. Организация, или характер взаимосвязей между компонентами Я-концепции и типом взаимодействия с внешним миром;
3. Согласованность/несогласованность (гармония/дисгармония с личным опытом);
4. Механизмы защиты от информации, противоречащей сложившемуся образу «Я»;
5. Эмоциональное напряжение (состояние, возникающее из-за ригидной защитной позиции);
6. Степень принятия себя (умение ценить себя со всеми индивидуальными чертами);

Объективность (способность к самооценке на основе текущей информации). В результате рассогласованности между «образом Я» и реальным опытом может возникнуть психологическая дезадаптация. В таком случае, для устранения диссонанса между непосредственным опытом и представлением о себе, используются механизмы психологической защиты. К. Роджерс рассматривал поведение индивида в целом в качестве попытки достичь согласованности «образа Я» [56, с 312].

В своих трудах Дж. Г. Мид исследовал концепцию «зеркального Я», где делал акцент на значение активности формирования личности. Главным элементом его теории выступает идея о том, что социальные действия лежат в основе общества и именно они способствуют развитию самосознания и сознания личности. Формирование сознательной индивидуальности берет начало в детском возрасте через активное взаимодействие ребенка с окружающим его миром, что и является основой процесса социализации. Важным аспектом является то, что на личностное становление влияют не только общество, а также и объекты материального мира, с которыми

ребенок вступает в взаимодействие. Отправной точкой формирования «Я» является момент, когда ребенок осознает себя как отдельный объект и отдельный от родительской фигуры. В детском возрасте личностное развитие опирается на активное освоение внешнего мира и усвоение социального опыта от окружающих его людей, что приводит к осознанию себя и формируется внутриличностное сознание. Так, приобретенные знания и опыт становятся структурой внутреннего мира личности. [43, с. 198].

Я – концепции когнитивный компонент отражает то, как человек воспринимает и описывает самого себя. Независимо от того, базируется эти представления на реальных фактах или являются результатом субъективной интерпретации, как правило, индивид воспринимает их как достоверные. При описания собственной личности человек стремится обозначить характерные черты, которые формируют его устойчивое самовосприятие. Слова вроде «Привлекательный», «ответственный», «жизнерадостный», «вдумчивый». Это лишь малая часть тех характеристик, входящие в структуру образа Я. При этом значимость качеств может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

Это основные труды зарубежных ученых по исследованию Я-концепции. Теперь мы обратимся к отечественным ученым, которые исследовали Я-концепцию, а это именно: Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, С.Л. Рубинштейна, С.Р. Пантеева, и других.

В отечественной психологии «образ Я» рассматривается как совокупность характеристик, которые помогают человеку осознавать свою индивидуальность. Он включает осознание своих психических особенностей – таких как темперамент, привычки, способности и черты характера. В то же время понятие «Я-концепция» трактуется более глубоко – как центральное ядро личности, относительно стабильное и независимое от изменений в частных аспектах самовосприятия. Другими словами,

трансформации отдельных «Я-образов» (например, в профессиональной или социальной сфере) не обязательно затрагивают целостную «Я-концепцию».

В.В. Столин выделял три уровня «Я-концепции»:

1. Физический «образ Я». Обуславливается потребностью в физическом благополучии.

2. Социальная идентичность. Связана с потребностью каждого человека быть членом социума.

3. Дифференцирующий «образ Я». Характеризуется знаниями индивида о себе в сравнении с другими людьми. Этот компонент придает человеку ощущение собственной неповторимости и обеспечивает потребность в реализации самого себя. По мнению автора построение «Я-концепции» осуществляется двумя путями: путем поиска и классификации «образов Я», или содержательных параметров «образов Я» [2, с. 256].

Современная психология определяет Я-концепцию тем, что в ее совокупность входят представления о себе, сформированная на основе анализа собственного поведения, жизненного опыта и образа жизни.

Позитивная Я-концепция включает в себя устойчивую систему установок и представлений индивида в отношении собственной личности, которая дает ощущение идентичности, целостности, и непрерывности личностного «Я». Данный феномен формируется в процессе социального взаимодействия и индивидуального психического развития, оказывая существенное влияние на восприятие окружающей действительности и интерпретацию жизненных событий, также ожиданий и представлений о будущем.

Так, к числу основных характеристик позитивной Я-концепции позитивное отношение к себе, наличие четко сформированных жизненных ориентиров, а также уверенность в своих возможностях и способностях. В качестве центрального структурного компонента личности, Я-концепция

опирается на процессы самооценивания и самопознания, что является важнейшим регулятором личностного развития и поведения. [11, с. 28].

Исходя из исследований Е.Т. Соколовой, «образ Я» представляет собой целостную систему самовосприятия и самоотношения, охватывающую три ключевых компонента [56, с. 19]:

1. Познавательный (когнитивный): Представление человека о собственных качествах, умениях и характеристиках, которые важны в обществе. Это то, как человек видит себя с точки зрения своих способностей и значимости.

2. Эмоциональный (аффективный): Чувства и оценки, которые человек испытывает по отношению к себе. Это спектр эмоций, от самоуважения и любви до презрения и неприязни к себе.

3. Действенный (поведенческий): Степень, в которой человек воплощает свои намерения и стремления в реальных действиях и поступках. Это отражение того, насколько успешно человек реализует себя в поведении, соответствующем его целям.

Самооценка представляет собой когнитивно-аффективную структуру, включающую в себя знания индивида о себе и его субъективную оценку своих физических, интеллектуальных, моральных и поведенческих характеристик. Самооценка определяется как степень ценности и значимости, которую индивид приписывает себе как целостной личности и отдельным аспектам своего «Я». Самооценка выполняет регуляторную функцию, определяя выбор стратегий поведения и деятельности. Высшей формой саморегуляции, основанной на самооценке, является стремление к личностному росту и самосовершенствованию. Социальное окружение и его оценочные реакции выступают в качестве ключевого источника формирования представлений человека о себе. [24, с. 390].

А.Н. Леонтьев считал, что самооценка является существенным условием, обеспечивающим возможность индивиду стать личностью.

В психологической литературе принято выделять адекватную и неадекватную самооценку, которая отличается степенью субъективных представлений о себе реальному образу. Под адекватной самооценкой понимается реалистичное восприятие собственных качеств, возможностей и способностей, связанное с критическим отношением к себе, осознанием своих сильных и слабых сторон, а также пониманием своего потенциала. Такая самооценка способствует личностному развитию и может помочь адаптироваться в различных жизненных ситуациях.

Неадекватная самооценка, наоборот, представляет искажённое самовосприятие, при котором представления индивида о себе расходятся с объективной реальностью. Она может проявляться как в форме завышенного мнения о себе, так и в форме заниженной самооценки. В обоих случаях нарушается целостное и реалистичное восприятие собственной личности, что может затруднять эффективное взаимодействие с окружающими и тормозить личностное развитие.

Согласно И.И. Чесноковой, структура самопознания имеет два уровня:

Первый уровень. Человек определяет себя, сравнивая с окружающими. Это приводит к формированию отдельных, эмоционально окрашенных представлений о себе и своих действиях. Этот уровень, основанный на самовосприятии и самонаблюдении, является основным и единственным до подросткового возраста.

Второй уровень. Предполагает внутренний диалог, в ходе которого человек сопоставляет различные представления о себе. В результате самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа формируется целостный образ «Я».

С.Л. Рубинштейн в самооценке видел в первую очередь, стержень личности, который основывается и на оценке людьми индивида, и на оценивании окружающих самим этим индивидом. Как считал С.Л.

Рубинштейн в основе самооценки лежат ценности, определяющие на механизмы саморегуляции и самоконтроля на внутриличностном уровне [54, с. 19].

Ключевую роль в формировании самооценки играет сопоставление образов «реального Я» и «идеального Я». Если индивиду удаётся достичь в действительности тех качеств и характеристик, которые он считает желательными или значимыми, самооценка, как правило, становится более высокой и устойчивой. [24, с. 391]

Следует подчеркнуть, что Я-концепция представляет собой изменчивое, развивающееся психологическое образование. Её становление происходит под влиянием как внутренних психологических механизмов, так и внешних факторов. Одним из наиболее значимых внешних условий, влияющих на формирование Я-концепции, является социальная среда. Особую роль в этом этапе социализации выступает семья, оказывающая воздействие на самооценку и восприятия себя. [3, с. 13].

Это влияние сохраняет свою силу не только в раннем детстве, когда семья зачастую выступает единственным значимым социальным окружением ребёнка, но и на более поздних этапах личностного развития. Среди основных социально-психологических факторов, влияющих на формирование самовосприятия и самооценки, выделяются взаимодействие с близким окружением, значимыми взрослыми и социальными группами, которые могут оказывать давление и задавать ориентиры поведения. Именно значимые другие способны надолго сформировать устойчивое отношение личности к самой себе [12, с. 220].

Более значимым фактором в формировании Я-концепции с возрастом становится социальный опыт, приобретаемый в образовательной среде, во взаимодействии со сверстниками и в неформальных группах. Несмотря на расширение круга социального взаимодействия, семья продолжает играть ведущую роль в процессе социализации, оставаясь важным источником

влияния на развитие личностной идентичности в подростковом и юношеском возрасте.

Таким образом, существует широкий спектр теоретических подходов и взглядов, освещающих сущность понятий «образ Я» и «Я-концепция», что указывает на их сложную и многогранную природу. Важно отметить, что Я-концепция оказывает существенное влияние на формирование целостной личности, её поведенческие стратегии и характер взаимодействия с окружающими. В следующем параграфе мы рассмотрим, каковы особенности Я- концепции подростков.

1.2 Особенности Я–концепции подростков

Подростковым периодом крайне важен и сложен для человека, он обусловлен не только изменениями в организме, но связан с появлением новых психических состояний, которые играют важную роль в развитии индивида, но также могут стать в категорию опасного звена [4, с. 32].

Относительно выделения хронологических рамок подросткового периода существует множество точек зрения, ознакомимся с частью из них:

1. Л.С. Выготский выделяет пубертатный возраст от 14 до 18 лет и два кризиса: кризис 13 и кризис 17 лет.

2. По Э. Эриксону подростковый возраст приходится на стадию идентичности, от 15 до 20 лет.

3. По мнению Л.Ф. Обухова подростковый период охватывает промежуток от 11 до 20 лет.

4. А.М. Прихожан указывает, что пубертатный период длится с 10–11 до 16–17 лет, совпадая в современной российской школе со временем обучения детей в V–XI классах.

Подростковый возраст представляет собой переломный этап психического и личностного развития, в рамках которого индивид сталкивается с внутренними переживаниями, кризисами и значительными

изменениями. Преодоление этих трудностей является необходимым условием становления зрелой личности. Именно в этот период формируются устойчивые черты характера, расширяется спектр эмоциональных реакций, происходит осмысление собственной идентичности, а также переосмысление своего положения в социуме.

Исследованием самосознания в связи с эмоциональными особенностями в подростковом возрасте занимались психологи: А.В. Никитин, С.А. Озерова, О.В. Селезнева, М.Л. Чепелева и др.

Одной из ключевых особенностей подросткового возраста выступают глубокие преобразования в сфере самосознания. На данном этапе развития личность подростка испытывает существенные изменения, связанные с переосмыслением себя, своего места в мире и взаимоотношений с окружающими. Эти внутренние трансформации оказывают значительное влияние на процесс формирования индивидуальности, самооценки и жизненных установок. [14, с. 125].

Подросток начинает активно размышлять о себе, своих целях и жизненных ориентирах. Однако, значительные изменения сопровождаются потерей привычного детского ощущения стабильности и защищённости. Это может вызывать эмоциональную нестабильность, повышенную тревожность, внутреннюю неуверенность и чувство дискомфорта. [18, с. 80].

Пубертатный период характеризуется ускоренными темпами физического развития и наступлением полового созревания. Одной из ключевых особенностей данного этапа является так называемый «пубертатный скачок» – резкое увеличение скорости роста и физиологических изменений, сопровождающееся выраженной неравномерностью развития. Таким образом, пубертатный период сопровождается временными сдвигами в развитии, что требует особого психолого-педагогического внимания.

В своих исследованиях Б. Г. Ананьева выявила, что именно на данном этапе сознание начинает познаваться человеком, становится объектом самосознания. Начинает активно формироваться навыки познания себя, формируется система самооценивания и отношение к самому себе.

Результаты исследований О. В. Селезневой указывают на существенные изменения в когнитивном компоненте самосознания на протяжении подросткового возраста. Отмечается появление большей дифференцированности и целостности Я-образа респондентов, а также преобладание морально–нравственных и интеллектуальных описаний. В этот же период происходит рост самооценки и возрастание уровня самопринятия. С.А. Озерова, изучая тревожных подростков, констатирует их негативное самоотношение и заниженную самооценку. В подростковом возрасте возрастает потребность в самоуважении.

В своих работах А.Е. Личко отмечал, что для подросткового возраста характерна такая реакция, как эмансипации, то есть это характеризуется стремлением освободиться от контроля взрослых и обрести равенство с ними. В этот период существенно усложняются взаимоотношения как с родителями и педагогами, так и со сверстниками, которые начинают играть всё более значимую роль в жизни подростка. Самооценка подростков во многом формируется под влиянием мнения сверстников и характера их взаимодействия. Стремясь к принятию в группе, подростки нередко совершают нехарактерные для себя поступки, лишь бы заслужить одобрение.

Несмотря на стремление к независимости, подросток всё ещё остро нуждается в поддержке взрослых. Важно, чтобы родители и педагоги не только контролировали, но и выступали в роли старших друзей – тех, кто может дать совет, поддержать, указать на ошибку без осуждения, помочь справиться с проблемами [8, с. 84].

В своих трудах А.В. Захарова отмечает Я-концепцию как сложное и многогранное психологическое образование, характеризующееся разными формированиями её компонентов. В процессе её становления отражаются как индивидуальные особенности, так и возрастные изменения, а также включаются различные феномены личностного развития, каждый из которых играют важную роль её формирования [25, с. 89].

Согласно данным развитие Я-концепции подростка можно рассматривать через несколько ключевых сфер:

1. Я-психологическое. Эта сфера охватывает волевую саморегуляцию, активность, инициативность, способность к преодолению стресса, эмоциональный фон и отношение к собственным достоинствам и недостаткам. Особое внимание уделяется восприятию своего тела и внешности – насколько подросток доволен своим обликом и как, по его мнению, его воспринимают окружающие.

2. Я-социальное. Отражает уровень активности в социуме, успешность межличностных контактов, следование моральным нормам, стремление к одобрению и наличие учебных и профессиональных целей. Позитивная самооценка способствует более успешной социальной адаптации.

3. Я-сексуальное. Включает осознание своей сексуальности, интерес к межгендерным отношениям, открытость в обсуждении этих тем и особенности начала половой жизни.

4. Я-семейное. Оцениваются близость и удовлетворённость отношениями с семьёй, восприятие поддержки и участия родителей в жизни подростка, доверие к родным.

5. Я-реальное. Эта сфера показывает самооценку подростка в плане активности, лидерства, уверенности, требовательности к себе и другим, уровня доверчивости, агрессии и др.

6. Я–идеальное. Отражает представления подростка о желаемом образе себя, степень соответствия ему, стремление к самосовершенствованию и степень недовольства собой. [25, с. 201–204]

В теории А. А. Реана, в подростковом возрасте возникает острая потребность в переходе к новому формату общения с взрослыми на уровне взаимодействия «взрослый – взрослый». Отсутствие такого перехода может приводить к психосоциальной дезадаптации, что, в свою очередь, нарушает развитие самооценки и в целом дестабилизирует Я-концепцию подростка [55, с. 400].

На данном этапе личностного становления Я-концепция испытывает значительные изменения и может стать источником внутреннего напряжения. Ранее сформированные представления о себе, сложившиеся в детстве формируются под влиянием как физических, так и психоэмоциональных изменений, характерных для пубертатного периода. Всё большую роль в этом процессе начинают играть отношения с ровесниками – мнение сверстников, характер взаимодействия в школьной среде и вне её оказывают значительное влияние на самоощущение подростка.

Вместе с тем нельзя недооценивать значение семьи: как первичной социальной группы, она формирует базовые элементы Я-концепции ещё в раннем детстве и продолжает оказывать сильное воздействие и в подростковом возрасте. Эмоциональный климат в семье, стиль воспитания, наличие или отсутствие принятия со стороны родителей – всё это играет важную роль в развитии самоотношения и формировании устойчивой Я-концепции.

Я-концепция тесно связана с адаптацией подростка к требованиям социальной среды, и в этом контексте необходимо учитывать следующие положения:

1. Я-концепция выступает важным ресурсом личности подростка, обеспечивающим его способность к социальной адаптации.

2. Существующие стили Я-концепции определяют характер и эффективность применяемых подростками адаптационных стратегий.

3. Взаимодействие между Я-концепцией и механизмами адаптации способствует укреплению личностной устойчивости и снижает негативное воздействие стресса.

4. Активные адаптационные механизмы в сочетании с позитивной Я-концепцией усиливают друг друга, способствуя успешной адаптации.

5. В то же время, пассивные формы адаптации и негативная Я-концепция взаимно ослабляют адаптационные возможности личности и усложняют процесс социализации.

6. У подростков развитие Я-концепции происходит неравномерно, с выраженной асинхронностью между её когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентами.

Подростки с положительной Я-концепцией, как правило, демонстрируют устойчивость, жизнерадостность, уверенность, удовлетворённость внешностью и телесностью, а также наличие целей и профессиональных ориентиров.

Мы упоминали в предыдущем параграфе о том, что самооценка и Я-концепция это два связанных компонента личности, теперь мы рассмотрим особенности самооценки подростков

Самооценка включает два основных компонента: рациональный, связанный с осознанным знанием о себе и эмоциональный, отражающий отношение к этим знаниям, чувства по поводу своих убеждений.

Взаимодействие этих компонентов формирует общую систему самовосприятия личности. Самооценка может быть адекватной (соответствующей реальности) или неадекватной (завышенной или заниженной) [28, с. 133].

В подростковом возрасте самооценка приобретает новые психологические функции. Подросток начинает воспринимать себя как уникальную личность, формирует обобщённые представления о себе и своей деятельности, особенно в социальных отношениях [17, с. 71]. На этом этапе растёт стремление к самостоятельности, появляется потребность в самопознании и внутреннем анализе.

Эти процессы сопровождаются значительными изменениями во внешности, психоэмоциональной сфере и в условиях жизни подростка. Меняются формы поведения, меняется структура ведущей деятельности, а ключевым становится общение со сверстниками [13, с. 298]

Исследования показывают, что чем глубже подросток осознаёт себя, тем выше его способность понимать других. Особенно хорошо подростки понимают тех сверстников, к которым они испытывают симпатию, и хуже тех, к кому относятся отрицательно.

Адекватность образа «Я» напрямую связана с уровнем самоуважения и внутренним ощущением личности. Подростки с высокой самооценкой и низкой внутренних противоречий, как правило, демонстрируют более глубокое самопонимание. В противоположность этому, у подростков, склонных к самокритике и внутреннему напряжению, часто наблюдается искажённое восприятие собственной личности.

Понятие социализации в научной литературе трактуется по-разному. Оно охватывает процессы социального научения, самоактуализации «Я-концепции» и социального взаимодействия. В разных научных подходах акцентируются различные аспекты этого явления. Индивид не только усваивает нормы и ценности общества, но и использует их, формируя собственные установки, ориентиры и поведенческие стратегии.

Одним из ключевых механизмов формирования самосознания является идентификация – психический процесс, посредством которого индивид усваивает качества, нормы и установки значимых других. Это не

просто «зеркальное отражение» восприятия, а активная внутренняя деятельность, направленная на приобретение жизненного опыта в структуру собственного «Я».

Вступая во взаимодействие с окружающими, человек постепенно выделяет себя из среды, осознавая себя как субъекта своих психических и физических состояний, действий и переживаний. Субъективное ощущение собственного «Я» выражается в понимании и осознании себя как единого и непрерывного субъекта в прошлом, настоящем и будущем. Подобное переживание «Я» является результатом длительного процесса личностного становления, который И. С. Кон метафорически обозначил как «открытие Я», подчеркивая его как результат процесса социализации.

Эталоны, задаваемые социумом, формируют как структуру, так и содержание самосознания. Представления подростка о себе неразрывно связаны с групповым образом «мы» – образом типичного сверстника своего пола. Однако идентификация с этим образом всегда неполна: подросток соотносит себя с группой, но в то же время стремится сохранить свою индивидуальность. При этом личные образы «Я», особенно в старшем подростковом возрасте, становятся более тонкими и эмоционально насыщенными, чем обобщённый образ «Мы».

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что, процесс формирования Я-концепции в подростковом возрасте представляет собой сложное взаимодействие внутренних изменений и внешних социальных влияний. Индивидуальное самоощущение отражает не только стремление подростка к самопознанию, но и его потребность в социальной принадлежности. В следующем разделе мы более подробно рассмотрим модели, влияющие на формирование Я-концепции у старших подростков.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования «Я – концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования

Анализ психолого-педагогической литературы позволил раскрыть содержание понятия «Я-концепция» как психологического феномена, а также определить особенности его проявления и формирования в подростковом возрасте. На основе проведённого теоретического исследования было разработано дерево целей, отражающее основные направления работы по формированию Я-концепции у старших подростков с использованием методов психологического консультирования.

Представленное дерево целей является системной и иерархически выстроенной моделью, в которой цели структурированы от общей (генеральной) к частным и конкретным. Эта модель включает цели различного уровня, от стратегических до оперативных, каждая из которых служит средством достижения главной цели. Дерево целей позволяет выстроить логичную структуру психолого-педагогического сопровождения, а также наглядно представить пути её реализации в практической деятельности

Построение «дерева целей» возможно по следующему алгоритму:

1. Формирование генеральной (общей) цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Деление подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцелей 3-го уровня) и т.д

Профессор В. И. Долгова широко использует метод «дерево целей» в исследованиях [18, с. 80].

Представим дерево целей – формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования на рисунке 1:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования

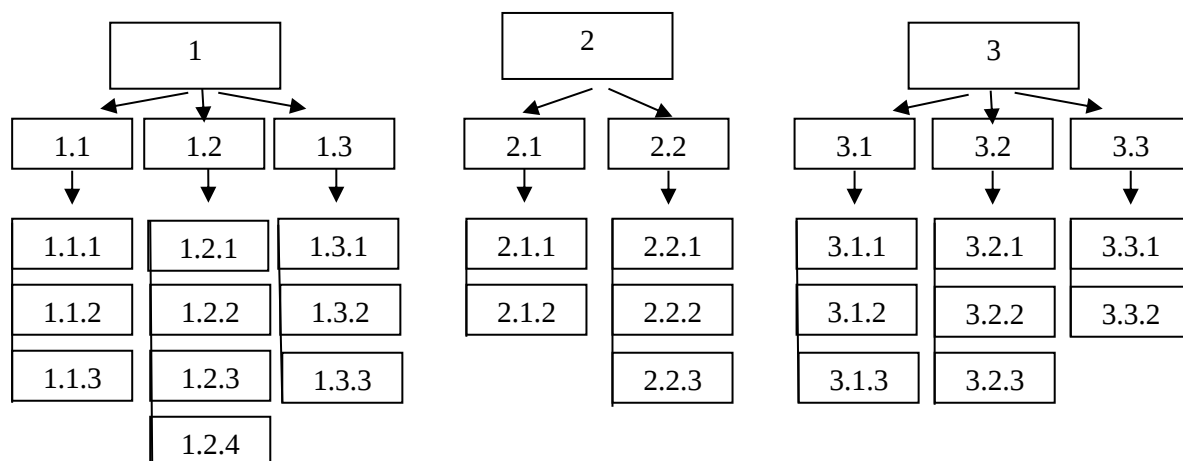


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования «Я – концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования

Расширенное описание дерева целей:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования [19, с. 189].

1. Теоретически обосновать проблему формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Изучить понятия «Я-концепция» и «Подростковый возраст» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «Я-концепция».

1.1.2. Изучить возрастные особенности самооценки у старших подростков.

1.1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков

1.2. Выявить особенности проявления Я-концепции у старших подростков

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности Я-концепции у старших подростков.

1.2.3. Изучить причины проявления Я-концепции у старших подростков, с опорой на мнения различных авторов.

1.2.4. Выявление общих причин возникновения негативной Я-концепции у старших подростков.

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

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогического формирования.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы формирования с применением методов психологического консультирования.

2. Провести исследование Я-концепции подростков [46, с. 351].

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Дать характеристику этапов, методам и методикам исследования Я-концепции старших подростков.

2.1.2. Подобрать диагностические методики для исследования Я-концепции у старших подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования Я-концепции у старших подростков.

2.2.2. Провести первичную диагностику Я-концепции у старших подростков.

2.2.3. Проанализировать полученные результаты исследования Я-концепции старших подростков на констатирующем этапе эксперимента

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

3.1. Разработать и реализовать программу формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.2. Составить программу формирования положительной Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1.3. Реализовать программу формирования положительной Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования [75, с. 18].

3.2.1. Провести диагностическое исследование Я-концепции подростков после реализации формирования с применением методов психологического консультирования.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения формирующей программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность формирования Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватной самооценки у старших подростков.

3.3.1. Составить рекомендации родителям по взаимодействию с подростками.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам по взаимодействию и обучению адекватной самооценки старших подростков.

По результатам анализа теоретического исследования мы создали модель формирования положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Моделирование – метод, который используют для исследования психологических процессов, предполагающий создание аналога изучаемого предмета, с целью исследования явления или процесса [43, с. 120].

Модель – это упрощенный, искусственно созданный предмет, который дает возможность изучить конкретные свойства более подробно [43, с. 117].

Педагогическое моделирование – это разработка конкретных целей для достижения педагогических процессов или ситуаций, посредством создания моделей. Модель помогает психологу сконцентрировать внимание на более значимых частях психики человека [43, с. 121].

Модель формирования понимается, как совокупность условий, обеспечивающих оптимальное развитие личности на протяжении всех возрастных этапов. Такая модель предполагает углубление, конкретизацию и расширение представлений человека об окружающем мире, его ценностях, потребностях, а также о социальных взаимодействиях и взаимоотношениях. Основной целью применения данной модели является проведение анализа качества и эффективности реализуемой деятельности с последующим

прогнозированием результатов в практических условиях. В рамках исследования будет разработана модель формирования положительной Я-концепции у старших подростков с использованием методов психологического консультирования.

Модель формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования представлена на рисунке 2:

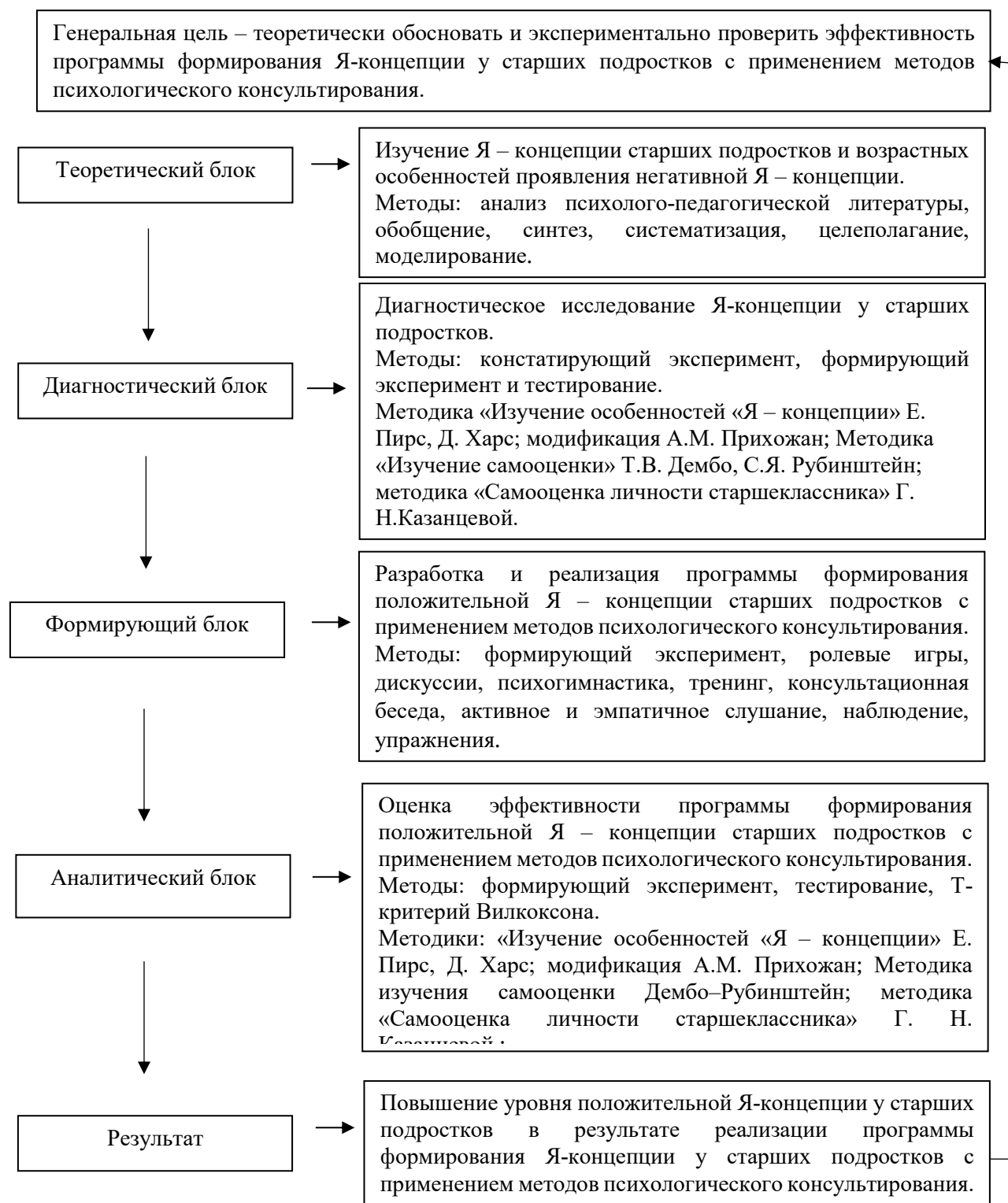


Рисунок 2 – Модель формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования

Модель формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования включает в себя четыре блока: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок, аналитический блок.

Рассмотрим каждый из блоков подробнее:

1. Теоретический блок охватывает изучение понятия «Я-концепция» у старших подростков в психолого-педагогической литературе, анализ различных подходов к её определению и особенностей проявления в подростковом возрасте. В рамках этого блока также разрабатывается «Дерево целей» и формируется модель позитивного развития Я-концепции старших подростков с использованием методов психологического консультирования [19, с. 189].

2. Диагностический блок направлен на исследование уровня Я-концепции у старших подростков. Для проведения данного исследования применялись следующие методики:

- Методика «Изучение особенностей «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан;
- Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн;
- Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой;

1. В формирующем блоке у нас предусматривается создание и внедрение программы, направленной на развитие положительной Я-концепции у старших подростков с использованием методов психологического консультирования.

2. Аналитический блок включает повторное проведение диагностики уровня Я-концепции у старшей подростковой группы, а также комплексную оценку результативности разработанной программы формирования позитивного самоощущения посредством психологического консультирования.

Путём математического анализа экспериментальных данных с применением Т-критерия Вилкоксона будет проведена проверка гипотезы о том, что «Я-концепция» у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую

программу с применением методов психологического консультирования.

Таким образом подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель формирования положительной Я-концепции подростков с применением методов психологического консультирования. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок, аналитический блок.

Выводы по главе 1

Представление подростка о себе включает не только восприятие собственной личности, но и совокупность ценностей, убеждений и оценок, определяющих поведенческие стратегии и характер социальных взаимодействий. В старшем подростковом возрасте одной из центральных задач становится формирование и осмысление индивидуальности, на основе которой постепенно складывается целостное самовосприятие и личностная идентичность. Однако, влияние социокультурной среды, особенностей образовательной системы и внутрисемейных отношений может затруднять этот процесс, провоцируя внутренние противоречия, неопределённость в самоопределении и нестабильность социального функционирования.

Структура Я-концепции традиционно рассматривается как многоуровневая система, включающая:

1. Телесно-физическое Я – представление о собственном теле, степень его принятия и стремление к физическому и эмоциональному комфорту;
2. Социальное Я – осознание себя как части социума, стремление к социальной принадлежности и принятию со стороны значимых других;

3. Индивидуальное Я – осмысление собственной уникальности через механизм социального сравнения и стремление к самореализации в значимых сферах жизни.

В период старшего подросткового возраста особое значение приобретает стремление к равноправному взаимодействию со взрослыми. Недостаток возможностей выстраивания отношений на уровне «взрослый – взрослый» увеличивает вероятность формирования низкой самооценки и эмоциональной нестабильности.

Я-концепция, сформированная в настоящие годы, испытывают существенную трансформацию под влиянием интенсивных изменений, связанных с телесным, когнитивным и эмоциональным развитием подростка. Этот процесс перестройки часто сопровождается внутренним напряжением и требует поддержки.

Ключевыми факторами, влияющими на формирование образа «Я», выступают семья, образовательная среда и круг сверстников. От качества этих социальных взаимодействий во многом зависит уровень уверенности подростка в себе, его возможности и эффективность коммуникативных навыков. Важным условием успешного прохождения этого этапа является наличие рядом взрослых, готовых оказать помощь, внимательно выслушать и поддержать.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сформировать «дерево целей» и разработать модель сопровождения процесса формирования Я-концепции у подростков. Данная модель состоит из четырёх взаимосвязанных блоков: теоретического блока, диагностического этапа, формирующего компонента и аналитической части.

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

2.1 Этапы, методы, методики исследования

В нашем исследовании изучения Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования была осуществлена в три этапа:

1. Поисково-подготовительный.
2. Опытно-экспериментальный.
3. Контрольно-обобщающий.

Остановимся на каждом этапе поподробнее. На поисково-подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, сформулирована проблема и гипотеза исследования, также была описана актуальность выбранной темы, ее важность на современном этапе общества. В процессе изучения психолого-педагогической литературы были поставлены цели и задачи исследования, выявлен предмет и объект. Также на данном этапе изучались труды многих авторов по теме Я-концепции старших подростков и выявлены те, кто внес значительный вклад в историю проблемы. Были изучены особенности проявления Я –концепции старших подростков, и что на нее влияет. При подборе методик был проведен качественный анализ лидирующих психологов, которые использовали выбранные нами методики, а также исследование научно-методической литературы по психодиагностике. Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель формирования положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования [58, с. 109].

На опытно-экспериментальном этапе исследования мы осуществили констатирующий эксперимент и использовали следующие диагностические методики:

- Методика «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан;
- Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн;
- Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой;

После проведения констатирующего этапа эксперимента мы перешли к формирующему, в рамках которого была реализована разработанная программа по формированию положительной Я-концепции у старших подростков с использованием методов психологического консультирования.

Контрольно-обобщающий этап включал в себя повторную диагностику уровня Я-концепции, анализ результативности внедрённой программы, а также разработку рекомендаций для педагогов и родителей, направленных на поддержку и развитие положительного «образа Я» у старших подростков.

Ниже охарактеризуем методы и методики, применённые в процессе исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент и тестирование.
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Методика исследования – это совокупность приёмов, с помощью которых осуществляется изучение поставленной научной проблемы. Она направлена на формулирование целей и задач исследования, а также обеспечивает возможность получения теоретически обоснованных и

практических выводов, необходимых для решения заявленных задач [24, с. 54.

Один из ключевых методов, использованных в данной работе, анализ психолого-педагогической литературы. Он предполагает изучение научных трудов отечественных и зарубежных исследователей, посвящённых проблеме Я-концепции в старшем подростковом возрасте. Этот метод включает в себя не только исторический аспект исследуемой темы, но и критическое сопоставление различных теоретических подходов, концепций и эмпирических данных.

Проведённый анализ позволил выделить наиболее значимые компоненты, непосредственно связанные с предметом исследования, а также сформировать научно обоснованные основания для дальнейшего теоретического и практического осмысления проблемы [7, с. 42].

Метод обобщения представляет из себя сбор отдельных кусочков информации в общую картину, выделив самые главные части по изучаемой теме. В ходе данного метода выбираются наиболее общие свойства, несмотря на частные случаи [7, с. 39].

Метод тестирования относится к числу психодиагностических методов и представляет собой стандартизированные методики, направленные на выявление уровня развития определённых психических явлений. Он позволяет получить как количественные, так и качественные показатели, что обеспечивает возможность сравнения результатов, независимо от условий проведения исследования. Высокая валидность, надёжность и точность тестовых методик обусловлены строгими требованиями к их разработке, благодаря чему они получили широкое распространение в психологической практике [20, с. 71].

Моделирование выступает как метод научного познания, предполагающий построение аналогов изучаемого объекта или процесса. В психологии данный метод используется для исследования психических

состояний и процессов путём создания моделей, отражающих их основные характеристики и динамику.

Метод целеполагания предполагает осознанное формулирование исследовательских задач на основе выявленных потребностей и контекста проблемы. Этот метод позволяет определить направления анализа и сформулировать рабочие цели исследования.

Метод анализа включает в себя мысленное разложение целостного объекта на составные элементы с целью более глубокого изучения его структуры, свойств и связей. Он позволяет выявить ключевые компоненты изучаемой проблемы и заложить основу для последующего обобщения.

Метод синтеза, напротив, направлен на объединение выявленных в процессе анализа элементов в целостную систему. Результатом синтеза становится новое образование, обладающее качествами, обусловленными внутренней взаимосвязью и взаимодействием его частей. В рамках синтеза осуществляется реконструкция первоначальной целостности объекта, а также проверка достоверности полученных знаний [17, с. 87].

Метод систематизации применяется для упорядочивания изучаемых элементов в логически выстроенную систему на основании заданного принципа. Это способствует более чёткому представлению о структуре исследуемого явления и выделению закономерностей [17, с. 57]

Требования, предъявляемые к тестам:

Стандартизация заданий – обеспечение возможности широкого и универсального практического применения [21, с. 62].

Удобство обработки – тесты должны быть пригодны для оперативной и точной математической обработки результатов;

Информационная насыщенность – результаты теста должны позволять соотнести количественные оценки с порядковыми или интервальными шкалами измерений;

Строгость формализации – все этапы тестирования должны быть чётко регламентированы;

Краткость – предполагается использование сжатых и чётких ответов;

Однозначность – тестовые задания должны исключать возможность произвольного толкования;

Ограниченность по времени – тесты должны занимать минимальное количество времени и не требовать значительных временных затрат.

Метод эксперимента позволяет выявить причинно-следственные связи. Суть данного метода заключается в создании оптимальных условий для изучения процессов с возможностью контролировать изменения факторов для того, чтобы достичь конкретных результатов. В отличие от наблюдения, эксперимент характеризуется тем, что он целенаправлен своим вмешательством исследователя в ситуацию, которую изучает и управляет ею. Основной задачей эксперимента является установление причинно-следственных связей между психическими процессами и их внешними проявлениями. Для этого создаётся искусственная ситуация, в которой задействуются необходимые факторы, что обеспечивает возможность точной оценки исследуемого явления [21, с. 65].

Перед проведением эксперимента необходимо определить факторы, то есть ключевые и вспомогательные характеристики, оказывающие влияние на ход исследования. Важнейшим аспектом того, что эксперимент успеш является корректный выбор этих факторов, поскольку именно на их взаимодействии строится выявление взаимозависимостей. В случае затруднений с определением роли основных и второстепенных факторов рекомендуется проведение предварительного поискового этапа, направленного на уточнение и уточнение исследовательских условий.

Существует несколько видов эксперимента:

– Естественный эксперимент – он проводится в обычной жизни и практически никаких перемен не происходит, а экспериментатор

практически не вмешивается, но в то же время наблюдение проходит [43, с. 73].

– лабораторный эксперимент – в нем доступно максимально точное управление переменными в качестве зависимых, так и независимых;

Метод эксперимента, несмотря на его высокую информативность, имеет определённые ограничения. Он применим только в тех случаях, когда возможно выделение чёткой структуры переменных; допускается введение экспериментального фактора; обеспечено наблюдение и измерение исследуемых показателей.

Организация таких условий на практике представляет сложность, так как фактическое течение эксперимента не всегда соответствует ожидаемому. Воздействие внешних и неконтролируемых факторов может влиять на результаты, что снижает точность данных.

Эксперимент включает четыре основных этапа:

1. Теоретический этап – формулировка темы и проблемы исследования, анализ научной литературы, определение объекта и предмета исследования, формулирование гипотезы.

2. Подготовительный этап – разработка программы эксперимента: выбор зависимых и независимых переменных, определение способов фиксации и анализа данных, подготовка оборудования и необходимых материалов.

3. Экспериментальный этап – проведение самой процедуры исследования, в том числе организационные мероприятия, взаимодействие с участниками, проведение инструктажа, тестирования и последующих бесед.

4. Интерпретационный этап – анализ полученных результатов, проверка гипотезы, формулирование выводов и оформление итогового научного отчёта [57, с. 98].

Следует учитывать, что результаты экспериментального исследования не всегда идентичны при повторном измерении одного и того же процесса. Это объясняется сложностью полного контроля за всеми переменными и внешними условиями. Чем больше спонтанных факторов влияет на эксперимент, тем выше вероятность отклонения результатов от первоначальных. Тем не менее, при проведении серии повторных замеров возможно установление среднего значения, отражающего обобщённые показатели. Для этого важно определить минимально необходимое количество повторных измерений, обеспечивающих статистическую достоверность результатов

В исследованиях различают формирующий и констатирующий эксперименты.

Формирующий эксперимент представляет собой активное целенаправленное воздействие, осуществляемое исследователем с целью внедрения новых свойств, качеств или поведенческих паттернов у испытуемых. Этот вид эксперимента позволяет изучать динамику и механизмы развития психических феноменов в различных условиях [53, с. 201].

Констатирующий эксперимент направлен на фиксацию исходного состояния объекта до начала какого-либо вмешательства. Его цель выявление существующих психических особенностей, уровня сформированных качеств и установление причинно-следственных связей между явлениями [53, с. 199].

Метод математико-статистической обработки данных применяется для систематизации и анализа результатов эксперимента. Его основная задача – обобщение полученных данных, выявление закономерностей и установление достоверности выявленных различий. В настоящем исследовании использовался Т-критерий Вилкоксона, предназначенный для сравнения связанных выборок при неоднородных условиях. Этот критерий

позволяет оценить направленность и выраженность изменений, то есть определить, происходят ли сдвиги в одном направлении статистически значимо чаще, чем в противоположном [25, с. 176].

Для реализации цели исследовательской работы мы выбрали такие методики диагностики: Методика «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан; Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой. Рассмотрим каждую методику более подробно.

Выбор методик исследования был сделан с опорой на научную литературу. Рассмотрим подобранные методики исследования.

1. Методика «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Цель: исследование особенностей «Я– концепции» подростков.

Экспериментальный материал: бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице – место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Инструкция: Методика реализуется в формате фронтальной работы – одновременно со всем классом или учебной группой. Вначале учащимся раздаются бланки, после чего они самостоятельно знакомятся с инструкцией. На данном этапе психолог отвечает на все возникающие у участников вопросы, обеспечивая полное понимание условий выполнения заданий.

Затем школьникам предлагаются тренировочные упражнения, позволяющие закрепить правила работы с методикой. После выполнения этих заданий специалист оценивает правильность их выполнения и уровень

понимания инструкции, при необходимости даёт дополнительные разъяснения.

После этого участники приступают к основному этапу – самостоятельному выполнению заданий. С этого момента психолог не вмешивается в процесс и не комментирует возникающие вопросы. Общая продолжительность этапа инструктажа и заполнения шкалы составляет приблизительно 25–30 минут.

Анализ полученных результатов диагностики производится по ключу типичных ответов Е. Пирс. Главный исследуемый показатель самоотношение.

2. Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Цель: выявление уровня самооценки, ум, способности, авторитет у сверстников [26, с. 45].

Тестирование может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом варианте. Самое главное ознакомить испытуемых с инструкцией и правилами при проведении диагностики. Также попытаться поддерживать благоприятные условия для получения точных результатов.

Инструкция: Каждому человеку свойственно оценивать свои личностные качества – способности, характер, уверенность в себе и прочие аспекты внутреннего мира. С целью визуализации уровня сформированности этих характеристик используется метод графического отображения в виде вертикальных линий. Нижняя точка каждой линии символизирует минимальный уровень развития соответствующего качества, тогда как верхняя – максимальный. Перед вами семь таких линий. Они обозначают: внешность; характер; ум, способности; здоровье; умение многое делать своими руками, авторитет у сверстников; умелые руки; уверенность в себе. На каждой линии вам необходимо отметить горизонтальной чертой (–) текущий, по вашему мнению, уровень развития

соответствующего качества. После этого крестиком (×) обозначьте тот уровень, при котором ощутили бы удовлетворённость собой либо испытывали бы чувство гордости.

Для выполнения методики выдается бланк с семью вертикальными линиями, каждая из которых имеет длину 100 мм. На шкалах чётко обозначены верхняя и нижняя границы, а середина указывается слабо заметной точкой. Оценка проводится по шести шкалам (тренировочная шкала «здоровье» в расчёт не берётся). Результаты выражаются в миллиметрах от нижней точки шкалы, где 1 мм приравнивается к 1 баллу (например, отметка на уровне 54 мм соответствует 54 баллам). На основе полученных значений определяется уровень самооценки по каждому параметру:

менее 45 баллов – низкий уровень самооценки;

от 45 до 74 баллов – адекватный уровень;

от 75 до 100 баллов – высокий уровень самооценки.

Дополнительно анализируется разрыв между фактической самооценкой (–) и желаемым уровнем (×), что позволяет выявить степень удовлетворённости подростка собственной личностью и его самооценки. Время проведения диагностики около 15-20 минут. [26, с. 46].

3. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой. ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Методика «Самооценка личности старшеклассника» разработана Г. Н. Казанцевой и предназначена для диагностики уровня самооценки у учащихся старших классов. Инструмент представляет собой опросник, включающий 32 утверждения, каждое из которых оценивается испытуемым по пятибалльной шкале частотности:

- «очень часто» – 4 балла,
- «часто» – 3 балла,
- «иногда» – 2 балла,

- «редко» – 1 балл,
- «никогда» – 0 баллов.

Методика может применяться как в индивидуальном, так и в групповом формате. Обработка результатов осуществляется путём суммирования всех набранных баллов. Итоговый показатель позволяет определить общий уровень самооценки личности, а также выявить возможные отклонения в сторону заниженной или завышенной самооценки.

Результат от – 10 до – 4 свидетельствует о низкой самооценке. Результат от – 3 до + 3 о средней самооценке. Результат от + 4 до + 10 – о высокой самооценке.

Применённые методики позволяют получить развернутую и достоверную информацию об особенностях Я-концепции у старших подростков за сравнительно короткое время, что делает их эффективным диагностическим инструментом.

Таким образом, исследование было реализовано в три этапа:

1. Поисково-подготовительный,
2. Опытно-экспериментальный,
3. Контрольно-обобщающий.

На каждом этапе определялись цели и задачи, формулировались гипотеза и проблематика исследования, обосновывалась его актуальность. В соответствии с поставленными задачами были отобраны психодиагностические методики, соответствующие тематике и целям работы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой выступила Муниципальное общеобразовательное учреждение «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» Челябинской области Красноармейского

муниципального района. В исследовании участвовали 28 подростков в возрасте 14-15 лет, 18 девушек и 10 юношей.

Группа испытуемых была выбрана в связи с подростковым возрастом, который характеризуется различными кризисами и изменениями организма.

В ходе беседы с педагогом-психологом было установлено, что класс отличается в целом сплочённой и доброжелательной атмосферой. У них приятная атмосфера в классе, общительные, чувствуется их сплоченность.

Учащиеся из полных семей, как правило, проявляют инициативу, занимают позиции неформальных лидеров и активно участвуют в жизни коллектива. В то же время дети из неполных и неблагополучных семей иногда склонны к замкнутости, повышенной чувствительности или конфликтному поведению. Тем не менее, благодаря регулярной работе классного руководителя и психолога удаётся сохранять устойчивый положительный психологический климат в классе.

Класс в целом демонстрирует стабильный уровень учебной успеваемости. Учащиеся из полных семей, как правило, показывают более устойчивые результаты, отличаются ответственностью и интересом к учебной деятельности. Дети из неполных семей чаще нуждаются в дополнительной поддержке, особенно в вопросах самодисциплины и выполнения домашних заданий. Учащиеся из неблагополучных семей нередко испытывают трудности, что сказывается на уровне внимания, мотивации и успеваемости.

Учебная мотивация у большинства школьников находится на среднем уровне. В классе есть выраженные лидеры. Из интересов у учеников преобладают музыка, спорт и танцы.

Для проведения исследования была выбрана групповая форма работы в привычной школьной обстановке. Все задания предлагались в стандартной последовательности, дисциплина в классе соблюдалась. Все

участники проявили положительное отношение к исследованию и выполнили предложенные задания.

Для изучения особенностей Я-концепции старших подростков мы использовали методику «Диагностика изучения особенностей Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харрис; (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1).

Методика направлена на выявление особенностей Я-концепции личности. Она помогает оценить, как человек воспринимает самого себя и своё место в мире, а также уровень самооотношения [13, с. 15].

Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 3:

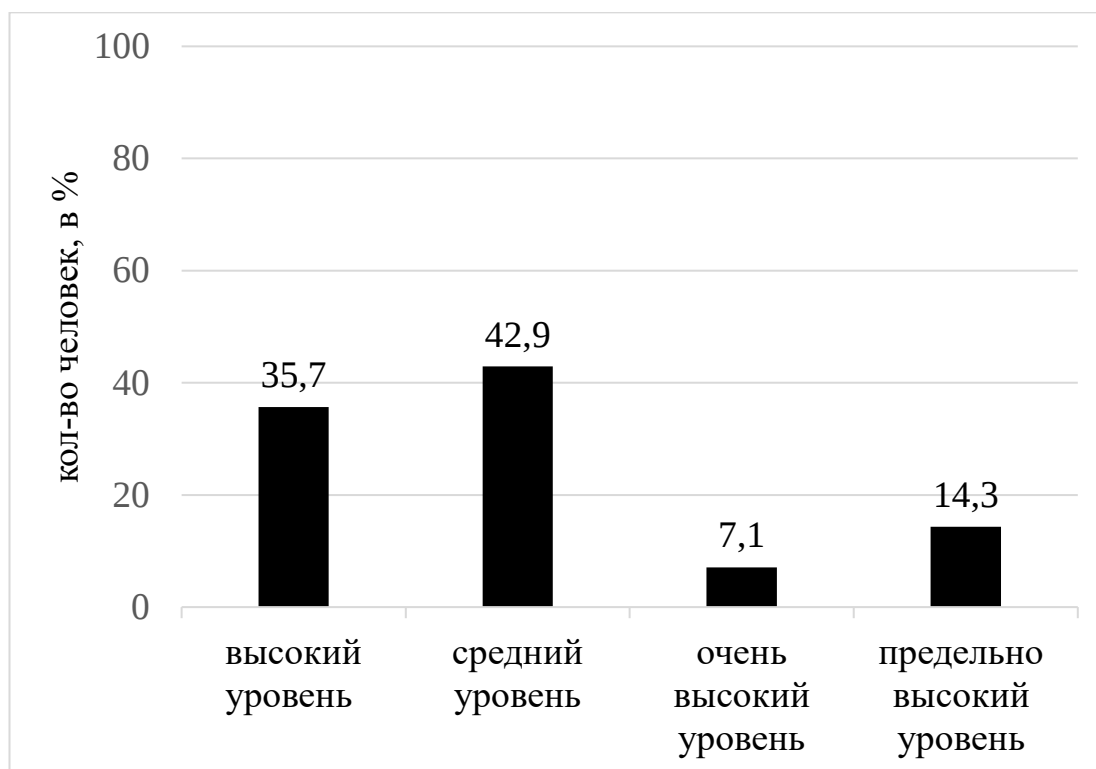


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооотношения у старших подростков по методике «изучение особенностей Я-концепции подростков» Е.Пирс, Д.Харрис

Из приведенных данных следует:

– что из всех испытуемых 10 человек (35,7%) имеют высокий уровень самооотношения, что свидетельствует о соответствующем социальном нормативе. Эти подростки с высоким уровнем самооотношения, как правило, имеют хорошие показатели в учебе, спорте, личных

достижениях и умениях, а также являются «лидерами» класса, со слов педагога-психолога;

- 42,9% испытуемых (12 человек) имеют средний уровень самоотношения, что говорит о хорошей мотивации к учебной деятельности, а также адекватной самооценке.

- 7,1% 3 (2 человек) имеют очень высокий уровень самоотношения, что свидетельствует о высоком переживании и неумение справиться с трудными ситуациями, которые вызывают тревогу.

- 14,3% испытуемых (4 человек) имеют предельно высокий уровень самоотношения, что может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе, или напротив предельно низком самоотношении.

Для более глубокого изучения, а также выявление уровня самооценки учащихся, была проведена еще одна методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн». ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2.

Результаты исследования представлены на рисунке 4:

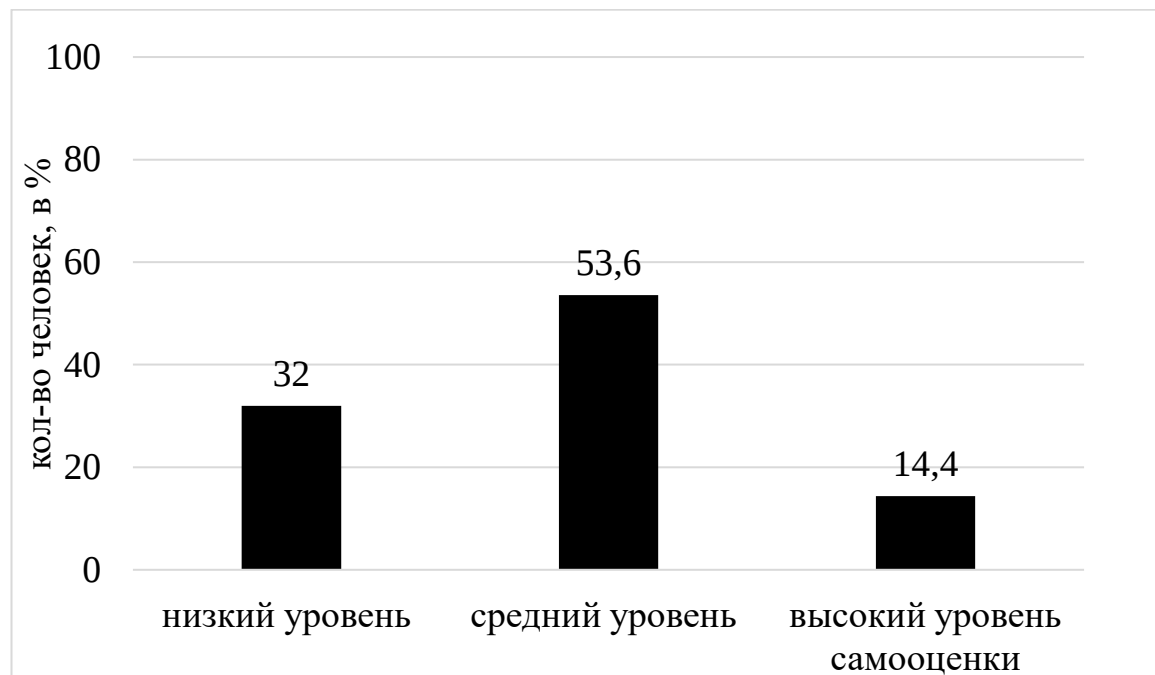


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самооценки у старших подростков по методике «Методика изучения самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн

- из всех испытуемых 32,1% (9 человека) имеют низкий уровень самооценки. Это свидетельствует о неуверенности в себе и своих силах. Такие люди имеют трудности в устройстве себя и своего благополучия;
- также 53,6% (15 человек) испытуемых имеют средний уровень самооценки. Это свидетельствует об адекватной и нормальной самооценке подростка. Человек с такой самооценкой адекватно оценивает свои достоинства и недостатки и не сильно зависим от мнения окружающих;
- 14,3% (4 человек) имеют высокий уровень самооценки. Такой уровень самооценки свидетельствует о несформированной личности, не всегда адекватно оценивает свою деятельность. Такая самооценка может говорить о отсутствии желания приобретать новый опыт, неумение учиться на своих ошибках и неудачах Игнорирование критики окружающих.

Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой
Данные, полученные в результате первичной обработки, приведены в Приложении 2, таблице 2.3.

Результаты исследования представлены на рисунке 5:

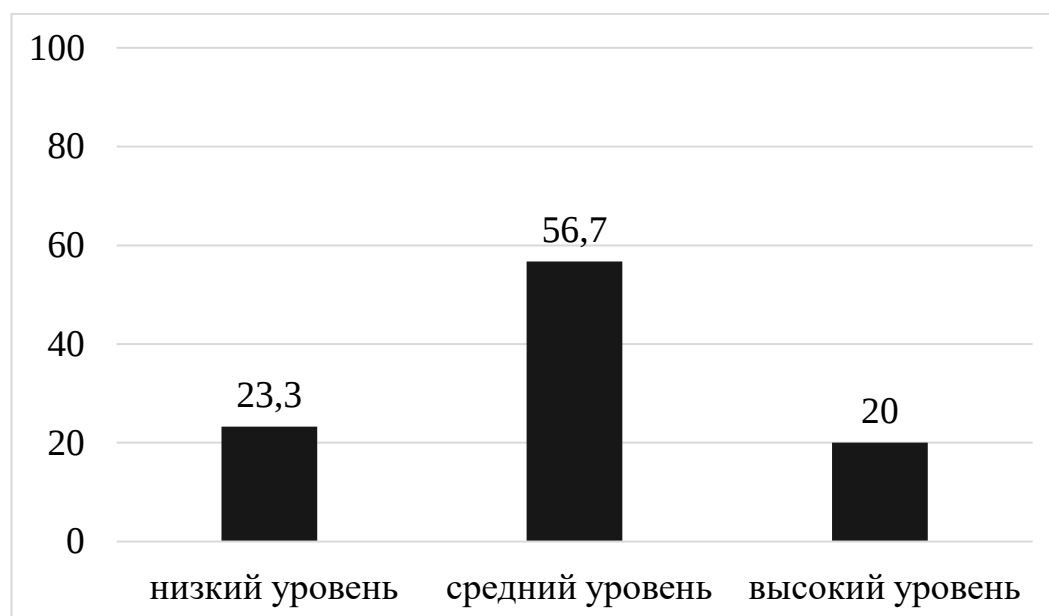


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

На представленной гистограмме мы видим, что низкий уровень

самооценки был выявлен у 23,3% (8 человек). Что свидетельствует о недостаточной любви к собственной личности и неуверенности в себе. Подростки с низким уровнем самооценки малообщительны и замкнуты в себе, болезненно воспринимают критику в свой адрес, хоть и ориентируются на мнение окружающих.

Средним уровнем самооценки обладают 56,7% (15 человек), что говорит об их адекватном понимании своего места в обществе и собственной ценности. Такие люди в принципе не имеют проблем в общении, довольны своей жизнью.

Высокий уровень самооценки присущ 20% (5 человек). Подростки с высокой самооценкой ощущают себя комфортно и уверены в том, что они нравятся окружающим. Нередко такие школьники излишне горделивы и снисходительно относятся к одноклассникам, как бы «свысока»

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что у учеников преобладает средний, адекватный уровень самооценки. Низкая самооценка была выявлена в незначительном количестве, а вот учеников с высокой самооценкой оказалось меньшее количество. Так как нами были выявлены учащиеся с неадекватной самооценкой, то реализация программы формирования Я-концепции необходимо. Программа ориентирована на подростков с низкой и заниженной самооценкой, но учащиеся, у которых была выявлена завышенная самооценка, также могут принять участие в программе при желании.

Выводы по главе 2

Наше исследование, посвященное эффективности формирования положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования, проходило по следующим этапам:

1. Поисково-подготовительный.

2. Опытнo-экспериментальный.
3. Контрольно-обобщающий.

Этапы помогли структурировать работу и сделать ее проще. Первым делом мы изучили методы и методики, которыегодились нам в экспериментальной и обобщающей части. Для этого мы пользовались психолого-педагогической литературой и результатами исследований других ученых по этой же теме «Формирование Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования».

После изучения теоретической информации, мы подобрали нужные методики, которые подходят теме нашего исследования, причем каждая из них соответствует параметрам надежности, валидности и статистическим критериям. Затем мы приступили к диагностике испытуемых.

Второй этап – опытнo-экспериментальный. В течение проведения методик испытуемым трудно было справиться с объемом рабочих задач. Однако ученики проявили уважение и старание к выполнению методик, что дало нам получить качественные результаты. При обработке результатов мы выяснили, что около 23,3% учащихся имеют низкий показатель самооценки, 56,7% имеют средний уровень, а 20% имеют высокий уровень

По результатам методик был сделан вывод, о том, что большая часть детей имеет среднюю или низкую самооценку. Большая часть подростков нуждается в дополнительной психологической помощи, что и являлось для нас признаком для разработки формирующей программы

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

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования положительной «Я – концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования

Результаты исследования Я – концепции у старших подростков в процессе констатирующего эксперимента дали нам понять, что есть необходимость реализовать программу формирования с применением методов психологического консультирования.

Формирующая программа будет работать на создание условий для изменения уровня положительного отношения подростков к себе, путем установления контакта с группой, создание доверительной и безопасной обстановки, получению знаний о Я-концепции, способах ее регуляции. Работа формирующей программы строится на тренинговой деятельности, которая будет выполняться с применением методов психологического консультирования.

Тренинговая группа эффективна сама по себе, ведь в ней появляется групповая динамика, которая запускает процессы, помогающие всем участникам достичь собственных целей. Мы создаем миниатюру реального мира с помощью группы, в которой есть взаимоотношения, проблемы и пути выхода из них [31, с. 44].

За основу разработанной программы формирования положительной Я – концепции» старших подростков с применением методов психологического консультирования, была взята программа Е. Ф. Савиной, с модификациями упражнений.

При разработке программы были использованы следующие методологические принципы:

1. Принцип конфиденциальности – соблюдение полной тайны в отношении личной информации участников. Исключение составляют только случаи, связанные с угрозой жизни или здоровью клиента.

2. Принцип личностного подхода – программа ориентирована на признание уникальности каждого участника, его потребностей и личных смыслов.

3. Принцип единства диагностики и формирования – содержание программы опирается на результаты предварительной диагностики, что позволяет учитывать актуальные трудности и ресурсы участников [32, с. 22].

4. Принцип ответственности – психолог несёт ответственность за организацию процесса, безопасность и поддержание конструктивной атмосферы; участники – за своё включение и результат [32, с. 22].
4. Принцип комплексности методов – применяемые методы и упражнения дополняют друг друга, взаимно усиливая эффект психологического воздействия и способствуя достижению поставленных целей.

5. Принцип гуманизма – каждому участнику обеспечивается уважительное и бережное отношение со стороны ведущего и группы, вне зависимости от его личностных особенностей.

6. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей – программа адаптирована с учётом возрастных задач развития, актуальных новообразований и индивидуально-личностных характеристик подростков.

7. Принцип профессиональной компетентности – программа составлена квалифицированным специалистом, обладающим необходимыми знаниями, навыками ведения групповой работы и практическим опытом.

Цель программы: способствовать формированию положительной Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования [10, с. 96].

Задачи программы:

- способствовать формированию у подростков позитивного отношения к себе;
- развивать у участников способность к навыкам конструктивного преодоления трудностей и работы с негативными установками о себе;
- способствовать развитию вовлеченности подростков в психопросветительские мероприятия, направленные на расширение знаний о себе;
- способствовать повышению уровня психологической устойчивости и уверенности в собственных силах [31, с. 42].

Программа, разработанная нами, предназначена для детей в возрасте 14-16 лет, включающая 10 занятий, которое предполагает продолжительность от 60 до 90 минут. Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Численность группы составляет 28 человек, для комфортного и оптимального взаимодействия.

Форма работы – социально-психологический тренинг с применениями методов психологического консультирования таких как: беседа, активное и эмпатичное слушание, наблюдение. Методы психологического консультирования применяются, чтобы создать безопасную атмосферу для обучающихся, располагать их к доверительным отношениям в группе, а также чувстве личностной принадлежности к группе [37, с. 192].

Требования к ведущему:

- компетентность – наличие психологического образования; опыт работы в тренинговой среде;

- знание возрастных и психологических особенностей подросткового возраста;
- наличие навыков коммуникации – конструктивного общения, умения решать конфликтные ситуации;
- опыт работы в тренинговой группе с позиции участника;
- знать способы организации тренинга, групповой работы, принципов, методов и форм её проведения
- быть конгруэнтным, адекватно преподносить свои истинные чувства и эмоции; [38, с. 32].

Программа состоит из 3 этапов:

I этап – ориентировочный (1-2 занятия).

Цель этапа: создание благоприятных условий и доверительной атмосферы для участников, ознакомление с ключевыми принципами и правилами взаимодействия в рамках тренинга, а также определение каждым участником своих ожиданий и целей участия.

II этап – основной (3-9 занятия).

Цель этапа: Основное внимание на данном этапе направлено на достижение цели тренинга через выполнение специально подобранных упражнений, способствующих формированию положительного отношения к себе и освоению новых знаний о собственной личности. В ходе занятий развиваются устойчивая мотивация к самосовершенствованию, адекватная и здоровая самооценка, а также навыки конструктивного преодоления жизненных трудностей. Особый акцент делается на проработке негативных установок и развитии коммуникативных умений с возможностью их практического применения в группе.

III этап – закрепляющий (10-ое занятие).

Цель этапа: закрепление навыков, приобретенных в основной части; подведение итогов, с проработкой вариантов применения полученного опыта в реальной жизни.

Программа формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования [38, с. 57].

Занятие № 1. «Знакомство».

Цель: организация взаимодействия. Формирование и укрепление единства участников. Налаживание контакта с каждым членом группы. Создание доверительной атмосферы. Совместное обсуждение и согласование основных принципов групповой работы. Принятие правил, которыми группа будет руководствоваться на протяжении всей работы.

Упражнение № 1. «Прилагательное на первую букву имени» [63, с. 45].

Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.

Упражнение № 2. «Визитка 3 ценности».

Цель: знакомство, формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, создание позитивной обстановки.

Упражнение № 3. «Рассказ о себе».

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, развитие слуховой памяти.

Упражнение № 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие № 2. «Знания о себе и налаживание коммуникаций в группе» [63, с. 46].

Цель: способствовать самоанализу участников. Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

Упражнение № 1. «Поиск общего».

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознания проявлений своей личности.

Упражнение № 2. «Ты и я – что у нас общего?».

Цель: создать условия для научения детей конструктивным формам взаимодействия с другими людьми, путем актуарного слушания.

Упражнение № 3. «Рисунок Я».

Цель: самораскрытие участников группы, формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей.

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 3. «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к себе» [70, с. 227].

Цель: прояснение вместе с детьми темы тренинга.

Упражнение № 1. «Беседа».

Цель: знакомство с понятием «Я – концепция».

Упражнение 2. «Дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 3. «Солнышко».

Цель: актуализировать позитивное представлений о себе.

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие № 4. «Повышение самооценки» [6, с. 163].

Цель: развитие навыков самопрезентации и адекватных способов самоутверждения, актуализация чувства собственного «Я».

Упражнение № 1. «Автопортрет».

Цель: осознание себя.

Упражнение № 2. «Комплимент».

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Упражнение № 3. «Ладощка».

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 5. «Каков я на самом деле?» [6, с. 167].

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

Ритуал приветствия

Упражнение № 1. «Круги на воде».

Цель: определить какое место в жизни определяет подросток при помощи проективной методики.

Упражнение № 2. «Колесо жизни».

Цель: определить уровень удовлетворенности жизнью участников

Упражнение № 3. «Притча «Прими себя».

Цель: формулирование конструктивных вариантов поведения в ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции.

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 6. «Мои права и права других людей. Ответственность.» [50, с. 81].

Цель: закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

Ритуал приветствия.

Упражнение № 1. Беседа. «Ответственность».

Цель: актуализировать знания о понятии ответственности, способствовать формированию о важности ответственности в жизни человека.

Упражнение № 2. «Атомы»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, способствовать групповому воздействию

Упражнение № 3. «Слепец и поводырь».

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Упражнение № 4. «Мои права».

Цель: закрепление понятий собственные права и права других людей.

Упражнение № 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний. Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Занятие № 7. «Осознание подростками собственных чувств, эмоций и переживаний. Понимание эмоций и чувств других людей» [50, с. 82].

Цель: развитие умения анализировать свои чувства и состояние, различать настроение и состояние других людей, проявлять сочувствие и сопереживать.

Упражнение № 1. «Ассоциации».

Цель: разминка.

Упражнение № 2. «Зеркало».

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознания собственных эмоций.

Упражнение № 3. «Выражение чувств».

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Упражнение № 4. «Комната».

Цель: осознания чувств других людей, развитие эмпатии.

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 8. «Научение подростков находить выход из трудных ситуаций» [72, с. 53].

Цель: развитие умения справляться с трудными ситуациями и переживать стресс.

Упражнение № 1. «Ужасно-прекрасный рисунок».

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Упражнение № 2. «Мозговой штурм».

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Упражнение № 3. «Медитация».

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Упражнение № 4. «Стена».

Цель: мимическая зарядка, управление эмоциями, развитие самоконтроля.

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 9. «Я люблю себя» [72, с. 54].

Цель: осознание своих индивидуально-психологических особенностей, формирование представлений о своей Я-концепции.

Упражнение № 1. «Зеркало».

Цель: формирование адекватной самооценки.

Упражнении № 2. «Моя яблонька».

Цель: формирование умения выделять и анализировать свои характерные черты, поднятие самооценки.

Упражнение № 3. ««Я-реальное», «Я глазами других людей», «Я-идеальное»».

Цель: формирование «Я-концепции», адекватной самооценки.

Упражнение № 3. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Занятие № 10. «Формирование позитивной моральной позиции и жизненных перспектив» [63, с. 57].

Цель: формирование положительного образа «Я». Подведение итогов программы, оценка эффективности. Повторное тестирование по методикам. Осознание целей на будущее.

Упражнение № 1. «Комплименты».

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Упражнение № 2. «Перекресток».

Цель: формирование временной перспективы и целей.

Упражнение № 3. «Китайская рулетка».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на самоанализ.

Упражнение № 4. «В чем мне в этой жизни повезло».

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу [64, с. 411].

Подводя итоги, можно сказать, что программа состоит из 10 занятий и рассчитанная на проведение в период пяти недель. Занятия направлены на формирование положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Программа поможет подросткам лучше узнать себя, осознать переживания и страхи внутри, а также будет развивать понимание к другим и преодоления трудных ситуаций. Также программа направлена на изучение детей техник

самостоятельного снятия стресса, повышение стрессоустойчивости, усилению эмоционально-волевой сферы.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

По завершении реализации программы, направленной на формирование положительной Я-концепции у старших подростков с использованием методов психологического консультирования, было проведено контрольное диагностическое исследование. Его целью стало определение эффективности, разработанной программы и оценка динамики изменений, которые произошли у участников.

С целью соблюдения экспериментальной чистоты на этапе контрольной диагностики были использованы те же психодиагностические методики, что и на констатирующем этапе исследования: Методика «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан; Методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой. [65, с. 27].

По результатам диагностики мы можем сказать, что произошли изменения в уровнях самооценки старших подростков в сравнении с первоначальными данными.

По методике «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан» мы определили нынешний уровень самооценки старших подростков и зафиксировали его в следующих значениях (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.1).

Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 6:

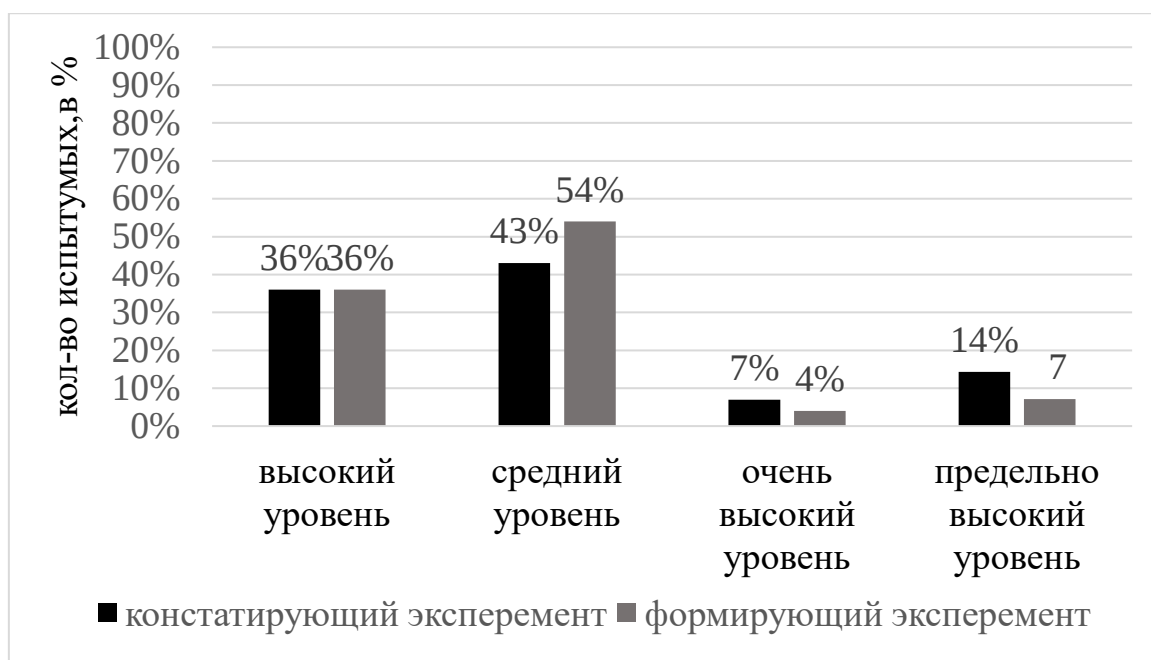


Рисунок 6 – Сравнительные результаты изучения самооценки у старших подростков по методике «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан, до и после реализации программы

Диагностика показала, что после прохождения программы формирования Я – концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования, результаты улучшились. Рассмотрим данные более подробно:

- из всех испытуемых 36 % (4 человек) имеют высокий уровень самооценки, показатель этой шкалы остался в прежнем состоянии. По прохождению программы подростки этой категории, вероятно, смогли рассмотреть свои ресурсы более подробно, изучить предмет своего образа Я, и теперь используют приобретенный навыки контроля состояния;

- 54% испытуемых (16 человек) имеют средний уровень, подростков этой категории увеличилось. Показатель «средний» свидетельствует о том, что большая часть класса чувствует себя комфортно в ситуации «здесь и сейчас».

- 12 % (2 человека) имеют очень высокий уровень, он почти неизменен.

– 7, 14% (1 человек) имеют предельно высокий уровень самооценки, что говорит о сформировании адекватной самооценки

Сравнивая результаты с этапом констатирующего эксперимента, показатель шкалы изменился, что говорит о внутренних изменениях подростков этой категории. Вероятно, что два человека этой категории также находятся в процессе приспособления и принятия новых форм поведения, однако на данный момент состояние остается стабильным [69, с. 218].

Методика показала, что результаты с констатирующим экспериментом изменились. Мы наблюдаем, что детей категории «средний» стало больше, что говорит о положительных динамики в вопросе эффективности программы.

Сейчас мы рассмотрим более глубокие показатели самооценки, для понимания в каких же сферах также произошли изменения. Изучить уровень самооценки, нам помогла методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.2).

Результаты исследования представлены на рисунке 7:

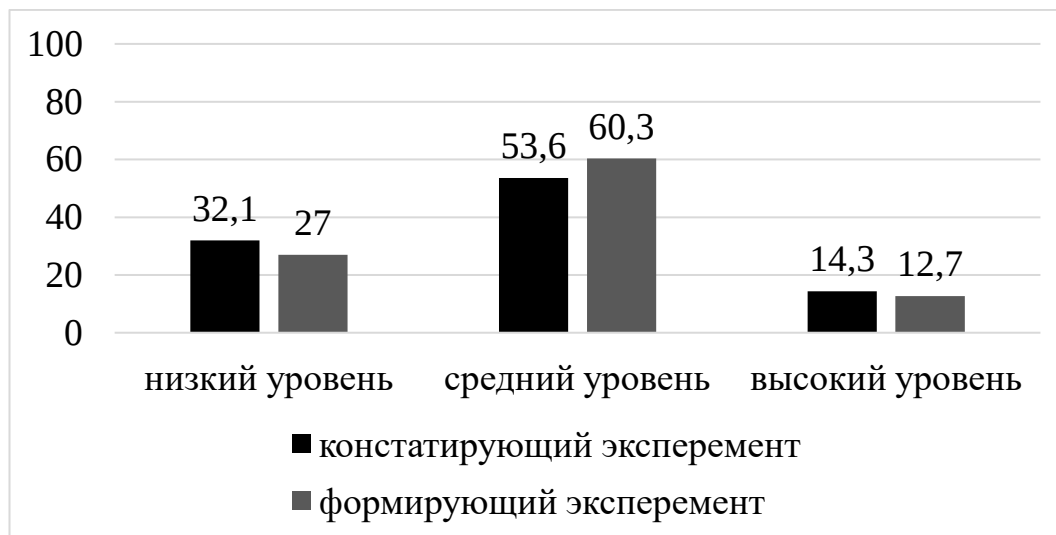


Рисунок 7 – Сравнительные результаты изучения самооценки у старших подростков по методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; до и после реализации программы

Как видно на рисунке 7, после реализации программы формирования адекватной самооценки произошли следующие изменения: низкий уровень самооценки имеют теперь 27% человек (5 человек), то есть у троих подростков самооценка возросла до нормы. То есть теперь, эти школьники в меньшей степени зависят от мнения окружающих, не пытаются скрывать свои недостатки, а наоборот, принимают их. Сложившаяся адекватная самооценка помогает им открыто общаться с людьми, налаживать контакты, а не закрываться от коллектива.

Соответственно, теперь средний уровень самооценки был выявлен у большего количества людей – 60,3% (18 человек), высокий уровень самооценки остался у 12,7% (5 человек).

Последней диагностикой на исследование самооценки стала методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.3). По результатам повторной диагностики, мы получили следующие значения.

Результаты исследования представлены на рисунке 8:

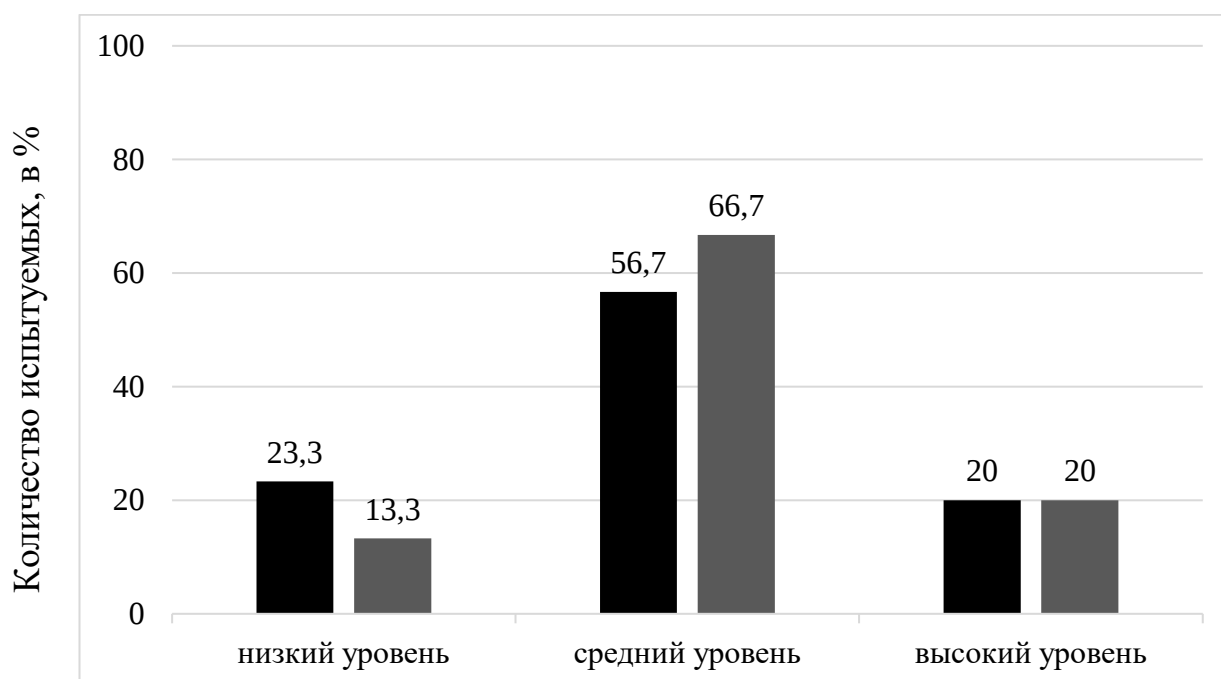


Рисунок 8 – Сравнительные результаты изучения самооценки у старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н.Казанцевой до и после реализации программы

Как видно на рисунке 8, после реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков произошли следующие изменения: низким уровнем самооценки стали обладать 13,3%, вместо 23,3%

Средний (адекватный) уровень самооценки имеют 66,7%

Высоким уровнем самооценки обладают по-прежнему 20%

В целом, адекватный уровень самооценки после проведения программы был выявлен у большего числа старших подростков, чем до проведения.

Проверка эффективности программы формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования, осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона, так как он позволяет установить направленность и выраженность изменений значения признака в двух разных условиях на одной и той же выборке [9, с. 27].

Алгоритм расчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых, заносим их в таблицу во вторую колонку.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем «типичный» сдвиг, а также формулируем гипотезы.
3. Значения сдвига формируем в абсолютное значение.
4. Проранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг, затем осуществляем проверку ранжирования.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле: $T = \Sigma(R)$, где R – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для T , для n (количество испытуемых) по таблице. Если $T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{кр.}}$, сдвиг в "типичную" сторону по интенсивности достоверно преобладает [24, с. 147].

Проверка эффективности программы осуществлялась по значениям методике – шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера (в модификации Ю.Л. Ханина).

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_t = 9,5 + 2,5 + 16 + 1 + 4,5 = 33,5$$

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=16$:

$$\begin{cases} p_{0,05} = 35 \\ p_{0,01} = 23 \end{cases}$$

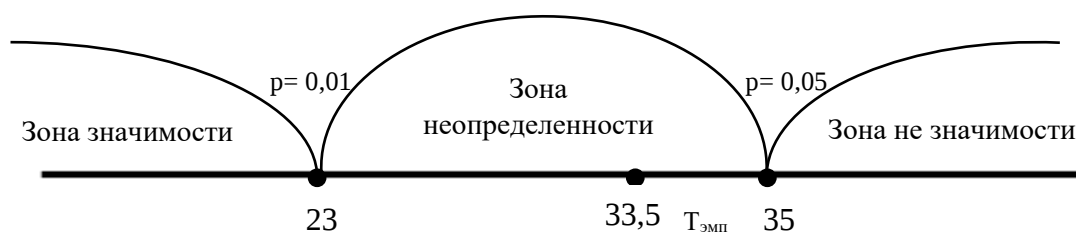


Рисунок 9 – Ось значимости

H_1 – верна при $p_{0,05}$

Так как на диаграммах всех трех методик было наглядно видно, что количество человек с низким самоотношением после проведения программы уменьшилось, то мы делаем вывод, что изменения все-таки произошли, и была выявлена положительная динамика Я-концепции.

Соответственно, можно сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась: Я-концепция у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу формирования Я-концепции у старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Выводы по 3 главе

Нами была разработана психолого-педагогическая программа по формированию положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Целью программы являлось способствовать формированию положительной Я-концепции старших подростков с применением методов

психологического консультирования. Для достижения этой цели необходимо было решить следующие задачи:

- способствовать формированию у подростков позитивного отношения к себе;
- развивать у участников способность к навыкам конструктивного преодоления трудностей и работы с негативными установками о себе;
- способствовать развитию вовлеченности подростков в психопросветительские мероприятия, направленные на расширение знаний о себе;
- способствовать повышению уровня психологической устойчивости и уверенности в собственных силах

Занятия программы состояли из вводной части, основного содержания и рефлексии. Вводная часть предполагала ритуал приветствия, в основном содержании занятий проводились различные упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе и осознание своих достоинств. Рефлексия, как завершающая часть занятия предназначалась для оценки достигнутых результатов и впечатлений от занятий.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы увидели, что, после реализации программы формирования положительной Я-концепции старших подростков произошли следующие изменения:

По методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн повысился на 7% уровень самооценки учеников, низкий уровень самооценки также снизился на 5%, а вот высокий уровень самооценки остался прежним.

По методике «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М.Прихожан» на 11% увеличилось количество

учащихся с средним уровнем самооценки, а высокий уровень остался прежним. Очень высокий уровень уменьшился на 3 процента, а предельно высокий уровень уменьшился на 7,16%, что говорит о том, что сформировалась адекватная самооценка.

По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой средний (адекватный) уровень самооценки старшеклассников повысился на 10%, высокий уровень самооценки остался без изменений, а низкий уровень самооценки изменился на 10%.

Далее была проведена математическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона, после которой, было принято решение, о подтверждении гипотезы.

С целью продолжения психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков вне программы, были составлены рекомендации родителям и педагогам

3.3 Психолого-педагогические рекомендации преподавателям, родителям по формированию Я-концепции у старших подростков

Изучив литературу психолого-педагогического содержания, мы разработали методические рекомендации по формированию адекватной самооценки старших подростков. Рассмотрим их

Рекомендации по формированию адекватной самооценки обучающихся для педагогов:

1. Принимайте ученика таким, какой он есть, учитывая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.), тип семейного воспитания, соматический статус.

2. Создавайте для ребенка ситуацию успеха, в которой он может почувствовать себя победителем. Для создания ситуации успеха используются приёмы: снятие страха перед деятельностью, освобождение ребёнка от психологического зажима. Убеждайте ученика: «это просто,

легко. Не получится – ничего страшного, поищем другой способ»;

3. Стимулируйте познавательную активность ребёнка положительными подкреплениями.

4. Поощряйте ребенка в выражении своих мыслей, желании задавать вопросы.

5. Помогите ребенку сформировать критичное отношение к своим поступкам, приучайте его к ответственности за свои действия.

6. Принимайте во внимание зону ближайшего развития ребёнка.

7. Хвалите ребенка за реальные, пусть даже и небольшие достижения, например «Ты стал намного лучше читать»;

8. Отмечайте творческие способности, т. к. это укрепляет чувство собственного достоинства.

9. Дайте возможность ребенку почувствовать свою ценность и уникальность в учебной деятельности

10. Не используйте негативные оценочные суждения, социальные стереотипы, не навешивайте ярлыки

11. Отмечайте прогресс успехов ребенка. Ребенку важно знать, что его показатели в какой – то определенной деятельности улучшаются. Таким образом, происходит личностный рост.

12. Поддерживайте в ученике чувство собственного достоинства положительный образ «Я»;

13. Отмечайте положительные моменты личного и интеллектуального развития.

14. Используйте в своем лексиконе слова поощрения, одобрения, похвалы. Если хвалить ребенка даже за небольшие достижения, он, в конце концов, поверит в свои силы и покажет еще большие результаты.

15. Предложите ученику, с низкой самооценкой, оказать помощь слабоуспевающему школьнику, так он почувствует собственную значимость.

16. Предложите учащимся самостоятельно оценить классные и домашние задания до того, как отдать их на проверку учителю. После того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок. Выяснить основания, на которых дети строят самооценку.

В книге Б.С. Волкова «Психология подростка» даются следующие советы по формированию адекватной самооценки подростков [11]:

1. Уважайте личность подростка
2. Принимайте его таким, каков он есть
3. Вселяйте в подростка уверенность в том, что его уважают
4. Всячески поощряйте и поддерживайте в подростке такие черты характера, как дружелюбие, чувство благодарности, жизнерадостность, умение вызывать симпатию у окружающих

5. Не ставьте подростка в затруднительное положение. Это создаст ему ситуацию неуспеха и может пошатнуть его уверенность в себе.

6. Принимайте всерьез то, что он говорит, особенно если это

«громкие слова». Подростки импульсивны и часто могут наговорить ненужных слов, за которые потом могут ощущать вину. Поэтому не стоит акцентировать на этом внимание.

7. Советы давайте в косвенной форме, чтобы подросток не ощущал давления.

8. Не настаивайте на выполнении подростком ваших советов.

9. Чаще делитесь опытом, высказывая советы, насколько это позволяют события.

10. Учитывайте повышенную эмоциональность подростка. Возможно проявление импульсивности, агрессивности. Учите контролировать свое поведение.

11. С позиции взаимного доверия строго аргументируйте, обосновывайте свои просьбы.

Принимая критику – не будьте злопамятны. Подростки не переносят никакой фальши и лжи – честность, бескомпромиссность и прямота должны составлять основу взаимоотношений.

Рекомендации по формированию адекватной самооценки подростков для родителей:

1. Не ограждайте собственного ребенка от повседневных забот и поручений, не решайте за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть подросток выполняет задания, которые ему под силу и, сделав их, получает удовольствие.

2. В меру хвалите ребенка, но не забывайте поощрять его за заслуги. Необходимо помнить о том, что похвала так же, как и наказание, должна соответствовать поступку.

3. Поддерживайте инициативу ребенка. Пусть он почувствует себя лидером в своих начинаниях. Но также отметьте, что при том варианте, когда другой ребенок может быть в чем-то лучше, ваш может также этого достичь.

4. На собственном примере покажите, как адекватно относиться к успехам и неудачам.

5. Помните о том, что самооценка подростка еще не стабильна и может меняться, поэтому каждое обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам - все это влияет на отношение ребенка к себе.

6. Любите ребенка и показывайте ему свою любовь, ведь именно любовь родителя формирует адекватную самооценку ребенка.

7. Уважайте подростка как личность, ведь это необходимо в этом возрастном периоде. А если вы будете его подавлять, навязывая свое единственно правильное мнение, то таким образом сформируется низкая самооценка, так как ребенок не чувствует свое «право голоса».

8. Повышайте самооценку ребенка следующими способами:

удовлетворяйте его приемлемые интересы и научите объяснять и выражать свои негативные чувства.

9. Научите ребенка спокойно воспринимать критику в свой адрес, прислушиваться к советам и мнениям окружающих людей.

10. Воспитывайте в ребенке уверенность в том, что он хороший человек! Научите ребенка совершать добрые дела, получая от этого удовольствия.

11. Меньше критикуйте ребенка! Не надо подмечать каждый его промах и неудачу, так как это не подкрепляет положительное отношение к себе.

12. Создайте дома теплую, дружелюбную атмосферу, ведь ребенок, который не чувствует себя в своем доме в безопасности или выслушивает бесконечные замечания и оскорбления, имеет большую вероятность получить низкую самооценку и чувство неполноценности.

Таким образом, на основании проведенного формирующего эксперимента были разработаны и предложены психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам детей старшего подросткового возраста. Рекомендации направлены на то, чтобы подростки почувствовали доверие и уважение к своим родителям и педагогам, что будет способствовать развитию подростковой личности и положительной Я-концепции.

Выводы по 3 главе

Нами была разработана психолого-педагогическая программа по формированию положительной Я - концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования.

Целью программы являлось способствовать формированию положительной Я-концепции старших подростков с применением методов психологического консультирования. Для достижения этой цели

необходимо было решить следующие задачи:

- способствовать формированию у подростков позитивного отношения к себе;
 - развивать у участников способность к навыкам конструктивного преодоления трудностей и работы с негативными установками о себе;
 - способствовать развитию вовлеченности подростков в психопросветительские мероприятия, направленные на расширение знаний о себе;
- способствовать повышению уровня психологической устойчивости и уверенности в собственных силах

Занятия программы состояли из вводной части, основного содержания и рефлексии. Вводная часть предполагала ритуал приветствия, в основном содержании занятий проводились различные упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе и осознание своих достоинств. Рефлексия, как завершающая часть занятия предназначалась для оценки достигнутых результатов и впечатлений от занятий.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы увидели, что, после реализации программы формирования положительной Я-концепции старших подростков произошли следующие изменения:

По методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн повысился на 7% уровень самооценки учеников, низкий уровень самооценки также снизился на 5%, а вот высокий уровень самооценки остался прежним.

По методике «Изучение особенностей «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М.Прихожан» на 11% увеличилось количество учащихся с средним уровнем самооценки, а высокий уровень остался прежним. Очень высокий уровень уменьшился на 3 процента, а предельно высокий уровень

уменьшился на 7,16%, что говорит о том, что сформировалась адекватная самооценка.

По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой средний (адекватный) уровень самооценки старшеклассников повысился на 10%, высокий уровень самооценки остался без изменений, а низкий уровень самооценки изменился на 10%.

Далее была проведена математическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона, после которой, было принято решение, о подтверждении гипотезы.

С целью продолжения психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков вне программы, были составлены рекомендации родителям и педагогам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы позволил определить понятие Я-концепции как систему представлений личности о самой себе, включающую оценку собственных качеств, возможностей и социального положения. По сути, это субъективная ценность, которую человек приписывает себе или отдельным частям своей личности.

Я – концепция рассматривается как важнейший компонент самосознания, сочетающий когнитивные, то есть знания о себе, оценочные и поведенческие элементы. Она отражает отношение человека к своим способностям, моральным установкам и поступкам, формируя основу самооценки и внутренней идентичности.

Подростковый возраст является сензитивным периодом для становления самосознания. Этот этап развития, как правило, охватывает возрастной диапазон от 10–11 до 14 лет и совпадает с периодом обучения в 5–8 классах общеобразовательной школы.

В рамках данной квалификационной работы были использованы методы моделирования и «дерева целей», что позволило более точно структурировать этапы исследования и выстроить логическую последовательность реализации программы.

Психологическое моделирование представляет собой не изменение самой психики, а конструирование различных условий жизнедеятельности, создания искусственной среды, в которой эта деятельность развивается. По сути, речь идёт о моделировании поведенческих и ситуационных аспектов, позволяющем проверить эффективность тех или иных психологических механизмов или процессов.

Метод «дерева целей» выступает в качестве наглядного инструмента, позволяющего представить цели исследования в виде иерархической структуры. Основная задача при этом достигается через реализацию системы подцелей, каждая из которых логически приближает к достижению

главной цели.

На основе этих подходов была разработана модель психолого-педагогической программы по формированию положительной Я-концепции у старших подростков, включающая четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

В качестве испытуемых нами были выбраны ученики Муниципального общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» Челябинской области Красноармейского муниципального района. В исследовании участвовали 28 подростков в возрасте 14-15 лет, 18 девушек и 10 юношей.

Экспериментальная работа состояла из нескольких этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

- теоретические: анализ психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование;
- метод математической статистики.

Методики: методика «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс; модификация А.М. Прихожан; методика «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцева.

По методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн средний уровень самооценки выявлен у 60,3% (15) учеников, у 12,7% (7) учеников – высокий уровень, 27% (6) подростков имеют низкий уровень.

Методика «Изучение особенностей «Я – концепции» Е. Пирс, Д. Харс выявило 36% высокий уровень самооценки, средний уровень 54%, очень высокий 4%, а предельно высокий 7,14%

По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н.

Казанцевой средний (адекватный) уровень отмечен у 56,7% (17) учеников, у 20% (6) старшеклассников высокий уровень самооценки, у 23,3% (7) учеников – низкий уровень.

Теоретическое и эмпирическое изучение самооценки старшеклассников привело к необходимости разработки и апробации программы формирования положительной Я-концепции у старших подростков.

Цель программы: формирование положительной Я-концепции у старших подростков. Занятия программы состояли из вводной части, основного содержания и рефлексии. Вводная часть предполагала ритуал приветствия, в основном содержании занятий проводились различные упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки, уверенности в себе и осознание своих достоинств. Рефлексия, как завершающая часть занятия предназначалась для оценки достигнутых результатов и впечатлений от занятий.

Проанализировав результаты формирующего эксперимента, мы увидели, что, после реализации программы формирования положительной Я-концепции у старших подростков произошли следующие изменения: По методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн на 10% (3) повысился средний уровень самооценки учеников, низкий уровень самооценки также снизился на 10% (3), а вот высокий уровень самооценки остался прежним.

По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой средний (адекватный) уровень самооценки старшеклассников повысился на 10% (3), высокий уровень самооценки остался без изменений, а низкий уровень самооценки изменился на 10% (3).

Далее была проведена математическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона, после которой, было принято решение, о подтверждении гипотезы.

Гипотеза исследования в том, что уровень Я-концепции у старшеклассников, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель формирования положительной Я-концепции у старших подростков, доказана.

С целью продолжения формирования Я-концепции у старших подростков вне программы, были составлены рекомендации родителям и педагогам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллин А.Г. Образ я как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии / А.Г. Абдуллин – Челябинск: Вестник ЮУрГУ, 2012 – 14 с.
2. Бессонова О. А. Моделирование процессов формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе / О.А. Бессонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 231–235. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/75047.htm>.
3. Большой психологический словарь / под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2017. – 672 с. – ISBN: 978-5-17-055694-6.
4. Бернс, Р. Развитие Я–концепции и воспитание / Р. Бернс – Москва: Прогресс, 2013 – 422 с. ISBN 931-2-87-155704-3.
5. Бордовская Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 620 с. – ISBN 978-5-272-00266-2.
6. Джеймс, У. Психология. Психологические технологии. [Текст] Москва. Академический проект. 2016. 318 с.
7. Быков А. В. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учебное пособие / А. В. Быков, Т. Н. Шульга. – Москва : Изд-во УРАО, 2019. – 168с. – URL: <http://www.psyoffice.ru/page,11,3810-bykov-a.v.-shulga-t.n.-stanovlenie-volevoj.html>
8. Витушкина Э. В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей: метод. пособие / Э. В. Витушкина. – Магнитогорск: МаГУ, 2016. – 80 с.
9. Вишневская Г. В. Моделирование самообразовательной деятельности студентов-заочников в процессе дистанционного изучения иностранного языка // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2022. – №2 (Февраль). – С. 41–45. – URL : <http://e-koncept.ru/2022/41-45-vishnevskaya-g-v-modelirovaniye-samoobrazovatelnoy-deyatelnosti-studentov-zaochnikov-v-protsesse-distantsionnogo-izucheniya-inostrannogo-yazyka>

koncept.ru/2012/1215.htm

10. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. Для студентов высших педагогических учебных заведений / Сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва : Академия, 2017. – 368 с
11. Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с.
12. Воспитание самопонимания старших подростков : методические рекомендации к курсу по выбору для студентов III курса бакалавриата факультета педагогики и психологии детства, обучающихся по направлению «Педагогика». – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, 2020. – 90 с. – URL : <https://www.iprbookshop.ru/23322.html>
13. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход / Т. В. Галкина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 399 с.
14. Гасанова Д. И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков : монография / Д. И. Гасанова, З. М. Баджаева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 129 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html>
15. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2018. – 800 с. – ISBN: 985-433-167-9.
16. Мид, Дж.Г. Избранное: сборник переводов. М. ИНИОН РАН. 2014. 290 с.
17. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков : книга для родителей / Э. Гюру. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 294 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/41378.html> (дата обращения : 22.02.2024).
18. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учебное пособие / Е.

А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/69317.html>

19. Дмитриева Ю. А., Грязева-Добшинская В. Г. Метод моделирования в социальной психологии // Вестник ЮУрГУ. – 2023. – №1. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-modelirovaniya-v-sotsialnoy-psihologii>

20. Долгова В. И. Психолого- педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. –Т. 31. – С. 91–95.

21. Долгова В. И. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации / Долгова В. И., Киселева С. Ю. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 103–109. – URL : <http://e-koncept.ru/2016/56982.htm>.

22. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №5 (135). – С. 267–272.

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

24. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова. – Москва : Генезис, 2015. – 376 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/54348.html>

25. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. / А.В. Захарова: Москва МГППУ. 2017. 100 с.

26. Зубова Л. В. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко. – Оренбург : Оренбургский

государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 190 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/69940.html>

27. Иванова Л. В. Модель психологической готовности к школьному обучению у старших дошкольников / Иванова Л. В., Буранова Н. П. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 41–45. – URL : <http://e-koncept.ru/2016/56086.htm>.

28. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 752 с. ISBN 5-318-00236-6.

29. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 444 с. ISBN 978-5-222- 18101-0.

30. Калягин В. А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Калягин, Т. С. Овчинникова. – Москва : Академия, 2016. – 320 с.

31. Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности младших подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) / Д. О. Караваева // В. С. Мерлин и современная психология: наука, образование, практика: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции; отв. ред. Ф. В. Дериш. – Пермь: Пермский гос. Гуманитарно- пед. ун-т, 2015. – С. 56–58.

32. Коваленко Е. Г. Психолого-педагогические факторы становления самооценки первоклассников / Коваленко Е. Г., Начарова Л. А. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 34. – С. 120–126. – URL : <http://e-koncept.ru/2017/771160.htm>.

33. Коломинский Я. Л. Человек: психология: Кн. для учащихся ст. классов / Я.Л. Коломинский. – 2-е изд., доп. – Москва : Просвещение, 2016. – 223 с. ISBN отсутствует.

34. Кондратьева О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников/ Кондратьева О. А., Соколова В. Е. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 16–20. – URL : <http://e-koncept.ru/2016/56081.htm>.

35. Корсини Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 1096 с. – URL : <http://vocabulary.ru/dictionary/3/word/samocenka>
36. Кравченко А. И. Родителям о подростках, и подросткам о родителях / А. И. Кравченко. – Москва : Изд-во «Русское слово – учебная книга», 2022. – 178 с. ISBN отсутствует.
37. Краткий психологический словарь / авт.-сост. С. Я. Подопригора, А. С. Подопригора. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 318 с. ISBN 978-5-222-16746-5.
38. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Москва : Академический проект, 2015. – 421 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/36766.html>
39. Кураев Г. А. Пожарская Е. Н. Возрастная психология: Курс лекций / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону : УНИИ валеологии РГУ, 2022. – 146 с. – URL : http://pedlib.ru/Books/2/0466/2_0466-162.shtml
40. Кушнер Ю. З. Методология и методы педагогического исследования. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2021. – 66 с. ISBN 978-5-7638-2506-0.
41. Малиновский И. Н. Формирование самооценки подростка / И. Н. Малиновский // Адукацыя і выхаванне, – 2016. – №11. – С.12–15.
42. Молчанова О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта : Наука, 2020. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.
43. Мид Дж.Г. Избранное: сборник переводов. М. ИНИОН РАН. 2014. 290 с.
44. Никитинская М. И. Психологические особенности идеалов подростков и старших школьников / М.И. Никитинская // Советская

педагогика. – 2016. – №11. – URL :

http://lib100.com/book/common_psychology/problemi_formirovania_lichnosti/

45. Никулина И. Н. Развитие самооценки школьников с нарушениями зрения: учебно-методическое пособие / И. Н. Никулина. – Санкт-Петербург : КАРО, 2018. – 192 с. ISBN 978-5-89815-857-6.

46. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. – Москва : Академический Проект, Альма Матер, 2016. – 256 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/60021.html>

47. Петровский А. В. Теоретическая психология / А. В. Петровский. – Москва : Новая школа, 2016. – 485 с. ISBN 5-7695-0799-3.

48. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом / Н.В. Пирожкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 221–225. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/75045.htm>

49. Польшина М. А. Самооценка как фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии / М. А. Польшина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т.20. – С. 71–76. – URL : <http://e-koncept.ru/2016/56329.htm>.

50. Полякова М. В. Концепты теории воспитания: практ.-ориентир. моногр / М. В. Полякова. – Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2020. – 172 с. ISBN 978-5-8050-0368-5.

51. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ под. ред. М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 304 с.

52. Психологос. Психологическая энциклопедия. – URL: http://www.psychologos.ru/articles/view/samoocenka_sposobnostey_i_lichnostnaya_samoocenka

53. Психофизиологические, психолого-педагогические проблемы взаимоотношений детей и родителей на этапе дошкольного взаимодействия: резолюция 6 сессии отраслевого Конгресса МАНВО в области психологии

(Лондон, 01 июня-30 июня 2014 г.) / Международная Академия наук и высшего образования. – Лондон: МАНВО, 2015. – 52 с.

54. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. СПб. Питер. 2013. 720 с. 92

55. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2022. – 656 с. ISBN: 978-5-496-02369-6.

56. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Серия: современная психология теория и практика. М. Институт общегуманитарных исследований. 2016. 416 с.

57. Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах / А. М. Руденко. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 379 с. ISBN 978-5-222-30546-1.

58. Соколова Е.Т. Зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей // Вопросы психологии. 2015 - 31–42 с.

59. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси, 2019. – 288 с. – URL : http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from_page=100

60. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – Москва: Педагогика-Пресс, 2016. – 254 с. ISBN 5-7155-0031-5.

61. Семенихина Н. И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки / Н. И. Семенихина // Перспективы науки и образования. – 2015. – №3. – С.140–145.

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

63. Соловьева О. В., Шматова Е. П. Генезис морального самосознания в отечественной психологии / О.В. Соловьева, Е.П. Шматова

// Прикладная психология и психоанализ. – 2012. – № 4. – URL : <http://ppip.idnk.ru>

64. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л.В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2018. – 208 с. ISBN 978-5-4263-0028-6.

65. Хорни К. Новые пути в психоанализе. М. Канон+РООИ «Реабилитация». 2015. 240 с.

66. Чаморро-Премузик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения / Чаморро-Премузик Т. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 266 с. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/41468.html>

67. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология : учебно-методическое пособие / С.В. Чернобровкина. – Саратов: Вузовское 94 образование, 2018. – 88 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74285.html>

68. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 03 (март). – URL : <http://ekoncept.ru/2015/15068.htm>.

69. Эриксон Э. Отрочество // Возрастная психология. Хрестоматия / под ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостова. - Москва : Академия, 2017. – 401 с.

70. Юсупова Р. Б. Изучение самооценки старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.10. – С. 341–345. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/95112.htm>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики Я - концепции у старших подростков

1. Исследование самооценки по методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; 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:

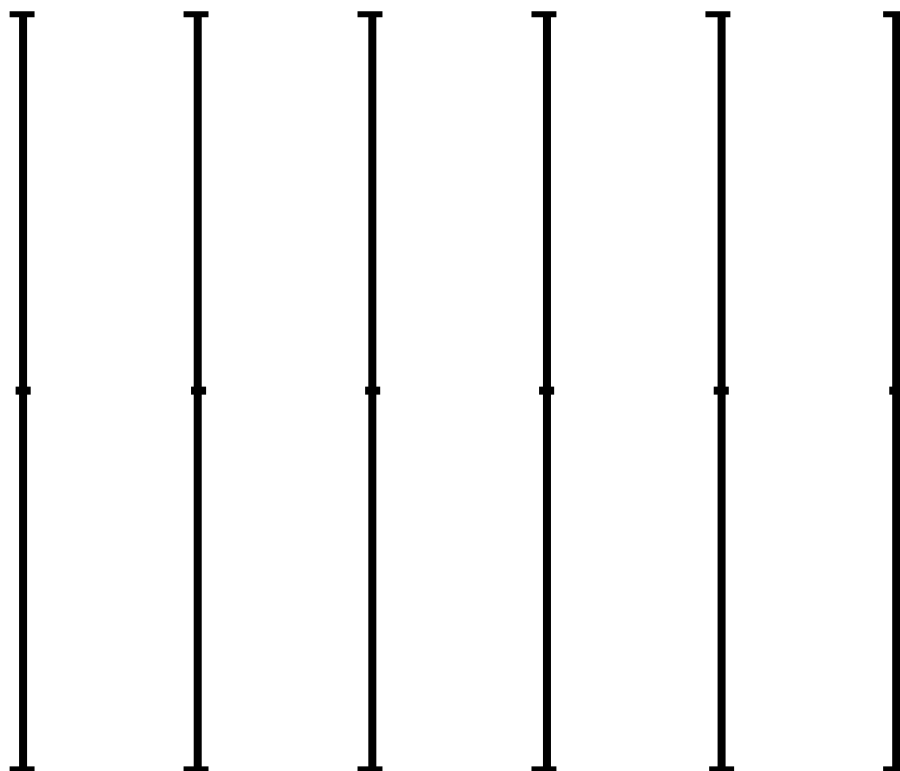
- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (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.

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). Таким образом, в соответствии с количеством баллов выставляется уровень самооценки:

- менее 45 баллов – низкий уровень самооценки;
- 45-74 – адекватная самооценка;
- 75-100 – высокий уровень самооценки;



2. Методика изучения особенностей Я–концепции (Е. Пирс, Д. Харрис)

Цель: исследование особенностей «Я– концепции» подростков.

Экспериментальный материал: бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице – место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются 2 варианта бланков – для мальчиков и для девочек.

Процедура проведения. Вариант дополнен контрольной шкалой – шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация. 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.

Вариант для мальчиков

Фамилия, имя Школа Возраст _____

Класс

Дата проведения Время проведения

Инструкция

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека.

Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, твои качества.

Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово «ВЕРНО». Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ «скорее верно, чем неверно». Если скорее не согласен, подчеркни ответ «скорее неверно, чем верно». Если совершенно не согласен, подчеркни ответ – «НЕВЕРНО».

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд. Теперь начинай работать.

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивый.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкий.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.

14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я сильный .
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются ко мне.
20. Обычно я люблю все делать по-своему. 21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительный.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокоен.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлив.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть,
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним.
46. У меня красивые волосы.

47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать.
48. Я хотел бы быть другим.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.
53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлив .
58. У меня много друзей.
59. Я веселый.
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активен, бодр, деятелен.
64. Я часто ввязываюсь в драку.
65. Сверстники – мальчики – уважают меня.
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем–либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что–то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжий.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учил.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь девочкам.

79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.
82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
86. На меня можно положиться.
87. У меня плохой характер.
88. Я часто думаю о плохом.
89. Мне часто хочется плакать.
90. Я хороший человек.

Вариант для девочек

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивая.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкая.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виновата.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я обаятельная .
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умная, прислушиваются ко мне.
20. Обычно я люблю все делать по-своему.

21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительная.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокойна.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлива.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть.
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней.
46. У меня красивые волосы.
47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать.
48. Я хотела бы быть другой.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.

52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.
53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлива .
58. У меня много друзей.
59. Я веселая.
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активна, бодра, деятельна.
64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки.
65. Сверстницы уважают меня.
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем–либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что–то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжая.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учила.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь мальчикам.
79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.
82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.

85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.

86. На меня можно положиться.

87. У меня плохой характер.

88. Я часто думаю о плохом.

89. Мне часто хочется плакать.

90. Я хороший человек.

3. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой
Описание Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Обработка

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1.

Интерпретация

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

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

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования «Я – концепции» у старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты методики «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я.

Рубинштейн

№	Код ребенка	Время выполнения	Баллы	Уровень самооценки
1	В.Л.	12 мин.	46	Адекватный
2	А.Д.	10 мин.	36	Низкий
3	Ж.З.	12 мин.	55	Адекватный
4	Ф.Д.	10 мин.	89	Высокий
5	А.Ж.	10 мин.	76	Высокий
6	Л.К.	11 мин.	71	Адекватный
7	А.Д.	10 мин.	81	Высокий
8	Г.В.	12 мин.	74	Адекватный
9	А.Х.	11 мин.	64	Адекватный
10	С.Д.	12 мин.	62	Адекватный
11	С.В.	11 мин.	65	Адекватный
12	У.Д.	10 мин.	43	Низкий
13	О.Ю.	12 мин.	83	Высокий
14	Ж.У.	11 мин.	23	Низкий
15	В.З.	10 мин.	67	Адекватный
16	Д.У.	12 мин.	53	Адекватный
17	А.В.	12 мин.	95	Высокий
18	И.Р.	12 мин.	66	Адекватный
19	С.К.	10 мин.	65	Адекватный
20	М.Л.	12 мин.	55	Адекватный
21	В.М.	10 мин.	45	Адекватный
22	И.М.	12 мин.	53	Адекватный
23	В.Д.	12 мин.	65	Адекватный
24	С.А.	11 мин.	74	Адекватный

25	Е.К.	12 мин.	73	Адекватный
26	М.В.	11 мин.	65	Адекватный
27	Н.Б.	10 мин.	24	Низкий
28	Л.О.	12 мин.	66	Адекватный

Результат: Низкая самооценка – 4 чел. (14,3%) Средняя самооценка – 19 чел. (67,9%) Высокая самооценка – 5 чел. (17,8%)

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровня самоотношения по методике изучения особенностей Я–концепции (Е. Пирс, Д. Харрис)

№	Код ребенка	Время выполнения	Баллы	Уровень самоотношения
1	В.Л.	25 мин.	52	Высокий
2	А.Д.	27 мин.	76	Предельно высокий
3	Ж.З.	25 мин.	55	Высокий
4	Ф.Д.	25 мин.	50	Высокий
5	А.Ж.	28 мин.	52	Высокий
6	Л.К.	25 мин.	44	Средний
7	А.Д.	25 мин.	50	Высокий
8	Г.В.	27 мин.	45	Средний
9	А.Х.	30 мин.	59	Очень высокий
10	С.Д.	29 мин.	50	Высокий
11	С.В.	28 мин.	51	Высокий
12	У.Д.	25 мин.	44	Средний
13	О.Ю.	30 мин.	54	Высокий
14	Ж.У.	27 мин.	57	Высокий
15	В.З.	25 мин.	49	Высокий
16	Д.У.	25 мин.	45	Средний
17	А.В.	28 мин.	45	Средний
18	И.Р.	30 мин.	46	Средний
19	С.К.	26 мин.	51	Средний
20	М.Л.	27 мин.	44	Средний
21	В.М.	25 мин.	42	Средний
22	И.М.	25 мин.	45	Средний

23	В.Д.	28 мин.	60	Очень высокий
24	С.А.	25 мин.	61	Средний
25	Е.К.	30 мин.	55	Высокий
26	М.В.	28 мин.	51	Высокий
27	Н.Б.	27 мин.	45	Средний
28	Л.О.	25 мин.	46	Средний

Результат: 10 человек (35,7%) – высокий уровень самооотношения, 1 человека (3,6%) – предельно высокий, 15 человека (53,6%) – средний, 2 человека (7,1%) – очень высокий уровень самооотношения.

Таблица 2.3 – Результат Результаты методики «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой

№	Код ребенка	Время выполнения	Баллы	Уровень
1	В.Л.	12 мин.	-2	Нормальный
2	А.Д.	15 мин.	3	Нормальный
3	Ж.З.	12 мин.	-5	Заниженный
4	Ф.Д.	14 мин.	0	Нормальный
5	А.Ж.	13 мин.	-1	Нормальный
6	Л.К.	15 мин.	6	Завышенный
7	А.Д.	10 мин.	2	Нормальный
8	Г.В.	12 мин.	-4	Заниженный
9	А.Х.	15 мин.	3	Нормальный
10	С.Д.	12 мин.	5	Завышенный
11	С.В.	14 мин.	8	Завышенный
12	У.Д.	13 мин.	4	Завышенный
13	О.Ю.	15 мин.	-4	Заниженный
14	Ж.У.	10 мин.	-7	Заниженный
15	В.З.	10 мин.	-3	Нормальный
16	Д.У.	15 мин.	0	Нормальный
17	А.В.	12 мин.	1	Нормальный
18	И.Р.	12 мин.	3	Нормальный
19	С.К.	13 мин.	2	Нормальный
20	М.Л.	14 мин.	-4	Заниженный
21	В.М.	10 мин.	3	Нормальный
22	И.М.	15 мин.	5	Завышенный
23	В.Д.	12 мин.	2	Нормальный
24	С.А.	11 мин.	-1	Нормальный
25	Е.К.	13 мин.	8	Завышенный
26	М.В.	13 мин.	4	Завышенный
27	Н.Б.	15 мин.	7	Завышенный
28	Л.О.	12 мин.	-6	Заниженный

Результат: Низкая самооценка – 8 чел. (26,7%), средняя самооценка – 16 чел. (53,3%), высокая самооценка – 6 чел. (20%)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования положительной «Я – концепции» старших подростков с применением методов психологического консультирования

На сегодняшний день значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся чрезмерным беспокойством, нерешительностью, эмоциональной изменчивостью. Наиболее острые динамические характеристики эта проблема приобретает в подростковом возрасте. В первую очередь это связано с некоторыми психологическими особенностями подростков, из-за которых тревожность может зафиксироваться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление подростков к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности способствуют развитию тревожности. Подросток часто попадает в ситуацию дискомфорта, со временем он начинает реагировать на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с переходом в старшие классы подростки испытывают стресс, связанный с приближающимися экзаменами и переходу к новому этапу своей жизни. Эти факторы зачастую служат поводом для повышения ситуативной тревожности.

Разработанная программа рассчитана на детей старшего школьного возраста, учащихся 8-10 классов. Возраст детей 14-16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность программы: 10 занятий от 1 часа до 1,5 часов, в кабинете психолога, либо в специально оборудованном помещении для тренинга - в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Состав группы: 12-17 человек.

Целью коррекционной программы является: осуществить коррекцию по снижению уровня ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Задачи программы:

- способствовать снижению уровня ситуативной тревожности, приводя его в «норму»;
- развивать у участников способность к самостоятельному снятию психоэмоционального напряжения;

- способствовать развитию устойчивости в эмоционально-волевой сфере;
- способствовать формированию адекватной самооценки детей.

Методы, используемые в коррекционной работе: ролевые игры, дискуссии, психогимнастика, беседа, активное и эмпатичное слушание, наблюдение, упражнения.

1. Анализ обратной связи – метод рефлексии и наблюдения, поступающих от тренера и группы сигналов (поведенческих, эмоциональных реакций).
2. Консультационная беседа – метод сбора фактов о психических явлениях в процессе личного общения по специально составленной программе.
3. Визуализация в практической психологии – представление себе некоего образа или сценария на определенную тему и с определенной целью.
4. Групповая дискуссия в психологическом тренинге – это совместное обсуждение какого-либо вопроса, позволяющее прояснить (изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.
5. Наблюдение – описательный психологический исследовательский **метод**, заключающийся в целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта.
6. Психогимнастика – это широкий круг разнообразных упражнений: письменных и устных, вербальных и невербальных, рисуночных, танцевальных и т.д.
7. Психологическая игра – метод, при котором используется широкий набор тренинговых техник с целью снабдить человека упрощенной репродукцией реального или воображаемого мира (моделирование).
8. Ролевая игра – метод основанный на моделирование ситуации взаимодействия двух и более людей в определенном социальном контексте.
9. Работа в малых группах – это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем учащимся (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия).
10. Упражнение – отдельные или комплексные тренировки, применяемые для воздействия на психическое и эмоциональное состояние человека, достижения определенных целей.

Программа занятий по коррекции ситуативной тревожности подростков с применением методов психологического консультирования.

Занятие № 1. «Знакомство».

Цель: организация взаимодействия. Принятие правил и сплочение членов группы. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы. Обсуждение и принятие принципов групповой работы.

Инструкция: Участникам предлагается написать правила группы. Группой составляется свод правил, затем все участники ставят под ними свои подписи в знак того, что будут их соблюдать.

Время: 20 мин.

Ведущий предлагает такие правила, участники их обсуждают и дополняют:

1. Принцип добровольного участия. Мы собрались здесь для реализации общей цели и достижения каких-либо конкретных индивидуальных целей на основе добровольного участия.

2. Принцип активности. Участие в работе группы в течении всего времени обязательно. Ваши высказывания помогут не только вам, но и всей группе функционировать насыщенно и гармонично.

3. Принцип доверительности. Нужно стараться быть искренним, если вы не готовы быть искренним в каком-либо вопросе, то лучше промолчать.

4. Принцип партнерского общения. Все участники группы равны и следует относиться друг к другу с взаимоуважением и оказывать поддержку, соблюдать этику общения.

5. Принцип творческой позиции. Не бойтесь высказывать оригинальные идеи и суждения, проявлять свою творческую сторону. Старайтесь раскрывать свою творческую сторону, чтобы сделать групповую работу интересной и яркой.

6. Принцип конфиденциальности. Все, что мы обсуждаем в группе, остается только между участниками и психологом. Мы должны уважать секреты друг друга, понимать, что у даже хорошо знакомых вам людей есть скрытая сторона, которую, возможно, человек еще пока не готов раскрыть для остального мира, но необходимо ценить то, что с вами в группе это происходит и уважать это.

Упражнение № 1. «Клубок».

Время: 15 минут.

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников.

Оборудование: клубок ниток.

Процедура проведения: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать

клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Обсуждение: «Как ваше состояние? Что позволило вам рассказать о себе? Как вы себя чувствовали при этом?».

Упражнение № 2. «Уверенный-наглый-робкий».

Время: 25 минут.

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

Оборудование: карточки с надписями.

Процедура проведения: ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – уверенный, на другой – наглый, на третьей – робкий. Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: «Какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница?».

Упражнение № 3. «Рассказ о себе».

Время: 15 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, развитие слуховой памяти.

Процедура: Группа разбивается на пары. Каждый участник рассказывает своему соседу о себе, слушатель, должен не перебивая рассказчика следить за его рассказом. Группа собирается вместе. Каждый участник коротко пересказывает то, что ему поведал о себе напарник, не пропустив ни одной детали.

Обсуждение: «Что вам позволило разузнать получше о собеседнике? Что было легче: рассказать о себе или слушать напарника?».

Упражнение № 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Оборудование: мягкая игрушка.

Время выполнения: 15 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

Обсуждение: «Как вы себя чувствовали сегодня? Какие эмоции вы испытали сегодня? Что было полезного сегодня? С чем вы остались?».

Общая продолжительность занятия «Знакомство» – 1,5 часа.

Занятие № 2. «Поиск внутренних ресурсов и налаживание коммуникаций в группе».

Цель: развитие навыков работы в паре, умения взаимодействовать друг с другом. Принятие позитивной позиции по отношению к себе и к своему окружению. Снятие психологического напряжения.

Ритуал приветствия (5 минут): участники здороваются друг с другом и произносят одно слово, характеризующее их настроение сегодня. Это делает каждый по очереди.

Упражнение № 1. «Поиск общего».

Время: 10 минут.

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознания проявлений своей личности.

Процедура: группа делится на двойки, и два человека находят определённое количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверги с той же целью и т.д.

Обсуждение: «Что вам позволило найти общие признаки? Что было легче: рассказать о себе или спросить напарника?».

Упражнение № 2. «Ты и я – что у нас общего?».

Цель: создать условия для научения детей конструктивным формам взаимодействия с другими людьми, путем актуарного слушания.

Время: 15 минут.

Оборудование: листы формата А4 с напечатанными на них красивыми рамками, карандаши или ручки.

Процедура проведения: в паре ребята обсуждают и записывают качества, увлечения, интересы, вкусы, которые являются общими для партнеров (Что нас с тобой объединяет? Что мы оба любим? Что нам, и тебе и мне, интересно?). По завершении каждая пара зачитывает, что у них получилось и происходит обсуждение. Психолог

подводит участников к выводу о том, что легче взаимодействовать с людьми, если искать сходства, а не различия.

Обсуждение: «Что вам позволило найти общие признаки? Как это повлияло на ваше взаимодействие?».

Упражнение № 3. «Притча «Прими себя»».

Цель: формулирование конструктивных вариантов поведения в ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции.

Время: 25 минут.

Процедура проведения: психолог зачитывает вслух притчу, которая называется «Прими себя».

Однажды царь пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, царь нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ: «Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества. Ты здесь, потому что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! (другими словами, раз вы здесь, то так хотела Вселенная). В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты – воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного.».

Каким растение могло быть то, которое сумело жить в радости и мире, несмотря ни на что? (Ребята перечисляют свои варианты ответов) Колокольчик!» Далее происходит обсуждение притчи.

Обсуждение: «Что растение говорило царю? Как это может относиться к людям? Что бы случилось с растением, если бы оно было дубом, виноградом или розой?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 10 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Поиск внутренних ресурсов и налаживание коммуникаций в группе» – 1 час.

Занятие № 3. «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к тревожности каждым участником для себя».

Цель: прояснение вместе с детьми существующей проблемы.

Ритуал приветствия (10 минут): Участникам предлагается закончить два предложения: «Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Упражнение № 1. «Беседа».

Цель: знакомство с понятием «тревожность».

Время проведения: 10 минут.

Материалы и оборудование: специальных материалов и оборудования не требуется.

Инструкция: проводится беседа с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров. Затем дети рассказывают, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

Обсуждение: «Что такое тревожность? Как она проявляется? Часто ли вы испытываете напряжение, по каким вещам?».

Упражнение 2. «Дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: специальных материалов и оборудования не требуется.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: детям рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения (например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд). Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

Обсуждение: «Что вы почувствовали, вдыхая и выдыхая? Как это повлияло на ваше общее состояние? Что может нам дать такое дыхание?».

Упражнение 3. «Рисование своего страха и других эмоций».

Цель: преодоление негативных переживаний.

Оборудование и материалы: бумага, карандаши, краски.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Детям предлагается нарисовать свои страхи и неприятности, затем ребята делятся отношением и чувствами к этому рисунку (Какие это чувства? Как часто

возникают?). После этого детям предлагается порвать рисунки, при этом осознавая, что они сами властны над своим состоянием и могут его контролировать. Обсуждение в ходе беседы.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда рисовали рисунок, а когда рвали? Как вы можете контролировать свои чувства? Что позволит это сделать?».

Упражнение 4. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Время выполнения: 10 минут.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия: «С каким настроением уходите с занятия?», «Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?» Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

Общая продолжительность занятия «Определение внутренних целей по теме тренинга, изучение отношения к тревожности каждым участником для себя» – 1 час.

Занятие № 4. «Повышение самооценки».

Цель: развитие навыков самопрезентации и адекватных способов самоутверждения, актуализация чувства собственного «Я».

Ритуал приветствия (10 минут): психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всем любым способом. Мы же все вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

Упражнение № 1. «Автопортрет».

Время: 20 минут.

Цель: осознание себя.

Оборудование: листы бумаги, пишущие предметы.

Процедура проведения: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

Обсуждение: «Было ли сложно писать о себе? Как вы чувствовали себя, когда писали о себе? Что позволило вам отгадать другого человека?».

Упражнение № 2. «Комплимент».

Время: 15 минут.

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура проведения: в центр круга ставится стул, участники по очереди на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда вам говорили комплименты? Как изменилось ваше ощущение себя в нашем кругу? Как приятные вещи влияют на нас? Будет ли это полезно в реальной жизни, чем?».

Упражнение № 3. «Ладонка».

Время: 15 минут.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура проведения: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Обсуждение: «Что вы нового узнали о себе? Какие у вас это вызвало эмоции? Насколько это говорит о вас? Как вы думаете, что позволило другим участникам написать о вас?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...».

Общая продолжительность занятия «Повышение самооценки» – 1 час.

Занятие № 5. «Снижение уровня тревожности и научение детей самостоятельно снимать напряжение».

Цель: изучение способов снижения тревожности. Практика в умении видеть и адекватно оценивать новые и необычные ситуации.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог спрашивает у детей «С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?».

Упражнение № 1. «Говорящие ладошки».

Время: 15 минут.

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Процедура проведения: сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор. Поссориться, поругаться, помериться, попросить извинение друг у друга.

Обсуждение: «Какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?».

Упражнение № 2. «Групповое животное».

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, ватман.

Цель: включение участников в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Процедура проведения: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать кого-нибудь девиз или лозунг, который хоть как - то характеризовал бы ваше сообщество.

Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

Обсуждение: «По какому принципу вы объединились в стада? Что помогло найти общее в вашем стаде? Что вам помогло нарисовать одно общее животное? На что опирались?».

Упражнение № 3. «Управление телом».

Время: 15 минут.

Цель: снятие мышечного напряжения.

Процедура проведения.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бёдра.

Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд.

Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

Обсуждение: «Что вы чувствовали, когда напрягали мышцы/когда расслабляли? Как это повлияло на ваше внутреннее состояние? Чем полезна эта практика?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Время: 10 мин.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...». Психолог также актуализирует опыт, полученный в ходе тренинга, задавая вопросы: какие варианты снятия напряжения мы сегодня попробовали? Что помогло вам чувствовать себя спокойно? Какие техники вы сможете применять самостоятельно?

Общая продолжительность занятия «Снижение уровня тревожности и научение детей самостоятельно снимать напряжение» – 1 час 10 минут.

Занятие № 6. «Изучение способов взаимодействия в группе».

Цель: приобретение умения находить новые способы для установления контакта и взаимодействия. Использование имеющихся ресурсов для выстраивания контактов с окружающими. Стимулирование проявления интереса к людям, а также умения заинтересовывать окружающих.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог предлагает участника поздороваться друг с другом по этикету XVIII века, как джентльмены и дамы высшего общества.

Упражнение № 1. «Все, у кого».

Время: 15 минут.

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура проведения: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания. Обсуждение в ходе беседы.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что нам дает нахождение общих черт, как это влияет на взаимодействие?».

Упражнение № 2. «Путаница».

Время: 10 минут.

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Процедура проведения: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача – не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.

Обсуждение: «Что позволило вам распутаться? Что было самым легким/сложным? Как вы чувствуете себя сейчас?».

Упражнение № 3. «Слепец и поводырь».

Время: 10 минут.

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Процедура проведения: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

Обсуждение: «В какой роли вам было комфортнее? Что помогло вашему напарнику помочь дойти вам до конца?».

Упражнение № 4. «Пантомима».

Время: 15 минут.

Оборудование: листочки с названиями того, что нужно изобразить.

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Процедура проведения: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальных догадаться что изображается.

Обсуждение: «На что вы ориентировались, чтобы показать предмет? Как вы догадались, что показывает человек? Как это помогает общаться?».

Упражнение № 5. «Рефлексия».

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Оборудование: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 минут.

Инструкция: Участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее.

Общая продолжительность занятия «Изучение способов взаимодействия в группе» – 1 час.

Занятие № 7. «Осознание подростками собственных чувств, эмоций и переживаний. Понимание эмоций и чувств других людей».

Цель: развитие умения анализировать свои чувства и состояние, различать настроение и состояние других людей, проявлять сочувствие и сопереживать.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог задает задание участникам поздороваться друг с другом любыми способами, главное при этом не использовать слов.

Упражнение № 1. «Ассоциации».

Время: 5 минут.

Оборудование: мяч.

Цель: разминка.

Процедура проведения: мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово – ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций – чувства, эмоции, поведение.

Обсуждение: «На что вы опирались, когда говорили ассоциацию? Как вы себя чувствуете? Как эмоции положительные и отрицательные влияют на наше самочувствие?».

Упражнение № 2. «Зеркало».

Время: 10 минут.

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознания собственных эмоций.

Процедура проведения: в парах один человек повторяет движения другого.

Обсуждение: «Быстро ли вы начали повторять движения другого? Получилось ли у вас расслабиться, почувствовать второго партнера?».

Упражнение № 3. «Выражение чувств».

Время: 20 минут.

Оборудование: карточки с названиями чувств.

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Процедура проведения: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде ведущего, в роли которого выступает психолог.

Обсуждение: «Как вы смогли отгадать то или иное чувство? Что было легче показывать или угадывать? Что было сложного/легко для вас? Насколько важно понимать чувства другого человека? Что они дают?».

Упражнение № 4. «Комната».

Время: 10 минут.

Оборудование: листы с названиями предметов.

Цель: осознания чувств других людей, развитие эмпатии.

Процедура проведения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои. Задача второго человека с помощью активного слушания постараться понять партнера.

Обсуждение: «Как предмет повлиял на ваши ощущения? Что на это могло повлиять? Как вы себя чувствуете сейчас?».

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Понимание подростков собственных чувств, эмоций и переживаний. Осознания эмоций и чувств других людей.» – 1 час.

Занятие № 8. «Научение подростков находить выход из трудных ситуаций».

Цель: развитие умения справляться с трудными ситуациями и переживать стресс. Формирование способов повышения эмоциональной устойчивости.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому человеку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение № 1. «Ужасно-прекрасный рисунок».

Время: 10 мин.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Процедура проведения: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.

Обсуждение: «Что вы увидели в итоговом варианте рисунка? Насколько это отличается от оригинала? Как вы себя чувствуете? О чем эти чувства? Как их можно преобразовать?».

Упражнение № 2. «Мозговой штурм».

Время: 25 минут.

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Процедура проведения: все участники обсуждают проблему «напряжение внутри, почему это хорошо/плохо» и выносят свои предложения по определенным правилам. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Затем необходимо группе прийти к одному общему пониманию «хорошо/плохо».

Обсуждение: «Как вы смогли прийти к этим идеям? Что помогло вам прийти к общей идеи? Как вы чувствовали себя в это время? Что вам помогало не повышать напряжение внутри?».

Упражнение № 3. «Медитация».

Время: 10 минут.

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Процедура проведения.

1. Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас оmyвает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной.

Помните: вы можете «регулировать» силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2. Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей.

Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

Обсуждение: «Как вы себя чувствует? Как это помогло бы вам справиться с неприятными эмоциями?».

Упражнение № 4. «Стена».

Время: 10 минут.

Цель: мимическая зарядка, управление эмоциями, развитие самоконтроля.

Процедура проведения.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

1. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

2. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

3. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

5. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

Обсуждение: «Что с вами происходило сейчас? Как это повлияло на ваше состояние? Что полезного в этом упражнении?».

Упражнение № 5. «Мне сегодня».

Время: 5 минут.

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура проведения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Научение подростков находить выход из трудных ситуаций» – 1 час 10 мин.

Занятие № 9. «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы».

Цель: формирование у участников эмоционально-волевого контроля своих чувств и эмоций, посредством проведения ролевой игры.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог предлагает всем назвать свое внутреннее состояние на первую букву имени. Участники обмениваются своими чувствами.

Упражнение № 1. «Лепим скульптуру».

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Время проведения: 20 минут.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребью становится «глиной», а остальные «скульпторами».

Инструкция: Слепить скульптуру под названием «доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Название скульптор тоже меняются – «ответственность», «любовь», «ненависть», «беззащитность», «справедливость». Обсуждение: кто был в роли «скульпторов» и «глиной», делятся своими ощущениями.

Обсуждение: «Какого было исполнять роль глины/скульптора? Какая роль была для вас легче? Что вам показалось полезным в этом упражнении?».

Упражнение № 2. «Мафия».

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Время проведения: 30 минут.

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должно показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения. «На город опускается ночь. Мирные жители спят – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!». Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник». Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путём голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа

продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ей ведущему, после чего вновь закрывают глаза. «Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?» Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов. Обсуждение в ходе беседы.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Как вы себя чувствовали в роли мафии/мирного жителя? Что помогало вам доказать принадлежность к мирным жителям? Что мирным жителям позволило определить мафию?».

Упражнение № 3. «Бабочки-ледышки».

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Материалы: мячик.

Время: 10 минут.

Процедура: по кругу из рук в руки передастся мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Обсуждение: «Как ваша реакция менялась при переключении горячо/холодно? Как вы себя при этом чувствовали? Получилось ли у вас оставаться спокойным, если нет, то что мешало?».

Упражнение № 4. «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Время: 5 минут.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...».

Общая продолжительность занятия «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» – 1 час 10 мин.

Занятие № 10. «Формирование позитивной моральной позиции и жизненных перспектив».

Цель: формирование положительного образа «Я». Подведение итогов программы, оценка эффективности. Повторное тестирование по методикам. Осознание целей на будущее.

Ритуал приветствия (10 минут): психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

Упражнение № 1. «Комплименты».

Время: 15 минут.

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Процедура проведения: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом, обойдите всех участников».

Обсуждение: «Что было для вас легче говорить или слушать комплименты? Что вы испытывали, когда вам говорили комплименты?».

Упражнение № 2. «Перекресток».

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги, пишущие предметы.

Цель: формирование временной перспективы и целей.

Процедура проведения: участникам дается задание нарисовать перекресток и изобразить на нем себя и элементы своего будущего. «Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения». После этого предлагается на этом же рисунке дорисовать «Кто или что влияет на твой выбор пути». Каждый участник рассказывает и поясняет, что именно он изобразил на своем перекрестке, какие символы, что они обозначают.

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Что вам помогало ответить на вопросы? Долго ли вы задумывались над ответами?».

Упражнение № 3. «Китайская рулетка».

Время: 15 минут.

Оборудование: листы формата А4, на которых заранее напечатан текст задания.

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на самоанализ.

Процедура проведения: участникам предлагается закончить предложения:

Если бы я был деревом, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был одеждой, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был животным, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был машиной, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был напитком, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был писателем, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был цветком, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был киногероем, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Если бы я был взрослым, то хотел бы быть То не хотел бы быть...

Обсуждение: можно изучить животных, о которых написал испытуемый, сравнить способы защиты данного животного и данного человека, а также рассмотреть положительные их качества.

Обсуждение: «Чем полезно это упражнение? Что вам помогло определить желаемого и не желаемого себя?».

Упражнение № 4. «В чем мне в этой жизни повезло».

Время: 15 минут.

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Процедура проведения: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни.

Выходная рефлексия:

Время: 10 минут.

С каким настроением уходите с тренингово занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? Чему научились в процессе тренинговой работы? Что нового узнали для себя? Есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания? Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

Общая продолжительность заключительного занятия – 1,5 часа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования «Я – концепции» у старших подростков с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 – Результаты вторичной диагностики по методике «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн

№	Код ребенка	Время выполнения	Баллы	Уровень самооценки
1	В.Л.	12 мин.	47	Средний
2	А.Д.	10 мин.	64	Средний
3	Ж.З.	12 мин.	44	Низкий
4	Ф.Д.	10 мин.	58	Средний
5	А.Ж.	10 мин.	72	Средний
6	Л.К.	11 мин.	75	Высокий
7	А.Д.	10 мин.	49	Средний
8	Г.В.	12 мин.	46	Низкий
9	А.Х.	11 мин.	63	Средний
10	С.Д.	12 мин.	76	Высокий
11	С.В.	11 мин.	86	Высокий
12	У.Д.	10 мин.	79	Высокий
13	О.Ю.	12 мин.	45	Низкий
14	Ж.У.	11 мин.	38	Низкий
15	В.З.	10 мин.	67	Средний
16	Д.У.	12 мин.	70	Средний
17	А.В.	12 мин.	46	Средний
18	И.Р.	12 мин.	49	Средний
19	С.К.	10 мин.	52	Средний
20	М.Л.	12 мин.	47	Низкий
21	В.М.	10 мин.	45	Средний
22	И.М.	12 мин.	90	Высокий

23	В.Д.	12 мин.	56	Средний
24	С.А.	11 мин.	91	Высокий
25	Е.К.	12 мин.	86	Высокий
26	М.В.	11 мин.	77	Высокий
27	Н.Б.	10 мин.	74	Высокий
28	Л.О.	12 мин.	42	Низкий

Результат: Низкая самооценка – 5 чел. (16,7%, средняя самооценка – 18 чел. (60%), высокая самооценка – 7 чел. (23,3%)

Таблица 4.2 – Результаты вторичной диагностики по методике изучения особенностей Я–концепции (Е. Пирс, Д. Харрис)

№	Код ребенка	Время выполнения	Баллы	Уровень самоотношения
1	В.Л.	25 мин.	52	Высокий
2	А.Д.	27 мин.	76	Предельно высокий
3	Ж.З.	25 мин.	55	Высокий
4	Ф.Д.	25 мин.	50	Высокий
5	А.Ж.	28 мин.	52	Высокий
6	Л.К.	25 мин.	44	Средний
7	А.Д.	25 мин.	50	Высокий
8	Г.В.	27 мин.	45	Средний
9	А.Х.	30 мин.	59	Очень высокий
10	С.Д.	29 мин.	50	Высокий
11	С.В.	28 мин.	51	Высокий
12	У.Д.	25 мин.	44	Средний
13	О.Ю.	30 мин.	54	Высокий
14	Ж.У.	27 мин.	57	Высокий
15	В.З.	25 мин.	49	Высокий
16	Д.У.	25 мин.	45	Средний
17	А.В.	28 мин.	45	Средний
18	И.Р.	30 мин.	46	Средний
19	С.К.	26 мин.	51	Средний

20	М.Л.	27 мин.	44	Средний
21	В.М.	25 мин.	42	Средний
22	И.М.	25 мин.	45	Средний
23	В.Д.	28 мин.	60	Очень высокий
24	С.А.	25 мин.	61	Средний
25	Е.К.	30 мин.	55	Высокий
26	М.В.	28 мин.	51	Высокий
27	Н.Б.	27 мин.	45	Средний
28	Л.О.	25 мин.	46	Средний

Результат: 10 человек (35,7%) – высокий уровень самооотношения, 1 человека (3,6%) – предельно высокий, 15 человека (53,6%) – средний, 2 человека (7,1%) – очень высокий уровень самооотношения.

Таблица 4.3 – Результаты вторичной диагностики по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

№	Код ребенка	Время выполнения	Баллы	Уровень
1	В.Л.	12 мин.	-1	Нормальный
2	А.Д.	15 мин.	3	Нормальный
3	Ж.З.	12 мин.	-4	Заниженный
4	Ф.Д.	14 мин.	1	Нормальный
5	А.Ж.	13 мин.	-1	Нормальный
6	Л.К.	15 мин.	7	Завышенный
7	А.Д.	10 мин.	1	Нормальный
8	Г.В.	12 мин.	-1	Нормальный
9	А.Х.	15 мин.	2	Нормальный
10	С.Д.	12 мин.	6	Завышенный
11	С.В.	14 мин.	10	Завышенный
12	У.Д.	13 мин.	4	Завышенный
13	О.Ю.	15 мин.	-2	Нормальный
14	Ж.У.	10 мин.	-5	Заниженный
15	В.З.	10 мин.	-2	Нормальный
16	Д.У.	15 мин.	0	Нормальный
17	А.В.	12 мин.	2	Нормальный
18	И.Р.	12 мин.	3	Нормальный
19	С.К.	13 мин.	2	Нормальный
20	М.Л.	14 мин.	0	Нормальный
21	В.М.	10 мин.	3	Нормальный
22	И.М.	15 мин.	6	Завышенный
23	В.Д.	12 мин.	1	Нормальный
24	С.А.	11 мин.	-1	Нормальный
25	Е.К.	13 мин.	5	Завышенный

26	М.В.	13 мин.	4	Завышенный
27	Н.Б.	15 мин.	7	Завышенный
28	Л.О.	12 мин.	-7	Заниженный

Результат: Низкая самооценка – 4 чел. (13,3%),средняя самооценка – 20 чел. (66,7%), высокая самооценка- 6 чел. (20%)