

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Боус Алёна Вячеславовна**  
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: групповое психологическое консультирование как средство преодоления комплекса неполноценности у подростков

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Психологическое консультирование в образовании

Допущена к защите  
Заведующая кафедрой  
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент. Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Студент  
БоусА.В.  
(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	14
1.1. Понятие комплекса неполноценности в психологической науке.....	14
1.2. Особенности проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте .....	27
1.3. Возможности применения группового консультирования при работес комплексом неполноценности.....	35
Выводы по Главе 2.....	50
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕПО ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРЕОДОЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ.....	52
2.1. Методическая организация и критериальный аппарат исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	52
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	74
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение .....	81
Выводы по Главе 2.....	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	97
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	99
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	104

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое консультирование как средство преодоления комплекса неполноценности у подростков».

Объем –172 страницы, включая 28 рисунков, 3 таблицы, 5 приложений.  
Количество использованных источников – 58.

**Цель исследования** – научно обосновать, разработать и апробировать программу групповых консультаций по преодолению комплекса неполноценности у подростков.

**Объект исследования** – процесс преодоления комплекса неполноценности у подростков.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство преодоления комплекса неполноценности у подростков.

**Гипотеза** состоит в предположении о том, что групповая форма консультирования подростков будет результативна в целях преодоления комплекса неполноценности:

1) работа будет организована в форме психологического консультирования, раскрывающего возможности для реализации групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднения;

2) психологическое консультирование будет направлено на коррекцию и преодоления затруднений в таких сферах как когнитивная, мотивационная, эмоционально-волевая, поведенческая и коммуникативная;

3) в процессе консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческий, рационально-эмотивный, телесно-ориентированный, танцевально-двигательный).

**Теоретическую и методическую основу исследования составили:**

- подходы к развитию комплекса неполноценности: А. Адлер, И.

Брайер, З. Фрейд, К. Юнг и др.

- основные положения проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте: А.Я. Анцупов, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, Д.Б. Эльконин, Г.А. Цукерман, Д.И. Фельдштейн и т.д.

- исследования в области группового консультирования: Р. Кочюнас., К. Джеральд, И. Ялом, и др.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические – наблюдение, беседа, тестирование, формирующий эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

**Экспериментальная база исследования:** эксперимент проводился посредством группового психологического консультирования. В нем принимали участие 48 учеников 8, 9, 10 классов в возрасте 13-17 лет, из них 27 мальчиков и 21 девочка.

**Апробация диссертации** происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе МБОУ СШ № 1 с. Шалинского. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что рассмотрено и обобщено понятие комплекса неполноценности у подростков. Выявлены особенности проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте: низкая самооценка, неуверенность в своей успешности, перекладывание ответственности за свою жизнь, складывается представление о себе как о «неудачнике», неудовлетворенность образом собственного тела, иррациональность мышления. Нами разработаны и реализованы: методы вербального и невербального наблюдений.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и реализации программы группового психологического консультирования

подростков, у которых комплекс неполноценности находится на стадии формирования или уже сформировался. Данный методологический подход объединяет различные психологические методы и техники, направленные на преодоление комплекса неполноценности у подростков.

Полученные теоретические и практические материалы могут найти свое применение в работе психологов, психотерапевтов, оказывающим психологическую помощь подросткам обладающим комплексом неполноценности, что может значительно снизить интенсивность проявления комплекса неполноценности у подростков и улучшить их качество жизни.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Систематизированы взгляды ученых по проблеме проявления комплекса неполноценности.

2. Подобран специфический диагностический комплекс для изучения комплекса неполноценности в подростковом возрасте. Выявлены и описаны особенности проявления комплекса неполноценности подросткового возраста. Определены основные пути по преодолению комплекса неполноценности в подростковом возрасте. Представлена форма работы: групповые консультации с использованием различных техник.

3. Описаны методические основы группового консультирования в рамках формирующего эксперимента, приведены формы работы, задания, особенности техник.

4. Создана программа групповых консультаций «Преодоление и коррекция проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте» с описанием планов занятий и рекомендациями к проведению. Программа апробирована на практике.

5. Прослежены изменения на разных уровнях проявления комплекса неполноценности у подростков до и после проведения программы формирующего эксперимента.

Таким образом, достигнута основная цель исследования,

закрывающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальном подтверждении эффективности применения различных техник в процессе консультирования подростков с проявлением комплекса неполноценности. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

Результаты исследования имеют теоретическую значимость, которая состоит в обобщении теоретических подходов психологического консультирования и применения различных техник с целью создания программы, как возможного способа обучения.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы групповых консультаций «Преодоление комплекса неполноценности в подростковом возрасте», направленной на повышение позитивного отношения к самому себе. Существенной практической значимостью также является то, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов консультативных центров, школьных психологов.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: групповая форма консультирования подростков будет эффективна в целях преодоления комплекса неполноценности.

## Abstract

Dissertation for the Master's degree in psychological and pedagogical education "Group counseling as a means of overcoming the inferiority complex in adolescents".

Volume – 171 pages, including 28 figures, 3 tables, 5 appendices. Number of sources used – 58.

**The purpose of the study** is to scientifically substantiate, develop and test a program of group consultations on overcoming the inferiority complex in adolescents.

**The object of the study** is the process of overcoming the inferiority complex in adolescents.

**The subject of the study** is group counseling as a means of overcoming the inferiority complex in adolescents.

**The hypothesis consists** in the assumption that the group form of counseling of adolescents will be effective in order to overcome the inferiority complex:

1) the work will be organized in the form of psychological counseling, revealing opportunities for the implementation of group forms of interaction to solve existing problems and difficulties;

2) psychological counseling will be aimed at correcting and overcoming difficulties in such areas as cognitive, motivational, emotional-volitional, behavioral and communicative;

3) in the process of counseling, an integrative approach will be used, which allows using the most appropriate techniques, methods and ways of working in various areas of psychology (cognitive-behavioral, rational-emotive, dance-motor).

**The theoretical and methodological basis of the study was:**

1. approaches to the development of the inferiority complex: A. Adler, I. Brier, Z. Freud, K. Jung, etc.

2. the main provisions of the manifestation of the inferiority complex in

adolescence: A.Ya. Antsupov, L.I. Bozhovich, L.S. Vygotsky, T.V. Dragunova, D.B. Elkonin, G.A. Zuckerman, D.I. Feldstein, etc.

3. research in the field of group counseling: Kochiunas R., Yalom I., Gerald K., etc.

**Experimental basis of the study:** the experiment was conducted through group psychological counseling. 48 students of grades 8, 9, 10, aged 13-17 years, took part in it, of which 27 were boys and 21 were girls.

**Approbation of the dissertation** took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of Municipal Budget Educational Institution Secondary School No. 1 village. Shalinsky. A total of 8 group consultations were held.

**The theoretical significance of the study** lies in the fact that the concept of inferiority complex in adolescents is considered and generalized. Features of the manifestation of an inferiority complex in adolescence have been identified: low self-esteem, lack of confidence in one's success, shifting responsibility for one's life, the perception of oneself as a "loser", dissatisfaction with the image of one's own body, irrationality of thinking. We have developed and implemented: methods of verbal and non-verbal observations.

**The practical significance of the study** lies in the development and implementation of a program of group psychological counseling for adolescents whose inferiority complex is at the stage of formation or has already formed. This methodological approach combines various psychological methods and techniques aimed at overcoming the inferiority complex in adolescents.

The obtained theoretical and practical materials can find their application in the work of psychologists and psychotherapists who provide psychological assistance to adolescents with an inferiority complex, which can significantly reduce the intensity of the manifestation of an inferiority complex in adolescents and improve their quality of life.

**The following research methods were used in the work:** analysis of psychological and pedagogical literature, testing, observation, conversation,



experiment (group counseling), quantitative and qualitative analysis, methods of mathematical data processing.

The approbation of the dissertation took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of MBOU school No. 1 S. Shalinsky. A total of 8 group consultations were held.

**As a result of the conducted research, the following results were achieved:**

1. The views of scientists on the problem of the manifestation of the inferiority complex are systematized.

2. A specific diagnostic complex has been selected to study the inferiority complex in adolescence. The features of the manifestation of the inferiority complex of adolescence are identified and described. The main ways to overcome the inferiority complex in adolescence are identified. The form of work is presented: group consultations using various techniques.

3. The methodological foundations of group counseling within the framework of the formative experiment are described, the forms of work, tasks, and features of techniques are given.

4. A program of group consultations "Overcoming and correcting the manifestation of an inferiority complex in adolescence" has been created with a description of lesson plans and recommendations for conducting. The program has been tested in practice.

5. Changes at different levels of manifestation of the inferiority complex in adolescents before and after the program of the formative experiment were traced.

Thus, the main goal of the study has been achieved, which is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of the use of various techniques in the process of counseling adolescents with an inferiority complex. Significant positive changes were observed in the participants of the classes, which confirmed the effectiveness of the program.

The results of the study have theoretical significance, which consists in generalizing the theoretical approaches of psychological counseling and the use of

various techniques in order to create a program as a possible way of learning.

The practical significance of the study consists in the development of a group consultation program "Overcoming the inferiority complex in adolescence", aimed at increasing a positive attitude towards oneself. It is also of significant practical significance that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of psychologists of counseling centers, school psychologists.

The result of our research at this stage is the confirmation of the hypothesis expressed: a group form of counseling for adolescents will be effective in order to overcome the inferiority complex.

## Введение

В современном мире, в век меняющихся технологий, неизменно актуальным остается состояние человеческой души. В жизни каждого человека возникают такие события, в которых он чувствует себя неуверенно, скованно и т.д. Человек может не получать удовольствие и вовсе от того, что существует, развивается, достигает каких-то целей. И постепенно погружается в себя, в свои мысли и мир сложнейших психоэмоциональных переживаний, которые мешают жить полноценно. Учёные, наблюдая за подобным поведением, пришли к выводу, что его основой служат различные комплексы, в том числе и комплекс неполноценности, который возникает в сознании человека под влиянием различных событий и обстоятельств.

Комплекс неполноценности влияет на характер и в целом на жизнь человека, мешая жить полноценной жизнью. Для некоторых людей, комплексы становятся инструментом для самоактуализации, для других сложным психологическим барьером для достижения собственных целей.

Анализу данной проблемы посвящено немало количество работ отечественных и зарубежных психологов. Изучение комплекса неполноценности принадлежит к области психоанализа и теории личности (А. Адлер, Л.С. Выготский, З. Фрейд, К. Юнг и др.). В отечественной психологической науке в данной области проблем стали известными труды Л.С. Выготского, Р. С. Немова и др. Вместе с тем, в современных условиях отсутствует однозначное понимание сущности этого феномена, его психологической структуры, условий и факторов механизмов его развития. Сложность состоит в том, что на сегодняшний день, не существует способов фиксации факта его изначального проявления и возникновения, а также в неоднозначности трактовки понятия «комплекса неполноценности», что говорит о необходимости дополнительных исследований в данной области.

**Цель исследования** – научно обосновать, разработать и апробировать программу групповых консультаций по преодолению комплекса

неполноценности у подростков.

**Объект исследования** – процесс преодоления комплекса неполноценности у подростков.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство преодоления комплекса неполноценности у подростков.

**Гипотеза** состоит в предположении о том, что групповая форма консультирования подростков будет результативна в целях преодоления комплекса неполноценности:

1) работа будет организована в форме психологического консультирования, раскрывающего возможности для реализации групповых форм взаимодействия для решения имеющихся проблем и затруднения;

2) психологическое консультирование будет направлено на коррекцию и преодоления затруднений в таких сферах как когнитивная, мотивационная, эмоционально-волевая, поведенческая и коммуникативная;

3) в процессе консультирования будет использован интегративный подход, позволяющий использовать наиболее подходящие техники, методы и способы работы различных направлений в психологии (когнитивно-поведенческий, рационально-эмотивный, танцевально-двигательный).

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования, определить структуру изучаемого феномена.

2. Подобрать диагностический комплекс для определения проявления комплекса неполноценности у подростков.

3. Изучить и описать уровни выраженности проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте.

4. Составить и реализовать программу формирующего эксперимента на основе групповых консультаций с целью преодоления комплекса неполноценности у подростков.

5. Проследить динамику проявления комплекса неполноценности у подростков до и после формирующего эксперимента.

6. Обобщить результаты исследования.
7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

**Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической литературы по проблеме исследования, обобщение.
2. Эмпирические – наблюдение, беседа, тестирование, формирующий эксперимент (групповое консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

**Экспериментальная база исследования:**

Исследование проводилось на базе МБОУ СШ с. Шалинского. В исследовании приняли участие обучающиеся 8, 9 и 10 классов, выборка составила 48 человек, в возрасте 13-17 лет, из них 27 мальчиков и 21 девочка.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Результаты исследования публиковались в научном журнале «Вопросы психологии экстремальных ситуаций». Внедрение результатов исследования осуществлялось в ходе организации и проведения групповых консультационных встреч на базе МБОУ СШ с. Шалинского в кабинете психолога. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

**Теоретическую и методическую основу исследования составили:**

1. Подходы к развитию комплекса неполноценности: А. Адлер, И. Брайер, З. Фрейд, К. Юнг и др.
2. Основные положения проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте: А.Я. Анцупов, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Т.В. Драгуновой, Д.Б. Эльконина, Г.А. Цукерман, Д.И. Фельдштейна и т.д.
3. Исследования в области группового консультирования: Р. Кочюнас, К. Джеральд, И. Ялом и др.

**Научная новизна исследования.** Элемент новизны состоит в обосновании возможностей применения группового консультирования как способ преодоления комплекса неполноценности в подростковом возрасте.

**Теоретическая значимость** состоит во введении в научный оборот новых эмпирических данных о специфике проявления комплекса неполноценности подросткового возраста. Обоснован и апробирован диагностический инструментарий, направленный на изучение проявления комплекса неполноценности подросткового возраста.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, направленного на преодоления комплекса неполноценности в подростковом возрасте, которая может в дальнейшем использоваться в практической деятельности специалистов, работающих с проблемами, сопровождающимися проявлениями комплекса неполноценности у подростков. Результаты исследования могут быть использованы в групповом и индивидуальном консультировании, на социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах, направленных на оказание помощи лицам, столкнувшимся с проблемами проявления комплекса неполноценности подросткового возраста.

**Структура диссертации:** работа включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

Во **Введении** обоснована актуальность выбранной темы работы, сформулированы объект и предмет, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, уточнены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В **Главе 1** приведены теоретические основы проведенного исследования. Представлены научные позиции и подходы по проблеме изучения проявления комплекса неполноценности подросткового возраста как научного феномена. Выявлены и конкретизированы особенности проявления и проживания комплекса неполноценности у подростков на современном этапе развития общества. Раскрыты основные возможности организации и проведения группового консультирования в целях преодоления комплекса неполноценности подросткового возраста.

В **Главе 2** приведены особенности организации и реализации опытно-

экспериментальной работы по теме исследования. Представлена методическая организация исследования. Последовательно приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования. Сформулированы выводы на основе полученной информации.

**Заключение** представляет собой обобщение основных выводов, полученных в ходе выполнения работы по обозначенной проблеме, а также перспективы дальнейших исследований в данной области.

В **Приложениях** приведены используемые методики, которые были составлены в соответствии с поставленными задачами исследования, результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования, программа группового консультирования, направленного на преодоление комплекса неполноценности в подростковом возрасте.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1. Понятие комплекса неполноценности в психологической науке

Впервые в 19 веке ученые начали говорить о комплексах. Это совокупность представлений, негативных эмоций, переживаний, мотивов и личностных установок, которые накладывают отпечаток на внутренний и внешний мир человека. По мнению психоаналитиков тех времен, комплексы зарождаются в бессознательном. Комплексы являются общими чертами психического состояния, согласно учению Юнга о психике, часто становятся актуальными для изучения и разрешения этого состояния. Без разрешения комплексы продолжают оказывать бессознательное, неадаптивное влияние на наши мысли, чувства и поведение и мешают нам достичь психологической интеграции [15]. На сегодняшний день выделяют множество комплексов, в том числе и комплекс неполноценности.

Рассмотрим основные подходы к пониманию понятия комплекс неполноценности.

По З. Фрейду комплекс неполноценности — это устойчивая форма переживания человеком своей реальной или воображаемой ущербности, формируемое, когда человек замечает, что нелюбим. Большей частью происходит из отношения Я к своему Сверх-Я, от напряжений между ними. Трудно отделимо от чувства вины. Возникновение этого чувства – результат утраты любви к человеку со стороны других людей. Исходя из подобных представлений, основатель психоанализа полагал, что было бы правильно рассматривать чувство неполноценности как эротическое дополнение к чувству моральной неполноценности [13]. В целом З. Фрейд не углублялся в рассмотрение природы чувства неполноценности. Большинство психоаналитиков тоже не уделяли особого внимания этому вопросу.

Основоположник аналитической психологии К. Юнг писал о



комплексах в целом. Именно он ввел данное понятие. По его мнению, комплекс состоит из группы психических проявлений и чувств, привязанных к этим проявлениям. Комплексы могут быть частично осознаваемы или вытесненными в бессознательное. Комплекс вытесняется в силу душевной боли, связанной с воспоминаниями о травме, в результате которой образовался комплекс или в связи с неприемлемой репрезентацией комплекса. К. Юнг предположил, что комплексы являются фрагментами психики. Источниками их происхождения являются травмы, эмоциональный шок или моральный конфликт. Юнг считал, что в ситуации травматического воздействия психика начинает образовывать множество различных комплексов, каждый из которых содержит определенный набор архетипических мотивов [53].

В рамках индивидуальной психологии австрийского психолога А. Адлера представление о комплексе неполноценности составляло одну из наиболее существенных тем, разработке которой придавалось важное значение. Все люди, как он считает, чувствуют себя неадекватными в определенных ситуациях, при столкновении с жизненными трудностями и осознании собственной беспомощности. Он проводит аналогию между зависимостью ребенка от семьи и взрослого от общества. В этом он видит истоки той человеческой слабости, которая и порождает чувство неполноценности. Сначала ощущение слабости, несовершенства, неспособности выражается в чувстве неуверенности в собственных возможностях, которое затем тормозит выполнение целенаправленных действий и ведет к самоуничтожению.

Основное положение А. Адлера состояло в признании чувства неполноценности как источника стремления человека к совершенству и возникновения проблем, связанных с плохой приспособляемостью к обществу. В основе его лежит органическая, функциональная недостаточность органов и их повреждение. Чувство неполноценности возникает также в результате различного рода поражений и неудач, ведущих

к унынию, растерянности, заниженной самооценке. Комплекс неполноценности является стойким, относительно стабильным переживанием негативного самоотношения.

Неполноценность формируется в раннем возрасте. По мнению автора, возраст – это главный и универсальный ее источник. Комплекс возникает у любого ребенка в связи с его неумелостью, слабостью и полной зависимостью от своих родителей [20].

Чувство неполноценности, возникает тогда, когда ребенок настолько отличается от своих сверстников, что не может в их среде удовлетворить своей потребности контакта, а поведение окружающих внушает ему прямо или косвенно мысль, что это происходит по причине его неполноценности. Такое чувство возникает у ребенка, находящегося среди «больших» и «всемогущих» взрослых [32].

Адлер полагает, что чувство неполноценности присуще каждому человеку. Обычно он определяет его как положительную неудовлетворенность, которая продолжается, по крайней мере, так долго, «пока какая-нибудь задача или потребность не будет разрешена». Конечно, не всякое чувство неудовлетворенности можно рассматривать как чувство неполноценности. Это зависит: а) от субъективной трудности задачи, т. е. степени переживания «Я сам»; б) от социальной ситуации (что подумают или скажут другие?); в) от потребности в собственной значимости, неотделимой от межличностного контекста.

Таким образом, по Адлеру, чувство неполноценности — полностью социально мотивированное чувство [5].

А. Адлер является одним из первых психологов, которые ставили на первый план в психологии человека социальный фактор, а потом уже биологический и в этом его главная заслуга. Главную роль в формировании и развитии личности играют не бессознательные мотивы, а социальный фактор, без учёта которого нельзя подходить к вопросу исследования характера и поведения. Чувства неполноценности не зарождалось бы, если

бы человек не был включен в общество [4].

Главный социальный фактор для Адлера – это не инстинктивное сексуальное поведение ребенка, как у З. Фреда, а то, что ребёнок чувствует себя маленьким и беспомощным в мире взрослых. Согласно Адлеру, ранние попытки детей адаптироваться к окружающей среде приводят к тому, что они вырабатывают превосходство над другими в качестве способа обрести самоутверждение и достигнуть успеха [42].

Сам А. Адлер трактует комплекс неполноценности как процесс переживания человека, связанное с ощущением своей ущербности и малоценности [3].

Комплекс неполноценности – это совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой. Это чувство собственной несостоятельности, которое является результатом того, что ребенок ощущает себя маленьким и бессильным [37]. Еще одно определение комплекса неполноценности звучит следующим образом: комплекс неполноценности — обостренное, преувеличенное переживание собственной слабости и несовершенства [35].

Комплекс неполноценности — это комплекс ведущий к невротическим отклонениям, синдром психопатологический, который заключается в стойкой уверенности человека в собственной неполноценности [41].

Социальный характер чувства неполноценности вытекает уже из механизма его формирования, в основе которого лежит процесс произвольного, часто мало осознанного сравнения, соизмерения с окружающими, с их целями [54]. Возможно, следует говорить о специфике такого рода сравнения, где одним из объектов сравнения является сам сравнивающий субъект. Характер такого сравнения точно описывает немецкий социальный психолог М. Шпербер: «Нет ни одной пусть самой частной черты, ни одной ситуации, ни одного события, ни одного переживания, которые не могли бы вызвать чувства неполноценности. Оно

может возникнуть во всех возрастах, но чаще всего в детстве. Чувство неполноценности всегда находит себе благоприятную основу: человек видит себя слишком малорослым или слишком длинным, слишком схожим с кем-то или совершенно отличным от всех других...» [5].

Очевидно, для того чтобы не увлечься подобными сравнениями, субъект должен обладать достаточно устойчивой положительной самооценкой. Будучи далеко не всегда объективно оправдано, чувство неполноценности всегда вызывает стремление к его преодолению [5].

Этот комплекс впоследствии ребёнок может пытаться скомпенсировать за счёт стремления к превосходству над другими людьми (наука жить).

Л.С. Выготский формулирует так называемый закон превращения минуса дефекта в плюс компенсации, согласно которому положительное своеобразие человека с отклоняющимся развитием создается в первую очередь не тем, что у него выпадают те или иные функции, но тем, что их выпадение вызывает к жизни новые образования, представляющие в своем единстве реакцию личности на дефект [11].

Российские психологи Ц.И. Короленко и И.В. Дмитриева выделили ряд признаков, по которым можно констатировать наличие комплекса неполноценности: [20]

- 1) наличие конфликта, шока, потрясения, неловкости, несовместимости, что может являться либо причиной, либо следствием комплекса;
- 2) иррациональные переживания из-за собственного поведения и собственных неадекватных реакций на действия других людей;
- 3) ощущение психологической и физической скованности при решении задач, результаты которых оцениваются окружающими;
- 4) ощущение страха, чувство психоэмоционального напряжения, чувство повышенного беспокойства при ожидании предстоящих встреч и разговоров со значимыми людьми.

Основные принципы теории А. Адлера следующие [34]:

1. Все действия человека происходят в социальном контексте, нельзя изучать людей изолированно.

2. Акцент делается на межличностной психологии. Самым важным для индивидуума является развитие у него чувства включенности его в некое более крупное социальное целое в качестве неотъемлемой его части.

А. Адлер выделяет три ряда факторов причин формирования комплекса неполноценности:

1) наличие физических недостатков и неполноценность органов, когда ребенок в силу физических ограничений лишен возможности делать то же, что и его сверстники, он неизбежно чувствует эту свою недостаточность. Но наличие физических недостатков отнюдь не гарантирует формирования комплекса неполноценности, а лишь является предрасполагающим фактором. Правильное отношение к своим недостаткам, плюс компенсация их с помощью достижений в других сферах помогут сохранить внутренний баланс;

2) чрезмерная опека со стороны родителей и других значимых взрослых, когда родители стараются оградить своего ребенка от всех или многих превратностей жизни, решают за него какие-то сложные, а порой и не очень, задачи, они, тем самым, не дают ему возможности испытать свои силы на практике. Ребенок формируется инертным и не приспособленным к жизни или, как вариант, с односторонним развитием (если он реализовывал себя в каком-то одном направлении). В итоге, ребенок вырастает недостаточно уверенным в своих способностях, поскольку все и всегда за него делал кто-то другой;

3) отвержение со стороны тех же родителей. Если ребенка отвергают, то он, как правило, начинает искать причину этого отвержения в себе, полагая, что это с ним что-то не так. У таких детей часто формируется уверенность, что они сами по себе не достаточно хороши, чтобы их любили просто так [2].

В более подробном изложении Э. Вексберга выделены еще четыре

группы условий, которые могут породить чувство неполноценности [54]:

- 1) органические дефекты ребенка;
- 2) социально-экономическое положение семьи (бедность, зависимость и др.);
- 3) принадлежность к недооцениваемому полу;
- 4) место ребенка в семье (структура семьи)

Таким образом, стоит отметить, что комплекс неполноценности требует в обязательном порядке своей компенсации, т.е. каких-то значимых достижений в другой сфере, так начинает формироваться «комплекс превосходства»

Важно понимать, что термины «комплекс неполноценности» и «комплекс превосходства» естественным образом связаны. Если мы рассматриваем комплекс неполноценности, то обязательно обнаружим более или менее скрытый комплекс превосходства. Возвращаясь к социальному контексту эти два понятия выражают факт уже закрепившейся плохой социальной адаптации. Эти комплексы не находятся в плазме зародыша или человеческой крови: они появляются в процессе взаимодействия индивида с его окружением. Часто комплекс неполноценности скрывается за комплексом превосходства и служит в качестве компенсации» [4].

Жизнь — это достижение цели или формы, а стремление к превосходству — это движущая сила для достижения формы.

В понимании А. Адлера, благодаря механизмам компенсации чувства неполноценности человек может добиться значительных успехов в жизни. Но это же чувство способно породить такие внутренние силы, которые будут направлены на саморазрушение или подавление других людей. В одном случае чувство неполноценности будет стимулом для достижения успеха и самосовершенствования, в другом – источником невротического стремления к власти или бегства в невроз в силу ненормального, патологического проявления этого чувства, превращающего в комплекс неполноценности [26].

Стремление к превосходству и саморазвитию в совокупности с

развитием воли к власти развивает в итоге стремление к превосходству не только над своими слабостями, но и над остальными людьми. Адлер выделил пять основных свойств стремления к превосходству:

а) оно является интегральным, целостным мотивом, не разделенным на отдельные мотивы

б) универсальность определяется наличием его у всех людей, находящихся как в норме, так и патологии

в) оно может быть как позитивно направленным, так и негативно направлены

г) оно требует постоянных энергетических затрат, что ведет к повышению уровня эмоциональной напряженности, тревожности

д) оно проявляется как на индивидуальном, так и на коллективном уровне [13].

Необходимо понимать, что комплекс неполноценности и чувство неполноценности имеют разные процессы возникновения и протекания. Крайним результатом развития чувства неполноценности является формирование комплекса неполноценности. Последний А. Адлер рассматривает как патологический результат развития чувства неполноценности, своеобразную болезнь личности, где неполноценность приобретает хронический гипертрофированный характер. Степень осознанности чувства неполноценности может широко варьировать в связи со стремлением к сохранению положительной самооценки [4].

Важно отметить, что комплекс неполноценности охватывает все компоненты структуры личности. Так, *эмоционально-волевой компонент* объединяет характеристики личности, относящиеся к содержанию, качеству, регуляции и динамике его эмоций и чувств. Яркость проявления эмоций может зависеть от позитивного или негативного смысла обстоятельств. Эмоциональная реакция и вызванное эмоциями поведение возникают на значимые для индивида ситуации или события. Волевая регуляция запускается, если эмоции дезорганизуют деятельность, и обеспечивает

преодоление трудностей, негативных эмоций и снятие неблагоприятных эмоциональных последствий.

Так, признаками проявления комплекса неполноценности в эмоционально-волевой сфере являются: неуверенность в себе. Неуверенность в себе характеризуется сложным эмоциональным состоянием, которое состоит из различных продолжительных чувств, эмоций, тревог и страхов, постоянных сомнений и навязчивых мыслей, беспомощности и бессилия. Сомнение в своих силах, уступки другим в ущерб себе, жертвенность, боязнь осуждения окружающих, неадекватная самокритичность, нисходящая до самоуничтожения, нездоровая зависимость от мнения окружающих, болезненная нехватка похвалы и положительной оценки от окружающих, постоянное чувство тревоги и необоснованного страха, поиск недостатков в себе, гиперчувствительность к критике и возражениям, замкнутость. Такими проявлениями характеризуется низкая самооценка [40].

*Поведенческий компонент* проявляется следующими признаками: избегание зрительного контакта, сутулость, плохое самочувствие, вялость, апатия, ярко выраженное демонстративное поведение, чрезмерная внешняя самоуверенность в поведении (чаще проявляется в подростковом возрасте, желание «выделиться из толпы»), поведение жертвы, самоизоляция от общества, перекладывание ответственности.

Люди с высоким проявлением комплекса неполноценности *когнитивного компонента* воспринимают мир как не безопасную среду. Воспринимают людей как потенциальную опасность. В личности доминирует интровертированность, повышенная плаксивость, агрессивность, безынициативность, низкая толерантность. Признаками проявления комплекса неполноценности у *коммуникативного компонента* выделяют невнятную речь, заискивающие интонации, привычка извиняться без видимых причин за свои поступки, малообщительность, ведомость, возможно проявление высокомерия и грубость общения.

При определении мотивационного компонента важно понимать суть



понятия. В психологическом словаре Р.С. Немова «мотив» определяется, как состояние внутреннего возбуждения, которое служит реальным источником поведения человека и побуждает его к действиям, а «мотивация», как причина, лежащая в основе поведения отдельно взятого человека (или животного), то есть то, что инициирует, направляет и поддерживает поведение организма в данной ситуации [31].

В *мотивационном компоненте* высокий уровень комплекса неполноценности проявляется как невротический мотив [51]. Невротические мотивы способны формировать устойчивые мотивационные побуждения в пределах нескольких лет. Так, А. Адлер описывает его как стремление к власти, а также становление начала стремления к совершенству, и превосходства над окружением и сопровождает человека в течение всей жизни. Такое чувство А. Адлер описывает как защитный механизм психики, при котором появляется ощущение собственного превосходства, вызванное скрытым чувством неполноценности [4].

При наличии такого чувства люди зачастую стремятся к обретению власти над окружающими, принижают опасных для себя людей и верят в свою особую силу [4]. Они проявляют следующие черты характера: враждебность по отношению к окружающим, нетерпимость, самоуверенность, хвастливость, зависть, злорадство, жадность, подозрительность. Они стремятся подстроить ситуацию так, чтобы выглядеть превзошедшими всех. Для них «внешний блеск» гораздо важнее, чем настоящие успехи и победы. Однако, даже добившись реальной победы над кем-то, они не ощущают удовлетворения [49].

Характерным для них также является стремление избежать реальной проверки своих сил с более сильными соперниками. Во взаимодействиях с другими людьми они выступают манипуляторами, отыскивая внешние причины, оправдывающие их поведение (например, «Я слишком тревожный человек, поэтому мне нужно много внимания и заботы»).

Результатом психического развития в детском возрасте является

формирование так называемого стиля жизни человека. Его формируют такие факторы как детские переживания, опыт взаимодействия ребенка с окружающими, стремление к социальной адаптации [16].

Американские психологи Фрейджер Р. и Фэйдимен Д. отметили, что обсуждать и лечить психологические и эмоциональные проблемы нужно в контексте жизненного стиля личности [49].

Жизненный стиль особенно выражено проявляется при столкновении с новой, достаточно сложной жизненной ситуацией, которая выступает своеобразной лакмусовой бумажкой личности, «скрытой» в обычной, комфортной ситуации. Именно выявление жизненного стиля является для Адлера основанием в познании индивидуума [5].

Жизненный стиль формируется в процессе преодоления трудностей, пережитых в детстве. Стиль жизни, по мнению Адлера, устанавливается в четырех-пятилетнем возрасте, и его непросто подвергнуть изменениям впоследствии [3]. Человек воспринимает какую-то отдельную ситуацию и окружающий его внешний мир в целом в зависимости от своего прошлого опыта, от имеющихся у него жизненных установок и его психических индивидуальных особенностей [4]. Важную роль играет формирование стиля жизни человека играют детские мысли и переживания, которые с возрастом могут усугубляться и закрепляться в поведении.

Стиль жизни проявляется в том, что человек направляет свои усилия, прежде всего, на компенсацию своей неполноценности – физиологической, интеллектуальной, личностной. Он определяется как комплекс поведенческой активности, направленной на преодоление этой неполноценности [25].

Ученик Адлера Ф. Кюнкель указал на возможность типологизации жизненного стиля по характеру основных отношений субъекта к себе и к окружающим, что выражается в нескольких правилах, точнее — во внутренних нормах поведения.

Для избалованного ребенка эти нормы выглядят следующим образом:

«не начинай ничего делать на свой риск», «взрослые (другие) должны тебе помогать», «если они тебе не помогут, ничего не выйдет и они (другие) будут в этом виноваты».

У сурово воспитанных детей свои нормы: «делай все на свой собственный риск», «взрослые (другие) — твои враги», «чтобы их использовать, ты должен их перехитрить» [55].

Результатом введения и разработки понятий стиля жизни, компенсации и чувства неполноценности явились предложенные Адлером 4 типа компенсации и чувства неполноценности 4 типа личности. Типология видов компенсации как механизма преодоления неполноценности и формы стремления к превосходству включает:

- неполную компенсацию
- полную компенсации.
- сверхкомпенсацию
- мнимую компенсацию, или уход в болезнь.

Соединение стилей жизни и видов компенсации позволило Адлеру выделить 4 типа личности [4].

Основанием типологии явились два свойства личности:

1. Уровень социального интереса – это степень эмпатического переживания других людей, проявляющегося в направленности сотрудничества человека с другими людьми.

2. Степень активности – это отношение человека к решению жизненных проблем.

Типы личности по Адлеру:

1. Управляющий тип. Люди самоуверенные и напористые, с незначительным социальным интересом. Они активны, но не в социальном плане. Следовательно, их поведение не предполагает заботы о благополучии других. Для них характерна установка превосходства над внешним миром. Сталкиваясь с основными жизненными задачами, они решают их во враждебной, антисоциальной манере.

2. Берущий тип. Люди с подобной установкой относятся к внешнему миру паразитически и удовлетворяют большую часть своих потребностей за счет других. У них нет социального интереса. Их основная забота в жизни - получить от других как можно больше.

3. Избегающий тип. У людей этого типа нет ни достаточного социального интереса, ни активности, необходимой для решения своих собственных проблем. Они больше опасаются неудачи, чем стремятся к успеху, их жизнь характеризуется социально-бесполезным поведением и бегством от решения жизненных задач. Их целью является избегание всех проблем в жизни, и поэтому они уходят от всего, что предполагает возможность неудачи.

4. Социально-полезный тип. Этот тип человека - воплощение зрелости в системе взглядов Адлера. В нем соединены высокая степень социального интереса и высокий уровень активности. Являясь социально ориентированным, такой человек проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними [24].

Резюмируя, представленную выше информацию, следует остановиться на следующих положениях:

- Комплексом неполноценности является негативное представление человека о самом себе, при котором человек испытывает чувство неудовлетворения своего «Я», иррациональная вера в чувстве превосходства окружающих над личностью.

- Не каждое чувство неудовлетворенности можно рассматривать как чувство неполноценности. Во многом это зависит от субъективных обстоятельств, а также социальной ситуации.

- Комплексом неполноценности обладают все люди, самыми ранними истоками зарождения служит период детства.

- Причинами формирования комплекса неполноценности служит социальный и физический фактор.

- Комплекс неполноценности охватывает все компоненты личности:

когнитивный, эмоционально-волевой, коммуникативный и поведенческий.

Анализ многочисленных исследований рассматриваемого вопроса позволит не только расширить теоретические представления об изучаемом феномене, но и более грамотно выстраивать профилактическую работу с подростками, у которых наблюдается проявление комплекса неполноценности.

## **1.2. Особенности проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте**

В многочисленных психологических и педагогических исследованиях подростковому возрасту уделено значительное внимание, так как именно подростковый возраст – это возраст риска экстремального поведения [17].

В подростковом возрасте приходится наиболее интенсивное личностное развитие. Та, социальная среда, в которой находятся подростки, оказывает значительное влияние на вектор их развития. Ожидания общества влияют на роли подростка, направляют на будущее и формируют их личности. Процесс развития личности подростка достаточно противоречив. Подростковый период – это период онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), характеризующийся качественными преобразованиями, которые связаны с половым созреванием и вступлением в самостоятельную жизнь. В отечественной психологии основы понимания закономерностей развития в подростковом возрасте наиболее полно раскрыты в работах Л.С. Выготского, Т.В. Драгуновой, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, Г.А. Цукерман, и Д.И. Фельдштейна.

Э. Эриксон в своих работах описывал подростничество и юность как центральный период для решения задачи личностного самоопределения и достижения идентичности [49].

Большинство отечественных и зарубежных психологов трактуют весь подростковый период, как кризисный. Это своеобразный период

«нормальной патологии», который характеризуется бурным протеканием, сложностью не только для самого подростка, но и для окружающих его взрослых [28].

Л.С. Выготский придерживался точки зрения того, что подростковый возраст относят к критическим периодам жизни человека, или периодам возрастных кризисов. Так называют некоторые переломные, поворотные точки развития, характеризующиеся резкими, качественными сдвигами (Л.Ф. Обухова определяет как «сдвиг развития»), знаменующими конец одного его этапа и начало следующего, сопряжённого с определенными внутренними и внешними трудностями (конфликтами) [36].

В этой связи понятие «кризис» применительно к подростковому возрасту используется и для того подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости.

Подростковый кризис – переломный момент в психологическом развитии многих детей, который внешне проявляется в грубости и целенаправленности поведения подростка, желании действовать вопреки желанию и требованию взрослых, игнорировании комментариев, замкнутости и т.д [10]. В этот период открывается внутренний мир подростка, проявляется к нему интерес. Формируется Я-концепция, определяющая социальную адаптацию его личности, усиливается восприимчивость к окружающей действительности. Все стороны развития в этот период подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Внутренняя перестройка самооценки отстаёт от ожиданий, установленных окружающей средой. Все это вызывает своеобразную реакцию со стороны подростка. Личности замыкаются в себе, отгораживаются, ведут себя угловато, неуклюже, проявляют негативизм в присутствии особей противоположного пола, испытывают комплекс неполноценности. Гипертимные, возбудимые личности ведут себя в этой ситуации то намеренно нагло и демонстративно, то агрессивно [26]. Особенно заметно изменяется эмоциональная сфера.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется [29]:

1) высокой эмоциональной возбудимостью, из-за которой подростки отличаются вспыльчивостью, крайне бурным проявлением своих чувств и эмоций: они с большим азартом берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои интересы и взгляды, способны «взорваться» от малейшей несправедливости, проявленной к себе или своим друзьям;

2) большой устойчивостью эмоциональных переживаний и обидчивостью по сравнению с детьми младшего школьного возраста; так подростки долго не прощают обиды и могут долго находиться в плохом настроении;

3) повышенной готовностью к ожиданию страха, которая проявляется в тревожности. В.Н. Кисловская в своих исследованиях установила, что наиболее высокие показатели уровня тревожности наблюдаются именно в подростковом возрасте. Высокие показатели уровня тревожности в этом возрасте связаны с появлением интимно-личностных отношений, которые могут вызывать различные эмоции, в том числе глубоко негативные;

4) противоречивостью чувств: зачастую подростки настойчиво защищают своего друга, даже понимая, что тот неправ и достоин осуждения; имея высокоразвитое чувство собственного достоинства, подростки могут заплакать от обиды, понимая при этом, что плакать стыдно;

5) возникновением переживания не только по поводу самооценки, появляющейся у них в результате роста самосознания, но и по поводу оценки подростков другими (чаще всего сверстниками и значимыми взрослыми);

6) высоким развитием чувства принадлежности к группе, из-за которого они болезненнее и острее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослыми, родителями или учителями; у подростков очень часто проявляется страх быть отвергнутым группой сверстников;

7) предъявлением высоких требований к дружбе, в основе которой лежит уже не совместная игра, как в младшем школьном возрасте, а общность интересов и нравственных чувств; дружба для подростка более

избирательна и интимна, а также более продолжительна.

Именно в этот период происходит формирование системы личностных ценностей, определяющих содержание деятельности подростка, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку, которые характеризует всю сферу его общения [29].

В юношеском возрасте происходит становление психологических механизмов, которые влияют на процессы развития и самореализации. Этот возраст, как отмечают многие исследователи (Кон И.С., Мдивани М.О. и др.), характеризуется периодом изменения образа тела.

Выделяют несколько изменений в юношеском возрасте, связанных с развитием и формированием образа тела [45]:

- развитие и изменение структуры тела;
- развитие и изменение Я-концепции;
- развитие и изменение половой идентичности.

По мнению И.С. Кона, главным новообразованием возраста является открытие внутреннего мира и возрастающая потребность в духовной близости с другим [19]. В юности, вследствие формирования внутренней позиции по отношению к себе, окончательно конструируется образ «Я» с более дифференцированными ответами на вопросы «Кто Я?», «Какой Я?», «Каким Я должен быть?».

Осознание своего физического облика является одним из важных условий для развития личности, которое активно участвует в его формировании и является регулирующим фактором поведения любого человека. В осознании своего физического «Я» решающую роль играют не реальные телесные параметры, а единство восприятия тела и отношения к нему [45].

Социум влияет на характер восприятия своей внешности, но наибольшее воздействие оказывает мнение значимых близких людей. Особенно это важно в юношеском возрасте, когда самовосприятие личности находится под влиянием социального окружения.



В подростковый период внешний облик имеет большое значение в формировании образа «Я». При всей появляющейся зрелости людям этого возраста свойственна идеализация, завышенные требования к себе, что затрудняет формирование адекватного отношения к собственному телу [39].

Именно в течении пубертатного периода родители часто являются свидетелями повышенного недовольства собой детей, появляются комплексы, связанные с неприятием своего внешнего образа: «У меня некрасивый нос, моя кожа не такая гладкая, мой вес слишком большой и т.д.». Это выражается в оценивании и фиксации внимания на своей внешности. Сравнении себя с другими сверстниками, и часто с известными личностями, определения для себя некоего идеала. В этот период подросток может подолгу смотреться в зеркало, как бы изучая себя и определяя, насколько он плох или хорош в собственных глазах и на фоне других сверстников. Явные или даже незначительные различия во внешнем облике воспринимаются очень остро. Подростки противопоставляются окружающему миру. Пытаясь понять, какие они на фоне других людей. Это часто неосознанное желание заявить о себе.

Особенно ярко и сильно в этот период переживается комплекс неполноценности и мешает дальнейшему гармоничному развитию личности. Комплекс неполноценности имеет разное выражение. В поведенческой сфере комплекс неполноценности проявляется как демонстративность, желание обратить на себя внимание, повышенная вербальная активность. В процессе коммуникации подростки с таким комплексом ведут себя агрессивно, грубят. Что часто воспринимается окружающими, как отсутствие комплексов и закрепощенности. Но, именно такое поведение как раз и свидетельствует о наличии комплекса неполноценности и заниженной самооценке. В действительности, таким образом подросток пытается заявить о себе, обратить внимание на свою личность, получить уважение и одобрительную оценку. Его неосознанное послание окружающему миру можно сформулировать как послание «Я есть» и «Я имею значение». Другой,

противоположной формой проявления комплекса неполноценности у школьников является ярко выраженная застенчивость, закрепощенность, стыдливость, избегание контактов, публичности. Подросток как бы уходит в себя, ограничивает дружеские контакты, избегает массовых мероприятий. Здесь мы также видим неприятие себя, и борьбу с миром через сепарацию. В данном поведении заложено послание «Я недостоин», «Я недостаточно хорош» [30].

С точки зрения психологов, изучающих подростковый период персонификации, подростковый возраст характеризуется частотой и глубиной возникновения внутриличностных конфликтов [38].

В рамках классификации внутриличностных конфликтов А.Я. Анцупов и А.И. Шилова выделяют конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности – это конфликт между желаниями человека и действительностью, которая блокирует их исполнение [7].

По своим последствиям внутриличностный конфликт может быть как конструктивным (функциональным, продуктивным), так и деструктивным (дисфункциональным, непродуктивным). Внутриличностные конфликты конструктивного характера являются необходимыми моментами развития личности. Деструктивные внутриличностные конфликты протекают в форме тяжелых переживаний, сопровождаются специфическими состояниями, страхом, депрессиями, стрессом, могут вылиться в невроз или психоз [9].

Продолжительное неудовлетворение потребностей при достижении выбранной цели может вызвать чрезмерное внутреннее перенапряжение, которое приведет к состоянию фрустрации, вслед за тем и к агрессивности [22].

Внутриличностные конфликты в свою очередь могут исходить из низкой удовлетворённости жизнью, друзьями, учёбой, отношениями со сверстниками, малой уверенностью в себе и близких людях, из-за стрессов, а также переживаемого чувства подростка своей неполноценности. По мнению Л. С. Выготского, внутренние конфликты, которые появляются в данный

период, подростками, как обычно, не осознаваемы [52].

По мнению отечественных учёных, подростковый период характеризуется следующими психологическими особенностями.

1. Возникновение чувства взрослости и реакция эмансипации. В.В. Ковалев отмечал, что это стремление к взрослости, самостоятельности, желание освободиться от опеки взрослых, отрицание своей принадлежности к детям. Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности. Протест и неподчинение - средства, при помощи которых подросток добивается изменения прежнего типа отношений со взрослыми [6]. Чувство взрослости — это психологический симптом начала подросткового возраста. По определению Д.Б. Эльконина, чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность.

2. Реакция группирования со сверстниками. Общение со сверстниками – ведущий вид деятельности в подростковом возрасте, учебная деятельность отходит на задний план. По мнению А.Е. Личко, вхождение в группу сверстников на правах равенства, сотрудничества - важнейшая проблема этого возраста: постоянное взаимодействие с товарищами порождает у подростка стремление занять среди них достойное место и является одним из доминирующих мотивов поведения и деятельности. Ребята общаются группами, дружба их очень эмоциональна, насыщена множеством переживаний [6].

3. Возникновение интереса к противоположному полу. Матюхина А.В. говорила о том, что физическое и половое развитие порождают интерес подростка к другому полу и одновременно усиливают внимание к своей внешности. Появляются любовно-дружеские очень эмоциональные отношения. Безответная симпатия нередко становится источником очень сильных переживаний. У части подростков к этому

времени происходит и первый опыт половых отношений [6].

4. Развитие самосознания. Важнейшей особенностью личности подростка, как отмечал Л.С. Выготский, является бурное развитие рефлексии и на ее основе – самосознания. Именно в этом возрасте возникает ориентировка личности на самооценку. От характера самооценки зависит уровень притязаний подростка. Самооценка возникает и формируется только в процессе общения подростка с другими людьми. М.В. Гамезо говорил: «Если оценка адекватная, то формируется и адекватная самооценка, если же подростка недооценивают или переоценивают, то формируется неадекватная самооценка» [33].

В подростковом возрасте особенности характера часто влияют на процесс формирования общения, подростки зачастую прямолинейны, агрессивны в своих просьбах и игнорируют мнение собеседника, так как в этом и проявляется их независимое положение в обществе, такие проявления при стрессовых и кризисных ситуациях могут перерасти в неблагоприятные социальные условия (психогенные факторы), часто дезориентирующие тонкую натуру подростка, нарушая механизмы адаптации, трудоспособность и личностный баланс, что приводит к патогенным процессам, в том случае и к дивергентному поведению.

Усиливается потребность в социальной, пространственной и пространственной автономии, у подростков кардинально меняется представление о социуме, семье, понятиях «уединение», и «одиночество», впервые за период жизни свойственно личностная изоляция и как никогда эмоциональное тепло, ласка и любовь, имеет огромную важность для подростка то, насколько взрослый может эмоционально поддержать и помочь ребенку в том, или ином случае. Чувство одиночества в подростковом возрасте, связано с возрастными трудностями и психологическим становлением личности, тем самым порождая потребность в общении со сверстниками и заинтересованность своей социальной значимостью и роли в группе (классе) [8].

Резюмируя, представленную выше информацию, можно сделать вывод о том, что подростничество и юность является центральным периодом для решения задачи личностного самоопределения и достижения идентичности. Именно в этот период происходят физические, эмоциональные, социальные и психологические изменения, которые связаны с идентификацией с собственной личностью, формированием самооценки и установлением отношений с окружающими людьми. Появляется повышенное недовольство своей внешностью, обостряются конфликтные ситуации, появляются комплексы, связанные с принятием своего внешнего образа. Подростки зачастую сравнивают себя со сверстниками, пытаясь не осознанно найти в себе недостатки, в большинстве случаев ориентируясь на негативные смыслы. Наибольшее воздействие оказывает мнение значимых близких людей, самовосприятие личности находится под влиянием социального окружения.

Комплекс неполноценности может проявляться по-разному, подросток может быть закрепощенным или наоборот проявлять эгоцентризм. С целью выявления комплекса неполноценности рекомендуется использование комплекса специальных методик, позволяющих обнаружить данный комплекс.

### **1.3. Возможности применения группового консультирования при работе с комплексом неполноценности**

Психологическое консультирование в виде профессиональной деятельности, выделилось из психотерапии и зарекомендовало себя как новая область психологической практики. Большая часть основ современного психологического консультирования, зародилось и имело развитие, прежде всего в рамках психотерапии, основных психотерапевтических направлений, развивавшихся на Западе. Меновщиков Ю.В. склонен к тому, чтобы указать конкретную дату возникновения психологического консультирования - 1951

год, время, когда на одной из конференций в США был введен термин «Консультативная психология». Данный шаг был необходим, в ответ на потребности людей, не имеющих показаний для медицинского сопровождения, однако желающих получить психологическую помощь.

Несмотря на то, что психологическое консультирование появилось позже психотерапии, оно имеет свою историю, понятийный аппарат, теоретические основы и богатый практический опыт.

М.Н. Певзнер определяет консультирование как организованное взаимодействие между консультантом и клиентом, направленное на разрешение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность.

Имеет смысл так же остановиться на определении Фрица Стила, он рассматривает консультирование с функциональной точки зрения: «консультирование – любая форма предоставления помощи в отношении содержания, процесса решения или построения задачи (или ряда задач), при которой консультант не выполняет задачу самостоятельно, а только оказывает помощь в ее выполнении» [18].

Питер Блок считает, что «вы выступаете в роли консультанта всякий раз, когда предпринимаете попытку изменить или улучшить ситуацию, но прямой контроль над осуществлением действий по ее изменению или улучшению вам не принадлежит...» [47].

Психологическое консультирование – вид помощи психологически здоровым людям в решении широкого спектра актуальных проблем, где основным средством воздействия является специальным образом выстроенная беседа, направленная на осознание клиентом сути проблемы и способа ее решения. Практически каждый человек, не имеющий психических и психологических отклонений в состоянии лично решить большинство возникающих в его жизни психологических проблем [21].

Более точно и разностороннее результат психологического консультирования можно понять при рассмотрении его целей, и задач психолога, представленных авторами в рамках концепции своего подхода.

Абрамова Г.С. определяет целью психологического консультирования культурно-продуктивную личность клиента, развитие способности выстраивать планы на будущее, действовать обдуманно, видения возможности для построения иных нешаблонных стратегий поведения и рассматривания ситуации с различных сторон, задача психолога при этом создать условия для данных процессов клиента [1].

Целью психологического консультирования с точки зрения Р. Кочюнаса является появление у клиента черт зрелой личности, задача психолога здесь – проявление черт зрелой личности у самого психолога-консультанта. Данные черты Р. Кочюнас видит в разностороннем развитии личной и профессиональной жизни самого консультанта [23].

Обозов Н.Н. рассматривал цель психолога в консультировании в том, чтобы прояснять клиенту причины и следствия жизненных ситуаций. Задачей же психолога будет в данном случае, доведение необходимой информации, рассматриваемой в контексте ситуации клиента.

Фролова С.В., упоминая о консультативной психологии, выделяет две формы консультирования: индивидуальную (содержание определяется индивидуальными потребностями консультируемого) и групповую (содержание и цели определяются членами группы).

Консультировать психолог может в двух формах: индивидуальной и групповой. В индивидуальном консультировании клиент договаривается с психологом о встрече, приходит в кабинет в назначенное время - и начинается консультация. Если это первая сессия, психолог проясняет суть проблемы и заключает с клиентом «контракт»: чего конкретно хочется достичь, какое время на это понадобится, что нужно делать в перерывах между сессиями, как регулярно нужно встречаться с психологом дальше, на каких условиях происходит оплата и переносы встреч. Далее начинается работа: клиент озвучивает, с чем хочет поработать сегодня, психолог задает ему вопросы и предлагает что-либо сказать или сделать - в зависимости от подхода, в котором работает конкретный специалист, могут применяться

вербальные, художественные, двигательные, драматические и другие техники. Все это происходит в контакте один на один.

Групповое консультирование устроено иначе. Психолог набирает группу, которая будет работать с определенной темой или циклом тем, и в нее приходят люди с похожими проблемами. Например, заявлена тема «разрыв отношений», или «общение с родителями», или «ведение переговоров» – и собираются те, кто готов проработать эти вопросы. На встрече психолог может использовать приемы тренинговой работы: предлагать индивидуальные задания, которые все выполняют одновременно, и организовывать работу в парах и тройках, - а может проводить консультацию с одним человеком при участии всей группы.

Исторически индивидуальное консультирование появилось раньше группового, однако психологам XX века было очевидно, что человек среди других людей ведет и чувствует себя несколько иначе, чем наедине с собой. К. Левин - проводил эксперименты, призванные выявить закономерности групповой динамики, которые впоследствии легли в основу групповой психологической работы. Он установил, что работа в группе позволяет не только эффективно решать поставленные задачи, но и обращать внимание каждого участника на межличностные отношения.

Остановимся на понятии «групповое консультирование» более подробно. Анализ работ таких авторов как Е.М. Лысенко, Т.А. Молодиченко, Дж. Кори позволяет сделать заключение: «групповое психологическое консультирование», «групповая психотерапия», «социально-психологический тренинг» — это сходные понятия [48].

Групповое консультирование имеет ряд преимуществ перед индивидуальным:

- члены группы могут осознать свою не уникальность и тот факт, что с ними происходит то же, что и с другими;
- что они не одиноки в своих проблемах и интересах;
- взаимодействуя друг с другом, люди учатся лучше понимать



собственные ситуации;

- в группах клиенты могут опробовать новые формы поведения и способы взаимодействия;

- атмосфера группы обеспечивает безопасное окружение;

- предоставляется возможность для экспериментирования, изменений и получения обратной связи;

- наблюдая, как другие участники работают со своими проблемами и решают их, члены группы приобретают навыки поступать аналогично;

- группа может служить фактором распознавания, присутствующими своих желаний или потребностей в индивидуальном консультировании или в достижении личностной цели;

- группа значительно облегчает процесс самоисследования, помогает оценить собственные чувства, установки и поступки;

- группа способствует самораскрытию, изменению, формированию «Я-концепции» и, следовательно, усиливает уверенность в себе.

Рассматривая групповое консультирование как вид психологической помощи людям с комплексом неполноценности выделим несколько преимуществ этой формы работы.

1. Групповое консультирование позволяет работать одновременно с несколькими нуждающимися в помощи.

2. Групповое консультирование дает в группе понимание, что они не одиноки в своей проблеме, и что у кого-то есть такие же переживания.

3. Групповое консультирование позволяет получать эмоциональную поддержку в неофициальной обстановке.

4. В групповом консультировании получает эффективную обратную связь.

5. Групповое консультирование способствует освоению новых способов и моделей поведения.

6. Групповое консультирование дает возможность научиться помогать самому себе.

7. Групповая форма работы способна влиять на «Я-концепцию» в целом.

Обращая внимание на вышесказанные преимущества, можно предположить, что групповое консультирование может быть эффективной формой работы с людьми, обладающими комплексом неполноценности. Научных работ по данному направлению достаточно мало, что делает задачи нашего исследования актуальными.

Индивидуальная психология рассматривает и исследует индивидуума, включенного в общество. Она не рассматривает и не изучает человека, изолированного от него [4]. Поэтому важно отметить, что в ходе работы с клиентами нам важно понимать его особенности межличностного взаимодействия и взаимодействие с обществом.

Цель индивидуальной психологии – социальная адаптация человека [4]. В индивидуальной психологии А. Адлер работал в нескольких направлениях с людьми, обладающими комплексом неполноценности.

Комплекс неполноценности человека, возникший по поводу его физических недостатков, полностью не устраним, так как исправить сами недостатки далеко не всегда возможно. Вместе с тем любой человек может убедиться в том, что отношение к нему людей определяются не его внешними качествами. Кроме того, внешность человека можно значительно улучшить за счет специальных физических упражнений, одежды, косметики и т.п. Этого же можно добиться путем тренировки и отработки внешних форм поведения, экспрессивно-выразительных движений, постановки голоса и др.

Комплекс неполноценности устраняется за счет выработки у человека новых, полноценных психических качеств, которые служат действенной компенсацией соответствующего комплекса. Важно только, чтобы эти качества были достаточно хорошим противовесом тем качествам, которых недостает клиенту.

Желательно также вести активную параллельную работу,

направленную на избавление клиента от тех качеств личности, которые он считает своими недостатками. Некоторые из них, такие, например, как отрицательные социальные установки, незнание чего-либо, неумение, можно сравнительно легко устранить. Другие – такие, как недостатки в способностях, чертах характера, укоренившиеся привычки и т.п., устраняются с большим трудом. Но, и в том и другом случае необходима серьезная работа клиента над собой. Если у человека есть цель избавиться от неврозов, достичь самореализации и управлять своими предпочтениями, ему необходимо реализовать задачу по отвыканию от ставшего привычным для него деструктивного образа мыслей[14].

Задачи психолога-консультанта в связи с этим сводятся к следующему [2]:

- уточнить вместе с клиентом, о каких конкретных недостатках идет речь;

- выяснить причины этих недостатков и наметить план их устранения;

- предложить клиенту соответствующие практические рекомендации

В своей книге «Наука жить» А. Адлер пишет: «Наша задача целиком заключается в том, чтобы отучить этих людей от их установки вечного сомнения. Лучшим лечением для них будет поддержка; ни в коем случае нельзя их критиковать, убивая тем самым присутствие духа. Мы должны дать им понять, что они способны самостоятельно противостоять трудностям и разрешить проблемы своей жизни. Это единственный способ заставить человека поверить в себя, и это единственный способ лечения чувства неполноценности».

В ходе анализа научных трудов индивидуальной психологии мы выделили несколько методов для анализа характера комплекса неполноценности [5]:

1. Последовательность рождения. Пояняя свою позицию, Адлер пишет: «Вначале первый ребенок – единственный, и поэтому является центром всеобщего внимания. Но после рождения второго ребенка он

обнаруживает себя свергнутым. Здесь ребенок лишается власти. Это ощущение трагедии становится частью его прототипа, и со временем проявится в его качествах, когда он станет взрослым»

Второй ребенок изначально противопоставлен лидеру, что постоянно побуждает его к соревнованию. Все его качества будут отражать особенность его положения в семейном сообществе. Не признает власть или авторитет.

2. Ранние воспоминания. Исследование комплекса неполноценности, в результате которого был нарушен процесс вхождения индивида в социум, включает в себя и метод воспоминаний из детства. Так же эту процедуру называют написание «Истории жизни». Для выполнения этого задания человек должен выбрать наиболее значительные и существенные части своей биографии, поворотные пункты в его движении к жизненной цели. Эта продукция приоткрывает занавес над жизненной драмой клиента, дает возможность понять его жизненный сценарий

Первые воспоминания или первые рисунки позволят восстановить ранний стиль жизни, называемый прототипом. Ранние воспоминания позволяют увидеть ту часть прототипа, которая действует в сегодняшней его жизни. Как правило, всем запоминается что-то очень важное, даже если это просто осталось в памяти, и ему не придают особого значения. Раннее воспоминание является стимульным материалом, который позволяет разглядеть влияние значимого события на формирование жизненного стиля.

3. Негативная практика. Практика показывает, что симптом «заключен» в невротический круг: он закрепляется из-за постоянного повторения. А повторение обеспечивается тем, что клиент мысленно его воспроизводит, думает о нем. Он вызывает в памяти все детали проявлений симптома, "борясь" с ним. Поэтому в индивидуальной психологии появилась идея прекратить борьбу с симптомом. Клиенту предлагается усилить симптом.

4. Анализ чувств и сновидений. А. Адлер считал анализ сновидений чрезвычайно важным потому, что они приоткрывают завесу будущего, в

настоящем показывают конечную цель. Сновидение — шаг в реализации цели, подготовка действий, которые проявятся затем в поведении. В сновидениях представлены фрустрированные потребности, но не столько как индикатор старой проблемы, сколько как попытка ее решить.

По мнению А. Адлера чувство неполноценности можно преодолеть следующим образом:

1. Изменить отношение к себе. Поддерживать себя, не критиковать. Люди с комплексом неполноценности должны понять, что они способны самостоятельно противостоять трудностям и разрешить проблемы своей жизни [4].

2. Изменить отношение к другим. «Следует пробудить в человеке его чувство общности. Такие люди постоянно находятся в напряжении и ищут подтверждения своим навязчивым идеям. Следовательно, изменить эти идеи невозможно, пока не проникнуть в их внутренний мир с тем, чтобы рассеять их предубеждения» [5].

3. Изменить отношение к окружающему миру. Социальное обучение является основным методом, с помощью которого можно преодолеть чувство неполноценности. «Мы должны помочь таким людям понять, что для общества важно, что же они делают в действительности и что оно действительно от них получает» [5].

Учитывая особенности подросткового возраста и необходимость общения со сверстниками, а также установление социальных контактов, занятие своего места в группе сверстников и установление близких дружественных отношений, мы выбрали форму группового консультирования. Для работы с иррациональными убеждениями о представлении самого себя эффективно будет использовать когнитивно-поведенческую терапию.

Когнитивно-поведенческая терапия — это форма психотерапии, объединяющая в себе техники когнитивной и поведенческой терапии. Она ориентирована на конкретную проблему и нацелена на результат. На

консультациях когнитивный терапевт помогает пациенту изменить свое отношение, сформировавшееся в результате неправильного процесса обучения, развития и познания себя как личности к происходящим событиям [30].

Когнитивно-поведенческая психотерапия представляет собой краткосрочное, сфокусированное на навыках лечение, направленное на изменение неадаптивных эмоциональных реакций при помощи изменения мыслей, изменения поведения пациента либо изменения того и другого [56].

Основная задача когнитивно-поведенческой терапии — найти у пациента автоматические мысли «когниции» (которые травмируют его психику и приводят к снижению качества жизни) и направить усилия на их замещение более положительными, жизнеутверждающими и конструктивными. Задача, стоящая перед терапевтом — определить эти негативные когниции, так как сам человек относится к ним как к «обычным» и «само собой разумеющимся» мыслям и от того принимает их как «должные» и «верные».

Основные методы ведения консультации в когнитивно-поведенческой терапии [44]:

1. Сократовский диалог — это беседа в виде вопросов-ответов, которые позволяют: выявить проблему; найти логическое объяснение мыслям и образам; понять значение происходящих событий и как их воспринимает пациент; поставить оценку событиям, которые поддерживают когниции; оценить поведение пациента.

Все эти умозаключения пациент должен сделать сам отвечая на вопросы психолога. Вопросы не должны быть целенаправленными на определенный ответ, они не должны подталкивать или подводить пациента к какому-то конкретному решению. Вопросы должны быть поставлены так, чтобы человек открылся и не прибегая к защите смог увидеть всё объективно.

2. Терапия по методике Бека. По мнению основателя этого метода,

невротическими состояниями чаще страдают личности, подверженные негативным эмоциям и страдающие низкой самооценкой. Такие люди заранее нацелены на плохой исход любой ситуации. Бековский подход представляет собой серию быстрых вопросов и ответов для обнаружения негативных мыслей, в процессе которых приходит понимание проблемы и способов купирования негативного состояния.

3. Техника рационально-эмоционального подхода Эллиса. РЭПТ – психотерапевтическая методика, которая эффективно тренирует навыки мышления и рационального поведения. Она направлена на избавление пациента от жестких рамок и устоявшихся стереотипов для формирования более гибкого и положительного мировоззрения.

При работе с проявлениями признаков комплекса неполноценности, а именно: преодоление скованности, застенчивости, закрепощенности, используются телесно-ориентированная и танцевально-двигательная терапия.

Телесно-ориентированная терапия –это метод, который работает не только с психикой человека, но и с физическим составляющим с целях расслабления, облегчения и устранения проблем человека. Телесно-ориентированная терапия направлена на осознание и «освобождение» тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента, а также ориентированных на изучение тела, осознание клиентом телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях, и на обучение реалистическим способам разрешения проблем [53].

Основателем данной терапии является Вильгельм Райх. О считал, что существует связь между мышечным напряжением и психикой. Целью такого вида работы является помощь человеку в осознании собственных заблокированных физических и психических зонах, прочувствовать и

проработать их для более эффективной и полноценной жизни.

Проработка мышечного напряжения уменьшает давление психологических проблем. Освобождение от чувств на уровне образного мышления позволяет постепенно избавиться от заблокированных участков через осознание и решение их будущего влияния на человека.

Следующим методом, который помогает при преодолении внутренних блоков, является танцевально-двигательная терапия [43].

Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) – это метод развития, изменения и выражение человеком сознательных и бессознательных сторон своей психики посредством творчества в разных формах и видах искусства. Сам термин был впервые употреблен Адрианом Хиллом в 1938 г.

Существует ряд областей и методик применения танцевальной терапии. Например, эвритмия, или искусство движения с музыкой и речью Рудольфа Штейнера, метод Габриэллы Рот «Пять танцев в вольном стиле», интегративная танцевально-двигательная терапия А. Гришона и др. Оздоровительный эффект танца известен с древних времен, и многие великие мыслители не обходили тему данного вида искусства и его роли в жизни человека.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение, избавиться от усталости и помочь замкнутым, необщительным обучающимся, выявить у них творческие способности, а также корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности.

То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции – это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых некое внешнее действие. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные



игровые задания – это телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация).

Функции танцевальной терапии:

1. Психофизиологические, психологические и психотерапевтические. Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых в обычной жизни чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого, танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

2. Коммуникативные. Через танец происходит познание людьми друг друга, межличностное взаимодействие. Также танец способствует формированию и развитию отношений между людьми.

3. Социально-психологические. С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

4. Социокультурные. Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

Основные задачи танцевальной терапии:

1. Углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования. Это не только улучшает физическое, эмоциональное состояние участников, но и служит развлечением для многих из них. В начале первого занятия психолог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны «двигательного репертуара» каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому из членов группы лучше всего.

2. Усиление чувства собственного достоинства у членов группы путем выработки у них более позитивного образа тела. Танец позволяет сделать

образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я».

3. Создание условий для творческого взаимодействия, что позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

4. Помощь членам группы в налаживании контакта с их собственными чувствами путем установления связи чувств с движениями. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности если они включают раскачивание и растяжку.

5. Создание «магического кольца». Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс – «магическое кольцо».

Техники танцевальной терапии:

1. Спонтанный, неструктурированный танец. Одним из основных методов танцевальной психотерапии является использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового) для самовыражения и выражения отношения к чему или кому-либо.

2. Круговой танец. Использование кругового танца занимает в танцевальной терапии особое место, в силу того что круговой танец – это исторически первая форма танца, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культами. В психотерапевтическом процессе круговой групповой танец выполняет такие функции, как снижение тревожности и сопротивления; становление чувств общности, сопричастности; развитие внутригруппового единства и межличностных отношений.

3. Аутентичное движение. Аутентичное движение, с одной стороны,

считается одним из методических приемов танцевальной терапии, который представляет собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых терапевт выступает в роли наблюдателя. А с другой стороны, аутентичное движение – двигательная практика, используемая вне терапевтического контекста. Метод аутентичного движения способствует выражению разнообразных аспектов личности, как сознательных, так и бессознательных, в безопасной обстановке принятия и внимания.

Резюмируя, представленную выше информацию, можно сделать вывод о том, что групповое психологическое консультирование является эффективным способом работы с подростками, имеющие одну общую проблему. Благодаря такой форме работы вырабатываются личностные навыки и умения по работе с проблемой. Когнитивно-поведенческая и танцевально-двигательная терапия имеют ряд преимуществ в работе с комплексом неполноценности.

При подборе наиболее эффективного способа для оказания помощи в преодолении комплекса неполноценности подросткового возраста, мы остановили свой выбор на групповом психологическом консультировании.

## Выводы по Главе 1

На основании теоретического анализа литературы по проблеме исследования можно сделать следующие выводы:

1. В используемых источниках для анализа, комплекс неполноценности описан достаточно широко. Зарубежные психологи определяли его как комплекс, основанный на чувстве ущербности и несостоятельности. Это совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, который проявляется в сомнениях в себе, собственных сил, боязнью совершения ошибок, избеганием общества, переживанием собственной недостаточности, неспособности достигать целей.

2. При рассмотрении основных подходов по изучению комплекса неполноценности можно сделать вывод о том, что во всех подходах просматривается основная характерная структура развития комплекса неполноценности.

3. Источниками формирования комплекса неполноценности служат множество факторов, главными из которых являются: наличие физических недостатков, стиль воспитания (чрезмерная опека или отверженность со стороны родителей).

4. А. Адлер утверждал, что комплексом неполноценности обладают все люди, самыми ранними истоками зарождения служит период детства. А также сделал вывод о том, что комплекс неполноценности и чувство неполноценности имеют разные процессы возникновения и протекания. Крайним результатом развития чувства неполноценности является формирование комплекса неполноценности.

5. Чувство неполноценности является полностью социально-мотивированным чувством, всегда вызывает стремление к его преодолению, происходит процесс компенсации за счет стремления к превосходству.

6. Л.С. Выготский придерживался точки зрения того, что подростковый возраст относят к критическим периодам жизни человека,

особенно ярко и сильно в этот период переживается комплекс неполноценности и мешает дальнейшему гармоничному развитию личности подростка.

7. Комплекс неполноценности охватывает все компоненты структуры личности, такие как: эмоционально-волевой, когнитивный, мотивационный, коммуникативный, поведенческий. В подростковом возрасте каждый компонент, входящий в структуру личности, проявляется в процессе протекания комплекса неполноценности по-разному. Подросток зачастую чувствует себя неуверенно, скованно, формируется представление о себе как о неудачнике, неудовлетворены своим внешним видом, не разговорчивы. Комплекс неполноценности может проявляться и совсем иначе, подросток может вести себя демонстративно и агрессивно.

8. Для успешной работы с комплексом неполноценности у подростков можно использовать тренировки и отработки внешних форм поведения, экспрессивно-выразительных движений, постановки голоса и др. Комплекс неполноценности устраняется за счет выработки у человека новых, полноценных психических качеств, которые служат действенной компенсацией соответствующего комплекса.

9. Групповое консультирование может быть эффективной формой психологической помощи подросткам с проявлением комплекса неполноценности. Этому способствуют преимущество группового консультирования: отреагирование своих эмоций; тренировка новых паттернов поведения с последующим переносом в повседневную деятельность; получение поддержки от других участников группы; эффективная обратная связь; непосредственное влияние на «Я-концепцию».

## ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРЕОДОЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ

### 2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Для изучения особенностей проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте было проведено эмпирическое исследование на базе МБОУ «СШ № 1» с. Шалинского. В нем приняли участие 48 учеников 8, 9, 10 классов в возрасте 13-17 лет, из них 27 мальчиков и 21 девочка.

На основании теоретического анализа литературы по вопросам комплекса неполноценности нами были выделены критерии и уровни комплекса неполноценности.

Подробно критерии и уровни проявления комплекса неполноценности у подростков представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Критерии и уровни проявления комплекса неполноценности у подростков

Критерии	Уровни проявления комплекса неполноценности			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
1. Когнитивный	Принятие себя, объективное представление о себе, реалистичное оценивание себя, качеств, способностей поступков, принимают своё тело.	Неоднозначность при оценке себя, время от времени подстройка под окружающих, ситуативное принятие образа собственного тела.	Непринятие себя, представление о себе как о «неудачнике», принятие себя как «я хуже всех», избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться.	Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) Методика диагностики иррациональных установок (А.Эллис)

## Окончание Таблицы 1

2. Мотивационный	Нет трудностей с постановкой собственных целей и желаний.	Незначительные затруднения с постановкой собственных целей и своих истинных желаний.	Трудности с постановкой собственных целей и желаний.	Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (опросник А.А. Реана) «Комплекс неполноценности» Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М.
3. Эмоционально-волевой	Адекватная самооценка. Здравая критика и соотношение своих желаний и возможностей, уверенность в своих силах.	Ситуативная и нестабильная уверенность и неуверенность в себе.	Низкая самооценка. Неадекватно завышенная. Неадекватно оценивает свой потенциал, болезненный перенос критических замечаний, неуверенность в своих силах.	Шкала Адлера Методика «Самооценки личности старшеклассника» Ратановой Т.А.
4. Коммуникативный	Речь четко проговариваемая, общительность, готовность взаимодействовать с незнакомыми людьми.	Частое повторение фраз, запинание в речи, долгий подбор нужных слов.	Невнятная речь, заискивающие интонации, привычка извиняться без видимых причин за свои поступки, малообщительность.	Вербальное наблюдение
5. Поведенческий	Установление зрительного контакта, не испытывает страх перед окружающими, активность, смелость	Неохотное установление зрительного контакта, осторожность, настороженность.	Безынициативность, агрессивность, плаксивость, избегание зрительного контакта, робость, застенчивость, внешнее выражение эмоциональных переживаний.	Невербальное наблюдение

В соответствии с этим были подобраны соответствующие методики для проведения исследования. Остановимся подробнее на методической организации исследования. Мы использовали следующий пакет методик.

**1. Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха).** Методика представляет собой опросник (состоит из 16 пунктов-утверждений), предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела.

В рамках когнитивной теории психики неудовлетворённость собственным телом имеет два компонента: оценочный (основанный на мышлении) и перцептивный (основанный на восприятии). С точки зрения авторов методики, оценочный компонент отношения к телу отражает: глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями) эмоции и чувства по поводу внешности когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела) определенное поведение.

**2. Методика диагностики иррациональных установок (А. Эллис)** предназначена для определения степени рациональности-иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок у тестируемого. Согласно теории Эллиса, негативные эмоции появляются у людей не вследствие окружающих их событий, а вследствие их негативной интерпретации людьми из-за иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни. Методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок призвана выявить эти иррациональные установки, осознать их отрицательное влияние на эмоции, и тем самым приблизить личность к состоянию эмоционального благополучия.

Тестирование может проводиться в групповой форме. Тестируемому предлагается заполнить бланк теста, согласившись или не согласившись с представленными утверждениями. Также выделены промежуточные варианты ответа.

В тесте 50 вопросов, 6 шкал, из них 4 шкалы – основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления.

Шкала катастрофизации отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.

Показатели шкал долженствования в отношении себя и



долженствования в отношении других указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим.

Оценочная установка показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие две шкалы – оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.

**3. Методика диагностики мотивации успеха и боязнь неудачи (опросник А.А. Реана)** направлена на выявление контуров двух важных типов мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха.

Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах.

Тест- опросник содержит 20 утверждений, необходимо выбрать тот, который наиболее подходит. В интерпретации результатов может быть выявлено, что мотивационный полюс ярко не выражен. Необходимо ссылаться на итоговые баллы, которые будут показаны либо ближе к мотивации на успех, либо же на неудачу.

**4. Методика «Комплекса неполноценности» Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М.** предназначена для выявления комплекса

неполноценности. Опросник состоит из 30 утверждений. Примерное время тестирования 15-20 минут. Общий суммарный тестовый показатель по всем пунктам опросника позволяет определить принадлежность испытуемого к одной из четырех групп:

- 1 группа: выраженный комплекс неполноценности;
- 2 группа: тенденция к комплексу неполноценности;
- 3 группа: группа нормы;
- 4 группа: идеализация собственного образа.

**4. Шкала Адлера** основана на теории личности А. Адлера и её целью является: определение уровня притязаний, адекватности притязаний и самооценки, исследование чувства собственной недостаточности.

Чувство недостаточности определяется по величине расхождения между оценками по шкале 1 (как оценивает себя в целом в настоящем) и шкале 5 (желаемая успешность). Легкая степень чувства собственной недостаточности – 4-12%. Если разница между шкалами 1 и 5 достаточно велика – 30% и более, то важно учитывать реакцию, поведение человека, испытывающего сильное ощущение личностной недостаточности.

Значительная разница (>12%) между шкалами 1 (как оценивает себя в целом в настоящем) и 2 (как оценивают окружающие, по мнению самого испытуемого) с преобладающими значениями по шкале 1 говорит о внутреннем переживании чувства недостаточности, не признанности окружающими.

С преобладающими значениями по шкале 2 - о боязни не соответствовать ожиданиям окружающих, не оправдать надежды.

Преобладание значений по шкале 3 (абсолютный максимум при максимуме возможностей) над шкалой 1 (как оценивает себя в целом в настоящем) более чем на 20% и более свидетельствует об экстернальном локус-контроле, перекладывании ответственности за свою жизнь и успешность на внешние обстоятельства.

Позитивный взгляд на будущее, уверенность в своей успешности

определяется по преобладанию значений по шкале 4 (успешность через 5 лет) над шкалой 1 (как оценивает себя в целом в настоящем).

При анализе следует учитывать поведение испытуемого, его реакцию, отношение к чувству собственной личностной недостаточности. Отношение человека к расхождению между шкалами 1 и 5 – реальной успешностью и желаемой может восприниматься философски, а может быть личной драмой и восприниматься испытуемым как катастрофа.

**5. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Т.А. Ратановой.** Целью данной методики является выявления уровня самооценки у старшеклассника. Опросник содержит в себе 32 суждения. Тест используется как индивидуально, так и в группе. Необходимо выявить уровень самооценки у подростков, так как первой ведущей формой самосознания является самооценка, а затем комплексное отношение к себе.

**6. Вербальное наблюдение.** Суть вербального поведения консультанта составляют способы его реагирования в процессе беседы. Значимую роль беседы для получения необходимой информации составляет процесс слушания.

Карта вербального наблюдения была составлена на основании критериев и уровней проявления комплекса неполноценности. Критериями проявления были выделены следующие: четко проговариваемая речь, общительность, готовность взаимодействовать с незнакомыми людьми, частое повторение фраз, запинание в речи, долгий подбор нужных слов, невнятная речь, заискивающие интонации, извинение без видимых причин, малообщительность. Наблюдение проводится в процессе специально организованной беседы, данные фиксируются в карте. Карта вербального наблюдения представлена в приложение А, методика 1.

**Невербальное наблюдение.** Метод наблюдения используется для изучения поведения человека. Прежде всего, оно дает дополнительную информацию о мыслях и чувствах клиента. Нередко словами говорится одно, а тон голоса, выражение лица, поза тела раскрывают совсем другое

содержание или другой смысл сказанного. Задача метода- обращение внимания на несоответствие вербального и невербального поведения и тем самым помогать выразить реальные, подлинные чувства. Данный метод позволяет реализовать глубокую наблюдательность, использовать умение "читать" невербальное поведение.

Карта невербального наблюдения была составлена на основании выделенных критериев по поведенческого компоненту. Данное наблюдение фиксировалось по нескольким параметрам: установление зрительного контакта; проявление страха и настороженности, а также застенчивости, робости перед окружающими, либо наоборот проявление грубости и агрессивности; социальная активность; проявление внешних эмоциональных переживаний. Невербальное наблюдение за подростками проводится в процессе обучения, работы на уроках, переменах. Карта невербального наблюдения представлена в приложение А, методика 2.

Ниже мы обсудим полученные результаты исследования. Индивидуальные результаты учеников по всему диагностическому комплексу представлены в приложении Б.

### **Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение**

Все полученные в ходе проведения методики данные были обработаны в соответствии с тестовой процедурой.

По когнитивному критерию были получены следующие результаты

### **Результаты исследования по опроснику образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха)**



Рис. 1. Удовлетворенность подростков образом собственного тела (частота встречаемости в %)

Результаты исследования по опроснику образа собственного тела показали, что удовлетворены собственным телом 79 % подростков. Их отличает удовлетворенность собственным весом, формой тела, отдельными его частями. Они принимают себя, имеют объективное представление о себе, реалистично оценивают образ собственно тела. Убеждены, что их тело гармонично развито. Испытывают положительные эмоции при рассмотрении своего отражения в зеркале.

Неудовлетворены собственным телом 21% подростков. Для них характерны стыд за свое тело в присутствии других людей, не любят, когда окружающие обращают на них внимание, а также имеются негативные мысли, самокритичны в отношении своего тела.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

### Результаты исследования по методике диагностики иррациональных установок (А. Эллис)



Рис. 2. Степень выраженности у подростков иррациональных установок по шкале катастрофизация (частота встречаемости в %)

По шкале катастрофизация, которая отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий, ярко выраженное наличие иррациональных установок выявлено у 25% подростков. Им свойственно воспринимать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое. Происшедшее неприятное событие оценивается как «катастрофа», которая разрушит жизнь, на которую личность не может повлиять. Наличие установок показали 71% подростков. Неблагоприятные события могут восприниматься ими не так ярко и эмоционально, они более сдержаны в оценке происходящих событий. У 4% подростков иррациональные установки отсутствуют. Им свойственно воспринимать каждое неблагоприятное событие спокойно, принимать их как само собой разумеющееся.

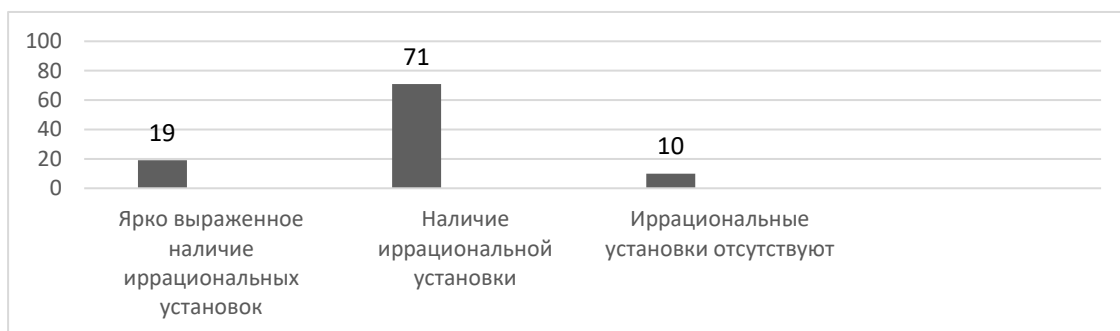


Рис. 3. Степень выраженности у подростков иррациональных установок по шкале долженствование в отношении себя (частота встречаемости в %)

На рисунке 3 показаны результаты исследования по шкале долженствование в отношении себя. Видно, что у 19 % ярко выраженное наличие иррациональных установок. На основе этого, можно сделать вывод, что у данных, исследуемых завышенные требования к себе, скрупулезность, частая неудовлетворенность результатом собственных действий. Предъявляют высокие требования к себе.

Наличие иррациональных установок выявлено у 71 %, что говорит о тенденции повышенных требований к себе. Убежденность в том, что человек должен добиваться успеха и получать одобрение значимых других, а если он не делает того, что должен и обязан, значит, с ним что-то не в порядке.

Иррациональные установки отсутствуют у 10 %, данный показатель свидетельствует о том, что у подростки рационально мыслят, не беспокоятся о тех вещах, на которые они не могут повлиять.

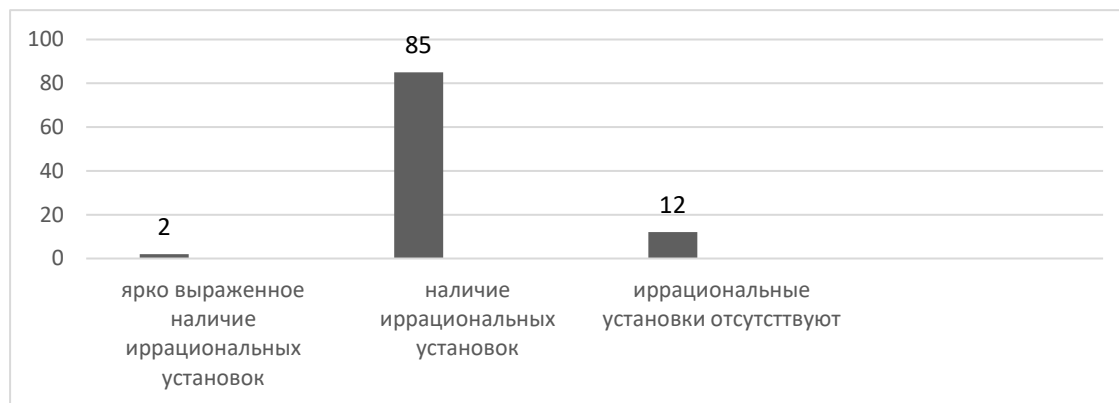


Рис. 4. Степень выраженности у подростков иррациональных установок по шкале долженствование в отношении других (частота встречаемости в %)

Результаты исследования по шкале «долженствование в отношении других» на рисунке 4 показали, что у 2 % ярко выраженное наличие иррациональных установок. Данный результат говорит о том, что таким людям свойственно убеждение, что все люди должны им угодить, а также проявляется в представлениях о том, как другие должны обращаться с человеком, что могут делать, а что нет. Предъявляют высокие требования к другим.

У 85 % присутствует наличие иррациональной установки. Что свидетельствует о тенденции к предъявлению повышенных требований к другим. Убеждённость в том, что люди, с которыми человек общается, его родители, семья, должны, обязаны относиться к нему хорошо и быть справедливыми. Это иррациональное убеждение может приводить к тому, что если окружающие не соответствуют ожиданиям человека, то он будет испытывать негативные чувства по отношению к ним.

У 12 % иррациональные установки отсутствуют, полученный результат говорит о том, что человек не предъявляет требования к другим людям, миру и т.д.



Рис. 5. Степень выраженности у подростков иррациональных установок по шкале самооценка и рациональность мышления (частота встречаемости в %)

Результаты исследования по шкале «самооценка и рациональное мышление» на рисунке 5 выявлены следующие:

10 % подростков показали ярко выраженное наличие иррациональной установки. Они характеризуются наличием предъявления высоких требований к себе, преувеличение мыслей на счет себя, о том, что подумают другие. Неглубокое содержание самооценочных суждений и употребление их преимущественно в категоричных формах.

Наличие иррациональной установки выявлено у 67 %. Наблюдается тенденция в большинстве случаев оценивать личность человека в целом, а не отдельных его черт, качеств, поступков. Такое оценивание носит иррациональный характер, так как отдельный аспект человека отождествляется со всей его личностью.

Отсутствует иррациональная установка у 23 % подростков, им свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.



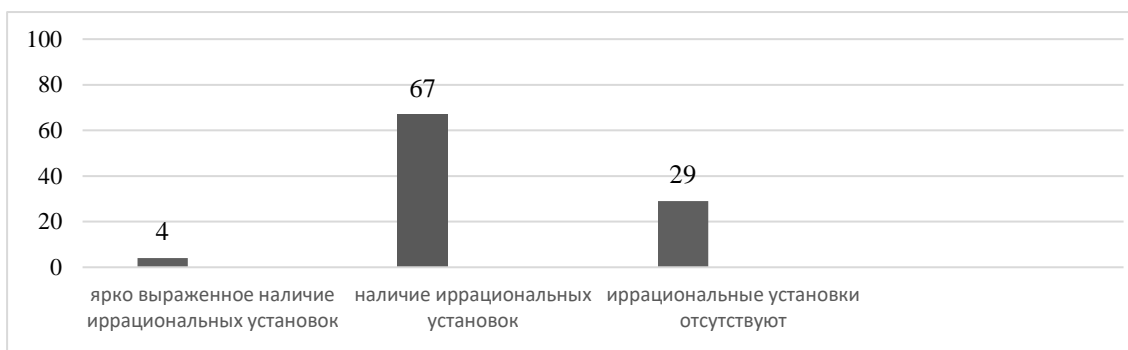


Рис. 6. Степень выраженности у подростков иррациональных установок по шкале фрустрационная толерантность (частота встречаемости в %)

По шкале «фрустрационная толерантность» на рисунке 6 ярко выраженное наличие иррациональных установок выявлено у 4 % респондентов. Данные подтверждают наличие низкого уровня стрессоустойчивости. У таких людей наблюдается низкая концентрация внимания, они в большей степени подвержены тревожности, не способны проанализировать ситуацию стресса, склонны к панике.

Наличие иррациональной установки присутствует у 67 % подростков. Что говорит о пониженном уровне стрессоустойчивости личности. Склонность к переживаниям состояния психологического стресса в ситуациях, связанных с невозможностью удовлетворения своих потребностей при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к достижению поставленных целей.

Может проявляться в негативно окрашенных переживаниях разрушения планов, неудовлетворенности, разочарования, неудачи, тревоги, раздражительности, гнева, отчаяния, чувства вины. Эффективность деятельности при этом снижается.

Отсутствие иррациональной установки показали 29 %, что показывает высокий уровень стрессоустойчивости.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

По мотивационному критерию были получены следующие результаты.

**Результаты исследования по методике  
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (опросник А.А. Реана)**

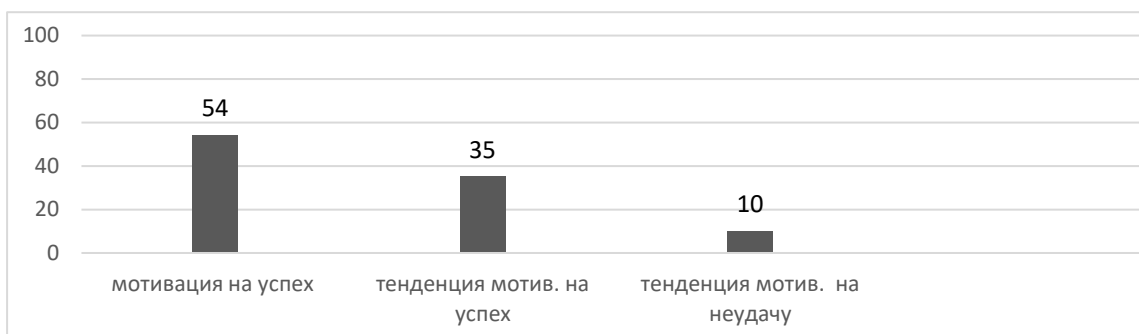


Рис. 7. Степень выраженности мотивации у подростков (частота встречаемости в %)

По полученным данным на рисунке 7 можно увидеть, что мотивацию на успех показали 54 % испытуемых. Положительная мотивация характеризуется потребностью в достижении успеха. Такие люди уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели.

Тенденция мотивации на успех выявлен у 35 % респондентов. В деятельности активны, инициативны. Если встречаются препятствия — ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности, активность в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени. Предпочитают выбирать средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели. В случае чередования успехов и неудач склонны к переоценки своих неудач. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его привлекательность, скорее всего, возрастает. Вместе с тем притягательность задания особенно возрастает, если оно выбрано самим субъектом, а не просто предъявлено субъекту кем-то.

У 10 % подростков установлена тенденция мотивации на неудачу. В деятельности менее инициативны. При выполнении ответственных заданий ищут причины отказа от них. В случае чередования успехов и неудач склонны к переоценки своих успехов, что очевидно объясняется эффектом контроля ожиданий. Отличаются меньшей настойчивостью в достижении цели. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность снижается. Притягательность задания будет снижаться независимо от того, «навязано» это задание извне или выбрано самим субъектом. Мотивация на неудачу у испытуемых не выявлена.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

### **Результаты исследования по методике «Комплекс неполноценности» Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М**



Рис. 8. Степень выраженности наличия комплекса неполноценности у подростков (частота встречаемости в %)

Результаты исследования по методике «Комплекс неполноценности» Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М раскрыты на рисунке 8 следующие:

Не лишены комплексов 77 % подростков, они прекрасно с ними справляются. Склонны объективно оценивать свое поведение и поступки людей. В обществе чувствуют себя легко и свободно, и люди чувствуют себя так же легко в их окружении.

У 19 % испытуемых показаны комплексы, которые мешают жить, но с которыми они могут справиться самостоятельно. Временами боятся анализировать себя, свои поступки.

Одинаковое количество выявилось по шкалам «закомплексованность» 2% и «нет комплексов»- 2 % подростков.

Закомплексованность выражается в оценке себя негативно, заикливание на своих слабостях, недостатках, ошибках. Постоянная борьба с собой, но это только усугубляет комплексы.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

По эмоционально-волевому критерию были получены следующие данные.

#### Результаты исследования по методике «Шкала Адлера»



Рис. 9. Степень выраженности у подростков личностной недостаточности по шкале 1 и 5 (частота встречаемости в %)

Шкала 1 описана как «Оценка себя в целом в настоящем», шкала 5 «Желаемая успешность». Чувство недостаточности определяется по величине расхождения между оценками по шкале 1 и 5. Легкая степень чувства собственной недостаточности выявлена у 5 % подростков. Разница между шкалами 1 и 5 велика (30 и более %) у 42 % респондентов, что говорит о сильном ощущении личностной недостаточности.

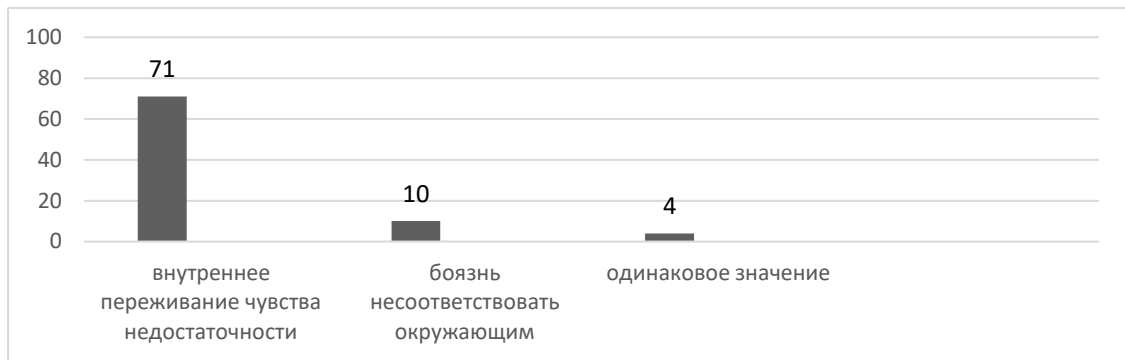


Рис. 10. Степень выраженности внутренних переживаний у подростков по шкале 1 и 2 (частота встречаемости в %)

На рисунке 10 показаны по шкалам 1 и 2 значительная разница (>12%) между шкалами 1 (как оценивает себя в целом в настоящем) и 2 (как оценивают окружающие, по мнению самого испытуемого) с преобладающими значениями по шкале 1 выявлен 71 %, что говорит о внутреннем переживании чувства недостаточности, не признанности окружающими. С преобладающими значениями по шкале 2 результаты показали 21 %, что свидетельствует о боязни не соответствовать ожиданиям окружающих, не оправдать надежды.

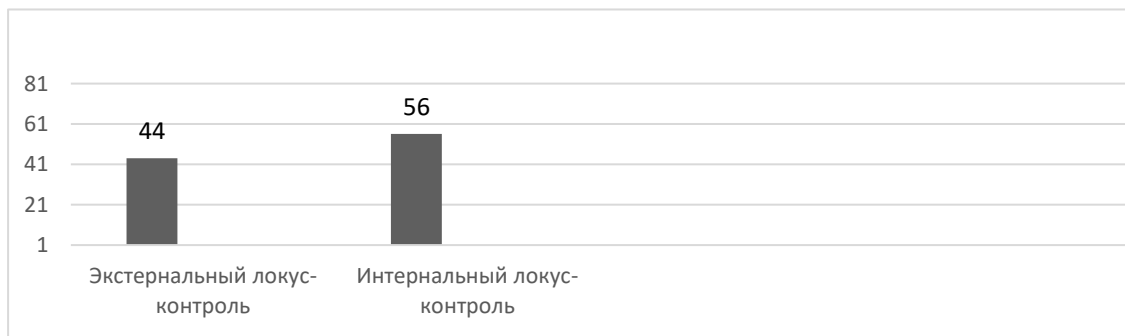


Рис. 11. Степень выраженности наличия локуса-контроля у подростков по шкале 1 и 3 (частота встречаемости в %)

Данные по результатам полученные по шкале 1 и 3 на рисунке 11 показали, что у 44 % подростков преобладает значение по шкале 3 (абсолютный максимум при максимуме возможностей) над шкалой 1 (как оценивает себя в целом в настоящем) более чем на 20% и более свидетельствует об экстернальном локус-контроле, страх брать ответственность, перекладывании ответственности за свою жизнь и

успешность на внешние обстоятельства.

У большинства испытуемых 56 %, выявлен интернальный локус-контроль, который характеризуется умением брать ответственность за себя и свою жизнь, степенью причинных взаимосвязей между собственным поведением и получением желаемого.

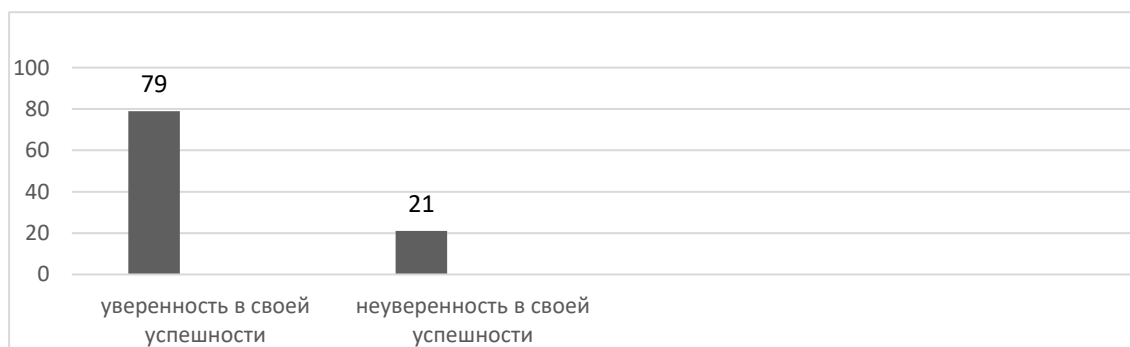


Рис. 12. Степень выраженности чувства уверенности в собственной успешности у подростков по шкале 1 и 4 (частота встречаемости в %)

Выявленные данные по шкале 1 и 4 на рисунке 12 определены следующим образом: у 79 % испытуемых, они уверены в своей успешности, собственных силах. Имеют позитивный взгляд на будущее, уверенность в своей успешности. Данные показывают на преобладание значений по шкале 4 (успешность через 5 лет) над шкалой 1 (как оценивает себя в целом в настоящем).

По шкале 4 – 21% респондентов не уверены в своей успешности, в своих собственных возможностях.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

**Результаты исследования по методике  
«Самооценка личности старшеклассника» Ратановой Т.А.**

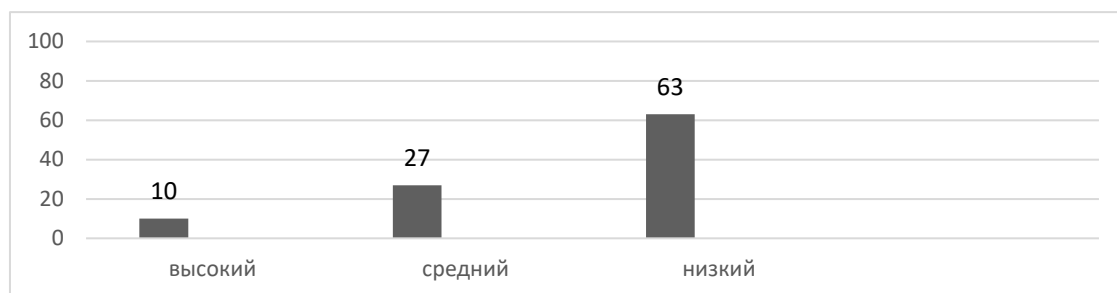


Рис. 13. Степень проявления уровня самооценки у подростков (частота встречаемости в %)

По результатам диагностики методики «Самооценка личности старшеклассника» Ратановой Т.А., на рисунке 13, обнаружено 10 % подростков с высокой самооценкой. При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», соответствующе реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

27 % испытуемых обладают средним уровнем самооценки. При среднем уровне самооценки человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

Низким уровнем самооценки обладают 63 % респондента. При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

По **коммуникативному критерию** были зафиксированы следующие результаты.

## Результаты исследования по методике вербального наблюдения

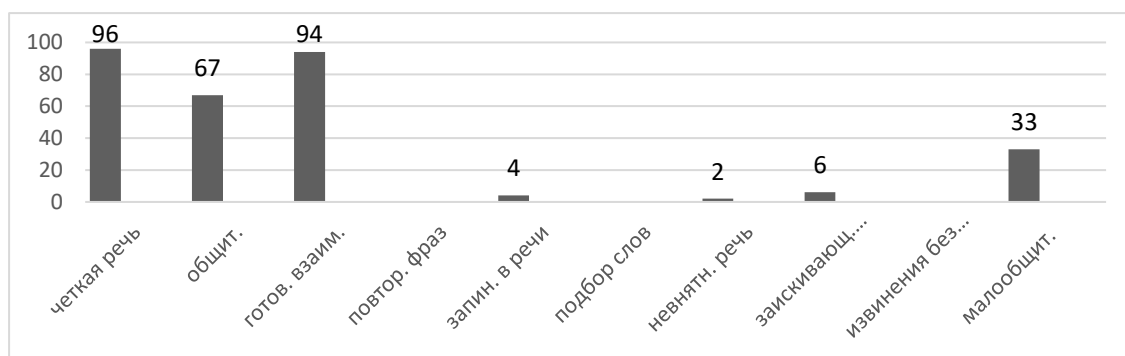


Рис. 14. Степень выраженности вербальных показателей комплекса неполноценности (частота встречаемости в %)

Методом вербального наблюдения беседы были получены следующие данные: на рисунке 14 видно, что у 96 % испытуемых речь четко проговариваемая, понятная. Столько же процентов респондентов набралось по показателю «готовность взаимодействовать», легко идут на контакт, складывается доброжелательная атмосфера. Подростки общительны, только лишь у 33 % выявилось малообщительность.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

По поведенческому критерию были получены следующие результаты.

## Результаты исследования по методике невербального наблюдения

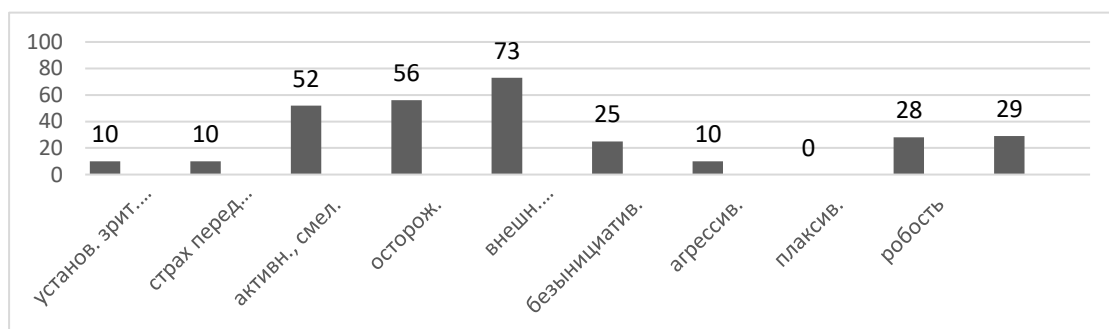


Рис. 15. Степень выраженности невербальных показателей комплекса неполноценности (частота встречаемости в %)



Методом невербального наблюдения зафиксированы данные на рисунке 15 показывают, что испытывают трудности в установлении зрительного контакта 10 % подростков. Наблюдается зажатость, скованность, неуверенность в поведении.

Страх перед окружающими появляется у 10 % респондентов, он выражается в избегании зрительного контакта, либо контакт устанавливается на определенно короткий промежуток.

Пассивными и боязливыми оказались 48 % подростков. Качеством осторожности обладают 56 % испытуемых.

У 73 % респондентов наблюдается внешние эмоциональные переживания (мимика, жесты). Безынициативность наблюдается у 25 %, а качеством агрессивности обладают 10 % подростков.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Б, таблица 1.

### **Итоговый уровень проявления комплекса неполноценности у подростков:**



Рис. 16. Распределение по итоговым уровням проявления комплекса неполноценности у подростков (частота встречаемости в %)

По результатам констатирующего среза, большинство респондентов 40 % продемонстрировали низкий уровень проявления комплекса

неполноценности. 35 % испытуемых показали средний уровень, а 25 % подростков показали 25% высокий уровень проявления комплекса неполноценности.

Т.е. большинство подростков справляются со своими комплексами, они стрессоустойчивы, эмоционально стабильны, уверены в себе, имеют уровень адекватной самооценки, представление о себе как успешного человека, удовлетворены образом собственного тела.

Подростки со средним уровнем проявления комплекса неполноценности неоднозначны при оценке себя, время от времени подстраиваются под окружающих, ситуативно принимают образ собственного тела, испытывают затруднения с постановкой собственных целей и желаний, наблюдается неохотное установление зрительного контакта, осторожность, настороженность.

Высоким уровнем проявления комплекса неполноценности подростки продемонстрировали уровень низкой самооценки, неуверенность в себе, зажатость, скованность, неудовлетворенность собственным телом.

Учитывая все аспекты, следующий этап нашей работы будет направленна разработку программы психологической помощи и ее реализации.

## **2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа подростков, нуждающихся в психологической помощи в преодолении комплекса неполноценности.

В качестве наиболее результативной формы работы было выбрано групповое консультирование, именно оно позволяет участникам говорить о своих переживаниях, делиться чувствами, мыслями посмотреть на себя другими глазами, оценить свои достижения более адекватно, получать поддержку и принятие. Данной консультативной группой является реальная

группа – это учащиеся подросткового возраста.

Групповое консультирование как форма психологической помощи имеет большие возможности: получение эмоциональной поддержки и конструктивной обратной связи, коррекция самовосприятия, обучение новым моделям реагирования и поведения, обучения навыкам психологической самопомощи, одновременная работа со всеми участниками, преодоление чувства собственной исключительности в проблеме.

Кроме того, если в групповое консультирование наряду с другими включить также техники, упражнения и приемы танцевально-двигательной терапии и когнитивно-поведенческой, то это намного расширит возможности самовыражения и самопомощи респондентов. Выражение внутреннего мира, через научение другими способами реагирования на ситуации, через раскрепощения и снятие блоков в сознании через образы, акцент на формирование более уверенной и активной позиции в отношении самих себя, обретение уверенности в своих силах и возможностях. Мы планируем содействовать выработке адаптивных стратегий поведения в трудных и стрессовых ситуациях, осознанию своей личности как ценности таким образом, чтобы подростки были способны к личностной самореализации и при этом не испытывали длительного чувства тревоги и страха, сохраняли целостность своей личности.

Таким образом, была создана программа групповых консультаций по преодолению комплекса неполноценности. Данная программа предполагает использование во время консультативных занятий следующих видов деятельности: дискуссии по теме, психологические упражнения, техники раскрепощения и самопринятие себя, приемы самопомощи, а так же осознания актуального эмоционального состояния, реагирования на негативные эмоции, поиска ресурсов, адекватного оценивания своих достижений, повышения стрессоустойчивости.

По результатам констатирующего эксперимента были сформулированы цель и задачи программы.

**Цель программы:** оказание помощи в преодолении комплекса неполноценности посредством группового психологического консультирования при помощи различных техник.

**Задачи программы:**

1. Оказать психологическую помощь подросткам, у которых выявлен комплекс неполноценности посредством группового психологического консультирования.

2. Оказать психологическую помощь в коррекции проявления комплекса неполноценности у подростков.

3. Создать условия для осознания подростками своих сильных сторон и личных достижений.

4. Стабилизировать эмоциональное состояние подростков через упражнения, техники и приемы, используемые в групповом консультировании.

5. Обучить подростков психологическим техникам реагирования эмоций и позитивному взгляду на самих себя.

6. Обучить подростков навыкам заботы о психологическом и физиологическом здоровье.

7. Обучение новым формам поведения.

Следующим этапом нашей работы стали выделение основных шагов реализации программы, определение содержания консультаций, определение форм работы, подбор упражнений, техник, приемов.

Программа групповых консультаций включает в себя 5 тематических встреч. Длительность встречи: 1,5 часа (90 минут). Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 5 недель. Встречи проводятся на МБОУ СШ с. Шалинского в кабинете психолога.

Программа реализуется в три этапа:

1. Вводный (1 встреча).

2. Основной (6 встреч).

3. Заключительный (1 встреча).

### **Задачи вводного этапа:**

1. Провести вводную консультацию для понимания актуальности и корректировки методов работы.
2. Познакомиться с участниками.
3. Установить доверительные отношения.
4. Прояснить цели участников (общие, индивидуальные).
5. Создать благоприятный эмоциональный фон во время занятий.
6. Сформировать у подростков интерес к участию в групповых консультациях.
7. Установить правила и принципы групповых консультаций, согласовать их с участниками.

### **Задачи основного этапа:**

1. Создать атмосферу комфорта для каждой консультации.
2. Проработать темы для каждой консультации.
3. Уточнить индивидуальные переживания участников, оказать психологическую помощь.
4. Обеспечить участников необходимой информацией.
5. Обучить практическим техникам: осознания актуального эмоционального состояния, реагирования на негативные эмоции, поиска ресурсов, коррекции самовосприятия и самооценки, адекватного оценивания своих достижений, повышения стрессоустойчивости.

### **Задачи заключительного этапа:**

1. Обобщить полученные знания о преодолении комплекса неполноценности. Закрепить полученные умения и навыки заботы о психическом и физиологическом здоровье.
2. Отрефлексировать изменения, произошедшие с каждым участником.
3. Получить обратную связь о проделанной работе.

Все консультативные встречи имеют общую структуру:

1. Организационный этап.

Приветствие. Упражнения на сплочение.

2. Основной этап.

Теоретическая часть: консультативная беседа по теме занятия.

Практическая часть: выполнение упражнений, техник и их вербализация.

3. Завершающий этап.

Домашнее задание (при необходимости).

Итоговая беседа. Рефлексия.

Каждое занятие имеет общую структуру. Однако при подборе тем групповых консультаций, мы руководствовались выделенными при исследовании критериями проявления комплекса неполноценности. Темы представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Тематический план групповых консультаций

№	Тема консультаций
1.	«Понятие о комплексе неполноценности. Как с ним бороться?»
2.	«Самопознание и самораскрытие»
3.	«Самопринятие себя и своего тела»
4.	«Мысли и чувства»
5.	«Какой я»
6.	«Я такой, каким я хочу себя видеть?»
7.	«Я и другие»
8.	«Развитие коммуникативных навыков. Преодоление неуверенности в себе»

В соответствии с тематическим планом групповых консультаций составлен план-конспекты встреч, которые представлены в приложении В.

Третьим этапом практической работы стало формирование экспериментальной группы. Всем респондентам участвующим в сборе

информации на констатирующем этапе было предложено посещать групповые занятия, не все изъявили желание посещать консультации.

Следовательно, в экспериментальную группу вошли те респонденты, которым было предложено посещать консультации, и они добровольно согласились для дальнейшего взаимодействия.

В состав экспериментальной группы вошло 11 подростков, из них – 7 человек с высоким уровнем проявления комплекса неполноценности, 4 со средним уровнем. Состав участников экспериментальной группы представлен в таблице 3.

Таблица 3. – Уровень проявления комплекса неполноценности в экспериментальной группе до формирующего эксперимента

№	ФИО	Итоговый уровень проявления комплекса неполноценности
1.	Данил Б.	Высокий
2.	Юрий С.	Высокий
3.	Дарья Ю.	Средний
4.	Софья Е.	Средний
5.	Анастасия С.	Высокий
6.	Полина И.	Высокий
7.	Юлия Д.	Средний
8.	Виталий Т.	Высокий
9.	Максим Ч.	Высокий
10.	Ксения С.	Высокий
11.	Галина Г.	Средний

Следующим этапом нашей работы стала реализация программы групповых консультаций для подростков.

Для того, чтобы начать реализовывать программу необходимо было ознакомить респондентов с обобщенными и индивидуальными результатами констатирующего эксперимента, было проведено ознакомительное собрание. Особое внимание было уделено поддержанию внутренней позиции подростков к посещению консультаций. Так же участникам была предоставлена первая краткая информация об изучаемой проблеме.

Результатом ознакомительного собрания стало принятие решений подростков об участии в дальнейшей работе.

Первое занятие в группе было направлено на создание благоприятной атмосферы и психологически безопасной среды посредством пояснений о цели работы, формах организаций и правил встреч. На основном этапе работы была проведена мини-лекция на тему «Понятие о комплексе неполноценности. Как с ним бороться». В процессе беседы практически все участники активно вступали в обсуждение темы, задавали вопросы, раскрывались, опирались на свой опыт.

Стоит отметить, что во время беседы некоторые участники чувствовали себя свободно, старались активно участвовать в обсуждении вопросов, раскрывались, перекладывали обсуждаемое на себя. В ходе упражнения «Похвали себя» возникли небольшие трудности, это заняло чуть больше времени, чем планировалось. Обратная связь, полученная в конце встречи, дала понимание о том, что подростки осознали актуальность их собственной проблемы проявления комплекса неполноценности, определились с необходимостью работы над собой, получили эмоциональную разрядку.

Вторая встреча проведена с участниками в том же составе. Стоит отметить, желание работать, проявленную заинтересованность. Им было интересно заглянуть в глубь себя, проанализировать отдельные части своей психики, поведения. Группа выполняла работу с эмоциями, наблюдалась проявленная самоотдача. Работа с обсуждением домашнего задания помогла понять участникам, более расширенно, представления о них самих. Сделанные выводы помогли пониманию разнообразия своих жизненных ролей, обратить внимание на позитивные стороны своей личности.

Третья встреча была направлена на работу со своим образом тела, концентрация на ощущениях собственного тела. Формировались новые паттерны двигательных навыков. Рефлексируются индивидуальные переживания участников, оказывалась психологическая помощь. В ходе работы участники получали необходимую информацию, благодаря



консультативной беседы по теме.

На заключительной встрече проходила работа по подведению итогов проделанной работы. Был сделан особый акцент на практическом применении накопленного опыта по преодолению комплекса неполноценности подростков. Участники выражали благодарность за работу в группе. Говорили о том, где, как и в каких ситуациях, могут воспользоваться приобретенными навыками.

В ходе обратной связи отмечались такие положительные методы как добровольность участия, возможность выбора активности, положительная атмосфера занятий, возможность применения полученных знаний тут же, на практике.

Подводя итоги после проделанной работы, можно сделать вывод, что подростком была необходима эмоциональная поддержка, предоставлена возможность находиться в группе понимающих людей, в обучении различным техникам по работе с комплексом неполноценности, в осознании необходимости заботы о себе.

Консультант-психолог играл значимую роль в процессе группового консультирования: создание доверительного, дружеского психологического климата, психологическая поддержка отдельных участников и группы в целом, удержание беседы в рамках темы консультации, формирование мотивации и инициативы участников на работу над собой.

### **2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение**

В данном параграфе представлены результаты второго среза исследования, после проведения формирующего эксперимента. Подросткам, которые участвовали повторно в исследовании была повторно проведена процедура диагностики, с целью выявления динамики изменения того или иного уровня. Для проведения диагностики использовались следующие методики: опросник образа собственного тела(О.А. Скугаревский и С.В.

Сивуха), методика диагностики иррациональных установок (А.Эллис), методика диагностики мотивации успеха и боязнь неудачи (опросник А. А. Реана), методика «Комплекс неполноценности» Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М, методика «Шкала Адлера», методика «Самооценка личности старшеклассника» Ратановой Т.А., методы вербального и невербального наблюдения.

По **когнитивному критерию** были получены следующие результаты:

**Результаты исследования по методике  
«Опросник образа собственного тела» (О.А. Скугаревский и С.В.  
Сивуха)**

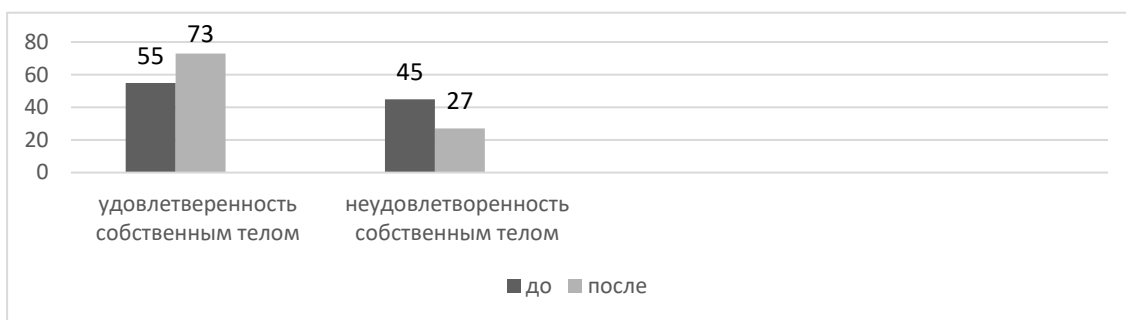


Рис. 17. Удовлетворенность подростков образом собственного тела в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

На данных рисунка 17 видно, что у 73 % подростков уровень удовлетворенности образом собственного тела стал выше, а уровень неудовлетворенности стал заметно ниже. Положительный результат выражается в индивидуальных портретах подростков, чаще стараются смотреться в зеркало. Так 27% испытуемых еще наблюдается зажатость движений, угловатость, скованность и т.д. Предложенная система консультаций была наиболее результативна для подростков, которые были неудовлетворены образом собственного тела.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам

исследования можно в приложении Г, таблица 1.

### Результаты исследования по методике диагностики иррациональных установок (А. Эллис)

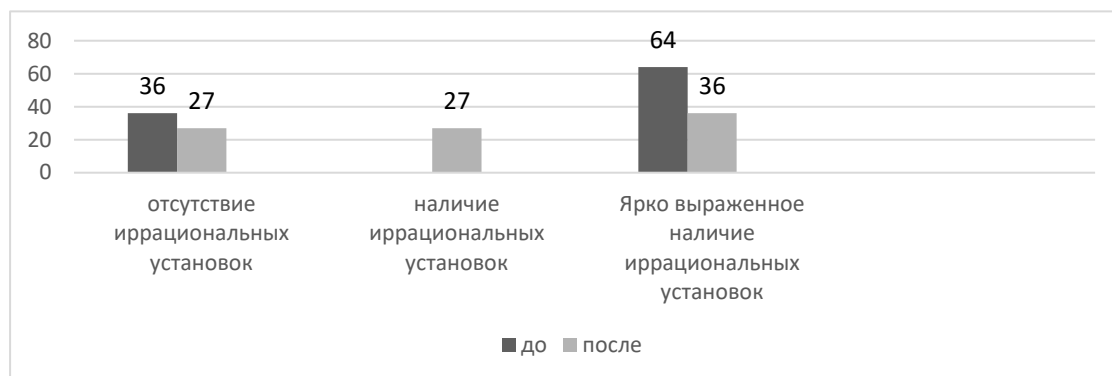


Рис. 18. Степень выраженности у подростков иррациональных установок в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

Из рисунка 18 видно, что после формирующего эксперимента показатель ярко выраженного наличия иррациональных установок снизился с 64% до 36%, что свидетельствует о том, что предложенная система консультаций была наиболее результативна для подростков, у которых наблюдалось иррациональность мышления.

У 27 % выявлено наличие иррациональных установок, при этом снизилась их выраженность. У данного числа подростков наблюдается тенденция положительной динамики избавления от иррациональности мышления, менее выражено беспокойство о жизненных ситуациях и событиях, менее требовательны к окружающим и себе. Чувство собственной ничтожности и подавленности не отмечено. У 27 % подростков иррациональные установки отсутствуют, исходя из этого, можно сделать вывод о том, что подростки не выстраивают каких-либо ожиданий от людей, событий и при этом не испытывает негативных чувств по отношению к ним. Воспринимают себя позитивно, не предъявляют к себе завышенных

требований.

Стоит отметить, что высокого уровня проявления комплекса неполноценности по когнитивному критерию больше не обнаружено, что говорит об эффективности и результативности реализованных групповых консультаций для подростков со средним и высоким уровнем проявления комплекса неполноценности по когнитивному критерию.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблица 2.

По **мотивационному критерию** были получены следующие результаты.

### Результаты исследования по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (опросник А.А. Реана)

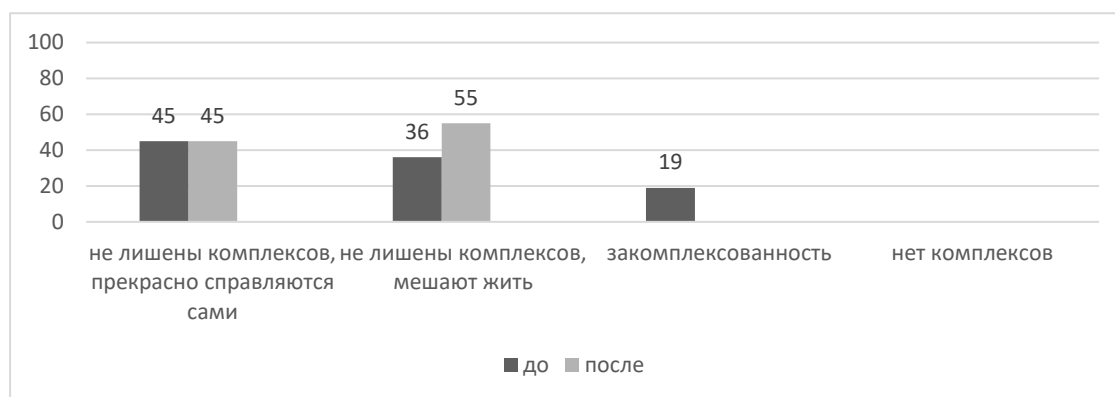


Рис. 19. Степень выраженности мотивации у подростков экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

Данные показывают, что на рисунке 19, тенденцию мотивации на успех показали 27% подростка, при этом уровень проявления комплекса неполноценности по данному критерию снизился. Мотивацию на успех показали одинаковое количество респондентов 73%, для них также характерны активность, надежда на успех и потребность в достижении успеха. Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблица 3.

**Результаты исследования по методике  
«Комплекс неполноценности»  
Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М**

Рис. 20. Степень проявления комплекса неполноценности у подростков в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота



встречаемости в %)

На рисунке 20 видно, что после реализации формирующего эксперимента закомплексованности у подростков не обнаружено. По критерию «не лишены комплексов, но мешают жить» возрос с 36% до 55% за счет снижения уровня проявления комплекса неполноценности по критерию «закомплексованность». Можно сделать вывод, что предложенная система консультаций была результативна и способствовала преодолению закомплексованности у подростков.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблица 4.

По эмоционально-волевому критерию были получены следующие данные:

## Результаты исследования по методике «Шкала Адлера»

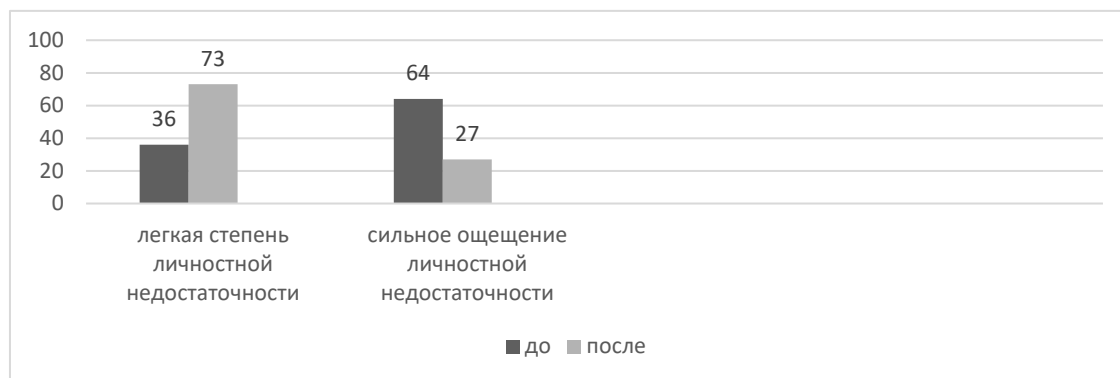


Рис. 21. Степень проявления чувства успешности и недостаточности у подростков по шкале 1 и 5 в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

Из рисунка 21 видно, что после реализации формирующего эксперимента показатель по критерию «сильное ощущение личностной недостаточности» снизился с 64% до 27%, а показатель по критерию «легкая степень личностной недостаточности» повысился с 36% до 73%, что говорит об эффективности групповых консультаций, которые способствовали избавлению от сильного ощущения личностной недостаточности у подростков.

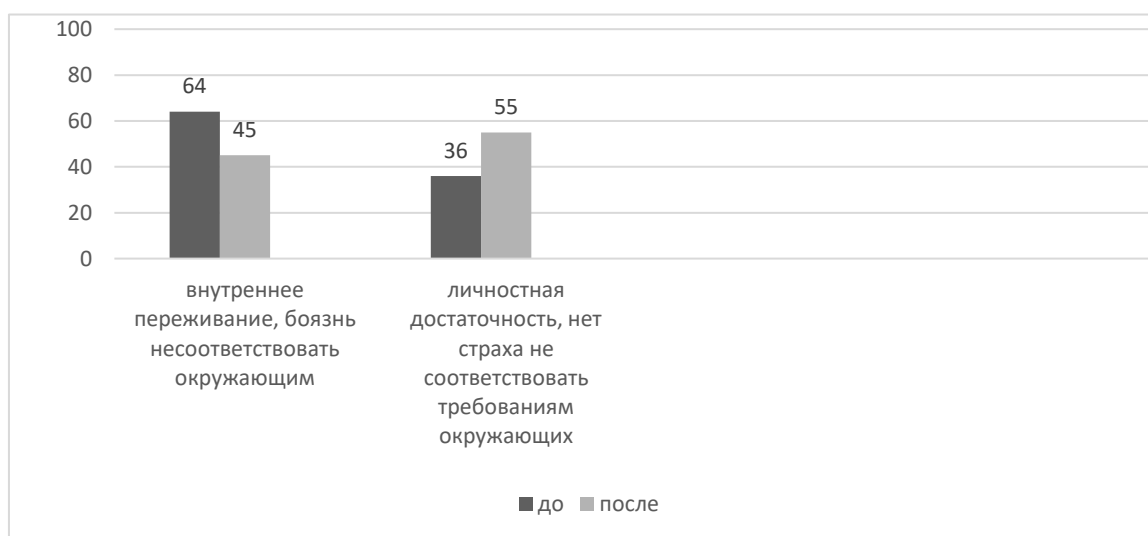


Рис. 22. Степень проявления внутреннего переживания, боязнь не соответствовать окружающим, по шкале 1 и 2 в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

Из рисунка 22 видно, что у подростков снизилось внутреннее переживание и боязнь не соответствовать окружающим с 64% до 45%, а чувство уверенности в себе и проявление личностной достаточности повысилось с 36% до 55% респондентов, не наблюдается проявление страха не соответствовать требованиям и ожиданиям окружающих. Получается, что во время работы группы удалось добиться значительного успеха при работе с испытуемыми с высокой степенью проявления комплекса неполноценности.

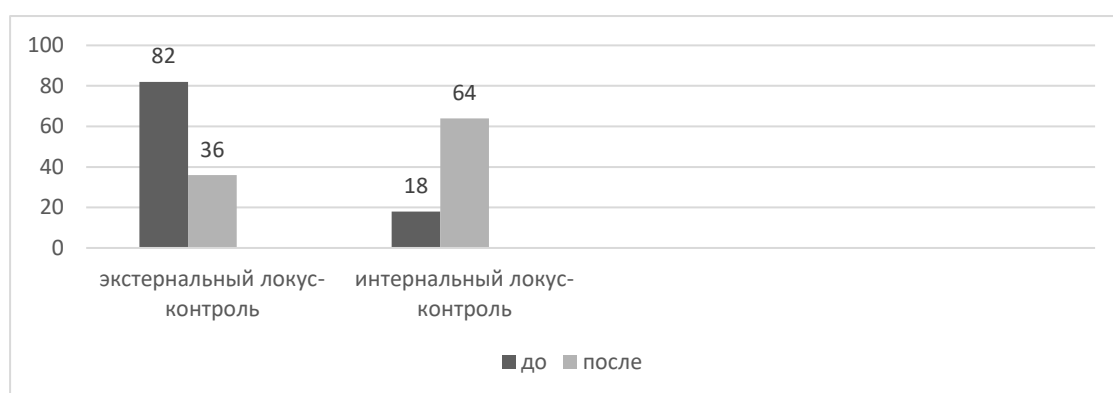


Рис. 23. Степень выраженности наличия локуса-контроля у подростков по шкале 1 и 3 в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

На рисунке 23 видно, что после реализации формирующего эксперимента по наличию и выраженности локуса-контроля, экстернальный локус-контроль перешел в качественный интернальный у 64 % подростков что говорит о целеустремленности, способности взять на себя ответственность. Успешность зависит от личности подростка.

Данные результаты свидетельствуют об успешности реализованной программы групповых консультаций.



Рис. 24. Степень выраженности чувства уверенности в собственной успешности у подростков по шкале 1 и 4 в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

Из рисунка 24 видно, что по критерию «уверенность в собственной успешности» результат повысился с 91 % до 100 %, что свидетельствует о том, что у 9 % респондентов после групповых консультаций появилась уверенность в себе, свои силах, в своей успешности. У подростков с неуверенностью в собственной успешности больше не обнаружено.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблица 5.

### Результаты исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Ратановой Т.А.

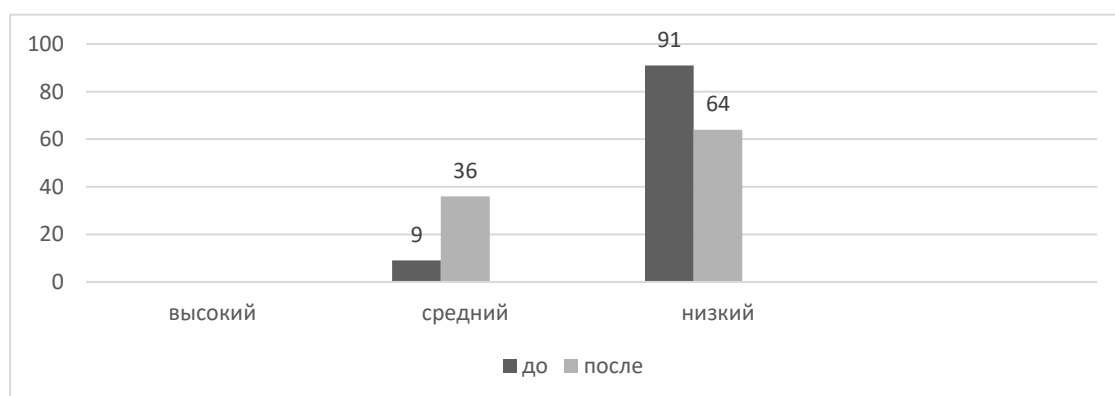


Рис. 25. Степень проявления уровня самооценки у подростков в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)



Из рисунка 25 показано, что после реализации формирующего эксперимента низкий уровень проявления самооценки у подростков снизился с 91 % до 64 %. А средний уровень проявления самооценки возрос с 9 % до 36 %, за счет снижения низкого уровня самооценки. Высокого уровня проявления самооценки у подростков не обнаружено.

Можно сделать вывод о том, что предложенная система консультаций была наиболее результативна для подростков со средним и высоким уровнем проявления комплекса неполноценности по эмоционально-волевому компоненту.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблица 6.

По коммуникативному критерию были зафиксированы следующие результаты.

#### Результаты исследования по методике вербального наблюдения

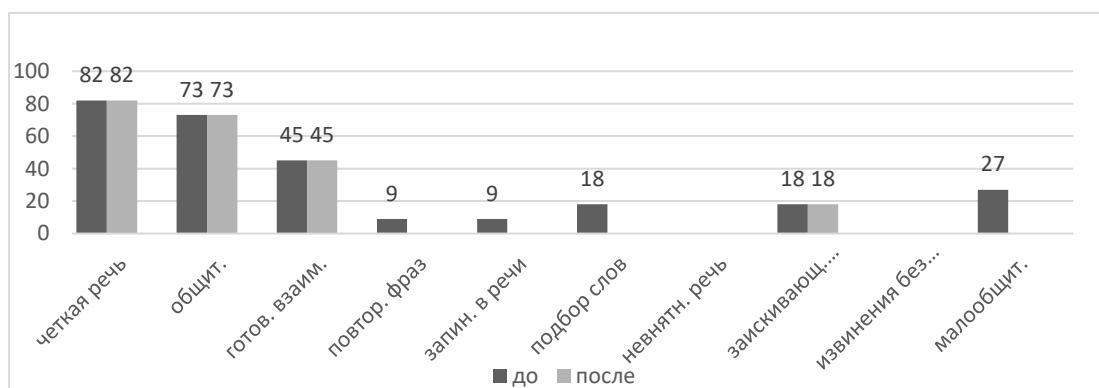


Рис. 26. Степень выраженности вербальных показателей комплекса неполноценности в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

На рисунке 26 видно, что после реализации формирующего эксперимента по шкалам «четкая речь», «общительность», «готовность взаимодействовать» остались на одинаковом уровне. По шкалам «повторение фраз» и «запинание в речи» уровень проявления снизился с 9 % до 0 %. По

шкале «малообщительность» уровень снизился с 27 % до 0 %.

Предложенная система консультаций была наиболее результативна для подростков со средним и высоким уровнем проявления комплекса неполноценности по коммуникативному критерию.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблица 7.

По **поведенческому критерию** были получены следующие результаты:

### Результаты исследования по методике невербального наблюдения

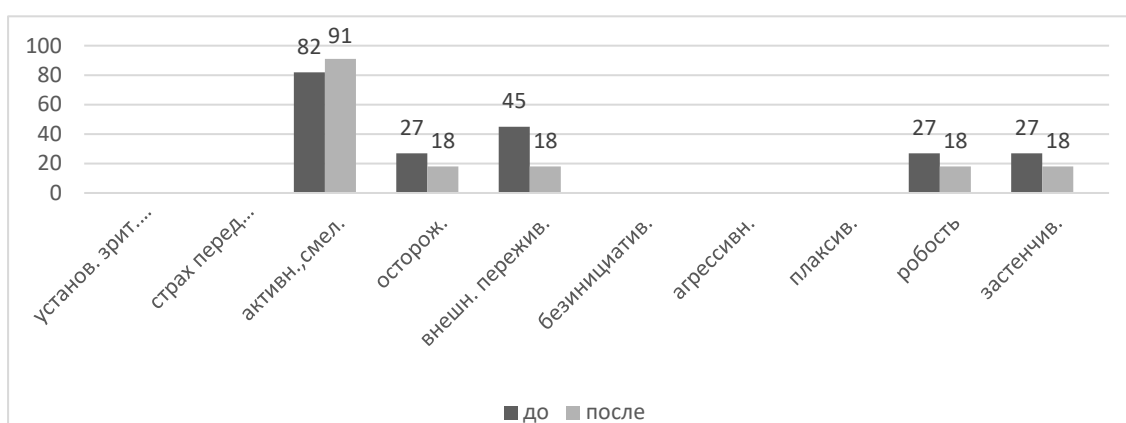


Рис. 27. Степень выраженности невербальных показателей комплекса неполноценности в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

На рисунке 27 видно, что после реализации формирующего эксперимента по шкале «активность, смелость» результаты возросли с 82 % до 91 %. Также по шкалам «осторожность», «внешние переживания», «робость», «застенчивость» результаты значительно снизились. Получается, что во время работы группы удалось добиться успеха при работе с испытуемыми с высокой степенью проявления комплекса неполноценности по поведенческому критерию.

О качественной динамике говорят личностные изменения участников:

подростки стали менее стеснительными, зажатými, робкими. Замечена значительная активность, преобладает неагрессивное поведение, замечено уважительное отношение к окружающим, проявляются навыки уверенного поведения.

Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблица 8.

В заключении, сравним итоговый уровень проявления комплекса неполноценности у подростков до и после формирующего эксперимента. Данная динамика представлена на рисунке 28.

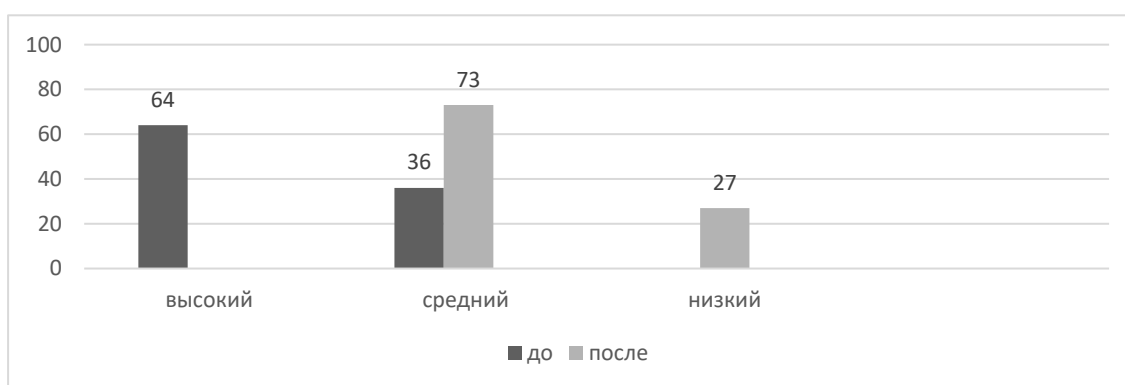


Рис. 28. Динамика распределения подростков по итоговым уровням проявления комплекса неполноценности в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (частота встречаемости в %)

За период проведения эксперимента участники с высоким уровнем проявления комплекса неполноценности не выявились, это свидетельствует о том, что предложенная программа имеет как коррекционное, так и профилактическое влияние на уровень проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте.

Показатель «высокий уровень» снизился с 64 % до 0%, за счет роста показателя «низкий уровень» с 0 % до 27 %, показатель «средний уровень» вырос с 36 % до 73 %, так же за счет снижения «высокого уровня». Таким образом, разработанная программа групповых консультаций оказала наибольшее положительное влияние на участников со средним и высоким

уровнем проявления комплекса неполноценности у подростков.

Далее будет представлена качественная динамика изменений. Когда участники только начали ходить на встречи, многие были скептически настроены, не воспринимали возможность психологической помощи всерьез. На подготовительном этапе программы особое внимание было уделено формированию внутренней мотивации подростков к посещению консультаций. Уже к третьей консультации некоторые подростки изменили свое эмоциональное положение, поменялся настрой, общий эмоциональный климат стал более благоприятным, у большей части группы также появился интерес к процессу работы и вовлеченность.

Отметим, что к 5-6 встрече атмосфера на занятиях стала более дружественной и доброжелательной. Подростки адаптировались, стали более раскрепощёнными, открыты, замкнутость и стеснение проявлялись реже, чем на первых встречах. Участники слушали друг друга с интересом, с пониманием, чего менее наблюдалось на первых консультациях, на которых потребность выговориться и заикленность только на своих проблемах порождало желание выговориться, не обращая внимание на других и не учитывая их мнение. Примерно с четвертой встречи участники стали более сплоченными, внимательными, по отношению к друг другу. К стали менее тревожны, импульсивны, спокойнее говорили о происходящих трудностях и проблемах, стали более энергичными, оживленными, поменялось их отношение к самим себе, стали более уверенными в себе, речь была четкой, внешних проявлений переживаний не наблюдалось. Упражнения, которые были включены в программу групповых консультаций, выполнялись с удовольствием, особенно если это касалось обращения на себя как личности, открытие своего внутреннего мира и потенциала. Трудности были отмечены в выполнении танцевально-двигательных упражнений, участники чувствовали себя неловко, зажато, не проявляли желания их выполнять.

В ходе обратной связи отмечались такие положительные методы как добровольность участия, возможность выбора активности, положительная

атмосфера занятий, возможность применения полученных знаний в жизни.

Можно сделать вывод, что целенаправленная психологическая помощь в форме группового консультирования оказала влияние на участников эксперимента, позволила снизить уровень проявления комплекса неполноценности и добиться существенных изменений по его отдельным компонентам.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т меньше значения Т критическое. Принимается Гипотеза  $H_1$  – интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. В результате применения метода оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака мы принимаем  $H_1$  на 99% уровне достоверности. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Д.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, снизив высокий и средний уровень проявления комплекса неполноценности.

## Выводы по Главе II

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что у 35 % подростков выявлен средний уровень проявления комплекса неполноценности. Его характеризует неоднозначность при оценке себя, подстройка под окружающих, ситуативное принятие образа собственного тела, а также наличием долженствований в отношении себя и других. У этой группы подростков может быть выражена нестабильная самооценка, неуверенность в себе, проявление агрессивности или наоборот скрытность и замкнутость. При взаимодействии и общении с другими людьми может наблюдаться неохотное установление зрительного контакта, речь тихая, осторожная или наоборот экспрессивная.

У 25 % подростков выявлен высокий уровень проявления комплекса неполноценности. Данная группа подростков имеет низкую самооценку, ярко выраженные иррациональные установки, неудовлетворенность собственным телом. В поведенческой сфере наблюдаются внешние переживания, которые отражаются в жестах, интровертивных позах, сутулости. Они закомплексованы, присутствует личностная недостаточность веры в себя и свои силы. Состояние подростков не является критическим, но так, как некоторые симптомы уже сложились или находятся только на стадии формирования, то в будущем это может привести от среднего уровня к высокому уровню проявления комплекса неполноценности, а подросткам с высоким уровнем проявления комплексы уже мешают жить полноценно.

Противоположную картину представляют исследуемые с низким уровнем проявления комплекса неполноценности. Для них характерна стабильная адекватная самооценка, они не испытывают трудностей с постановкой собственных целей и желаний. Принимают себя такими какие есть, имеют объективное представление о себе и своих возможностях,

реалистично оценивают себя, свои качества и поступки. В общении с людьми поведение адекватное, спокойное, речь четкая, без заискивающих интонаций, зрительный контакт устанавливается быстро.

2. При разработке программы психологической помощи следует обратить внимание на следующие данные: высокая степень проявления комплекса неполноценности обнаружена по когнитивному критерию и эмоционально-волевому, у 63 % подростков низкий уровень самооценки. Также стоит обратить внимание на то, что у 21 % присутствует неуверенность в своей успешности, у 44 % подростков есть страх брать ответственность, перекладывают ответственность. Наиболее проблемной зоной является внутреннее состояние подростков, у 71 % обнаружено внутреннее переживание чувства недостаточности.

3. Исходя из особенностей подростков и возможностей организаторов, для реализации целей исследования предлагается групповая форма психологического консультирования. Таким образом, была создана программа групповых консультаций по преодолению комплекса неполноценности. Данная программа предполагает использование во время консультативных занятий следующих видов деятельности: дискуссии по теме, психологические упражнения, техники преодоления неуверенности в себе, приемы арт-терапии, приемы самопомощи. Все консультации связаны между собой в единую систему. Группа представляет собой психологически безопасное, комфортное, но реальное поле деятельности, где подростки могут найти себе товарищей, получить поддержку, повысить самооценку, практиковать навыки уверенного поведения, побороть внутреннее переживание чувства недостаточности, освоить новые модели поведения и реагирования.

4. За период проведения эксперимента участники с высоким уровнем проявления комплекса неполноценности не появились, это свидетельствует о том, что предложенная программа имеет как коррекционное, так и профилактическое влияние на уровень проявления комплекса

неполноценности. Показатель «высокий уровень» снизился с 64 % до 0 %, за счет роста показателя «низкий уровень» с 0 % до 27 %, показатель «средний уровень» вырос с 36 % до 73 %, так же за счет снижения «высокого уровня». Таким образом, разработанная программа групповых консультаций оказала наибольшее положительное влияние на участников со средним и высоким уровнем проявления комплекса неполноценности. Значительные изменения следует отметить по следующим параметрам. При рассмотрении отдельных факторов проявления комплекса неполноценности мы видим, что показатели процента подростков с низким уровнем выраженности значительно возрос по фактору «интернальный локус-контроль» (с 18 % до 64 %). Так же показатели процента подростков с высоким уровнем выраженности значительно снизились (с 64 % до 27 %) по фактору «сильное ощущение личностной недостаточности».

5. С целью проверки достоверности различий была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением критерия Т – Вилкоксона были выявлены различия на 99 % достоверности в уровнях проявления комплекса неполноценности после формирующего эксперимента, то есть различия являются статистически значимыми.

6. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что реализованная программа групповых консультаций результативна в целях снижения уровня проявления комплекса неполноценности в подростковом возрасте.



## Заключение

В течении всего пубертатного периода подростки часто являются собственными критиками, появляется повышенное недовольство собой, появляются комплексы, связанные с непринятием своего внешнего образа, сравнивают себя с другими сверстниками, и часто с известными личностями, определяют для себя некий идеал. В этот период подросток может подолгу смотреться в зеркало, как бы изучая себя и определяя, насколько он плох или хорош в собственных глазах и на фоне других сверстников, а может и вовсе избегать смотреть на себя со стороны. Явные или даже незначительные различия во внешнем облике воспринимаются очень остро. На сегодняшний день трудно встретить подростка, который не обладал бы комплексом неполноценности. Психика подростка усваивает всё, что с ним происходило с момента рождения и до настоящего времени, комплекс неполноценности зарождается в раннем детстве и методами его формирования служат стиль жизни, способы воспитания, физические данные подростка и т.д.

В данной работе были изучены теоретические основы проблемы комплекса неполноценности: описание различных определений, стадии формирования, симптомы, факторы возникновения, психологические особенности проявления комплекса неполноценности у подростков, возможности психологической поддержки.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для выявления уровней проявления комплекса неполноценности у подростков.

В результате констатирующего эксперимента было выявлено: у 25 % подростков высокий уровень проявления комплекса неполноценности. Для 35 % испытуемых характерен средний уровень проявления комплекса неполноценности и низкий уровень проявления выявился у 40 % респондентов.

Подростков с высоким уровнем проявления комплекса

неполноценности характеризует наличие стойкой неудовлетворенности собой, они не принимают себя, своё тело, складывается представление о себе как о «неудачнике», принимают себя как «я хуже других», болезненно переносят критические замечания в свой адрес.

Для подростков со средним уровнем проявления комплекса неполноценности характерна ситуативная и нестабильная самооценка, неуверенность в себе. Могут испытывать незначительные затруднения с постановкой собственных целей и желаний, при общении с другими людьми может наблюдаться стеснение, неразговорчивость, настороженность.

Для подростков с низким проявления комплекса неполноценности характерна стабильная адекватная самооценка, они не испытывают трудностей с постановкой собственных целей и желаний. Принимают себя такими какие есть, имеют объективное представление о себе и своих возможностях, реалистично оценивают себя, свои качества и поступки. В общении с людьми поведение адекватное, спокойное, речь четкая, без заискивающих интонаций, зрительный контакт устанавливается быстро.

С целью преодоления комплекса неполноценности у подростков, была разработана и апробирована программа групповых консультаций. Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений уровня проявления комплекса неполноценности у подростков. Это подтвердилось статистической проверкой различий.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что групповое консультирование будет результативно в целях преодоления комплекса неполноценности в подростковом возрасте.

Результаты исследования могут быть использованы практикующими психологами.

## Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М.: – Академия. – 2018. – 132 с. Вот так.
2. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / Пер с англ, А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. (The Education of Children. Gateway Editions, Ltd South Bend Indiana, 1978). – Ростов н/Д, изд-во «Феникс». – 1998. – 448с.
3. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / А. Адлер, – М.: Когито-центр. – 2001. – 345 с.
4. Альфред Адлер. Наука жить. — СПб.: Port-Royal. – 1997. – 79 с.
5. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии/ А. Адлер. – М.: Ардис. – 2008. – 268 с.
6. Андреев А.М. Девиантное поведение подростков и молодежи: причины, особенности и меры предупреждения // Вестник Российского государственного торгово-экономического университета. – 2010. № 4. – С. 120-125.
7. Анцупов, А.Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, – М.: ЮНИТИ. – 2000. – 551 с.
8. Асмолова А. Г. Личность как предмет психологического исследования. М.: МГУ. – 1984. – 104 с.
9. Асеева А. Д. Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения // Научный журнал КубГАУ. 2014. №101(07). С 1-17. Сидоров П.И. Синдром моббинга: Ментальная экология деструктивного профессиогенеза // Экология человека. – 2013. № 6. – 341 с.
10. Большой психолого-педагогический словарь. – Ростов/Д.: «Феникс». – 1999. – 576 с.
11. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 т.: Т.5: Основы дефектологии. – 1983.
12. Гогицаева О.У., Кочисов В.К., Хадикова И.М. Теоретико-

методологический аспект развития личности в современной психологии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. Т. 5. № 2. – 198 с.

13. Головин С.Ю. словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин.»: Харвест; Минск. – 1998.

14. Дайер У. «Как избавиться от комплекса неполноценности»: Попурри; Минск. – 2014.

15. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления / Пер. с англ. Н.М. Никольской– М.: Совершенство. – 1997. – 208 с.

16. Зинченко Т.П. Когнитивная и прикладная психология. М.: МПСИ. – 2015. – 608с.

17. Змановская, Е. В. Девиантное поведение личности и группы / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – СПб. – 2011. – 352 с.

18. Колпачников В.В. Организационная психология Т. 6. № 3. – 2016. – С. 38 – 49

19. Кон, И.С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологический журнал – № 3. – Т. 1. – 2007. – С. 12-24

20. Короленко Ц. И, Дмитриева И. В. Психоанализ и психиатрия. — Новосибирск: Изд. НГПУ. – 2003. – 667 с.

21. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. 6-еизд. М.: Академический проект. – 2008. – 464 с.

22. Кочюнас Р. Групповая психотерапия: теория и опыт М.: – 6-еизд. М.: Академический проект. – 2008. – 464 с.

23. Красильников И.А. Феномен внутриличностного конфликта в социальном психоанализе // Известия Саратовского университета. Новая серия. Философия, Психология. Педагогика. – 2014. № 4. – С. 68-72

24. Куттер П. Современный психоанализ. СПб.: Питер. – 2014. – 446 с.

25. Лапланж Ж., Понталас Ж.-Б. Словарь по психоанализу / Пер. с англ. М.: Высш.шк. – 2012. – 623 с.

26. Личко А.Е. Подростковая психология: Руководство для врачей. – Л.

: Медицина. – 1985. – 415 с.

27. Материалы международной студенческой научной конференции «Молодёжный аграрный форум – 2018». (20–24 марта 2018 г.): в 3 т.- Том 3. – п. Майский: Издательство ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ. – 2018. – 346 с.

28. Научный форум: педагогика и психология: сборник статей по материалам XXIX международной научно-практической конференции, Москва, 06 мая 2019 года. Том 5 (29). – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Международный центр науки и образования". – 2019. – 168 с.

29. Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XXIX междунар. науч.-практ. конф. – № 5. – М.: Изд. «МЦНО». – 2019. – 168 с.

30. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов, – М.: ВЛАДОС. – 2007. – 560 с.

31. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. М.: ВЛАДОС. – 2013. – 528 с.

32. Олпорт, Г. Становление личности/ Г. Олпорт. – М.: Смысл. – 2016. – 376 с.

33. Остапенко Г.С., Остапенко Р.И. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 1. – С. 54-60

34. Попова Ю., Вклад Альфреда Адлера. Комплекс неполноценности и его взаимосвязь с психосоматической медициной. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychosearch.ru/masters/adler/245-vklad-alfreda-adlera-v-razvitie-sovremennoj-psikhologii-kompleks-nepolnotsennosti-i-ego-vzaimosvyaz-s-psikhosomaticheskoy-meditsinoj> (дата обращения 23.07.23)

35. Популярная психологическая энциклопедия.–М.: Эксмо. С.С. Степанов. – 2005.

36. Прихожан А. М. Проблема подросткового кризиса, Психологическая наука и образование. – 1997. – С. 82-87

37. Психология самосознания: хрестоматия / ред., сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательство Дом «БАХРАХ-М» – 2003. – 672 с.
38. Реан А.А. Психология личности. СПб. : Питер. – 2016. – 288 с.
39. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки. Психологический журнал №2. – 2006.
40. Слободчиков, В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 37 – 49.
41. Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест. С. Ю. Головин. – 1998.
42. Соколова Э. А. Психологические проблемы в исследованиях Альфреда Адлера // Вестник ЮУрГГПУ. – 2016. №7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-problemy-v-issledovaniyah-alfreda-adlera> (дата обращения: 29.10.2023)
43. Танцевально-двигательная терапия: практикум/сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та. –2018. –60 с.
44. Тревога и беспокойство: Когнитивно- поведенческий подход/ Дэвид А. Кларк, Аарон Т. Бэк; пер. с англ. – Киев: «Диалектика». –2019. – 448 с.
45. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. –2002.
46. Филиппова, С.А. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции / С.А. Филиппова, Э.В. Шелиспанская // Психолог. –2017. –№ 4. – С. 21-31
47. Флоренская Т.А. Диалог, как метод психологического консультирования/ Психологический журнал. – 1994– №5– С. 44 – 56
48. Фурманов И.А., Фурманова Н.В., Основы групповой психотерапии: Учеб. пособие. Мн.: Тесей. –2004. –256 с.
49. Р. Фрейдджер, Д. Фейдимен. Теории личности и личностный

рост.— М.: Прайм-Еврознак. –2004. –657 с.

50. Хрестоматия по психологии под редакцией А.В. Петровского. М.: Просвещение. –1999. –447 с.

51. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. 3-е междунар. изд. - СПб: Питер. –2006. –607 с.

52. Шемякина, О. О. Исследование внутриличностных конфликтов юношеского этапа развития / О. О. Шемякина // Психологическая наука и образование. – 2012.– Т. 4, № 2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2012/n2/53529.shtml](https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53529.shtml)(дата обращения: 04.12.2022)

53. Юдина И. И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией // СТПН. –2013. –№3-4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-kak-metod-psihoterapevticheskoy-korreksii-v-rabote-s-patsientami-stradayuschimi-depressiey> (дата обращения: 19.10.2023)

54. Юнг К. (1963) Воспоминания, сны, размышления (Дух и жизнь). – М.: Практика. –1996.

55. Adler A. Über den nervösen Charakter. — München, 3. Aufl. –1922. – 210 S.

56. Kaczurkin A. N., Foa E. B. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. (англ.) // Dialogues In Clinical Neuroscience. –2015.

57. Wexberg E. Individualpsychologie. EinesystematischeDarstellung. — Leipzig, 2. Aufl. –1931. —343 S.

### Методика вербального наблюдения

Инструкция: учащимся задаются вопросы, психолог отмечает в бланке относящиеся критерии к испытуемому.

Вопросы:

1. Как ты сегодня себя чувствуешь?
2. Какое у тебя настроение?
3. Нравится ли тебе учиться?
4. Много ли у тебя друзей?
5. Как проводишь свой день?

<b>Критерии</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
Речь четко проговариваемая		
Общительность		
Готовность взаимодействовать с незнакомыми людьми		
Частое повторение фраз		
Запинание в речи		
Долгий подбор нужных слов		
Невнятная речь		
Заискивающие интонации		
Извинение без видимых причин		
Малообщительность		



**Методика невербальное наблюдения**

Инструкция: психолог отмечает в бланке относящиеся критерии к испытуемому в процессе вербального наблюдения.

<b>Критерии</b>	<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1. Установление зрительного контакта		
2. Неохотное установление зрительного контакта		
3. Страх перед окружающими		
4. Активность, смелость		
5. Осторожность		
6. Внешнее выражение эмоциональных переживаний (мимика, жесты)		
7. Безынициативность		
8. Агрессивность		
9. Плаксивость		
10. Робость		
11. Застенчивость		

Таблица 1. – Результаты исследования по комплексу методик в общей выборке до формирующего эксперимента

№	ФИО	«Опросник образа собственного тела»		Методика диагностики иррациональных установок		Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи»		Методика «Комплекс неполноценности»		Шкала Адлера		Методика «Самооценка личности старшеклассника»		Вербальное наблюдение	Невербальное наблюдение	Общий уровень
		балл	ур.	балл	ур.	балл	ур.	балл	ур.	балл	ур.	балл	ур.	ур.	ур.	ур.
1	Егор З.	3	Н	1. 16 2. 16 3. 19 4. 23 5. 14	Н	14	Н	105	Н	1. 85 2. 100 3. 100 4. 100 5. 100	С	37	С	Н	Н	Н
2	Егор Д.	4	Н	1. 18 2. 23 3. 22 4. 30 5. 25	Н	17	Н	110	Н	1. 65 2. 45 3. 85 4. 40 5. 50	Н	19	Н	Н	Н	Н
3	Ангелина Я.	25	В	1. 19 2. 18 3. 20 4. 20 5. 19	В	13	С	77	В	1. 100 2. 20 3. 50 4. 30 5. 80	В	72	В	С	С	В
4	Данил Б.	27	В	1. 20 2. 21 3. 25 4. 25 5. 19	В	10	С	35	В	1. 30 2. 15 3. 50 4. 45 5. 65	В	93	В	В	В	В

Продолжение таблицы 1

5	Татьяна Н.	2	Н	1. 21 2. 20 3. 21 4. 22 5. 24	Н	15	Н	120	Н	1. 100 2. 50 3. 60 4. 95 5. 60	С	20	Н	Н	Н	Н
6	Роман Ф.	0	Н	1. 18 2. 24 3. 18 4. 24 5. 22	Н	14	Н	114	Н	1. 50 2. 30 3. 50 4. 65 5. 95	Н	23	Н	С	Н	Н
7	Юрий С.	20	В	1. 18 2. 12 3. 20 4. 19 5. 17	В	13	С	93	Н	1. 20 2. 50 3. 100 4. 60 5. 100	В	74	В	С	В	В
8	Дарья Ю.	5	Н	1. 12 2. 13 3. 18 4. 21 5. 16	Н	19	Н	105	Н	1. 60 2. 40 3. 80 4. 65 5. 99	В	33	С	Н	С	С
9	Софья Е.	3	Н	1. 19 2. 19 3. 16 4. 18 5. 21	В	14	Н	100	Н	1. 50 2. 50 3. 100 4. 100 5. 100	В	56	В	Н	С	С
10	Вадим Л.	8	Н	1. 16 2. 16 3. 15 4. 13 5. 16	Н	13	С	84	Н	1. 70 2. 60 3. 99 4. 80 5. 99	В	65	В	Н	С	С

Продолжение таблицы 1

11	Денис Ж.	0	Н	1. 20 2. 22 3. 24 4. 23 5. 19	Н	15	Н	110	Н	1. 100 2. 50 3. 100 4. 95 5. 100	Н	36	С	Н	Н	Н
12	Даниил Ф.	11	Н	1. 17 2. 14 3. 18 4. 18 5. 20	Н	17	Н	105	Н	1. 65 2. 40 3. 70 4. 60 5. 90	В	44	С	С	Н	Н
13	Никита М.	9	Н	1. 17 2. 18 3. 17 4. 18 5. 27	Н	12	С	124	Н	1. 55 2. 53 3. 95 4. 70 5. 100	В	40	С	С	Н	Н
14	Дарья Ч.	11	Н	1. 16 2. 15 3. 16 4. 19 5. 24	Н	11	С	102	Н	1. 84 2. 70 3. 95 4. 100 5. 89	Н	62	В	Н	Н	Н
15	Анастасия С.	20	В	1. 19 2. 16 3. 22 4. 16 5. 22	В	16	Н	93	Н	1. 75 2. 60 3. 100 4. 80 5. 90	С	61	В	С	С	В
16	Дарья Г.	4	Н	1. 15 2. 17 3. 16 4. 20 5. 17	Н	14	Н	100	Н	1. 100 2. 60 3. 78 4. 90 5. 100	Н	92	В	Н	Н	Н

Продолжение таблицы 1

17	Полина И.	16	С	1. 16 2. 18 3. 19 4. 18 5.16	В	12	С	73	В	1. 75 2. 60 3. 100 4. 100 5. 100	В	73	В	С	Н	В
18	Юлия Д.	8	Н	1. 11 2. 13 3. 17 4. 18 5.19	Н	15	Н	115	Н	1. 83 2. 67 3. 100 4. 90 5. 100	С	51	В	Н	Н	С
19	Дарина В.	13	Н	1. 12 2. 13 3. 22 4. 19 5. 21	Н	16	Н	117	Н	1. 55 2. 60 3. 100 4. 85 5. 58	Н	66	В	Н	Н	Н
20	Сергей Т.	0	Н	1. 22 2. 26 3. 17 4. 24 5. 24	В	8	В	78	В	1. 10 2. 35 3. 1 4. 35 5. 44	В	14	Н	С	В	В
21	Иван Х.	0	Н	1. 23 2. 17 3. 21 4. 22 5. 27	Н	12	С	89	Н	1. 100 2. 50 3. 50 4. 50 5. 50	В	36	С	Н	Н	С
22	Демьян К.	2	Н	1. 15 2. 18 3. 19 4. 22 5. 27	Н	17	Н	131	Н	1. 55 2. 55 3. 60 4. 75 5. 50	Н	17	Н	Н	Н	Н

Продолжение таблицы 1

23	Юрий С.	2	Н	1. 21 2. 18 3. 17 4. 18 5. 22	В	13	С	75	В	1. 40 2. 20 3. 75 4. 60 5. 60	В	43	С	С	С	С
24	Виталий Т.	17	С	1. 14 2. 20 3. 17 4. 13 5. 20	В	11	С	67	С	1. 40 2. 40 3. 70 4. 30 5. 59	В	86	В	В	В	В
25	Денис П.	12	Н	1. 15 2. 16 3. 20 4. 17 5. 18	Н	12	С	97	Н	1. 60 2. 20 3. 80 4. 67 5. 90	В	49	В	Н	Н	Н
26	Кристина Д.	2	Н	1. 19 2. 16 3. 16 4. 18 5. 18	Н	14	Н	109	Н	1. 60 2. 50 3. 80 4. 75 5. 75	С	26	С	С	Н	Н
27	Кирилл О.	19	С	1. 17 2. 17 3. 15 4. 19 5. 20	В	12	С	80	В	1. 70 2. 40 3. 90 4. 80 5. 100	В	74	В	В	С	В
28	Максим Ч.	8	Н	1. 19 2. 14 3. 18 4. 13 5. 16	В	10	С	91	Н	1. 50 2. 50 3. 60 4. 70 5. 80	В	56	В	В	В	В

Продолжение таблицы 1

29	Ксения С.	10	Н	1. 12 2. 15 3. 13 4. 15 5. 14	Н	10	С	75	С	1. 70 2. 30 3. 99 4. 90 5. 100	В	81	В	В	В	В
30	Ульяна З.	19	С	1. 13 2. 17 3. 15 4. 11 5. 15	В	12	С	90	Н	1. 70 2. 65 3. 90 4. 85 5. 70	Н	67	В	С	С	С
31	Дмитрий М.	9	Н	1. 15 2. 16 3. 21 4. 18 5. 20	Н	15	Н	83	Н	1. 50 2. 30 3. 50 4. 70 5. 100	В	74	В	Н	Н	Н
32	Александр Л.	4	Н	1. 16 2. 19 3. 19 4. 19 5. 19	Н	19	Н	112	Н	1. 50 2. 50 3. 100 4. 50 5. 100	В	54	В	С	С	С
33	Роман Ш.	6	Н	1. 14 2. 17 3. 20 4. 21 5. 25	Н	15	Н	117	Н	1. 60 2. 40 3. 85 4. 70 5. 75	С	45	С	С	С	С
34	Виктория П.	20	В	1. 13 2. 17 3. 17 4. 20 5. 20	В	13	С	115	Н	1. 70 2. 60 3. 85 4. 100 5. 85	С	48	В	С	В	В

Продолжение таблицы 1

35	Маргарита Ш.	8	Н	1. 14 2. 15 3. 19 4. 21 5. 16	Н	14	Н	104	Н	1. 70 2. 60 3. 100 4. 80 5. 100	В	46	В	Н	С	С
36	Эльчин А.	7	Н	1. 13 2. 17 3. 18 4. 21 5. 20	Н	17	Н	98	Н	1. 75 2. 70 3. 85 4. 80 5. 80	Н	35	В	Н	Н	Н
37	Андрей Ф.	3	Н	1. 17 2. 17 3. 17 4. 19 5. 20	Н	16	Н	126	Н	1. 80 2. 65 3. 100 4. 100 5. 75	С	28	С	Н	Н	Н
38	Ксения Ф.	6	Н	1. 16 2. 13 3. 21 4. 19 5. 17	Н	14	Н	103	Н	1. 87 2. 79 3. 100 4. 94 5. 100	С	59	В	Н	Н	Н
39	Герман К.	8	Н	1. 12 2. 12 3. 16 4. 21 5. 18	В	12	С	69	С	1. 30 2. 20 3. 70 4. 10 5. 40	С	75	В	С	С	С
40	Гриша Б.	4	Н	1. 19 2. 16 3. 20 4. 15 5. 24	Н	15	Н	105	Н	1. 50 2. 30 3. 100 4. 80 5. 100	В	33	С	Н	Н	С



Продолжение таблицы 1

41	Даша С.	10	Н	1. 14 2. 18 3. 19 4. 19 5. 19	Н	12	С	111	Н	1. 60 2. 65 3. 100 4. 80 5. 70	С	56	В	С	Н	С
42	Юлия М.	4	Н	1. 18 2. 17 3. 20 4. 22 5. 24	Н	17	Н	126	Н	1. 70 2. 85 3. 90 4. 60 5. 95	В	50	В	Н	Н	С
43	Алёна К.	4	Н	1. 19 2. 16 3. 22 4. 22 5. 25	Н	18	Н	116	Н	1. 75 2. 80 3. 98 4. 100 5. 80	Н	49	В	Н	Н	Н
44	Галина Г.	2	Н	1. 16 2. 19 3. 19 4. 17 5. 17	Н	14	Н	107	Н	1. 55 2. 48 3. 80 4. 95 5. 90	В	66	В	Н	Н	С
45	Кирилл Т.	5	Н	1. 19 2. 20 3. 18 4. 17 5. 20	Н	11	С	99	Н	1. 50 2. 25 3. 75 4. 50 5. 50	Н	54	В	Н	Н	Н
46	Семён Д.	4	Н	1. 18 2. 22 3. 17 4. 17 5. 17	В	10	С	113	Н	1. 75 2. 80 3. 85 4. 50 5. 100	В	30	С	Н	С	С

## Окончание таблицы 1

47	Лина А.	26	В	1. 11 2. 13 3. 20 4. 14 5. 16	В	13	С	71	С	1. 60 2. 65 3. 80 4. 100 5. 90	В	86	В	С	В	В
48	Даниил П.	8	Н	1. 14 2. 16 3. 20 4. 19 5. 21	Н	14	Н	122	Н	1. 67 2. 50 3. 91 4. 80 5. 100	В	49	В	Н	Н	С

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В - высоки

**Программа группового консультирования**  
**«Преодоление комплекса неполноценности в подростковом**  
**возрасте»**

Программа включает в себя 8 тематических встреч, каждая из которых несет в себе определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – преодоление комплекса неполноценности в подростковом возрасте.

**Цель программы:** оказание помощи в преодолении комплекса неполноценности посредством группового психологического консультирования при помощи различных техник и упражнений.

**Задачи программы:**

1. Оказать психологическую помощь подросткам, у которых выявлен комплекс неполноценности посредством группового психологического консультирования.
2. Оказать психологическую помощь в коррекции проявления комплекса неполноценности у подростков.
3. Создать условия для осознания подростками своих сильных сторон и личных достижений.
4. Стабилизировать эмоциональное состояние подростков через упражнения, техники и приемы, используемые в групповом консультировании.
5. Обучить подростков психологическим техникам реагирования эмоций и позитивному взгляду на самих себя.
6. Обучить подростков навыкам заботы о психологическом и физиологическом здоровье.
7. Обучение новым формам поведения.

Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 8 недель. Встречи

проводятся на базе МБОУ СШ №1 с. Шалинского в кабинете психолога.

Программа реализуется в три этапа:

1. Вводный (1 встреча).
2. Основной (6 встреч).
3. Заключительный (1 встреча).

### **Консультация № 1**

**Тема: «Понятие о комплексе неполноценности. Как с ним бороться?»**

Длительность: 90 минут.

Оборудование: листы, ручки.

#### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Беседа о правилах группового консультирования.**

В беседе ведущий ориентируется на памятку.

#### **Памятка «Правила группового консультирования»**

1. Правило «здесь и сейчас». Правило ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент.
2. Правило конфиденциальности. Любые обсуждения событий в группе возможны только в рамках этой группы.
3. Правило 00 (не опаздывать)
4. Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям.
5. Правило персонификации высказываний. Необходимо исключить из своей речи обезличенные высказывания («некоторые думают, что...», «обычно считается, что...» и т.д.), заменив их более авторскими и адресными («я думаю, что...», «я считаю, что...» и т.д.).
6. Принцип доверительного общения. Искренность в выражении

своих чувств и эмоций.

7. Правило «стоп!». Если обсуждение темы неприятно участнику, она вызывает болезненные ощущения, можно сказать «стоп!» (тема закрывается, решение не обсуждается, не критикуется).

## **2. Основной этап**

- Мы с вами знакомы, но сегодня хочу предложить вам для создания дружеской обстановки озвучить свои имена в той форме, в которой вам приятно слышать свое имя.

### **Упражнение «Я....и я люблю себя за то, что....»**

Цель: создание рабочей атмосферы, обращение на положительную сторону личности.

Каждый поочередно говорит две фразы «Я...» и «Я люблю себя за то, что...».

### **Мини-лекция: «Понятие о комплексе неполноценности. Как с ним бороться?».**

Обсуждаемые вопросы: что такое комплексы? Какие они бывают? Какую роль в нашей жизни они играют? Что такое комплекс неполноценности? Как комплекс неполноценности влияет на жизнь каждого? Нужно ли заботиться о своем психологическом здоровье? Как можно справиться с комплексом неполноценности?

По итогу лекции участники задают вопросы, возможно обсуждение в группе. Ответы психолога.

### **Упражнение «Похвали себя»**

Цель: научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя.

Каждому участнику предлагается вспомнить и записать свои достижения, то, чем они гордятся в тетрадь:

1) за последний год;

- 2) за последний квартал;
- 3) за последний месяц;
- 4) за последнюю неделю.

По окончании работы все по очереди озвучивают их, остальные участники их поддерживают (словами одобрения, аплодисментами).

Обсуждение:

1. Сложно ли хвалить себя?
2. Зачем нам нужно хвалить себя?
3. Какие эмоции и чувства вы испытывали, когда записывали свои достижения?

### **Упражнение «Дождь»**

**Цель:** дать группе возможность ощутить себя единым целым, развитие групповой сплоченности.

Все встают в круг, повторяют движения, которые показывает ведущий (глаза открыты):

- Шуршат, потирая ладони друг о друга.
- Щелкают пальцами
- Негромко хлопают в ладоши.
- Ударяют себя ладонями по бедрам.
- Топают ногами.

После того, как последовательность движений будет разучена, ведущий предлагает закрыть глаза и повторить звук, который он будет издавать, касаясь каждого участника по очереди.

Обсуждение:

1. Понравилось ли упражнение?
2. Сложно ли было его выполнение?

### **3. Завершающий этап**

#### **Пояснение домашнего задания «Кто я?»**

Участники получают домашнее задание. В течение 15 минут напишите, пожалуйста, на листе бумаги ответы на один единственный вопрос «Кто я?»

Потом посмотрите, каких характеристик получилось больше, со знаком «+» (те, которые вам нравятся) или со знаком «-», нейтральных или противоречивых.

Помните, что правильных или неправильных ответов здесь быть не может.

Это упражнение поможет лучше понять кто вы, вашему самоопределению, лучше понять себя.

### **Итоги. Рефлексия**

- Наше занятие подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить и изучать себя, тема встречи звучит так: «Самопознание и самораскрытие». А сейчас давайте подведем итоги.

Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можете предложить группе?

## **Консультация № 2**

### **Тема: «Самопознание и самораскрытие»**

Длительность: 90 минут.

Оборудование: листы, ручки, мяч.

#### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Упражнение «Приветствие»**

Цель: приветствие друг друга, настрой на дальнейшую работу.

Каждому участнику группы предлагается поприветствовать друг друга необычным образом: ладонями, коленями, мимикой, жестами и т.д.

Обсуждение: оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

#### **Упражнение «Комплимент»**

Цель: установления межличностной обратной связи в более определенной персонифицированной форме

Участники садятся по кругу. «Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем это так. Тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, бросит его тому участнику, кого он выберет, и скажет этому человеку комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произнесет свой комплимент и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого».

Обсуждение:

1. Возникли ли у вас сложности в том, чтобы сделать комплимент, и при этом не повториться?

2. Приятно ли вам было получать комплименты?



## 2. Основной этап

### **Организационная беседа по теме «Самопознание и самораскрытие».**

Как человек становится автором своей жизни и собственного развития? Когда он начинает обнаруживать, переживать, осознавать момент встречи с самим собой?

К наиболее распространенным способам самопознания относятся следующие: самонаблюдение, самоанализ, а также анализ своих чувств и переживаний. Мы можем наблюдать за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. А также можем устанавливать причинно-следственные связи, запускается процесс размышления о себе, о данном конкретном качестве.

Саморазвитие рассматривается как проявление, рост «Я», движение к эмоциональной и умственной зрелости человека.

Идет дискуссия на эту тему с группой, в процессе беседы задаются вопросы от участников группы.

#### **Упражнение «Анкета»**

Цель: осознание себя как личности.

Участникам предлагается ответить на вопросы:

- Что я люблю?
- К чему я равнодушен?
- Что я не люблю?

Обсуждается всеми участниками группы сначала последний вопрос (негативный), затем второй и последним первый (позитивный).

#### **Упражнение «Я должен, я не хочу...»**

Цель: осознание отношения к себе, принятие себя.

Участники садятся в круг. Раздаются карточки с незаконченными фразами:

Я должен...

Я предпочитаю...

Я не могу...

Я не хочу...

Мне надо...

Я хочу...

Я боюсь, что...

Я хотел бы...

Психолог проговаривает инструкцию: -попробуем следующее упражнение, продолжайте фразу (трижды) я должен...Сохраняя смысловую окраску, содержание фраз, измените их звучание Я предпочитаю...Теперь тоже самое сделайте с другими фразами вначале Я не могу...Затем тоже самое Я не хочу...Вначале Мне надо...Затем Я хочу...Вначале Я боюсь, что...Затем Я хотел бы...

Обсуждение:

1. Когда наиболее сложно было изменить фразу?
2. Какие связи с этим у вас возникли чувства (или мысли)?
3. Что нового узнали о себе и о своей способности брать ответственность на себя?

### **Упражнение «Я»**

Цель: посмотреть на себя с позитивной стороны, осознание своих сильных сторон

Подумайте несколько минут и запишите несколько причин, почему вы должны полюбить себя.

Составьте список всех областей, в которых вы компетентны.

Обсуждение:

1. Как вы чувствовали себя во время выполнения задания?
2. Испытывали ли вы какие-нибудь трудности?
3. Что узнали нового о себе, о чем раньше не задумывались?

### **Упражнение «Мысленная картина»**

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Психолог даёт инструкцию:

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

- начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Обсуждение:

1. Какие ощущения вы испытывали?
2. Удалось ли вам снять напряжение?

### **Упражнение «Я – звезда»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Обсуждение:

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Где было легче, показывать или отгадывать?

### **3. Завершающий этап**

#### **Обсуждение домашнего задания «Кто я».**

Какой опыт приобрели при выполнении данного задания? Какие сложности вызвало упражнение? Остались ли у вас сложности с ответом на вопрос «Кто я?»

#### **Пояснение домашнего задания «Работа с убеждениями»**

Для того, чтобы поработать с убеждениями, необходимо выписать на лист 10 ваших убеждений.

Например, мальчики не плачут, девочки не дерутся, и т.д.

После того, как составили список из 10 убеждений о себе, необходимо выбрать 3 самые стойкие, которые откликаются (эмоционально отзываются) сильно.

Выпишите их отдельно.

1. Напишите, чем выгодно это убеждение для вас.
2. Какое было наказание в детстве?
3. Какое наказание сейчас?
4. В какую позитивную метафору можно преобразовать это убеждение? Начните его со слов "я могу ...", "я хочу ...", "я имею право ..." что бы фраза вдохновляла вас.

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наше занятие подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях, тема встречи звучит так: «Самопринятие себя и своего тела»? Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас

встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой?  
Что можно использовать в повседневной деятельности? Что можете  
предложить группе?

## **Консультация № 3**

### **Тема: «Самопринятие себя и своего тела»**

Длительность: 90 минут

Оборудование: музыкальные записи разных стилей, карандаши или фломастеры, бумага А4.

#### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Упражнение «Здравствуйте»**

Психолог: «Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено по-разному. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему.

Обсуждение:

1. Оценка участниками подтекста, который каждый вкладывал в приветствие.

#### **2. Основной этап**

##### **Консультативная беседа по теме**

Как известно многим, принять себя и познать свое тело можно через движения. Одним из наиболее эффективных видов движений является хореографическое искусство, а именно танец. Оздоровительный эффект танца известен с древних времен, и многие великие мыслители не обходили тему данного вида искусства и его роли в жизни человека. Использование танца и движений своего тела, способствует развитию эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение, избавиться от усталости и помочь раскрепоститься. Развивает творческие способности, а также корректирует и улучшает психическое, умственное и физическое здоровье человека.

#### **Упражнение «Рисунок Я»**

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и, демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать.

Обсуждение:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
4. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

### **Упражнение: "Комиссионный магазин"**

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец — это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается

совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Обсуждение:

1. Было ли полезно данное упражнение?
2. Какие чувства и эмоции вы испытывали в процессе работы?

### **Упражнение «Танцующая скульптура»**

Цель: формирование новых паттернов двигательных стереотипов, раскрытие креативных способностей.

Упражнение делается под музыку. Участники разбиваются на пары, в которых один становится «скульптором», а второй «глиной». «Глина» встаёт перед «скульптором», закрывает глаза и старается максимально расслабить мышцы своего тела. «Скульптор» очень осторожно начинает придавать «глине» позы танцующего человека, следя за тем, чтобы партнёр не потерял равновесие. После окончания мелодии участники меняются ролями.

Обсуждение:

1. Что вы испытывали, находясь в разных ролях?
2. В какой роли вам понравилось быть?

### **Упражнение «Завороженный мяч»**

Цель: высвобождение сдерживаемых, подавляемых в обычной жизни чувств и эмоций, концентрация на ощущениях собственного тела.

Участники становятся по кругу либо по парам друг напротив друга. Владелец «мяча» (следует обрисовать контуры и размеры фантома «мяча») особым образом в «мультовой» технике бросает «мяч» партнеру. Принимающий должен отреагировать в «мульте» на направленность и силу полета «мяча». Таким образом, «мяч» перебрасывается из рук в руки по все



усложняющейся траектории и формам его подачи и приема. Играющие (в «мульте») поднимаются на носки, опускаются всем телом до пола, бросают и ловят «мяч» спиной, усиливают, убыстряют темп подачи и создают самые невероятные ситуации, обыгрывая свое взаимодействие с фантомом. Свободная импровизация в начале тренинга дается с трудом; движения неуверенны и слишком стереотипны, но постепенно обучающиеся в импровизации находят новые решения по моделированию ситуаций и эмоциональном проигрывании момента.

Обсуждение:

1. Что вам понравилось?
2. Трудно ли было выполнение упражнения?
3. Какие ощущения были в вашем теле?

### **Упражнение «Ведущий и ведомые»**

Цель: снятие напряжения у членов группы, создание доброжелательной атмосферы и настроения на работу; отработка различных движений и межличностных позиций ведущего и ведомого.

Группа выстраивается в ряд. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник группы спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар. Остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через некоторое время первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым.

Обсуждение:

1. Что вы чувствовали, будучи ведущими? А в роли ведомых?
2. Когда вам было более комфортно: когда вы повторяли движения других или когда сами были ведущими?

### **3. Завершающий этап**

**Обсуждение домашнего задания «Работа с убеждениями»**

## **Упражнение на релаксацию «Мышечная релаксация»**

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

### **Упражнения:**

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

**Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

**Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

**Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

**Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

**Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

**Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным.

### **Пояснение домашнего задания**

Инструкция: написать не менее 20 положительных качеств о своей внешности смотря в зеркало.

Подведение итогов. Свободные высказывания членов группы о проделанной работе.

### **Итоги. Рефлексия**

Наше занятие подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить о себе и своем теле, тема встречи звучит так: «Самопринятие себя и своего тела»? Давайте подведем итоги.

1. Понравилось ли вам занятие?
2. Что запомнилось больше всего?
3. Какое упражнение показалась наиболее интересным?
4. В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
5. Улучшилось ли ваше настроение?

## **Консультация № 4**

### **Тема: «Мысли и чувства»**

Длительность: 90 минут

Оборудование: карточки, листы, ручки.

#### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Упражнение «Приветствие»**

Цель: создание благоприятной атмосферы, настрой на дальнейшую работу.

Каждому участнику группы предлагается поприветствовать друг друга необычным образом: ладонями, коленями, мимикой, жестами и т.д.

#### **Обсуждение:**

Какой метод приветствия вам больше понравился?

#### **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

Цель: развитие навыков социального взаимодействия.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

#### **Обсуждение:**

1. Какие эмоции испытывали во время упражнения?
2. Что нового узнали о других?
3. Что интересное узнали?

## **2. Основной этап**

### **Консультативная беседа по теме**

Каждое событие, которое происходит с любым человеком, определяет его чувства и поведение. Однако многих удивляет мысль о том, что чувства являются результатом мыслей о событии и что изменение интерпретации может привести к изменению чувств. Нам нужно научиться видеть эту взаимосвязь мыслей и чувств.

Необходимо помнить:

1. Мысли и чувства – это разные вещи.
2. Мысли могут приводить к возникновению чувств (и определять поведение). Мысли – это не то же самое, что чувства (хотя у нас могут возникать мысли по поводу чувств). Чувства – это внутреннее переживание эмоций. Мы оцениваем мысли, которые способствуют возникновению чувств. Достоверность мыслей можно проверять, сопоставляя их с фактами. Наши мысли способны пробуждать, усиливать или ослаблять определенные чувства.

### **Упражнение «Преодоление страха» (по Эллису)**

Цель: коррекция следствий нерациональных представлений (установок).

Наш страх может являться следствием нерационального представления (ложного, не имеющего реальную основу), чтобы нам с этим страхом справиться необходимо сделать следующее:

- Постарайтесь посмеяться над своим страхом, а также над страхом перед страхом;

Например, зачем Вам нужно одобрение Ваших родных по приготовленному обеду? Мыслите рационально: если бы блюдо было невкусным (пересоленным, недоваренным, слишком жирным и т.п.), то они точно бы об этом сказали, а раз молча кушают, значит им все нравится. Посмейтесь над тем, что Вы ждете одобрение там, где его не следует ждать?

• Честно и откровенно расскажите о своем страхе доверительному лицу и покажите свои эмоции, которые Вы при этом испытываете;

• Постарайтесь найти первопричину Вашего страха, т.е. иррациональное (неправильное, ложное) представление о должном и заменить его на рациональное(разумное);

• Наблюдайте за своими страхами, признавайтесь себе, что они мелочны и ничтожны и находите «правильное» представление о должном, оспаривайте и постепенно преодолевайте их.

Например, Вы испытываете страх из-за того, что боитесь показать другим, как Вы тревожитесь за кого-либо или что-либо. Поймите, нет ничего постыдного и страшного в том, что другие увидят, что Вы встревожены. Сознайтесь себе в том, что Ваш страх перед проявлением своих эмоций – беспочвенен и необоснованный. Запомните, что каждый человек имеет право на эмоции и переживания.

Обсуждение:

1. Какой вывод вы можете сделать для себя?
2. Что интересного и нового было для вас?
3. Какие чувства и эмоции у вас возникали в процессе работы?

### **Упражнение «Избеги давления»**

Цель: выработка устойчивой позиции противостояния негативным влияниям микросреды, содействие в формировании собственной жизненной позиции.

Группа участников делится на три микрогруппы. Каждая микрогруппа получает карточки с заданиями.

Карточки с заданиями содержат следующие ситуации:

1. Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:
  - пойти прогуляться вместе с ним;
  - выпить неизвестный для тебя напиток;
  - купить таблетки или другие лекарства;

- рассказать о себе.
2. Ты тихо ушел ночью из дома и встретился с друзьями;
    - украсть что-то из магазина с ними;
    - употребить опасные вещества;
    - сделать противоправный поступок
  3. Ты не пошел утром в школу, но друзья предлагают пойти погулять:
    - посидеть в парке и поиграть
    - пойти в гости к общему другу, у которого никого нет дома
    - уехать в другую местность и там провести время

Следует выбрать несколько ситуаций и в течение 5 минут, придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. Один участник будет играть роль человека, на которого оказывают давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря «нет». Остальные могут играть роль ровесников, оказывающих давление. Важно, чтобы каждый участник смог побывать в такой ситуации и сказать «НЕТ». После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками».

После того как все представленные ситуации будут сыграны, проходит обсуждение.

Обсуждение:

1. Есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего «лица».
2. Какие могут быть последствия отказа?
3. Какие в этой ситуации могли бы возникнуть проблемы, если бы ты не сказал «нет»?

### **Техника ABCDE**

Цель: поиск причинно- следственных взаимосвязей, отслеживание своих мыслей и чувств.

Психолог говорит вступительное слово:

Эмоции, поведение и окружающая среда – всё считается важным: убеждения человека, его установки, образ мыслей.

Эмоциональные трудности подобны любым другим. Если вы неправильно определите их источник, вы зря потратите силы на их преодоление и не измените свое самочувствие.

Для того, чтобы определить причину необходимо понимать процесс развития мыслей, эмоций и чувств. Существует несколько формул:

Старая формула –  $A \rightarrow C$

- «А» обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул – всё, что обуславливает процесс реагирования в целом.

- «С» обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. С – это последствия события А. Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что А вызывает С, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определённым образом.

Чтобы понять, как это происходит, вообразите следующее.

Представьте, что вы вечером сидите дома в кресле и просматриваете новости в соцсетях, как вдруг вас охватывает тревога. Страх силен и кажется реальным, и это вас беспокоит. Вы сразу узнаете «С», своё негативное состояние, которое мешает жить.

Вы его чувствуете. Ваше сердце бьется быстрее, дыхание учащенное, возможно вам становится душно. Вам хочется встать и походить, а лучше побегать. Тяжело просто сидеть в кресле, но бегать негде и не от чего.

В данной формуле «С» – это страх, в нашем примере вы, допустим, испытываете тревогу.

В этот вечер, возможно, у вас в уме возникнет вопрос: «Почему? Почему я вдруг почувствовала страх, чего я испугалась?»

Старая формула дает такой ответ: «А» — это ситуация, в которой вы находитесь.



Теперь, согласно этой старой формуле, посмотрите на свои «А» и определите, что вызвало у вас страх. Прежняя теория утверждает, что некоторое «А», находящееся в реальности, обусловило ваш испуг, и если вы хорошенько поищите, то найдете это «А». Как только вы это сделаете, вам лишь останется удалить раздражитель, и страх рассеется.

Позиция «А обуславливает С» так популярна, что мы то и дело слышим об этом. Очень часто люди говорят: «Ты действительно рассердил меня», «Он меня расстроил» или «Эти новости вгоняют меня в депрессию». Все подобные заявления подразумевают, что некоторое внешнее «А» заставило нас чувствовать внутреннее «С». Эта идея столь универсальна, что кажется здравым смыслом. Но верна ли она?

На самом деле нет. Внешние по отношению к нам вещи оказывают мало влияния на нас.

Наши личные ощущения, наше восприятие реальности дают нам представление об окружающем мире. Если мы закрываем глаза или уши, внешний мир исчезает и его воздействие на нас минимально. Объект, который мы не сможем определить ни одним органом чувств, не заставит нас смеяться или плакать, злиться или убегать, петь или танцевать.

Внешние предметы не имеют магической силы – они не могут проникнуть в наши головы и породить чувства. Они просто сидят в сенсорной темноте и ждут, пока мы их заметим.

Правильная же формула следующая.

Она была создана одним из известнейших в мире психологов Альбертом Эллисом.

Вот эта новая формула:  $A \rightarrow B \rightarrow C$

где «В» – когниции, убеждения, установки.

Она обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно «А». По большому счету, «В» обозначает наш мозг – то, как наш разум обрабатывает сырую информацию об «А» и превращает её в

модели, схемы, рассказы и истории.

Почти все ваши эмоции и поведение могут быть поняты при помощи этой новой формулы. Так что вместо того, чтобы просто смотреть на свои «А», посмотрите на то, что вы себе о них говорите. Как вы оцениваете свои «А», в которых оказались.

Пример:

A = Ева разглядывала себя в зеркале.

B = Она подумала о том, что у неё слишком высокий рост.

C = Она почувствовала себя подавленной.

Некоторые могут подумать, что всему виной визуальное воздействие от вида высокого тела. Многие бы, возможно, расстроились. Но, чтобы расстроиться, Ева должна была признать существование идеального женского роста (культурный стандарт, который постоянно меняется) и считать, что она обязана ему соответствовать.

Она должна была также прийти к выводу, что переступила воображаемую черту, за которой, по ее убеждению, непременно начинается неприемлемый рост, и она вынуждена сказать себе, что находиться за этой чертой ужасно. Эффект от отражения в зеркале меркнет по сравнению с ее богатым воображением. Депрессию у нее вызывает не рост, а мозг. Мозг, который дал оценку самой себе, что Ева слишком высокая. Именно эта мысль (оценочная мысль) и вызвала апатию и подавленность у Евы.

После рассказа, психолог предлагает каждому участнику подумать и записать на листе, с какими похожими событиями сталкивались участники. По итогу, совместно с консультантом, разбираются ситуации и ищут истинно причинно-следственные связи.

Обсуждение:

1. Что нового узнали в процессе выполнения техники?
2. Сложно ли было искать взаимосвязи?
3. Какие выводы можно сделать?

### **3. Завершающий этап**

#### **Обсуждение домашнего задания.**

Обсуждение. Участники делятся с положительными качествами своей внешности, обсуждение о том, как важно смотреть на себя с позитивной стороны.

#### **Итоги. Рефлексия**

Наше занятие подходит к концу, тема нашего занятия звучит так:  
«Какой я?»

1. Понравилось ли вам занятие?
2. Что запомнилось больше всего?
3. Какое упражнение показалась наиболее интересным?
4. В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
5. Улучшилось ли ваше настроение?
6. Как вы чувствовали себя до занятия? После?

## Консультация № 5

**Тема: «Какой я?»**

Длительность: 90 минут

Оборудование: салфетки, листы, ручки, карандаши.

### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Упражнение «Дамы и кавалеры»**

Цель: осознание своих внутренних качеств через ассоциацию, формирование позитивного мышления, изменение излишне критичности по отношению к себе.

Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним», например, название животного. По очереди участники сообщают свой псевдоним соседу, должен объяснить этот выбор, сделав комплимент.

Обсуждение:

1. Как вы себя ощущали, когда вы получали комплимент?
2. Какие чувства испытывали?
3. Что было для вас легче, получать или говорить комплимент?

### **2. Основной этап**

#### **Консультативная беседа по теме**

Вопросы для обсуждения: кто Вы? какие вы бываете? Всегда ли вы одинаковые? Что может влиять на вас, что вы изменяетесь? Почему Вы это Вы? Понятие «Я» произошло от латинского слова «Эго». Оно фиксирует идентичность сознающего себя субъекта, обладающего самостью и идентичностью. Каждый человек индивидуален. Он обладает совокупностью представлений о самом себе, чувствует образ своего «Я», оценивает себя и свои поступки, рефлексировать. Такие представления возникают у человека в процессе социального взаимодействия, при котором человек развивается. При этом у всех людей возникает всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное

внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Он усваивает нормы и ценности, получает жизненный опыт, накапливает знания.

Английский психолог Р. Бернс выделяет три составляющих в структуре Я: когнитивную, оценочную и поведенческую.

Когнитивная составляющая, или образ Я, включает представления индивида о самом себе.

Оценочная составляющая, или самооценка, включает аффективную оценку этого представления о себе.

Поведенческая составляющая включает в себя потенциальные поведенческие реакции либо конкретные действия, которые могут быть вызваны знаниями о себе и отношением к себе.

Когнитивная – некая описательная составляющая, фиксирующая знания, представления человека о самом себе. Набор убеждений о самом себе.

Эти убеждения могут иметь разную значимость для индивида. Он может считать, например, что он в первую очередь смелый, а сильный только в десятую очередь. Эта иерархия непостоянна и может меняться в зависимости от контекста или с течением времени. Сочетание и значимость характеристик на тот или иной момент в значительной степени обуславливают установки индивида, его ожидания относительно себя.

Когнитивная составляющая выступает как самопознание- процесс получения знания о себе. Через самопознание человек приходит к определенному знанию о самом себе, т.е. результатом процесса самопознания выступает целостный Образ Я.

### **Упражнение: «Вот какой Я»**

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий:

-У каждого из вас в руках салфетка.

-Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете

необходимым.

-Закончили? - А теперь послушайте правила каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Обсуждение:

1. Сложно ли вам было говорить о себе?
2. Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

### **Упражнение «Угадай эмоцию»**

Цель: развитие навыков восприятия невербальной информации, свидетельствующей об эмоциональных состояниях, так и навыков экспрессивного поведения.

Водящий выходит за дверь, оставшиеся в кругу решают, какую эмоцию будут изображать. После этого водящий возвращается, и участники изображают условленную эмоцию, используя выражение лица и позу. Задача водящего – отгадать, какая эмоция была задумана.

Обсуждение:

1. К каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает, что изображает одну эмоцию, а окружающие видят совершенно другую?
2. А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (например, утверждает: «Мне интересно», а на лице написана скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.

### **Упражнение «Кто я?»**

Цель: умение анализировать личностные характеристики себя и других людей.

Психолог говорит о том, что у каждого человека есть свое

представление о том, что делает его уникальным и в чем отличие его индивидуальности. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли мою точку зрения другие?». Возьмите листочки и подпишите их, разделите лист на три графы:

1 графа: ответьте на вопрос «Кто я?». Для этого напишите 10 качеств, которые характеризуют вас.

2 графа: напишите, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители или родственники.

3 графа: на этот вопрос отвечает кто-то из участников. Для этого все должны положить свои подписанные листы на стол, а психолог их перемешивает, затем каждый, не глядя, берет листок со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. После завершения выполнения задания, участники кладут на стол все листы и каждый забирает свой.

Обсуждение:

1. Повторяется какое-либо качество во всех трех графов? О чем это может говорить?
2. Что может говорить о наличии написанного в 1 графе?
3. Совпадает ли отношения к себе самому и отношения к вам других?

### **3. Завершающий этап**

Домашнее задание написать письмо себе, любимому. Каждый пишет письмо самому близкому человеку, то есть самому себе, любимому. Любимому, потому что, вы единственный человек, который есть у себя навсегда. Когда человек не любит себя, он не живет полноценно. При написании письма рекомендуется включить тихую и спокойную музыку.

### **Итоги. Рефлексия.**

Наше занятие подходит к концу, тема нашего занятия звучит так: «Я такой, каким я хочу себя видеть?»

Психолог предлагает завершить предложения так, как каждый

участник думает и чувствует.

1. На этой консультации я...
2. Основное, чему я научился(лась) на нашей встрече....
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на встрече...
5. Думаю, что после встречи изменится...
6. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...
7. Я чувствую, что...



## **Консультация № 6**

**Тема: «Я такой, каким я хочу себя видеть?»**

Длительность: 90 минут

Оборудование: листы, ручки, скотч, цветные карандаши, фломастеры, журналы, ватман, ножницы

### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Упражнение «Здравствуйте»**

Цель: создание благоприятного климата, настрой на работу.

Каждый из участников произносит здравствуйте таким образом, чтобы интонация отображала его эмоциональный настрой.

#### **Упражнение «Копилка»**

Цель: развитие умения делать и принимать комплименты, обращать на положительные стороны своей личности.

Участники садятся в круг, смотря в спины друг друга. На каждом из участников на спине прикреплен лист белой бумаги. Психолог предлагает каждому участнику консультирования написать другому участнику присущее ему положительное качество.

Обсуждение:

1. Когда вы читали свои качества, как вы себя чувствовали? Опишите чувства и эмоции.

2. Принимаете ли вы все те, качества, которые есть у вас на листе? Почему?

### **2. Основной этап**

#### **Консультативная беседа по теме**

Идет обсуждение, начиная с беседы.

Расскажите о себе, какие вы? Опишите свой характер, сильные стороны, что вам нравится в себе, на что хотели бы обратить внимание?

Хотелось бы вам что-то исправить в себе по-вашему мнению? А по мнению окружающих?

Каждый человек хочет быть уверенным в себе. А зачем это ему нужно? Чтобы добиваться поставленных целей.

Уверенность в себе можно охарактеризовать как оценивание человеком себя самого, своих умений, навыков, способностей, то есть всего того, что помогает в достижении поставленных целей и удовлетворении потребностей.

### **Упражнение «Коллаж из журнальных вырезок»**

Цель: посмотреть внутрь себя, понимание истинных желаний и потребностей.

Психолог предлагает начать творческую работу. Из журналов предлагается вырезать изображения, которые, по-вашему, мнению отражают вас наиболее полно. Необходимо разделить коллаж на три этапа:

1. Сейчас я вот такой (внутренние ресурсы, состояние на данный момент времени, какие у меня есть желания).
2. Каким я хочу быть?
3. Что у меня для этого есть?
4. Что мне для этого не хватает?

Каждый участник по очереди рассказывает о своем коллаже.

Обсуждение:

1. Необходимо обратить внимание на то, как разделены эти этапы, четко ли видны их границы или они совмещены в одну единую картину.
2. Какие чувства вы испытывали в процессе изготовления коллажа?
3. Удалось ли найти внутренние ресурсы и пути преодоления кризисных моментов?

### **Упражнение «Уверенность в себе»**

Цель: развитие уверенности в себе, поиск внутренних опор. Ведущий просит каждого участника вспомнить ситуации уверенности в его

жизни. Это могут быть чувства, эмоции, ощущения в теле. Затем просит нарисовать уверенность и ситуацию уверенного поведения из жизни.

Обсуждение:

1. Как чувство уверенности помогает нам в жизни?
2. Когда вы рисовали, о каких жизненных ситуациях вспомнили?
3. Что помогает нам быть уверенным в себе? Что мы для этого делаем?

### **3. Завершающий этап**

Обсуждение домашнего задания. Участники делятся с чувствами при написании письма себе, любимому. Идет обсуждение о том, как необходимо и важно себя любить, ценить и уважать, обращать на положительные качества себя в целом.

#### **Итоги. Рефлексия.**

1. Чему было посвящено наше занятие?
2. Кто хочет высказаться?
3. Удалось ли вам взглянуть на себя с другой стороны?
4. Что вы хотите пожелать себе на будущее?

## **Консультация № 7**

### **Тема: «Я и другие»**

Длительность: 90 минут

Оборудование: 2 мяча, листы бумаги, ручки, маленькие зеркала.

#### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Упражнение «Никто не знает, что я....»**

Цель: обратить внимание участников на лучшие качества друг друга, рассказать о себе о сильных сторонах.

Участники встают по кругу. Водящий кидает мяч и говорит: «Никто не знает, что я ...», в продолжение фразы добавляет то качество, о котором, на его взгляд не догадываются участники.

Обсуждение:

- Как изменилось Ваше настроение?
- Какие появились ощущения?

#### **Упражнение «Я уникальный»**

Цель: понимание значимости себя и других.

Используется 2 мяча. Группа становится в один круг, каждому из замыкающих дают по мячу. Один, подросток, получивший мяч, передает его налево другому участнику по кругу, при этом, каждый из подростков, получивший мяч, продолжает фразу: «Я, как все...». Другой подросток, получивший мяч, передает его на право другому участнику по кругу. Продолжают фразу: «Я, не как все...». Каждый из участников должен продолжить две фразы.

Обсуждение:

1. Было ли трудным выполнение упражнения?
2. Одинаковые ли мы все?
3. В чем ваша уникальность?

## **2. Основной этап**

### **Консультативная беседа по теме**

Сегодня на нашей встрече мы с вами постараемся лучше понять себя и своих сверстников. Каждый человек в своей жизни проходит определенные возрастные этапы. На каком возрастном этапе находитесь вы? Вы обнаруживаете перемены в себе, в своих мыслях, чувствах и переживаниях.

Подростковый возраст – это прекрасный период в жизни каждого человека. Это некий переход между детством и взрослой жизнью.

Важной ли частью вашей жизни является общение? Со сверстниками и со взрослыми? Завершите следующие предложения:

- Я прекрасно себя чувствую с другими людьми, когда...
- Я чувствую себя некомфортно с другими людьми, когда...
- Мне легче поделиться своими чувствами с другими людьми, когда...
- Я чувствую расположение к другому человеку, когда он...

Каждый из участников делится своими чувствами. Приходят к выводу о том, что общение является важной потребностью в жизни каждого человека, с каждым человеком мы ощущаем себя по-разному.

Когда вы уверены в себе, вы чаще вступаете в контакт с другими людьми? По каким признакам можно отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как и что он говорит? Как себя ведет?

Какими качествами обладает уверенный человек? Идет обсуждение, совместное составление психологических портретов уверенного и неуверенного человека.

### **Психогимнастика**

Цель: отработать внешние признаки уверенного поведения.

Упражнения на изображение разных эмоциональных состояний: радость, гнев, страх, нежность, удовольствие, изумление, интерес, отчаяние.

Психолог рассказывает о процедуре проведения упражнения: «Сначала у нас

с вами идёт отработка позы и выражения лица, соответствующего каждой из эмоций. Будто вылепляем скульптуру. Далее надо задержать дыхание и постараться запомнить ощущения напряжения мышц лица и тела. Затем надо выдохнуть и расслабить все мышцы и постараться почувствовать облегчение и расслабленность.

Затем будто оживляем нашу скульптуру и добавляем движения, жесты. Следует запомнить возникающие в процессе выполнения упражнения ощущения. Следующее упражнение связано с отработкой походки. Отрабатываются по очереди походки уверенного, неуверенного в себе человека и агрессивного человека. Далее наше внимание займёт отработка уверенной и неуверенной улыбки. Надо перед зеркалом постараться изобразить улыбку добрую, насмешливую, заговорщицкую, циничную, радостную, открытую, «сквозь зубы», вежливую, холодную, надменную. Улыбка так много может сказать за нас.

Теперь, когда мы все наши части тела по отдельности научили быть уверенными надо их все соединить и потренировать в комплексе: осанка, поза, мимика, жесты, движения, походка, улыбка. И не забудьте сопроводить упражнение соответствующими эмоциями.

Следующий этап будет связан с разыгрыванием «этюдов» уверенного и неуверенного поведения. Вспомните ситуации из прошлого, в которых вы чувствовали себя дискомфортно, и проиграем их уже как обновлённый человек, человек, который сейчас уверен в себе».

Обсуждение:

1. Сложно ли далось обучение навыкам уверенного в себе человека?
2. Что больше всего запомнилось?
3. Какие моменты оказались наиболее сложными? А какие легкими?

### **Упражнение «Всё наоборот»**

Цель: умение увидеть позитивное в субъективно негативном ключе.

Психолог предлагает каждого из участников по очереди назвать то

качество, которое ему не нравится в себе. Остальные слушают высказывающегося и их задачей становится переоценить это качество и найти его позитивную сторону. Начинать нужно со слов: «Всё наоборот, просто ты...»

Обсуждение:

1. Нужно ли испытывать уважение к себе, даже когда свои качества недооцениваете?
2. Легко ли было переоценивать качества?

### **Упражнение «Ладочки»**

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Психолог раздает листы бумаги и предлагает каждому обвести ладошки и внутри контура написать качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если вы сразу не можете написать это качество, присмотритесь внимательнее к человеку, будьте более наблюдательными. Постарайтесь не повторять качества в одной ладошке. Качества должны действительно соответствовать хозяину ладошки. Листки подпишите. Когда ладошки вернутся к своему хозяину, поблагодарите друг друга.

Обсуждение:

1. Легко ли анализировать личность другого человека?
2. Приятно ли получать положительные отзывы о себе?

### **3. Завершающий этап**

#### **Упражнение «Чемодан»**

Цель: развитие навыков общения.

В центре нашего круга стоит чемодан, который мы собираем в дорогу. Только в наш необычный чемодан мы по очереди будем «класть» то, что хотим пожелать себе и каждому из нас сейчас и в будущее. Например, я кладу в наш чемодан улыбку, хорошее настроение, здоровье, уверенность, радость, любовь, дружбу и т. д.

### **Итоги. Рефлексия.**

1. Что полезного вы возьмете для себя по итогу встречи?
2. Кто хочет высказаться?
3. Удалось ли вам понять какие вы?
4. А какие вы в отношении с другими людьми?
5. Что вы хотите пожелать себе на следующую встречу?



## **Консультация № 8**

### **Тема: «Развитие коммуникативных навыков. Преодоления неуверенности в себе»**

Длительность: 90 минут

Оборудование: цветная бумага, обычная бумага, цветные карандаши.

#### **1. Организационный этап**

Приветствие. Вводное слово психолога.

#### **Упражнение «Поздороваемся»**

Цель: эмоциональный настрой на обучение вербальным и невербальным способам общения.

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Обсуждение:

Что было сложного в выполнении упражнения?

#### **Упражнение «Тревожная скульптура»**

Цель: помощь в преодолении состояния тревоги, снять психологическую зажатость.

Это упражнение проводится в тех случаях, когда вас неотлучно преследует состояние тревоги, и это состояние вызывает у вас подавленность.

Сосредоточьте мысли на обстоятельствах, вызывающих у вас тревогу, на ощущениях, которые вызывает это состояние.

Представьте, что вы решили заказать скульптуру, в которой будете вы сами. При этом вы желаете, чтобы в этой скульптуре была отражена нынешняя ваша тревога, негативные переживания, связанные с ней. Вы

решили сделать заказ известному и хорошему скульптору, который может малейшими нюансами подчеркнуть состояние, в котором вы находитесь. Но для этого вам надо попозировать ему.

Примите именно такую позу, в которой вы бы хотели быть запечатленным, со всеми терзаниями. Позировать можно перед зеркалом, чтобы принять наиболее эффектную позу. Можно попросить кого-то запечатлеть вас в фотографии, если вам угодно.

Чем больше вы проявите фантазии и изобразительных способностей здесь, тем лучше.

Замрите в этой позе минут на 3-5. Попробуйте испытать эстетическое удовольствие от своей позы. Если ваше тело физически напряжено, попробуйте испытать удовольствие от этого напряжения. Представьте, что вы на самом деле стали статуей, что пришли какие-то эксперты, оценивают вас, что вас засовывают в деревянный ящик, а потом куда-то долго везут. Представьте, что вас выгружают, куда-то несут. Потом с вас снимают ящик, и вы оказываетесь во всемирно известном музее. Вокруг другие скульптуры, счастливые и несчастные, добрые и злые, грустные и веселые, умные и глупые... В зал заходят туристы, разглядывают вас, поражаются той глубине чувств, которые смог изобразить скульптор. И так проходит месяц за месяцем, год за годом, столетие за столетием. И вам приятно, что вы со своими переживаниями попали в вечность.

Обсуждение:

1. Как ваше самочувствие?
2. Что вы сейчас ощущаете?
3. Что изменилось?
4. Какое чувство пытался изобразить каждый участник?

## **2. Основной этап**

### **Консультативная беседа по теме**

Общение является неотъемлемой частью нашей жизни. Каждый из нас при помощи общения получает нужную информацию. Общение может приносить радость и удовольствие, но, к сожалению, это происходит не всегда. Это связано с тем, что мы не всегда правильно и четко можем выразить свои чувства, мысли, стесняемся или не умеем налаживать новые контакты, что в последствии может усложнить нашу жизнь. Сегодня наше занятие направленно на предотвращение этой проблемы, чтобы конструктивно и дружественно общаться, заводить новые знакомства, необходимо быть уверенным в своих силах. На уверенность в себе влияет самооценка. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков, она подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.

Идет обсуждение. Что такое коммуникативные навыки? Для чего они нужны? Что способствует развитию коммуникативных навыков?

Что такое самооценка? Как связана самооценка с коммуникативными речью?

### **Упражнение «Дар убеждения»**

Цель: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке, лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты

заставили ее поверить в ложь.

Обсуждение:

1. Что интересного вынесли для себя в этом упражнении?
2. Сложно было ли убедить других участников?

### **Упражнение «Интервью»**

Цель: развитие коммуникативных навыков, умение слушать партнера.

Упражнение выполняется в парах. Каждый из участников в течение времени берет интервью у своей пары. Необходимо узнать как можно больше о партнере. По завершению, участники рассказывают группе, о чем они узнали.

Обсуждение:

1. Что интересного вы для себя узнали?
2. Было ли сложно рассказывать или брать интервью?

### **Упражнение «Интегративное дыхание»**

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнение выполняется стоя. Ноги - на ширине плеч, пальцы рук сцеплены спереди. Руки - вверх, немного назад (вдох). Потянуться. Затем резко опустить мруки вниз, достать носки ног (выдох). Упражнение повторяется 4- 5 раз.

### **Как стать уверенным в себе (правила Э. Смита)**

- Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения.
- Каждый человек - сам себе высший судья, имеет полное право оценивать свои мысли и чувства, свое поведение так, как считает нужным.
- Каждый человек имеет право ни перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.
- Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать за чужие

проблемы.

- Каждый человек имеет полное право менять свое решение, потому что он может и хочет быть самим собой. Человек вправе изменить свое мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.

- Каждый человек имеет право на ошибку.

- Каждый человек имеет право что-то не знать.

- Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждет.

- Каждый человек может принимать нелогичные решения - по своему желанию.

- Каждый человек имеет право не понимать намеков.

### **Упражнение «Нарисуй автопортрет»**

Цель: развитие уверенного чувства «Я», развитие самоанализа.

Психолог дает инструкцию по выполнению упражнения. Участники берут листы и цветные карандаши.

Психолог: "Вы можете нарисовать самого себя в любой манере и любой позе, в полный рост или только лицо. При этом - назови свой рисунок". После того как рисунок будет готов, психолог активизирует обсуждение тех моментов, которые помогают развитию самоанализа подростков.

Обсуждение:

1. Какую часть листа занимает рисунок?

2. Рисунок выполнен резкими, энергичными линиями или, наоборот, мягко, "впастельных тонах"?

3. Все ли элементы лица или тела изображены на рисунке? Чего не хватает?

4. Какие цвета выбраны?

5. Какие впечатления вызывает рисунок?

6. Как бы ты смог отнестись к человеку, который изображен на

рисунке, если бы это был не ты, а кто-то другой?

### **Упражнение «Безусловное принятие себя»**

Цель: принятие себя, фокусирование на ощущениях при произношении доброжелательных качеств о себе.

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

После этого консультант просит участников прислушаться к ощущениям, которые возникают в теле при произнесении этих слов.

Затем задает вопросы: в какой части тела отзываются эти фразы? Легко ли их произносить? Что мешает принимать себя со своими достоинствами? Что помогает?

После того как участники мысленно ответили на эти вопросы, ведущий просит повторить за ним следующую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Обсуждение:

1. Какие чувства и эмоции вы испытывали?
2. Кто может поделиться со своими ощущениями?

### **3. Завершающий этап**

-Наши занятия подошли к концу, мы затронули важные темы, касающиеся комплекса неполноценности, постарались рассмотреть эту проблему со всех сторон.

### **Упражнение «Я желаю вам..., Я желаю себе...»**

Участники встают в круг. Психолог присоединяется к ним. Мы закончили нашу работу, надеюсь, что она была полезная. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить ваши полученные знания и

вспомним, все то, что мы с вами делали.

У меня в руках мяч. Мы будем передавать его по друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит своё имя и говорит: «Я желаю вам...» и произносит то, что он желает всем. Проходя по второму кругу, тот у кого оказывается мяч, произносит своё имя и говорит: «Я желаю себе...»

### **Упражнение «Впечатление»**

Участникам группы предлагается выбор цветных стикеров. На большом ватмане им предлагается написать воспоминания, пожелания, можно изобразить свои чувства, которые испытывал участник в начале консультаций, а потом в конце.

### **Итоги. Рефлексия**

1. Что интересного усвоили для себя?
2. Что запомнилось больше всего?
3. Вспомните свое состояние до начала занятий и сравните его с сегодняшним. Что изменилось?
4. В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?

Таблица 1. – Результаты исследования по методике «Опросник образа собственного тела» (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) в экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до		после	
		балл	ур	балл	ур
1	Данил Б.	27	В	21	В
2	Юрий С.	20	В	16	С
3	Дарья Ю.	5	Н	3	Н
4	Софья Е.	3	Н	1	Н
5	Анастасия С.	20	В	15	С
6	Полина И.	16	С	8	Н
7	Юлия Д.	8	Н	5	Н
8	Виталий Т.	17	С	16	Н
9	Максим Ч.	8	Н	4	Н
10	Ксения С.	10	Н	6	Н
11	Галина Г.	2	Н	0	Н

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В – высокий



Таблица 2. – Результаты исследования по методике диагностики иррациональных установок (А. Эллис) в экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до		после	
		балл	ур	балл	ур
1	Данил Б.	1. 20 2. 21 3. 25 4. 25 5. 19	В	1. 18 2. 15 3. 20 4. 23 5. 16	С
2	Юрий С.	1. 18 2. 12 3. 20 4. 19 5. 17	В	1. 18 2. 11 3. 17 4. 19 5. 17	В
3	Дарья Ю.	1. 12 2. 13 3. 18 4. 21 5. 16	Н	1. 10 2. 10 3. 15 4. 19 5. 16	Н
4	Софья Е.	1. 19 2. 19 3. 16 4. 18 5. 21	В	1. 19 2. 15 3. 15 4. 17 5. 19	С
5	Анастасия С.	1. 19 2. 16 3. 22 4. 16 5. 22	В	1. 18 2. 15 3. 22 4. 16 5. 22	В

## Окончание таблицы 2

6	Полина И.	1. 16 2. 18 3. 19 4. 18 5. 16	В	1. 14 2. 16 3. 18 4. 15 5. 13	С
7	Юлия Д.	1. 11 2. 13 3. 17 4. 18 5. 19	Н	1. 10 2. 12 3. 16 4. 17 5. 15	Н
8	Виталий Т.	1. 14 2. 20 3. 17 4. 13 5. 20	В	1. 12 2. 20 3. 16 4. 12 5. 20	В
9	Максим Ч.	1. 19 2. 14 3. 18 4. 13 5. 16	В	1. 19 2. 14 3. 17 4. 13 5. 16	В
10	Ксения С.	1. 12 2. 15 3. 13 4. 15 5. 14	Н	1. 10 2. 13 3. 12 4. 10 5. 14	Н
11	Галина Г.	1. 16 2. 19 3. 19 4. 17 5. 17	Н	1. 15 2. 17 3. 18 4. 16 5. 15	Н

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В – высокий

Таблица 3. – Результаты исследования по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (опросник А.А. Реана) в экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до		после	
		балл	ур	балл	ур
1	Данил Б.	10	С	12	С
2	Юрий С.	13	С	16	Н
3	Дарья Ю.	19	Н	20	Н
4	Софья Е.	14	Н	16	Н
5	Анастасия С.	16	Н	18	Н
6	Полина И.	12	С	14	Н
7	Юлия Д.	15	Н	16	Н
8	Виталий Т.	11	С	14	Н
9	Максим Ч.	10	С	14	Н
10	Ксения С.	10	С	12	С
11	Галина Г.	14	Н	15	Н

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В – высокий

Таблица 4. – Результаты исследования по методике «Комплекс неполноценности» Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.Мв экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до		после	
		балл	ур	балл	ур
1	Данил Б.	35	В	38	В
2	Юрий С.	93	Н	105	Н
3	Дарья Ю.	105	Н	117	Н
4	Софья Е.	100	Н	105	Н
5	Анастасия С.	93	Н	101	Н
6	Полина И.	73	С	81	Н
7	Юлия Д.	115	Н	123	Н
8	Виталий Т.	67	С	80	Н
9	Максим Ч.	91	Н	100	Н
10	Ксения С.	75	С	80	Н
11	Галина Г.	107	Н	110	Н

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В – высокий

Таблица 5. – Результаты исследования по методике «Шкала Адлера» в экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до		после	
		балл	ур	балл	ур
1	Данил Б.	1. 30	В	1. 28	В
		2. 15		2. 15	
		3. 50		3. 48	
		4. 45		4. 45	
		5. 65		5. 65	
2	Юрий С.	1. 20	В	1. 60	С
		2. 50		2. 50	
		3. 100		3. 65	
		4. 60		4. 70	
		5. 100		5. 100	
3	Дарья Ю.	1. 60	В	1. 80	С
		2. 40		2. 40	
		3. 80		3. 90	
		4. 65		4. 85	
		5. 99		5. 100	
4	Софья Е.	1. 50	В	1. 70	С
		2. 50		2. 60	
		3. 100		3. 100	
		4. 100		4. 100	
		5. 100		5. 100	
5	Анастасия С.	1. 75	С	1. 90	Н
		2. 60		2. 70	
		3. 100		3. 100	
		4. 80		4. 90	
		5. 90		5. 100	

## Окончание таблицы 5

6	Полина И.	1. 75 2. 60 3. 100 4. 100 5. 100	В	1. 80 2. 60 3. 100 4. 100 5. 100	С
7	Юлия Д.	1. 83 2. 67 3. 100 4. 90 5. 100	С	1. 90 2. 70 3. 100 4. 100 5. 100	Н
8	Виталий Т.	1. 40 2. 40 3. 70 4. 30 5. 59	В	1. 45 2. 40 3. 80 4. 50 5. 60	С
9	Максим Ч.	1. 50 2. 50 3. 60 4. 70 5. 80	В	1. 80 2. 70 3. 70 4. 90 5. 100	С
10	Ксения С.	1. 70 2. 30 3. 99 4. 90 5. 100	В	1. 90 2. 80 3. 100 4. 95 5. 100	С
11	Галина Г.	1. 55 2. 48 3. 80 4. 95 5. 90	В	1. 73 2. 70 3. 62 4. 100 5. 100	С

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В – высокий

Таблица 6. – Результаты исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» в экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до		после	
		балл	ур	балл	ур
1	Данил Б.	93	В	89	В
2	Юрий С.	74	В	70	В
3	Дарья Ю.	33	С	20	Н
4	Софья Е.	56	В	47	В
5	Анастасия С.	61	В	59	В
6	Полина И.	73	В	65	В
7	Юлия Д.	51	В	40	С
8	Виталий Т.	86	В	73	В
9	Максим Ч.	56	В	43	С
10	Ксения С.	81	В	69	В
11	Галина Г.	66	В	52	В

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В - высокий

Таблица 7. – Результаты исследования по методике вербального наблюдения в экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до	после
		ур	ур
1	Данил Б.	В	С
2	Юрий С.	В	С
3	Дарья Ю.	С	Н
4	Софья Е.	С	С
5	Анастасия С.	С	Н
6	Полина И.	Н	Н
7	Юлия Д.	Н	Н
8	Виталий Т.	В	С
9	Максим Ч.	В	С
10	Ксения С.	В	С
11	Галина Г.	Н	Н

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В - высокий



Таблица 8. – Результаты исследования по методике невербального наблюдения в экспериментальной группе в сравнении до и после формирующего эксперимента

№	ФИО	до	после
		ур	ур
1	Данил Б.	В	С
2	Юрий С.	В	С
3	Дарья Ю.	С	Н
4	Софья Е.	С	С
5	Анастасия С.	В	С
6	Полина И.	В	С
7	Юлия Д.	С	Н
8	Виталий Т.	В	С
9	Максим Ч.	В	С
10	Ксения С.	В	С
11	Галина Г.	Н	Н

Обозначение сокращений

Н - низкий

С - средний

В – высокий

### Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня проявления эмоционального выгорания до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

$H_0$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

$H_1$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

#### Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня проявления комплекса неполноценности у подростков

№	Ф.И.О.	уровень проявления комплекса неполноценности		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	Данил Б.	1	2	1	1	6,5
2	Юрий С.	1	2	1	1	6,5
3	Дарья Ю.	2	3	1	1	6,5
4	Софья Е.	2	2	1	1	1
5	Анастасия С.	1	2	1	1	6,5
6	Полина И.	1	2	1	1	6,5
7	Юлия Д.	2	3	1	1	6,5
8	Виталий Т.	1	2	1	1	6,5
9	Максим Ч.	1	2	1	1	6,5
10	Ксения С.	1	2	1	1	6,5
11	Галина Г.	2	3	1	1	6,5
					Сумма	66

1 - высокий уровень

2 – средний уровень

3 – низкий уровень

Проверим совпадение ранговой суммы с расчетной:

$$\sum R = 66$$

$$n * (n + 1) : 2 = 11 * (11 + 1) : 2 = 66$$

$$T = \sum R_x$$

где  $R_x$  - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в нашем случае  $T_{\text{эмп}} = 1$

Определим критические значения  $T$  для  $n=11$

Найдем  $T_{\text{кр}}$ .

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 13 & \text{для } \rho \leq 0,05 \\ 7 & \text{для } \rho \leq 0,01 \end{cases}$$

Если  $T_{\text{эмп.}} > T_{\text{крит.}}$ , то принимаем  $H_0$  и отвергаем  $H_1$

Если  $T_{\text{эмп.}} \leq T_{\text{крит.}}$ , то принимаем  $H_1$  и отвергаем  $H_0$

так как

$0 < 13$ , то принимаем и отвергаем

$0 < 7$ , то принимаем и отвергаем

Следовательно, в результате применения метода оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака мы принимаем  $H_1$  на 99% уровне достоверности.

Достоверное различие между уровнем проявления комплекса неполноценности до и после консультативных встреч существует ( $\rho \leq 0,05$ ).

Следовательно, выявлены высоко достоверные различия по уровням проявления комплекса неполноценности до и после консультативных встреч.