

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
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

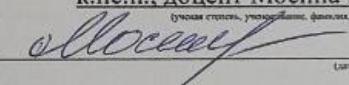
Романова Екатерина Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

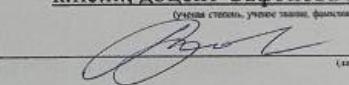
Тема: Групповое психологическое консультирование как средство развития самоценности у подростков в период проживания ими возрастного кризиса
Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Мастерство психологического консультирования

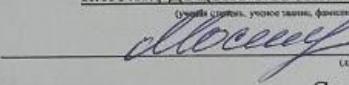
Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.


(ученая степень, учреждение, фамилия, инициалы)
(дата, подпись)

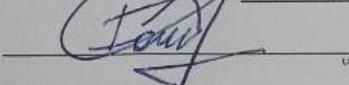
Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.


(ученая степень, учреждение, фамилия, инициалы)
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.


(ученая степень, учреждение, фамилия, инициалы)
(дата, подпись)

Студент
Романова Е.А.


(имя)
(дата, подпись)

Красноярск, 2025

**ОТЗЫВ
НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ**

Романовой Екатерины Александровны

Ф.И.О. магистранта

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Мастерство психологического консультирования

**Групповое психологическое консультирование как средство развития
самоценности у подростков в период проживания ими возрастного
кризиса**

тема выпускной квалификационной работы

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы магистрант освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Пороговый уровень сформированнос ти компетенций	Базовый уровень сформированнос ти компетенций	Продвинутый уровень сформированнос ти компетенций
УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий			+
УК-2 способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла			+
УК-3 способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели			+
УК-4 способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия			+
УК-5 способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия			+
УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки			+
ОПК-1 способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики			+
ОПК-2 способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение			+

их реализации			
ОПК-3 способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями			+
ОПК-4 способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей			+
ОПК-5 способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении			+
ОПК-6 способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями			+
ОПК-7 способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений			+
ОПК-8 способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований			+
ПК-1 способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере			+
ПК-2 способен к планированию и проведению научных исследований в образовании и социальной сфере			+
ПК-3 способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных отношений			+
ПК-4 способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам			+

В процессе работы Екатерина Александровна продемонстрировала продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Магистрант при выполнении выпускной квалификационной работы

проявила себя как очень увлеченный, ищущий, самостоятельный, организованный, ответственный исследователь. Она выделила исследовательскую проблему, показала способность к тщательному анализу научной литературы, грамотному планированию исследования, глубокому анализу и интерпретации данных, построению консультативной деятельности. Екатерина Александровна проявила творческий подход к решению заявленной проблемы, показала способности к самоорганизации, отличные консультативные навыки, способность к рефлексии собственной деятельности. Считаем важным итогом работы профессиональный и личностный рост автора.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

Научный руководитель Мосина / Н.А. Мосина
(подпись)

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы,
научного доклада об основных результатах подготовленной
научно-квалификационной работы в ЭБС КГПУ им. В.П.
АСТАФЬЕВА

я, Решанова Екатерина Александровна

(фамилия, имя отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизвести и
размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям
написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной
образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный
доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной
работы (далее ВКР/НКР)

на тему: Групповое консультирование как средство
развития самооценности у подростков в период
проживания или возвращения из возраста кризиса.
(нужное подчеркнуть)
(наименование работы)

(далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.ПАСТАФЬЕВА, расположенному по адресу
<http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к
ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение
всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с
правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных
лиц.

01.12.2025г.

Дата

Подпись



Отчет о проверке

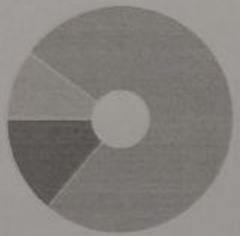
Автор: Романова Екатерина Александровна

Название документа: ДИССЕРТАЦИЯ РОМАНОВА Е.А.

Проверяющий: Мосина Наталия Анатольевна

Организация: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.
В.П. АСТАФЬЕВА"

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ



Совпадения:
14,05%

Оригинальность:
76,31%

ИИ-контент:
0%

Цитирования:
0%

Самоцитирования:
9,64%

1 «Совпадения», «Цитирования», «Самоцитирования», «Оригинальность» являются отдельными показателями, отображаются в процентах и в сумме дают 100%, что соответствует проверенному тексту документа.

1 Проверено: 84,31% текста документа, исключено из проверки: 15,69% текста документа. Разделы и элементы, отключенные пользователем: Библиография, Таблицы

- Совпадения — фрагменты проверяемого текста, полностью или частично сходные с найденными источниками, за исключением фрагментов, которые система отнесла к цитированию или самоцитированию. Показатель «Совпадения» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к совпадениям, в общем объеме текста.
- Самоцитирования — фрагменты проверяемого текста, совпадающие или почти совпадающие с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа. Показатель «Самоцитирования» — это доля фрагментов текста, отнесенных к самоцитированию, в общем объеме текста.
- Цитирования — фрагменты проверяемого текста, которые не являются авторскими, но которые система отнесла к корректно оформленным. К цитированию относятся также шаблонные фразы; библиография; фрагменты текста, найденные модулем поиска «СПС Гарант: нормативно-правовая документация». Показатель «Цитирования» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к цитированию, в общем объеме текста.
- Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
- Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
- Оригинальный текст — фрагменты проверяемого текста, не обнаруженные ни в одном источнике и не отмеченные ни одним из модулей поиска. Показатель «Оригинальность» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к оригинальному тексту, в общем объеме текста.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые совпадения проверяемого документа с проиндексированными в системе источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности совпадений или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

Номер документа: 53

Количество страниц: 121

Тип документа: Не указано

Символов в тексте: 197987

Дата проверки: 22.11.2025 08:19:14

Слов в тексте: 24097

Дата корректировки: Нет

Число предложений: 3686

Комментарий: не указано

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Групповое психологическое консультирование, как средство развития самоценности у подростков в период проживания ими возрастного кризиса».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность группового консультирования для развития самоценности у подростков в период проживания ими возрастного кризиса

Объект исследования: процесс помощи подросткам в кризисе.

Предмет исследования: групповое консультирование как средство психологической помощи в развитии самоценности у подростков в период возрастного кризиса

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что процесс развития самоценности подростков в период проживания возрастного кризиса будет эффективным, если:

1) Будет организовано групповое консультирование, базирующееся на ведущей деятельности подростков – общении;

2) Групповые консультации будут направлены на построение сбалансированной временной перспективы, развитие сбалансированной системы самоценности и на гармонизацию самооценки и уровня притязаний;

3) В ходе консультаций будут применяться техники, включающие в себя создание метафор, стимулирующие истинные переживания, ценности подростков, позволяющие, с одной стороны, снижать тревогу, с другой – обходить возможные когнитивные искажения.

Задачи исследования:

1) Проанализировать понятие и подходы к пониманию возрастного кризиса в подростковом возрасте, определить ключевые аспекты в психологической науке и их взаимосвязь с психологическими факторами.

2) Оценить через теоретический анализ особенности подросткового

кризиса

3) Изучить психологические механизмы, лежащие в основе между возрастным кризисом и самоценностью, а также выявить специфические методы, используемые в групповом консультировании для развития самоценности в рамках имеющегося научного и практического опыта.

4) Провести эмпирическое исследование группового консультирования для развития самоценности у подростков.

5) Разработать рекомендации по использованию группового консультирования в практике психолога для улучшения психологического состояния у подростков при развитии самоценности в период возрастного кризиса.

6) Оценить долгосрочные результаты и эффективность группового консультирования, включая динамику изменений в психологическом состоянии клиентов до и после проведения консультаций.

7) Проанализировать статистические данные и провести статистическое исследование для оценки значимости изменений и подтверждения гипотезы о пользе группового консультирования при развитии самоценности у подростков в период возрастного кризиса.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- теоретические представления о самоценности подростков: Е.Ю. Панчук, Шикорова Е.А., Евтехова И.В., Светлична Е.Н., Себерякова К.А., Токарева В.Б., Штейн К.Д., У. Куперсмит, М. Розенберг, И. С. Кон, У. Джеймс.

- работы, описывающие особенности подросткового возраста: в частности, исследования психологических характеристик юношеского возраста в трудах следующих ученых: Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон, А. Маслоу, В. Сатир, А. Адлер..

- исследования в области группового консультирования представлены в

работах: А.Г. Лидерс, И.Б. Умняшова, О.В. Галустова.

Методы исследования:

1) Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с самоопределением подростков.

2) Эмпирические – тестирование; эксперимент (групповое консультирование).

3) Статистические – методы математической обработки данных.

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе школы номер 1 г. Красноярска. В исследовании принимали участие обучающиеся 7 и 8 классов в количестве 47 человек в возрасте от 12 до 14 лет, в формирующем эксперименте принимали участие 5 человек.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярска. Всего было проведено 5 групповых консультаций.

Теоретическое значение исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства помощи подросткам в развитии самоценности в период кризиса.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с подростками, направленной на развитие самоценности. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании подростков, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

Структура диссертации: работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи

исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования.

В Главе 1 описаны теоретические основы понимания кризисного подросткового возраста, особенности развития самоценности в подростковом возрасте, а также приведены особенности группового консультирования подростков. Представлены теоретические выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа развития самоценности у подростков. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

В приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа психологического консультирования.

Abstract

Dissertation for a master's degree in the field of training in Psychological and Pedagogical Education "Psychological counseling as a means of developing self-worth in adolescents during their age-related crisis."

Purpose of the study: to develop and test a group psychological counseling program aimed at developing the self-worth of adolescents

Object of study: the process of helping adolescents in crisis.

Subject of research: group counseling as a means of psychological assistance in the development of self-worth in adolescents

The research hypothesis is that the process of developing adolescents' self-

worth will be effective if:

- 1) group counseling will be organized, based on the leading activity of adolescents - communication;
- 2) group consultations will be aimed at building a balanced time perspective, developing a balanced system of values and harmonizing self-esteem and level of aspirations;
- 3) during consultations, techniques will be used, including the creation of metaphors that stimulate true experiences and values of adolescents, allowing, on the one hand, to reduce anxiety, and on the other, to bypass possible cognitive distortions.

Research objectives:

- 1) Analyze the concept and approaches to understanding the age crisis in adolescence, identify key aspects in psychological science and their relationship with psychological factors.
- 2) Assess through theoretical analysis the features of the teenage crisis
- 3) To study the psychological mechanisms underlying the relationship between age-related crisis and self-worth, as well as to identify specific methods used in group counseling for the development of self-worth within the framework of existing scientific and practical experience.
- 4) To conduct an empirical study of group counseling for self-esteem development in adolescents.
- 5) To develop recommendations for the use of group counseling in the practice of a psychologist to improve the psychological state of adolescents.
- 6) Assess the long-term results and effectiveness of group counseling, including the dynamics of changes in the psychological state of clients before and after counseling.
- 7) Analyze statistical data and conduct a statistical study to assess the significance of changes and confirm the hypothesis about the benefits of group counseling in developing self-worth in adolescents.

Experimental base: the study was conducted at school number 149,

Krasnoyarsk. The study involved students from grades 47 people aged from 12 to 14 years; people took part in the formative experiment - 5.

The testing of the research results took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of one of the general education organizations in Krasnoyarsk. A total of group consultations were conducted.

The theoretical significance of the study is that the results obtained by the author during the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling as a means of helping adolescents develop self-worth during times of crisis.

The practical significance of the study is to develop a group consultation program for working with adolescents aimed at developing self-worth. The results of the study can be used in group counseling for adolescents and psychological training. The obtained theoretical and practical material can be used in the work of private psychologists and psychologists of counseling centers.

Structure of the dissertation: the work consists of an abstract, introduction, two chapters, conclusion, bibliography and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions submitted for defense, and also provides a list of works in which the results of this research were published.

Chapter 1 describes the theoretical foundations for understanding crisis adolescence, features of the development of self-worth in adolescence, and also describes the features of group counseling for adolescents. Theoretical conclusions are presented.

Chapter 2 presents a pilot study on the use of group counseling for schoolchildren as a means of developing self-worth in adolescents. The methodological organization of the study and discussion of the results of the ascertaining experiment, the organization and conduct of the formative experiment, the results of the formative experiment and their discussion are described.

Conclusions have been drawn.

The Conclusion formulates the main results of the dissertation research.

The appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and a psychological counseling program.

Оглавление

РЕФЕРАТ	2
ВВЕДЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КРИЗИСНОГО ПЕРИОДА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	22
1.1. Понятие кризиса в психолого-педагогической литературе	22
1.2. Характеристика самоценности подростков в период проживания ими возрастного кризиса	37
1.3. Специфика группового консультирования подростков в кризисном периоде	47
Выходы по главе 1	53
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОЦЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ	55
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента	55
2.2. Организация и проведение консультаций для подростков с применением интегративного подхода по проблемам развития самоценности в период возрастного кризиса	86
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение	98
Выходы по главе 2	104
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	106
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	108
ПРИЛОЖЕНИЯ	116

Введение

В настоящий момент в РФ наблюдается тенденция к возрастанию ситуации напряжения в обществе, которая распространяется на граждан всех возрастов, в связи с чем, возрастаёт риск возникновения кризисных периодов. В современном мире консультирование становится все более распространенным и признанным методом помощи в поддержке подростков. В связи с этим растет потребность в научных исследованиях, направленных на изучение эффективности и эффективных стратегий консультирования в данном контексте. Это позволит разработать более точные и адаптированные подходы к консультированию, учитывающие специфические потребности и современные проблемы подростков в кризисные периоды. Подростки переживают множество физических, эмоциональных и социальных изменений на протяжении данного периода. Они сталкиваются с новыми проблемами, связанными с идентификацией, поиском своего места в обществе и формированием личности. Эти вызовы могут приводить к различным кризисным ситуациям, таким как депрессия, тревожность, нарушения пищевого поведения, суицидальные мысли и другие проблемы психического здоровья. Эффективное консультирование может помочь подросткам справиться с кризисом, предоставляя им необходимую поддержку и инструменты для развития.

Проанализировав литературу, мы пришли к выводу, что возрастные кризисы могут быть сложными периодами в жизни человека. Несмотря на свою сложность, они играют важную роль в личностном развитии и позволяют человеку переосмыслить свою жизнь и достичь нового уровня самоидентификации и самореализации.

Возрастные кризисы способствуют пересмотру ценностей, приоритетов и жизненного пути, что позволяет человеку оценить свои достижения и определить, какие цели ему хочется достичь в будущем. В этом смысле возрастные кризисы предоставляют возможность для личностного роста и

развития.

Кризисы могут помочь человеку осознать, что он хочет изменить в своей жизни, и выработать новые стратегии для достижения своих целей. Они могут сподвигнуть человека на самоанализ и позволить ему преодолеть старые шаблоны поведения или мировоззрение, которые уже не соответствуют его текущим потребностям и желаниям.

Среди отечественных ученых, которые занимались вопросом возрастного кризиса, можно отметить таких, как: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин и др. Среди зарубежных ученых, изучавших возрастные кризисы, можно выделить таких, как: Э. Эриксон, Г. Крайг, Д. Левинсон, Э. Иоуменсон и др.

В своих исследованиях Лев Выготский предложил термин "возрастной кризис" для описания целостных изменений в личности человека, которые регулярно происходят в процессе перехода между стабильными периодами. Согласно этому ученому, этот кризис является признаком возрастной периодизации. На различных этапах развития происходят специфические кризисы, которые присущи данному периоду жизни. Исходя из своей теории, Л. Выготский утверждал, что вместе с появлением новых элементов развития старые элементы подвергаются разрушению [15].

Согласно А. Н. Леонтьеву, понятия "критический период" и "кризис" следует разводить. По его трактовке, критический период представляет собой неизбежный переход от одной стадии психического развития к другой, который может происходить без возникновения кризиса при адекватном управлении процессом развития извне [40]. Поэтому своевременная помощь поможет избежать кризиса.

Л. И. Божович описывает "возрастной кризис" как период перехода от одной стадии детского развития к другой, который возникает между двумя возрастными этапами и представляет собой завершение предыдущей стадии и начало следующей. Каждое системное изменение в развитии ребенка, возникающее в ответ на его потребности, включает в себя аффективный

компонент, что делает его мотивирующим. Центральным понятием для этого периода является системное новообразование, которое представляет собой обобщенный результат психологического развития ребенка в определенный период, и играет роль в последующем формировании личности ребенка [8]. Это дает возможность рассматривать кризисы как важные периоды в развитии личности, и изучение их помогает понять психологическую суть этого процесса.

Ещё одним отечественным ученым, изучавшим кризис, является Д. Б. Эльконин. По его мнению, кризис - это расхождение между социальным статусом ребенка и уровнем развития его мотивационно-потребностной и операционально-технической сферы [68].

Таким образом кризис в отечественной психологии можно трактовать, как расхождение между социальным статусом человека и уровнем развития его мотивационно-потребностной и операционально-технической сферы, который проявляется как переход от одной стадии детского развития к другой, а также является неизбежным переходом от одной стадии психического развития к другой и признаком возрастной периодизации. Возрастной кризис рассматривается как переход на новую стадию развития, который обусловлен появлением новых явлений после стабильного периода, что приводит к изменению социальной ситуации развития и появлению новой, соответствующей этому изменению.

Среди зарубежных ученых, изучавших понятие кризиса, хочется первым рассмотреть Э.Эриксона. По его мнению каждый кризис представляет собой выбор, который человек совершает между различными вариантами разрешения возрастных жизненных задач. Такие выборы оказывают влияние на дальнейшее развитие личности и помогают сформировать ее идентичность. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит процесс развития личности [69].

Согласно другому зарубежному ученому, такому как Г. Крайгу, критический период - это период времени в жизненном цикле организма, когда

определенный внешний фактор может оказать определенный эффект на человека. Это объясняется в рамках двухфакторной модели, где развитие кризиса зависит от воздействия среды и наследственности. По этой модели возрастной кризис - это момент, когда внутреннее развитие синхронизируется с воздействием среды. Это позволяет сделать вывод о наличии сензитивных периодов для развития способностей и личностных качеств [33].

Исследуя вопрос возрастных кризисов, Э. Иоуменс уделял особое внимание первому периоду кризиса, который он описывал как период разрушения. По мнению ученого, в этот период происходит разрушение установок и представлений о мире, самопознании и отношениях к окружающим [40].

Другой зарубежный ученый Д. Левинсон утверждает, что жизнь человека представляет собой чередование периодов стабильности и изменений. В стабильном периоде различные аспекты жизни человека находятся в равновесии, с одним или двумя компонентами, играющими центральную роль. Период изменений наступает, когда человек начинает видеть свою жизнь в новом свете, осознает переоценку и недооценку определенных аспектов своей жизни, нереализованные способности и идеалы. Возможно возникновение смутного чувства неполноценности [37].

Таким образом, можно сказать, что в зарубежной психологии понятие кризиса является периодом выбора, когда человек сталкивается с различными вариантами разрешения возрастных жизненных задач, и также представляет собой период времени в жизненном цикле человека, когда определенный внешний фактор может оказать определенный эффект на него, способствуя разрушению установок и представлений о мире, самопознании и отношениях к окружающим. Зарубежные психологи определяют "возрастной кризис" как период внутренних изменений, который наступает после стабильного периода развития, и его разрешение зависит от принятых решений. Возрастной кризис представляет собой период перемен в личности человека.

Если говорить о подростковом кризисе, то он играет важную роль в

процессе развития личности и формировании взрослой идентичности. В этот период молодой человек сталкивается со множеством физических, эмоциональных и социальных изменений, которые могут быть вызывающими и непростыми.

Одной из основных задач подросткового кризиса является развитие самоценности. В этом возрасте человек начинает искать свои собственные интересы, ценности и идентичность. Подростковый кризис способствует исследованию собственных потребностей и желаний, а также помогает формированию самоуважения и уверенности в себе.

Подростковый кризис также является периодом социального развития и установления связей с другими людьми. Молодые люди начинают осознавать себя в качестве социальных существ и искать своё место в обществе. Они ищут поддержку и принятие со стороны сверстников, а также исследуют свои роли в семье, школе и обществе в целом.

Хотя подростковый кризис может быть периодом тревоги и неопределенности, он также дает возможность для роста и развития. В течение этого времени молодые люди осваивают навыки принятия решений, устанавливают свои жизненные цели и строят свою будущую карьеру. Они учатся справляться с эмоциями и конфликтами, развивают свое эмпатическое понимание и умение общаться с другими.

В целом, подростковый кризис является важным этапом в процессе становления взрослой личности. Этот период предоставляет молодым людям возможность развивать свои навыки и качества, формировать свою идентичность и готовиться к будущим вызовам и достижениям.

Актуальность исследования заключается в том, что проблема самоценности и его роли в структуре личности в настоящее время является весьма актуальной для психологической науки, а также для развития личности подростка. В отечественной и зарубежной психологической литературе самоценность рассматривается как эмоциональный компонент самосознания, который, с одной стороны, опирается на самопознание, а с другой – создает

главные предпосылки для формирования саморегуляции, самоактуализации и саморазвития. Вместе с тем утверждается, что основой саморазвития является самооценка, рефлексия, уровень притязаний, и складывается саморазвитие из таких понятий, как самоуважение, самоценность, самопринятие, которые преломляются в позитивное или негативное отношение к самому себе.

Самоценность оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играет значимую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения критических ситуаций. Ведущую роль самоценности в нормальном функционировании личности освещают такие отечественные психологи, как: Е.Ю. Панчук, Шикорова Е.А., Евтехова И.В., Светлична Е.Н., Себерякова К.А., Токарева В.Б., Штейн К.Д., У. Куперсмит, М. Розенберг, И. С. Кон, У. Джеймс.

Одним из современных отечественных ученых, изучавших самоценность является Е.Ю. Панчук. Она считает, что самоценность - это признание своей значимости, ценности и важности, которое не зависит от внешних обстоятельств. Она пишет о том, что формирование здоровой самоценности у человека зависит от множества факторов, таких как родители, окружение и образование. При нарушении самоценности очень важно работать над самоуважением, внутренней опорой, чувством собственного достоинства и самоценности [45].

Также по мнению Шикоровой Е.А., Евтеховой И.В. и Светличной Е.Н., самоценность включает в себя эмоционально-ценостное отношение к себе и определяется тем, насколько человек считает себя достойным любви, уважения и принятия, также как и свою уникальность и неповторимость. В то время как самооценка отражает оценку своих действий и достижений в сравнении с другими людьми [66].

Себерякова К.А. пишет, что термин самоценность появился относительно недавно. В термине "самоценность", заключается важное значение для практической работы. Она пишет о том, что определение не

сводится к ранее выделенным компонентам и аспектам самосознания, а обладает самостоятельной практической значимостью, поскольку отражает совершенно иной компонент самосознания. “Самоценностью называют как когнитивный компонент самосознания (или Я-концепции), отождествляя ее с Образом Я, а именно с представлением индивида о себе, так и с отдельными аспектами эмоционально-оценочного компонента: самоуважением или самопринятием. Иногда самоценность определяют как Я-концепцию” [56]

Токарева В.Б. и Штейн К.Д. говорят о самоценности, как о важном внутреннем компоненте личности, который определяет ее сущность и способствует личностному развитию. Она связана со множеством факторов и имеет многогранный характер, требуя согласованности всех составляющих. “Я-концепция” играет решающую роль в достижении внутренней гармонии. Опыт интерпретируется как источник личных ожиданий. Низкий уровень самоценности может привести к неудачам в жизни, недооценке собственных способностей и недостаточному пониманию своих достоинств и индивидуальных особенностей. Высокий уровень самоценности у молодежи, напротив, способствует адекватной оценке собственных способностей и возможностей [67].

Таким образом в отечественной литературе самоценность это важный внутренний компонент личности, который определяется, как “Я-Концепция”. В самоценность входит когнитивный компонент, эмоционально-оценочный, а также эмоционально-ценостное отношение к себе. Формирование самоценности зависит от окружающей действительности человека.

Если обратиться к зарубежной литературе, то в соответствии с У. Куперсмитом, самоценность представляет собой отношение индивида к себе, которое развивается постепенно и становится привычным. Она проявляется через одобрение или неодобрение, которые определяют уверенность индивида в своей самооценке и значимости [50].

Другим зарубежным ученым, изучавшим самоценность, был М. Розенберг. Согласно его утверждению, самоценность отражает уровень

развития у индивида чувства уважения к себе, ощущения своей собственной ценности и положительного отношения ко всему, что составляет его "Я". Следовательно, низкая самоценность подразумевает отрицание самого себя, неприятие, негативное отношение к своей личности [50].

Так же, такой ученый, как И. С. Кон утверждает, что самоценность представляет собой общую меру "Я", которая выражает уровень принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе, исходящее из совокупности отдельных оценок самого себя [29].

Более часто встречающаяся точка зрения состоит в том, что различные аспекты личности, которые могут быть предметом самоценности, имеют разное значение, и играют более важную роль, чем менее значимые аспекты. Эти представления имеют исторические корни в взглядах У. Джеймса, который считал, что неудачи в менее важных областях имеют незначительное влияние на самоценность [42].

Анализируя зарубежную литературу, можно обобщить их точки зрения по поводу самоценности. Самоценность представляет собой иерархическую структуру, включающую отдельные оценки в разных сферах личности, объединенных в общеморальное понятие "Я", которое является вершиной этой иерархии.

Исходя из представленных точек зрения, можно предположить, что самоценность не просто отражает обобщенное чувство уверенности или неуверенности в собственной личности, а сама по себе имеет сложную структуру, которая определяется различными факторами и процессами. Поэтому вопрос о структуре самоценности в качестве эмоционального переживания (или чувства), если такой вопрос вообще возникает, остается открытым, а связанные с ним проблемы предстоит еще изучить и решить.

Современный этап развития психологической науки и практики демонстрирует, что проблема самоценности личности является актуальной и имеет важное научно-практическое значение. Генезис самоценности, его

содержание и структура способны оказывать существенное влияние на формирование целостной гармоничной личности, ее общение, поведение, адаптационные возможности. Согласованность и непротиворечивость отношения к себе выделяют в качестве базовых условий успешной социализации личности. Важно отметить, что ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятого понятия «самоценности». В психологической же науке сформулирован все же более или менее устоявшийся взгляд на его онтологический статус.

Цель исследования: разработать и апробировать программу группового психологического консультирования, направленную на развитие самоценности подростков

Объект исследования: процесс помощи подросткам в кризисе.

Предмет исследования: групповое консультирование как средство психологической помощи в развитии самоценности у подростков

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что процесс развития самоценности подростков будет эффективным, если:

- 1) будет организовано групповое консультирование, базирующееся на ведущей деятельности подростков – общении;
- 2) групповые консультации будут направлены на построение сбалансированной временной перспективы, развитие сбалансированной системы ценностей и на гармонизацию самооценки и уровня притязаний;
- 3) в ходе консультаций будут применяться техники, включающие в себя создание метафор, стимулирующие истинные переживания, ценности подростков, позволяющие, с одной стороны, снижать тревогу, с другой – обходить возможные когнитивные искажения.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать понятие и подходы к пониманию возрастного кризиса в подростковом возрасте, определить ключевые аспекты в психологической науке и их взаимосвязь с психологическими факторами.
- 2) Оценить через теоретический анализ особенности подросткового

кризиса

3) Изучить психологические механизмы, лежащие в основе между возрастным кризисом и самоценностью, а также выявить специфические методы, используемые в групповом консультировании для развития самоценности в рамках имеющегося научного и практического опыта.

4) Провести эмпирическое исследование группового консультирования для развития самоценности у подростков.

5) Разработать рекомендации по использованию группового консультирования в практике психолога для улучшения психологического состояния у подростков.

6) Оценить долгосрочные результаты и эффективность группового консультирования, включая динамику изменений в психологическом состоянии клиентов до и после проведения консультаций.

7) Проанализировать статистические данные и провести статистическое исследование для оценки значимости изменений и подтверждения гипотезы о пользе группового консультирования при развитии самоценности у подростков.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- теоретические представления о самоценности подростков: Е.Ю. Панчук, Шикорова Е.А., Евтехова И.В., Светлична Е.Н., Себерякова К.А., Токарева В.Б., Штейн К.Д., У. Куперсмит, М. Розенберг, И. С. Кон, У. Джеймс.

- работы, описывающие особенности подросткового возраста: в частности, исследования психологических характеристик юношеского возраста в трудах следующих ученых: Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон, А. Маслоу, В. Сатир, А. Адлер..

- исследования в области группового консультирования представлены в работах: А.Г. Лидерс, И.Б. Умняшова, О.В. Галустова.

Методы исследования:

1) Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе

психологов с самоопределением подростков.

2) Эмпирические – тестирование; эксперимент (групповое консультирование).

3) Статистические – методы математической обработки данных.

Экспериментальная база: исследование проводилось на базе школы номер 1 г. Красноярска. В исследовании принимали участие обучающиеся 7 и 8 классов в количестве 47 человек в возрасте от 12 до 14 лет, в формирующем эксперименте принимали участие 5 человек.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе одной из общеобразовательных организаций г. Красноярска. Всего было проведено 5 групповых консультаций.

Теоретическое значение исследования состоит в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как средства помощи подросткам в развитии самоценности в период кризиса.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы групповых консультаций для работы с подростками, направленной на развитие самоценности. Результаты исследования могут быть использованы в групповом консультировании подростков, психологических тренингах. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе частных психологов, психологов консультативных центров.

Структура диссертации: работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного

исследования.

В Главе 1 описаны теоретические основы понимания кризисного подросткового возраста, особенности развития самоценности в подростковом возрасте, а также приведены особенности группового консультирования подростков. Представлены теоретические выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования школьников как способа развития самоценности у подростков. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента, организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертационного исследования.

В приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и программа психологического консультирования.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Глава 1. Теоретические основы исследования кризисного периода подросткового возраста

1.1. Понятие кризиса в психолого-педагогической литературе

Понятие кризиса в психолого-педагогической литературе является одной из основных проблем, потому что она связана с особенностями развития личности в различные периоды жизни человека. Кризисы возраста могут возникать на разных этапах жизни: в подростковом возрасте, в переходном возрасте, в зрелом и старческом возрасте.

Возрастные кризисы могут повлиять на психологическое благополучие человека и привести к конфликтам с окружающими, а также к проблемам в личной и профессиональной жизни. Ученые изучают природу и причины возникновения возрастных кризисов, а также разрабатывают методы помощи и поддержки для людей, находящихся в становлении и изменениях личности в разные периоды жизни.

Среди отечественных ученых, которые занимались вопросом возрастного кризиса, можно отметить таких, как: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин и др. Среди зарубежных ученых, изучавших возрастные кризисы, можно выделить таких, как: Э. Эриксон, Г. Крайг, Д. Левинсон, Э. Иоуменсон и др.

В своих исследованиях Лев Выготский предложил термин "возрастной кризис" для описания целостных изменений в личности человека, которые регулярно происходят в процессе перехода между стабильными периодами. Согласно этому ученому, этот кризис является признаком возрастной периодизации. На различных этапах развития происходят специфические кризисы, которые присущи данному периоду жизни. Исходя из своей теории, Л. Выготский утверждал, что вместе с появлением новых элементов развития старые элементы подвергаются разрушению [15].

Согласно А. Н. Леонтьеву, понятия "кризисный период" и "кризис" следует разводить. По его трактовке, кризисный период представляет собой неизбежный переход от одной стадии психического развития к другой,

который может происходить без возникновения кризиса при адекватном управлении процессом развития извне [36]. Поэтому своевременная помощь поможет избежать кризиса.

Л. И. Божович описывает "возрастной кризис" как период перехода от одной стадии детского развития к другой, который возникает между двумя возрастными этапами и представляет собой завершение предыдущей стадии и начало следующей. Каждое системное изменение в развитии ребенка, возникающее в ответ на его потребности, включает в себя аффективный компонент, что делает его мотивирующим. Центральным понятием для этого периода является новообразование, которое представляет собой обобщенный результат психологического развития в определенный период, и играет роль в последующем формировании личности ребенка [8]. Это дает возможность рассматривать кризисы как важные периоды в развитии личности, и изучение их помогает понять психологическую суть этого процесса.

Ещё одним отечественным ученым, изучавшим кризис, является Д. Б. Эльконин. По его мнению, кризис - это расхождение между социальным статусом ребенка и уровнем развития его мотивационно-потребностной и операционально-технической сферы [18].

Таким образом кризис в отечественной психологии можно трактовать, как переход от одной стадии развития к другой. Он является неизбежным переходом от одной стадии психического развития к другой. Возрастной кризис рассматривается как переход на новую стадию развития, который обусловлен появлением новых новообразований после стабильного периода, что приводит к изменению социальной ситуации развития и появлению новой, соответствующей этому изменению.

Среди зарубежных ученых, изучавших понятие кризиса, хочется первым рассмотреть Э.Эрикsona. По его мнению каждый кризис представляет собой выбор, который человек совершает между различными вариантами разрешения возрастных жизненных задач. Такие выборы оказывают влияние на дальнейшее развитие личности и помогают сформировать ее идентичность.

Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит процесс развития личности. [Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 448 с.]

Согласно другому зарубежному ученому, такому как Г. Крайгу, кризисный период - это период времени в жизненном цикле организма, когда определенный внешний фактор может оказать определенный эффект на человека. Это объясняется в рамках двухфакторной модели, где развитие кризиса зависит от воздействия среды и наследственности. По этой модели возрастной кризис - это момент, когда внутреннее развитие синхронизируется с воздействием среды. Это позволяет сделать вывод о наличии сензитивных периодов для развития способностей и личностных качеств [33].

Исследуя вопрос возрастных кризисов, Э. Иоуменс уделял особое внимание первому периоду кризиса, который он описывал как период разрушения. По мнению ученого, в этот период происходит разрушение установок и представлений о мире, самопознании и отношениях к окружающим [40].

Другой зарубежный ученый Д. Левинсон утверждает, что жизнь человека представляет собой чередование периодов стабильности и изменений. В стабильном периоде различные аспекты жизни человека находятся в равновесии, с одним или двумя компонентами, играющими центральную роль. Период изменений наступает, когда человек начинает видеть свою жизнь в новом свете, осознает переоценку и недооценку определенных аспектов своей жизни, нереализованные способности и идеалы. Возможно возникновение смутного чувства неполноценности [37].

Таким образом, можно сказать, что в зарубежной психологии понятие кризиса является периодом выбора, когда человек сталкивается с различными вариантами разрешения возрастных жизненных задач, и также представляет собой период времени в жизненном цикле человека, когда определенный внешний фактор может оказать определенный эффект на него, способствуя разрушению установок и представлений о мире, самопознании и отношениях

к окружающим. Зарубежные психологи определяют "возрастной кризис" как период внутренних изменений, который наступает после стабильного периода развития, и его разрешение зависит от принятых решений. Возрастной кризис представляет собой период перемен в личности человека.

Обратимся более подробно к областям научного знания, в которых

рассматривался феномен кризиса на примере Таблицы 1.

Таблица 1. – Понимание кризиса в научных подходах

Подход	Авторы	Понимание кризиса
Психодинамический подход	З. Фрейд А. Адлер К. Юнг К. Хорни Э. Эриксон Э. Фромм	В данной области изучения особое внимание уделяется происхождению внутренних противоречий и их влиянию на индивидуальную жизнь [11].
Гуманистический подход	К. Роджерс Ш. Бюллер Г. Олпорт	В данном подходе конфликты в развитии личности возникают из-за нарушений ценностных основ, смыслов и мотивов. Не каждое внешнее событие вызывает отклик внутренних ценностей и мотивов способное запустить изменения. Хотя конфликты в развитии личности обычно ассоциируются с негативными эмоциями, они могут стимулировать дальнейшее личностное развитие. [25]
Экзистенциальный подход	Л. Бинсангер В. Франкл И. Ялом	Экзистенциальный подход изучает проблемы кризисов личности с точки зрения бытия в мире, где отсутствует разделение на внешнее и внутреннее [25].

Деятельностный подход	А.Н. Леонтьев	<p>Каждая стадия развития характеризуется особым определенным отношением к окружающему миру, которое проявляется в основной деятельности. Социальная среда влияет на развитие через основную деятельность. Изменение основного типа деятельности, то есть основного отношения к окружающему миру, является признаком перехода от одной стадии развития к другой [35].</p>
Культурно-исторический подход	Л.С. Выготский	<p>В критические периоды жизни происходят главным образом изменения в основных переживаниях, именно в этом заключается переломный момент и сущность кризиса [14].</p>

Психотехнический подход	Ф.Е. Василюк	<p>В данном контексте кризис является одним из видов критических ситуаций, раскрывающих самые глубокие аспекты онтологического пространства человека, когда возникает невозможность осуществления полноценной жизни [12].</p>
Событийно-временной подход	<p>Р. А. Ахмеров А. А. Кроник А. Д. Тимофеев</p>	<p>Кризис исследуется с различных точек зрения, однако наиболее общими чертами этого явления есть наличие сложного системного внутреннего конфликта, который характеризуется состоянием, при котором у человека возникают противоречавшие друг другу ценности, мотивы и цели [25].</p>
Рефлексивно-регулятивный подход	<p>А. С. Шаров Н. А. Деева</p>	<p>Основное значение кризиса заключается в нарушении механизмов регулирования личности, где ключевую роль играет процесс рефлексии, обеспечивающий целостность данной системы [25].</p>

Остановимся конкретнее на каждом из этих подходов и рассмотрим их более подробно.

Обращаясь к психодинамическому подходу рассмотрим взгляды различных ученых. В данной области изучения особое внимание уделяется происхождению внутренних противоречий и их влиянию на индивидуальную жизнь. Так например, взгляды З. Фрейда на конфликты указывают на наличие противостоящих сил Оно и Сверх-Я, которые могут быть нормальными в контексте возрастного развития, но становятся невротическими в других ситуациях. А. Адлер подчеркивает значимость комплекса неполноценности и стремления к совершенству как источника внутренних противоречий. К. Юнг видит корни внутреннего конфликта в противоречии между инстинктом и духом, придавая этому противоречию смысл. К. Хорни указывает на несовместимость невротических потребностей как причину внутренних противоречий, неспособных способствовать развитию личности. Эриксон сосредотачивается на психосоциальных кризисах в процессе формирования личной идентичности, они могут оказывать как позитивное, так и негативное воздействие. Фромм выделяет антагонизм между индивидуализацией и социальной принадлежностью, который при благоприятных условиях способствует развитию личности [11].

Следующим подходом является гуманистический подход. В данном подходе конфликты в развитии личности возникают из-за нарушений ценностных основ, смыслов и мотивов. Не каждое внешнее событие вызывает отклик внутренних ценностей и мотивов человека, способное запустить изменения. Хотя конфликты в развитии личности обычно ассоциируются с негативными эмоциями, они могут стимулировать дальнейшее личностное развитие. В одной из концепций личности К. Рождерса отмечается, что нарушение психологической регуляции происходит, когда организм не способен принимать важный сенсорный опыт и внутренние ощущения в сознание, что не позволяет им быть символизированными и организованными

в структуры "Я". В результате возникает сильное напряжение, как реальное, так и потенциальное. В концепции интенциональности Ш. Бюллера подчеркивается, что причина внутренних расхождений личности кроется в ее ценностях. Г. Олпорт, чьи идеи связывают с гуманистической парадигмой, подчеркивает важность изменений в структуре мотивации личности, выделяя травматические изменения в отдельный аспект.

Представители экзистенциального направления (Л. Бинсвангер, В. Франкл, И. Ялом) отличаются от предыдущих точек зрения тем, что они считают основным кризисом личности несоответствие бытия-в-мире, вызванное необычными событиями, сопровождающимися интенсивными эмоциями и угрозой потери смысла жизни. Людвиг Бинсвангер, основатель экзистенциального анализа, утверждает, что основной конфликт личности, приводящий к неврозу, заключается в конфликте между идеалом и препятствиями со стороны невеселого мира [34]. В концепции Виктора Франкла ясно выделяется проблема кризиса личности, которую он исследует через призму экзистенциальных понятий. Автор считает, что основным фактором экзистенциального кризиса, который он в некоторых случаях называет духовным, является потеря смысла жизни. Этот кризис не является патологией и индивидуален для каждого человека.

В отечественной психологии уделено внимание пониманию кризиса личности и его истокам, причинам возникновения, а также роли в процессе формирования личности через различные подходы. Эти подходы, объединенные культурно-исторической теорией (Л.С. Выготский) и теорией деятельности (А.Н. Леонтьев), основаны на принципах субъектности, системности и детерминации. В своей работе исследователи также обращаются к экзистенциально-гуманистической традиции, где кризис рассматривается как часть онтологии и экзистенции, как потенциал развития и становления личности. Это подход Ф.Е. Василюка, который относится к психотехнической парадигме, рефлексивно-регулятивный подход (А. С. Шаров, Н. А. Деева, О. Н. Саковская) и событийно-временной подход

(Кроник, Ахмеров, А. Д. Тимофеев).

В рамках психотехнического подхода Ф. Е. Василюк представляет конструктивный взгляд на проблему кризиса, вводя категорию переживания и рассматривая кризис через призму критической ситуации. Согласно этому подходу, кризис является одним из типов критических ситуаций, который имеет глубокий контекст в онтологии человека, препятствуя полной реализации его жизни [12].

Приверженцы событийно-временного подхода (Р. А. Ахмеров, А. А. Кроник, А. Д. Тимофеев) рассматривают личностный кризис из различных точек зрения, но общие черты этого явления заключаются в присутствии сложного, обычно системного внутриличностного конфликта. Этот конфликт определяется как состояние, при котором у человека возникают ценности, мотивы и цели, противоречащие друг другу.

Один из перспективных подходов к изучению личностного кризиса и механизмов его преодоления – рефлексивно-регулятивный подход (А. С. Шаров, Н. А. Деева, С.А. Малегонова). В этом подходе кризис личности рассматривается как нарушение системы регуляции, где ключевую роль играет рефлексия как механизм, обеспечивающий целостность данной системы [39].

Исходя из вышеперечисленных подходов, сложно выбрать один конкретный. Поэтому в исследовании будет использован интегративный подход. Интегративный подход к пониманию внутриличностных конфликтов объединяет основные идеи из гуманистического, экзистенциального, рефлексивно-регулятивного, отечественного, событийно-временного, психодинамического и культурно-исторического подходов:

- 1) Психодинамический подход подчеркивает роль бессознательных сил и защитных механизмов в возникновении конфликтов.
- 2) Гуманистический подход делает акцент на ценностях, смыслах и самоактуализации как факторах, влияющих на конфликты.
- 3) Экзистенциальный подход рассматривает конфликты в контексте

экзистенциальных вопросов, таких как смысл жизни и свободы.

4) Отечественный подход подчеркивает роль рефлексии и саморегуляции в преодолении кризисов и конфликтов.

5) Событийно-временной подход рассматривает внутриличностные конфликты как результат противоречивых ценностей, мотивов и целей, возникающих в определенные жизненные периоды.

6) Рефлексивно-регулятивный подход подчеркивает роль рефлексии в преодолении внутриличностных конфликтов, поскольку она позволяет человеку осознать свои ценности, цели и мотивы, а также регулировать свое поведение в соответствии с ними.

7) Культурно-исторический подход рассматривает внутриличностные конфликты в контексте культурных и исторических факторов, которые влияют на формирование ценностей и смыслов человека.

Интегративный подход признает, что все эти факторы играют роль во внутриличностных конфликтах, и что их преодоление является сложным процессом, требующим самопознания. Поэтому мы будем использовать следующее понятие кризиса. Возрастной кризис - это закономерный, целостный и напряженный период перехода от одной стадии развития к другой, который возникает на стыке стабильных эпох и характеризуется субъективно трудным переживанием расхождения между сложившейся социальной ситуацией развития (включая статус, социальные ожидания и старые модели поведения) и актуальными потребностями, мотивами и операционально-техническими возможностями личности. С точки зрения интегративного подхода, данный переход:

С одной стороны, инициируется и усугубляется действием разноуровневых факторов: бессознательных конфликтов (психодинамический подход), столкновением с экзистенциальными вопросами свободы и смысла (экзистенциальный подход), влиянием культурно-исторического контекста (культурно-исторический подход) и накоплением событийных противоречий

(событийно-временной подход).

С другой стороны, его конструктивное разрешение становится возможным благодаря развивающейся способности личности к рефлексии (рефлексивно-регулятивный и отечественный подходы), которая позволяет осознать эти противоречия, пересмотреть ценности и смыслы (гуманистический и экзистенциальный подходы) и выработать новые, более адекватные стратегии поведения для достижения самоактуализации и личностного роста.

Таким образом, кризис рассматривается не как патология или сбой, а как необходимая и потенциально продуктивная фаза развития, требующая от личности внутренней работы и предоставляющая возможность для качественного преобразования самоценности и перехода на новый уровень самоидентификации.

Если говорить о этапах кризиса, то хочется привести в пример периодизацию Л.С. Выготского. Он изучал развитие детей через призму возрастных периодов, через которые происходит постепенное развитие ребенка через кризисные моменты. В своих исследованиях Л.С. Выготским были определены шесть кризисов детского развития: кризис новорожденности (до 2 месяцев), кризис в 1 год, 3 года, 7 лет, 13 лет и 17 лет [59].

Первый кризис периода развития, определенный Л. С. Выготским, - это кризис новорождённости, который происходит в период между внутриутробным и внеутробным развитием ребенка. Этот кризис обычно продолжается от рождения до двух месяцев. Основной характеристикой данного кризиса является проявление комплекса оживления, который представляет собой эмоционально-двигательную реакцию у ребенка на взрослого. Этот комплекс обычно возникает к концу первого месяца жизни младенца и выражается в улыбке при виде взрослого, угукании, плаче, крике, способности реагировать на голос, наблюдении за действиями на расстоянии [64].

На втором этапе периода развития происходит кризис младенчества (1

год), где развивается эмоциональное общение между ребенком и взрослым. Это становится новым типом деятельности на этом возрастном этапе, где центром внимания становится общение с другим человеком. Активность ребенка в это время сосредотачивается на общении, поэтому важно, чтобы это общение было положительным и эмоционально насыщенным [51].

Следующим идет кризис трех лет. Основным элементом данного кризиса является формирование "системы Я", которое проявляется в желании ребенка делать все самостоятельно. Этот кризис сопровождается различными поведенческими проявлениями, известными как "семизвездие кризиса трех лет". В этот кризис входит семь основных признаков данного временного периода: негативизм, упрямство, своеvolие, строптивость, протест-бунт, деспотизм, бесценивание [17].

Переход от дошкольного к младшему школьному возрасту характеризуется возникновением семилетнего кризиса. Во время этого периода происходит перестройка личности ребенка, его самосознания и отношений с окружающими. С началом посещения школы в 7 лет становится важным готовность к обучению для успешного прохождения этого кризиса [13].

Подростковый период - это переход от детства к взрослости, сопровождающийся новыми потребностями и желаниями ребенка, которые его трудно удовлетворить. Одной из причин возникновения подросткового кризиса является переоценка своих способностей и стремление к самостоятельности. В это время подросток стремится к автономии и независимости, предпочитая общение с друзьями перед общением с родителями. Важно для родителей не создавать конфликтных ситуаций, а проявлять интерес к увлечениям ребенка, находить общие темы для общения и поддерживать его увлечения. Необходимо также избегать сравнений с другими детьми, а вместо этого находить положительные стороны в деятельности самого подростка, поощрять и поддерживать его в его начинаниях [41]. Последний кризис в системе - это переходный момент в

жизни, определяемый как юношеский кризис, который обычно происходит в возрасте около 17 лет. На этом этапе ребенок сталкивается с взрослыми обязанностями и новыми вызовами, так как большинство стремится продолжить обучение, в то время как другие ищут работу [26]. Столкновение с выбором будущей профессии, поступлением в высшее учебное заведение или поиском работы сопровождается резким увеличением эмоционального напряжения.

В конце, хотелось бы добавить, что в течение различных возрастных этапов изменения могут проявляться по-разному: медленно и постепенно или быстро и резко. Длительные периоды стабильности, составляющие большую часть детства и длительностью несколько лет, способствуют надежному закреплению формирующихся в этот период новообразований в структуре личности ребенка. Однако в процессе развития детей также возникают кризисные моменты. Эти переломные моменты, характеризующиеся недолгим промежутком времени, примерно несколько месяцев, имеют потенциал кардинально изменить ход развития ребенка. В такие периоды формирование личности приобретает интенсивный и катастрофический характер. Л. С. Выготский уделял особое внимание не только стабильным, но и кризисным периодам в развитии детей, считая, что детское развитие характеризуется чередованием стабильных и переломных периодов.

Подчеркивая важность кризиса, хочется сказать, что он является ключевым периодом в индивидуальном развитии человека. Согласно учению Л. С. Выготского, существует шесть возрастных кризисов (в возрасте 2 месяцев, год, 3 лет, 7 лет, 14 лет и 17 лет), каждый из которых имеет определенные границы, особенности и характеристики. Задача родителей и педагогов заключается в успешном сопровождении детей через эти трудные периоды, обеспечивая им внимание, заботу и доверие. Понимание причин и проявлений кризисов является необходимым условием для эффективного взаимодействия с детьми. Однако, самым важным фактором благополучного преодоления кризисов является любовь, забота, понимание и поддержка со

стороны взрослых.

1.2. Характеристика самоценности подростков в период проживания ими возрастного кризиса

Психологи разных стран часто используют понятие "самоценность". Но его значение в психологической литературе различно и часто связано с разными аспектами самосознания и концепцией "Я". Иногда ее рассматривают как часть концепции "Я". Различные аспекты самосознания взаимосвязаны и формируют целостную структуру самосознания, которая активно развивается с подросткового возраста [55]. Это является основой для осознанного поведения личности, ее ответственности за собственную жизнь и взаимодействия с обществом и самой собой. Также самоценность может включать как когнитивный компонент, связанный с представлением о себе, так и эмоционально-оценочный компонент, как самоуважение или самоприятие, и поведенческий компонент [56].

Самоценность или ценность иногда путают с понятием самооценки. В современной психологии изучение самооценки вводится в рамки более широкой конструкции, называемой Я-концепцией [57]. Если говорить о самоценности, то Р. Бернс предоставляет ее, как общее определение Я-концепции и объясняет, что это все, что человек о себе думает, и как он себя оценивает. Образ Я или картину Я иногда называют описательным аспектом Я-концепции. А самооценку или принятие себя связывает с тем, как человек относится к себе или к своим качествам [3].

Самоценность развивается на протяжении всей жизни и на ее развитие влияет социальная среда. Понятие "самоценность" связано с философским и психологическим аспектом "Я", а также сознанием и самосознанием. Личность осознает себя через выделение себя в деятельности и определение своих целей, потребностей и ценностей [32]. Понимание своей ценности для окружающих возникает, когда личность осознает свою отдельность и значение независимо от окружения, что приводит к формированию понятий "Я" и "не Я". Для многих людей их собственное «Я» становится ценным объектом, и

возникает желание улучшать это ценное качество. Это связано с отношением к себе, самооценкой и самоуважением. Если у человека недостаточно ценности своего «Я», это может указывать на низкое самоуважение и неуверенность в собственной ценности. Самоуважение, как производное от самоценности, отражает важность, которую личность придает себе в общем, а также отдельные аспекты своей личности и активности в целом, и показывает уровень позитивного отношения к самому себе [43].

Но в современном понимании формирования самоценности акцентирование часто сделано преимущественно на социальной стороне человеческой личности, не уделяя должного внимания или даже упоминая поверхностно естественную, биологическую составляющую [70]. Однако в процессе формирования самоценности естественные аспекты играют не менее важную роль, чем социальные. Согласно современным взглядам философии, человек является частью природы и одним из её многочисленных элементов, законов и взаимосвязей [56].

Социальные и биологические аспекты нашей сущности взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. Социальное не существует отдельно от биологического, оно не стоит над ним, а фактически переплетается и соединяется с нашей биологической природой [9]. Если в раннем детском возрасте, особенно в младенчестве, человек подвергается травматическому стрессу, это наносит непоправимый ущерб его естественной природе. В таких случаях социальное воздействие начинает формироваться на базе уже израненной и слабой биологической основы, человек пытается преодолеть последствия данного травматического стресса [5].

Если детей подвергают насилию со стороны близких родственников, будь то психологическое, моральное, эмоциональное, физическое или сексуальное насилие, это приводит к отчуждению от их биологической сущности и вызывает у них чувство ненужности и бесполезности своей жизни. Когда к этому добавляется общее отношение родителей к детям как к инструменту или вещи, дети чувствуют себя лишенными права на

существование и ценят себя только через призму их полезности для общества или родителей. В результате естественная основа личности детей замещается и формируются другие аспекты и компоненты их самоценности [56].

На основе анализа представленных подходов и концепций, интегративное определение самоценности можно сформулировать следующим образом:

Самоценность - это комплексное, базовое образование личности, представляющее собой устойчивое, целостное и внеоценочное переживание собственной значимости и права на существование, которое формируется на стыке биологической и социальной природы человека и составляет ядро его Я-концепции.

С точки зрения интегративного подхода, самоценность раскрывается через единство следующих аспектов:

1. Биологический аспект: Самоценность имеет естественную, врожденную основу, являясь психологическим выражением ценности человеческой жизни как таковой. Этот аспект подчеркивает право человека на существование независимо от его полезности или соответствия внешним ожиданиям. Травматический опыт, особенно в раннем детстве, наносит ущерб этой фундаментальной основе, искажая ее.

2. Социально-детерминированный аспект: Самоценность развивается и кристаллизуется под влиянием социальной среды (отношения родителей, значимых других, культурных норм). Однако, в отличие от самооценки, она не является прямым следствием внешних оценок или достижений, а формируется через интериоризацию безусловного позитивного отношения, которое либо подтверждает, либо отрицает изначальную биологическую ценность индивида.

3. Структурный аспект: Самоценность является интегральным компонентом самосознания и включает в себя:

- Когнитивный компонент: Осознание себя как уникальной, отдельной и

целостной сущности («Я-образ»).

- Эмоционально-оценочный компонент: Глубинное, аффективное самопринятие и самоуважение, не зависящее от сиюминутных успехов или неудач.
- Поведенческий компонент: Способность действовать в соответствии со своими потребностями и ценностями, отстаивать свои границы и брать ответственность за собственную жизнь.

4. Функциональный аспект: Самоценность выполняет роль внутреннего стержня личности, выступая в качестве:

- Фундамента для адекватной самооценки, которая становится гибкой оценкой своих действий и качеств, а не тотальной мерой собственной ценности.
- Основания для самоактуализации, устойчивой мотивации и способности к построению здоровых межличностных отношений.
- Психологического ресурса, позволяющего личности противостоять деструктивным внешним воздействиям и конструктивно переживать кризисы.

Таким образом, в рамках интегративного подхода, самоценность - это не просто часть Я-концепции, а ее смысловое и эмоциональное ядро, которое формируется во взаимодействии врожденной ценности человеческого существа и качества социального признания этой ценности в процессе развития личности.

Необходимость осознания собственной ценности как естественной, биологической составляющей важна для полноценного развития личности в контексте ее природных и социальных аспектов. Поэтому уделение внимания самоценности как отдельного элемента самосознания является необходимым для практической работы, поскольку это затрагивает другие структуры психического функционирования. Работа с этим компонентом требует использования отдельных инструментов, отличных от тех, которые используются в работе с когнитивными, эмоционально-оценочными и

поведенческими компонентами [4].

Если говорить о самоценности в подростковом возрасте, то с учетом нашего понимания самоценности, особенности осознания её в разных возрастах рассматриваются в контексте развития компонентов системы "Я-концепции", которые связаны с возрастными изменениями. Мы поддерживаем идею Л.И. Божович о том, что в процессе формирования новых аффективных компонентов на определенном возрастном этапе, особое значение имеют положительные переживания, включая чувство самоценности. Они могут стать ключевой потребностью в жизни подростков, стимулируя стремление к самосовершенствованию. Такой подход позволяет систематизировать точки зрения исследователей различных теорий [7].

Потребности подростков и юношей на основе возрастных новообразований в понимании представителей различных теоретических

направлений

Теоретическое направление	Представитель теоретического направления	Потребности на основе главных новообразований подросткового возраста
Эпигенетическая теория	Э.Эриксон [Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М., 1996.]	<ul style="list-style-type: none"> потребность в эффективности; потребность в достижениях; потребность в признании; потребность в активности.
Индивидуальная психология	А.Адлер [Адлер, А. Наука жить / А. Адлер; пер. с англ. А. О. Любченко. -Москва : ACT, 2023.]	<ul style="list-style-type: none"> потребность в саморазвитии; потребность в чувстве общности; потребность в успехе; потребность в «нужности для других».
Гуманистическое направление	А.Маслоу [А. Маслоу Дальние пределы человеческой психики. - 4 изд. - СПб.: Питер, 2023. - 448 с.]	<ul style="list-style-type: none"> потребность в социальных связях; потребность в понимании; потребность в признании; потребность в самоуважении; потребность в системе ценностей; потребность в самоактуализации.

	<p>В.Сатир [Сатир В. Как строить себя и свою семью. Пер. с англ.- М.: Педагогика-Пресс, 1992.]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • потребность в "поиске своего Я"; • потребность в утверждении «идентичности»; • потребность в автономии; • потребность в деятельности; • потребность в самоуважении.
Культурно-историческая концепция	<p>Л.С.Выготский [Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка. // Хрестоматия по возрастной психологии. - М., 1994. С.211 -215.]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • потребность в рефлексии; • потребность в успехе; • потребность в общении; • потребность в «социальных знаниях», в понимании других людей.
Деятельностный подход	<p>Д. Б.Эльконин [Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. - М. 1981. С.29.]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • потребность в деятельности; • потребность в общении; • потребность в реализации "чувства взрослости".

Психодинамическое направление	Л.И.Божович [Божович ЛИ . Избранные психологические труды. - М., 1995]	<ul style="list-style-type: none"> • потребность в самостоятельности; • потребность в осознании своего «Я»; • потребность в успехе; • потребность в реализации "чувств взрослости"; • потребность в признании другими; • потребность в нравственных убеждениях.
-------------------------------	--	---

О самоценности в период возрастного кризиса, также писали такие ученые, как Посохова С.Т. и Жуков А.В. в своем научном исследовании: “Как оказалось, чем сильнее переживается юношами снижение самоценности, тем более выражено переживание некоторых кризисов социального взаимодействия и кризисов, затрагивающих витальные ценности, а также ситуаций неловкости, плохой успеваемости и чувства вины из-за совершенных поступков” [47].

В исследовании говорится, что существует значительная отрицательная корреляция между самоценностью подростков и переживаниями социально-эмоционального стресса. В частности, это показывает, что снижение самоценности является распространенным явлением в подростковом возрасте и напрямую связано с увеличением социальных и экзистенциальных кризисов, а также симптомов социальной тревоги, таких как смущение, трудности в учебе и чувство вины.

Эту корреляцию можно объяснить взаимодействием самоценности и различных психологических конструктов, влияющих на социально-эмоциональное функционирование. Снижение самоценности часто является результатом стрессовых факторов развития, таких как проблемы с образом тела, проблемы в обучении, социальное сравнение или негативный

социальный опыт, такой как отвержение или издевательства [10]. Эти факторы могут привести к чувству неполноценности, неуверенности и низкой самооценке. Многочисленные исследования выделяют несколько ключевых факторов, способствующих снижению самоценности в подростковом возрасте. К ним относятся проблемы, связанные с формированием образа тела, склонность к неблагоприятному социальному сравнению, а также пережитый опыт отвержения или травли. Эти факторы способствуют развитию устойчивого чувства неполноценности, формируют паттерны неуверенного поведения и способствуют закреплению негативной самооценки. В результате у подростков наблюдается выраженная социальная дезадаптация, которая проявляется в различных сферах жизнедеятельности [62].

Когда самоценность нарушена, это может негативно повлиять на способность человека участвовать в здоровых социальных взаимодействиях, что приводит к социальной тревожности, трудностям в навигации по социальным ситуациям и трудностям в формировании значимых отношений. Кроме того, снижение самоценности проявляется в экзистенциальных кризисах, когда люди чувствуют неуверенность в своей идентичности, ценностях и месте в мире. Это может привести к пустоте, замешательству и отсутствию направления, что активно наблюдается в самоценности современной личности [38].

Более того, в этом заявлении подчеркивается, как эта внутренняя борьба проявляется во внешнем поведении. Неловкость в социальных ситуациях может быть следствием высокого уровня застенчивости и неуверенности, что еще больше затрудняет социальную интеграцию [53]. Успеваемость может пострадать из-за снижения мотивации, невнимательности и чувства беспомощности. Наконец, чувство вины может возникнуть из-за самообвинения, когда человек приписывает свои ошибки внутренним недостаткам, а не ситуативным факторам [20].

Этот феномен подчеркивает необходимость стратегий вмешательства для повышения самоценности у подростков. Эти стратегии должны быть

направлены на построение позитивных отношений, воспитание чувства принадлежности, поощрение открытия и развития сильных сторон и талантов, постановку реалистичных целей и поощрение самосострадания [49].

Подводя итог по данной теме, мы пришли к выводу, что Самоценность - устойчивое состояние личности, основанное на осознании своей ценности и значимости неразрывно связанное с биологической природой, а также принятии всех своих качеств с их уникальным многообразием, независимо от внешних обстоятельств и времени.

Биологические факторы в самоценности имеют большое значение для формирования: травмы и насилие в раннем детстве могут существенно повлиять на развитие самоуважения, что приводит к чувству никчемности и отрыву от собственной сущности. Социальная среда также играет свою роль, так как пренебрежительное или жестокое воспитание может усугубить последствия ранней травмы и способствовать формированию негативного образа себя [1].

Низкая самоценность распространена в подростковом возрасте: она связана с повышенной распространенностью социальных и экзистенциальных кризисов, а также с симптомами социальной тревожности. Чтобы способствовать развитию здоровой самоценности, подросткам требуется поддержка и руководство в построении позитивных отношений, признании своих сильных сторон, постановке реалистичных целей и практике самосострадания.

1.3. Специфика группового консультирования подростков в кризисном периоде

Понятие психологического консультирования зародилось в 1940-1950-е гг. в гуманистическом направлении в психотерапии, основателем которого является Карл Роджерс. Главной предпосылкой возникновения психологического консультирования как отдельного направления в психологической работе была, по мнению О.В. Галустовой, «все более нарастающая социальная потребность в оказании психологической помощи

психологически здоровым людям, не имеющим клинических нарушений, но испытывающих трудности в повседневной жизни» [16].

Сегодня же в современном мире понятие психологическое консультирование имеет следующее значение - область практической психологии, которая помогает найти решения относительно широкого поля проблем повседневной жизни, как внутриличностные и межличностные конфликты, социальные и экономические трудности, неустроенность в семье, сложности с учебой или на работе, поиски смысла жизни и т. д. [60].

Главная цель психологического консультирования, как пишет Трунов Д. - это оказание психологической помощи, которая включает в себя помочь в решении как межличностных, так и внутриличностных проблем клиента. При этом ключевыми задачами психолога-консультанта являются следующие: а) исследование проблемной ситуации, б) поиск вариантов решения проблемы, в) психологическое воздействие.

В психологическом консультировании существуют разные формы работ, а именно групповое или индивидуальное консультирование [58]. В каждом из них имеются свои плюсы и минусы. Для более подробной информации о преимуществах и недостатках мы составили таблицу.

Таблица 2. Преимущества и недостатки индивидуальной и групповой

формы консультирования.

	Индивидуальное консультирование	Групповые формы работы
Преимущества	<p>1. Акцент на когнитивной и аналитической работе.</p> <p>2. Индивидуальный подход.</p> <p>3. Эмпатическое внимание сосредоточено на одном человеке.</p> <p>4. Более глубокие и доверительные отношения.</p> <p>5. Контроль ситуации.</p>	<p>1. Поведенческая и практическая направленность.</p> <p>2. Формирование навыков.</p> <p>3. Возможность примирения различных ролей.</p> <p>4. Опыт общения с другими членами группы.</p> <p>5. Обратная связь со стороны других людей</p>
Недостатки	<p>1. Ограниченные возможности для получения практического опыта коммуникации с другими людьми.</p>	<p>1. Больше спонтанных, неуправляемых и критических ситуаций.</p> <p>2. Не всегда возможен индивидуальный подход.</p>

Консультирование в малых группах является характерным для подросткового возраста. При такой форме подростку легче преодолеть чувство

страха и неуверенности, часто возникающие при индивидуальном консультировании, а также разрешаются проблемы присущие группе подростков (взаимоотношения с одноклассниками, учителями и т.д.) [30].

В процессе группового консультирования подростка дополнительно эффективно решаются задачи, наиболее характерные для взаимодействия педагога - психолога с подростком в школьной среде, являющейся самой фактором создания и наличия социально-психологических проблем:

1. Снижение уровня тревожности и беспокойства при обращении к

педагогу-психологу;

2. Создание ситуаций для обмена «опытом» по решению проблемных ситуаций;

3. Организация условий для нахождения и актуализации конструктивных функций конфликтных ситуаций;

4. Моделирование и демонстрация возможных методов установления контактов во взаимодействии и затрудненном общении с участием педагога-психолога в роли независимого наблюдателя.

Групповое консультирование дополнительно позволяет: использовать жизненный опыт всех участников группы в решении проблемы; развивать умение и формировать навыки коммуникации взаимодействия и социальной перцепции; формировать позитивные и социально-одобряемые групповые нормы, традиции и правила [63].

Процесс психологического консультирования подростка в хоть и реализуется в соответствии с общепринятой схемой консультации, но и имеет определенную специфику [31]:

1. Установление контакта с подростком необходимо выстраивать с позиций субъект-субъектного, личностно - деятельностного подходов.

2. Запрос подростка, как клиента: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуациях следует принимать и реагировать на него с непрерывным психолого-педагогическим сопровождением и поддержкой.

3. Диагностическая беседа, в которой осуществляется поиск причин трудностей ведется безоценочно с постоянным рефлексивным слушанием;

4. Интерпретация происходит через совместную принятую психологом и подростком гипотезу о возможных причинах трудностей подростка.

Реориентация как совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей не допускает директив от педагога-психолога к

подростку.

Также консультировании подростков есть ряд особенностей, которые диктуются сложным кризисным возрастом, расширяющимся диапазоном проблем и новыми жизненными задачами, с которыми сталкивается молодой человек. Чаще всего именно в этот возрастной период подросток может впервые самостоятельно обратиться за психологической помощью, не ставя в известность родителей [31]. Известный отечественный психолог А.Г. Лидерс выделяет несколько принципов, которые необходимо учитывать при консультировании подростков:

1. Возрастной психолог в своей деятельности всегда должен ориентироваться на психологические нормативные задачи возраста.
2. Если на консультацию обратился родитель по проблемам подростка, психологу необходимо посмотреть на проблему глазами ребенка.
3. При консультировании родителя и подростка совместно в силу вступают многие рекомендации, действенные для работы с супружескими парами в семейном консультировании
4. Использовать совместную деятельность, показывать зеркально проблемы обеих сторон и т. д.
5. В консультировании родителей подростка следует анализировать проблему через призму целого жизненного пути личности, поскольку многие проблемы имеют начало в предыдущих возрастах.
6. В работе с подростками консультанту необходимо много внимания уделять зарождающейся сексуальности, ведь половая идентификация является одной из главных задач подросткового возраста [27].

Еще одна особенность психологического консультирования подростков связана с сокрытием подростком на первичной встрече «истинного клиента». Нередко подростки приходят на консультацию и говорят о том, что у их друга (подруги) случилась какая-то история - конфликт с учителем, бывают родители, несчастная любовь или даже суицидальные мысли. Возрастной психолог консультант в данном случае должен помнить о том, что, возможно, данный

запрос относится к тому подростку, который пришел за психологической помощью, что это именно он и есть клиент психолога, но пока в силу различных причин не готов говорить от первого лица. Такой способ обращения за помощью защищает подростка от разных негативных чувств - стыда, смущения, тревоги, недоверия, страха [6]. В процессе работы, когда между подростком и психологом возникают доверительные отношения, подросток сможет открыть больше информации по обсуждаемой теме. Таким образом, психологическое консультирование подростков имеет ряд специфических особенностей как в формах и подходах, так и в структуре и непосредственном ведении консультации психологом.

Выводы по главе 1

Проведенный в первой главе теоретический анализ научной литературы позволил сформулировать следующие выводы, составляющие основу для эмпирического исследования:

1. Подростковый возрастной кризис представляет собой закономерный и необходимый период развития личности, характеризующийся качественной трансформацией самосознания и системы отношений. С позиций интегративного подхода, кризис понимается не как патология, а как напряженный период перехода на новую стадию, инициируемый комплексом факторов: противоречиями между возросшими потребностями и возможностями их удовлетворения, становлением «Я-концепции», а также влиянием социокультурного контекста. Конструктивное разрешение кризиса обеспечивается развивающейся способностью подростка к рефлексии, что открывает возможности для личностного роста и формирования новых психологических новообразований.

2. Самоценность определена как комплексное, базовое образование личности, выступающее ее эмоционально-смысловым ядром. В отличие от ситуативной самооценки, самоценность представляет собой устойчивое, внеоценочное переживание собственной значимости и права на существование, формирующееся на стыке биологической (врожденная ценность человеческой жизни) и социальной (интериоризация отношения значимых других) природы человека. Именно самоценность выполняет роль фундамента для адекватной самооценки, мотивации самоактуализации и способности к построению здоровых межличностных отношений.

3. Установлено, что в период подросткового кризиса самоценность становится особенно уязвимой. На ее снижение влияют такие факторы, как физиологические изменения, обостренная потребность в социальном принятии, склонность к негативному социальному сравнению и накопление стрессового опыта. Снижение самоценности, в свою очередь, напрямую коррелирует с ростом социальной и экзистенциальной тревожности,

трудностями в общении и дезадаптивными поведенческими проявлениями, что подтверждает центральную роль этого конструкта в благополучном прохождении кризисного периода.

4. Групповое психологическое консультирование является адекватной и высокоэффективной формой работы с подростками в контексте развития их самоценности. Его потенциал обусловлен соответствием ведущей деятельности подросткового возраста — интимно-личностному общению со сверстниками. Группа создает уникальную социальную модель, обеспечивающую условия для безопасного самопознания, получения обратной связи, снижения ощущения уникальности собственных проблем, апробации новых стратегий взаимодействия и интериоризации опыта безусловного принятия.

5. Теоретический анализ позволил обосновать выбор интегративного подхода в качестве методологической основы для разрабатываемой программы консультирования. Синтез техник и принципов из гуманистического, экзистенциального, когнитивно-поведенческого и арт-терапевтического направлений позволяет осуществлять многоуровневое воздействие, одновременно направленное на гармонизацию самоотношения, коррекцию дезадаптивных установок, развитие системы личностных ценностей и формирование навыков самоподдержки.

Таким образом, теоретическое исследование подтвердило актуальность и перспективность использования группового консультирования для развития самоценности у подростков и создало необходимый научный фундамент для организации и проведения опытно-экспериментальной работы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОЦЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования позволил нам прийти к формулированию предположения о том, что психологическое консультирование может выступать как средство развития самоценности у подростков в период проживания ими возрастного кризиса.

На основании анализа теоретических представлений о самоценности и кризисе нами был спланирован констатирующий срез, целью которым было определение степени выраженности кризисного синдрома при формировании самоценности у подростков.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 149 г. Красноярска. В исследовании приняли участие два класса данной школы: 7 И – 23 человека, 8 Т – 24 человека.

Для проведения констатирующего эксперимента были подобраны следующие методики и составлена таблица 1:

Таблица 1

Компоненты и методики для изучения проявления кризиса самоценности	
Компоненты	Методики
Ценностно-потребностная сфера	Методика Ш. Шварца - Ценностный опросник (ЦО) [28].
Самоотношение	Методика исследования самоотношения С. Р. Пантилеев [44].
Социальная адаптация	Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р. Даймонда [2].
Выраженность подросткового кризиса	«Опросник выраженности симптомов подросткового кризиса» - В. Е. Василенко (2011) [48].

На основании анализа теоретических подходов к изучению подросткового кризиса и апробации опросника В.Е. Василенко нами была выделена таблица оценки выраженности кризисных проявлений (таб.2):

Таблица 2

Критерии оценки и уровни выраженности подросткового кризиса	
Уровень	Критерии
Низкий	Минимальные проявления кризиса, эмоциональная стабильность, адаптивное поведение, отсутствие резких конфликтов с взрослыми и сверстниками. Мягкое, плавное вхождение в кризисный период, когда основные возрастные изменения происходят без острых эмоциональных всплесков и деструктивного поведения. Сохраняется способность к конструктивному диалогу со взрослыми, а потребность в автономии реализуется в социальном приемлемых формах.
Средний	Умеренная оппозиционность, стремлением к самоутверждению в группе сверстников, эпизодические конфликты с нормами и правилами. Активно исследует границы допустимого поведения, экспериментирует с социальными ролями, сохраняя при этом базовую эмоциональную стабильность.
Высокий	Ярко выраженный кризис: конфликтность, бунт против норм, сильная потребность в независимости. Острое, болезненное протекание кризиса, когда трансформационные процессы сопровождаются деструктивными поведенческими реакциями, эмоциональной лабильностью и выраженным конфликтом с социальным окружением. В этих случаях кризисные проявления приобретают характер устойчивых паттернов поведения, затрудняющих учебную деятельность и социальную адаптацию.

Также нами выделены критерии и уровни развития самоценности у подростков при анализе литературы (таб. 3):

Таблица 3

Критерии и уровни развития самоценности у подростков			
Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень

Самоотношение	<p>Неудовлетворённость собой, сомнения в своих возможностях. Желание измениться, соответствовать идеальному представлению. Ожидание негативного отношения от других. Внутренние конфликты, самокритика, чувство вины. Низкая самооценка, отсутствие симпатии к себе. Неудовлетворённость своими качествами. Внутренние конфликты, тревожность. Ригидность</p>	<p>Отсутствие выраженных внутренних конфликтов. Умеренное самопринятие, баланс между самоуважением и самокритикой. Отсутствие крайностей в восприятии себя. Способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.</p>	<p>Чувство ценности своей личности, любовь к себе. Эмоциональное принятие себя даже с недостатками. Устойчивая положительная самооценка. Чувство ценности своей личности без обесценивания других. Чувство ценности своей личности. Уверенность в своих силах без завышенного самомнения. Готовность к развитию.</p>
Социальная адаптация и взаимодействие с окружающими	<p>Испытывает значительные трудности в адаптации. Тревожный, неуверенный в себе, склонный к избеганию проблем (эскапизм). Часто зависит от мнения окружающих (высокая ведомость) и внешних обстоятельств (внешний контроль). Возможны конфликты с собой и окружающими из-за неприятия себя или других.</p>	<p>Умеренная адаптивность, но могут испытывать временные трудности. Принимает себя и окружающих, но иногда сомневается или зависит от внешней оценки. Эмоциональное состояние колеблется, но без резких перепадов. Может быть как самостоятельными, так и слегка ведомым.</p>	<p>Хорошо адаптирован к школьной среде и социальным взаимодействиям. Уверен в себе, принимает себя и других, обладает высокой эмоциональной устойчивостью. Часто проявляет лидерские качества (высокое доминирование), самостоятелен, редко избегает трудностей. Развит внутренний контроль, что означает ответственность и самодисциплину.</p>

Ценностные ориентации	Не воспринимает социальные ценности как значимые. Поведение импульсивное или конфликтное. Часто нарушает нормы, отрицает авторитеты, отсутствие значимых ориентиров, желание меняться через отрицание себя.	Признаёт важность ценностей, но следует им выборочно. Поведение зависит от ситуации и внешних обстоятельств. Может проявлять внутренние противоречия.	Осознанно принимает ценности, демонстрирует устойчивое следование им в повседневной жизни. Ответственный, инициативный, способен отстаивать свои принципы.
-----------------------	---	---	--

Результаты констатирующего эксперимента и его обсуждение

Методика Ш. Шварца - Ценностный опросник (ЦО)

На основе анализа данных, полученных с помощью методики Шварца, удалось выявить три уровня развития ценностных ориентаций у учащихся: высокий, средний и низкий. Для каждого уровня характерны свои особенности.

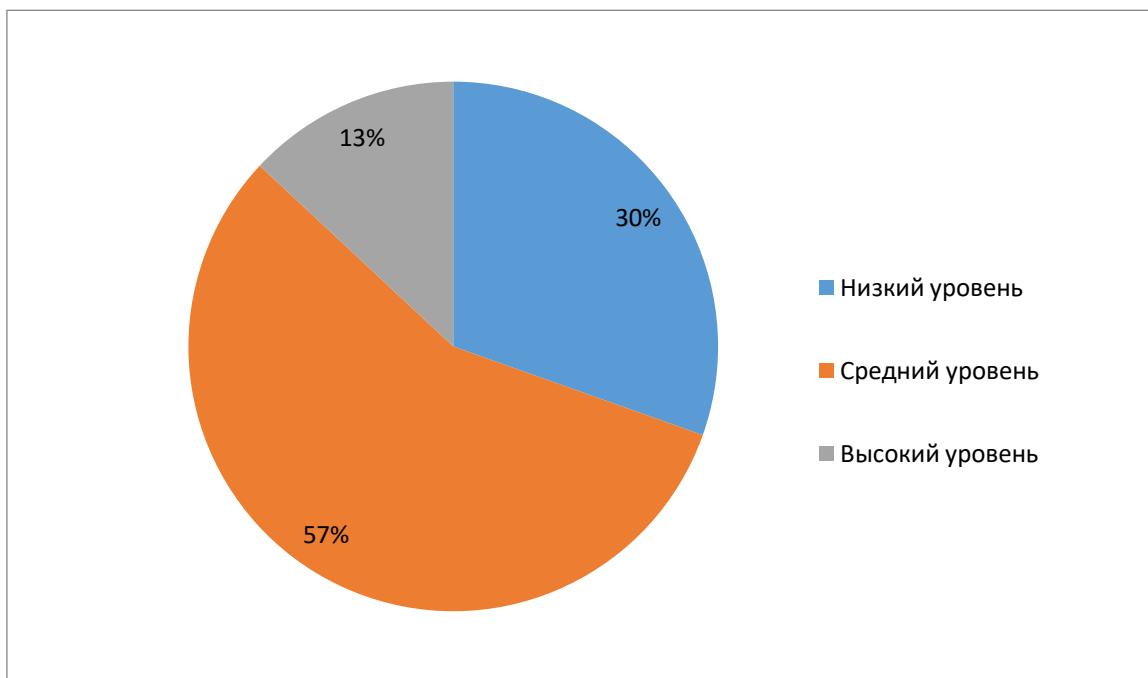


Рис.1 Уровни ценностных ориентаций учеников 7 класса

В исследовании приняли участие 23 семиклассника. Результаты показали, что примерно треть учеников (7 человек, или 30,43%) имеют

высокий уровень ценностных ориентаций. Эти ребята не просто декларируют свои принципы, но и последовательно придерживаются их в жизни. Интересно, что среди их приоритетов особенно выделяются стремление к удовольствиям (5.01 балла) и потребность в безопасности (4.20 балла) – видимо, для них важны как радости жизни, так и чувство защищённости.

Также 56,52% учащихся (13 человек) демонстрируют средний уровень ценностных ориентаций. Для них характерно расхождение между заявленными принципами и реальными поступками. Так, при декларировании значимости доброты (4,33 балла), их реальная готовность помогать другим (2,59 балла) носит избирательный характер и проявляется преимущественно в узком кругу общения.

Трое учеников (13,04% от класса) продемонстрировали низкий уровень ценностных ориентаций. У этих ребят заметно слабое развитие социально значимых ценностей - они часто нарушают правила, легко вступают в конфликты и ведут себя достаточно эгоистично. Особенно низкие оценки они получили по таким категориям, как стимуляция (3.17 балла) и стремление к власти (3.58 балла).

Анализ данных выявил, что у семиклассников ценностные ориентации представляют собой смесь гедонистических устремлений и социально значимых приоритетов (доброта, безопасность). Вероятно, это связано с особенностями современной социализации, когда на подростков одновременно влияют как индивидуалистические, так и коллектиivistские культурные установки, так как это вполне отражает современные реалии - сегодняшние подростки растут в мире, где одновременно существуют и пропагандируются как ценности личного успеха и удовольствий, так и традиционные представления о важности доброты и безопасности.

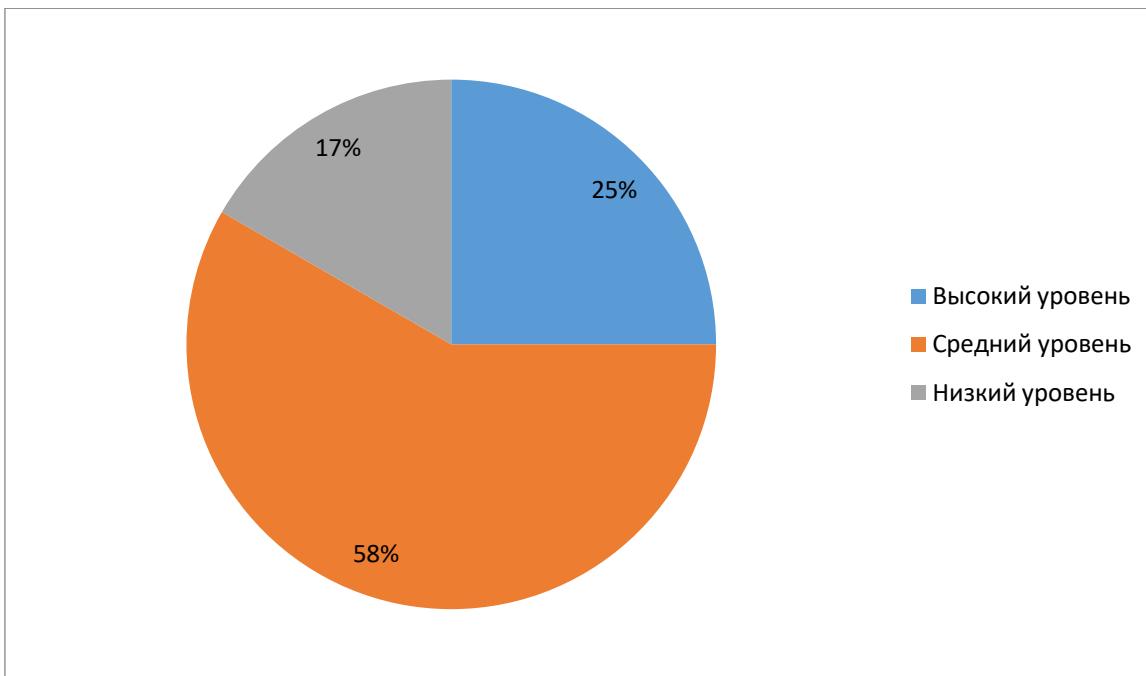


Рис.2 Уровни ценностных ориентаций учеников 8 класса

В 8 классе, где участвовали 24 человека, результаты оказались другими. Четверть класса (6 учеников) показали высокий уровень развития ценностей. В отличие от семиклассников, ученики данного возрастного периода больше ценят самостоятельность (4,17 балла) и безопасность (4,31 балла). Это свидетельствует о том, что они становятся более целеустремленными, но при этом для них по-прежнему важна стабильность.

Среди восьмиклассников средний уровень ценностных ориентаций выявлен у 14 учащихся (58,33%). Данная группа демонстрирует выраженную мотивацию достижений (4,05 балла), сочетающуюся с гедонистическими устремлениями (4,26 балла). Примечательно, что их активность в большинстве случаев обусловлена внешними стимулами - будь то социальное одобрение или материальная выгода.

В 8 классе, аналогично результатам семиклассников, низкий уровень ценностных ориентаций показали 4 ученика (16,67%). Наиболее проблемными зонами у данной группы оказались традиционные ценности (1,73 балла) и конформность (1,87 балла), что на практике выражается в склонности игнорировать социальные нормы и оспаривать авторитеты.

Анализ результатов исследования выявил характерную особенность

ценностных ориентаций восьмиклассников. У подростков наблюдается одновременная выраженность двух типов ценностей: с одной стороны - стремление к удовольствиям и личному комфорту, с другой - ориентация на социально значимые приоритеты, такие как доброта и безопасность.

Такая ценностная амбивалентность, вероятно, отражает специфику социализации в условиях современного поликультурного общества. На формирование мировоззрения подростков сегодня влияют разнонаправленные факторы: с одной стороны, пропаганда индивидуалистических идеалов личного успеха и удовольствий, с другой - сохранение традиционных коллективистских установок. Это создает сложную, порой противоречивую систему ценностных координат, в которой существуют современные подростки.

Особенно показательно, что даже у учащихся с высоким уровнем ценностных ориентаций отмечается сочетание этих, казалось бы, противоположных тенденций. Это может свидетельствовать о формировании нового типа ценностного сознания, адаптированного к реалиям современного общества.

Результаты исследования выявили характерные особенности формирования ценностных ориентаций в подростковом возрасте. Наблюдается закономерная трансформация ценностных приоритетов по мере взросления: снижение значимости конформности сопровождается возрастанием роли самостоятельности и традиционных ценностей. Эта динамика отражает естественный процесс психологической автономизации, когда подростки постепенно переходят от внешней регуляции поведения к внутренней системе ценностных координат.

Проведённое сравнение ценностных профилей учащихся 7 и 8 классов позволило выделить как устойчивые, так и изменяющиеся компоненты. К числу стабильных характеристик относятся выраженность гедонистических ориентаций (средние значения 2.86 и 2.55 соответственно) и значимость доброты (2.59 и 2.41). Однако с возрастом заметно усиливается

самостоятельность (прирост с 2.32 до 2.83 баллов), что свидетельствует о развитии личностной автономии. Параллельно происходит снижение значимости новизны и стимуляции (с 2.27 до 1.72) при умеренном усилении традиционных ценностей (с 1.59 до 1.73).

Полученные данные позволяют говорить о двухуровневой структуре ценностных ориентаций подростков. Базовый уровень составляют устойчивые компоненты (гедонизм, доброта), отражающие общие закономерности подросткового возраста. Над ними надстраивается динамический уровень, включающий изменяющиеся с возрастом приоритеты (самостоятельность, традиции). Такая структура отражает диалектику постоянства и изменчивости в процессе личностного становления.

Особого внимания заслуживает выявленная возрастная динамика. Усиление самостоятельности при относительном снижении конформности соответствует основным задачам развития в подростковом периоде. При этом сохранение традиционных ценностей указывает на преемственность в процессе социализации. Обнаруженные закономерности подчёркивают важность учёта возрастных особенностей при организации воспитательной работы с подростками [19].

Методика диагностики социально-психологической адаптации

К.Роджерса и Р. Даймонда

Результаты данного исследования свидетельствуют, что 82,6% семиклассников (19 человек) демонстрируют средний уровень показателей. Подобное распределение указывает на успешную социальную адаптацию и гармоничное развитие большинства учащихся данного класса.

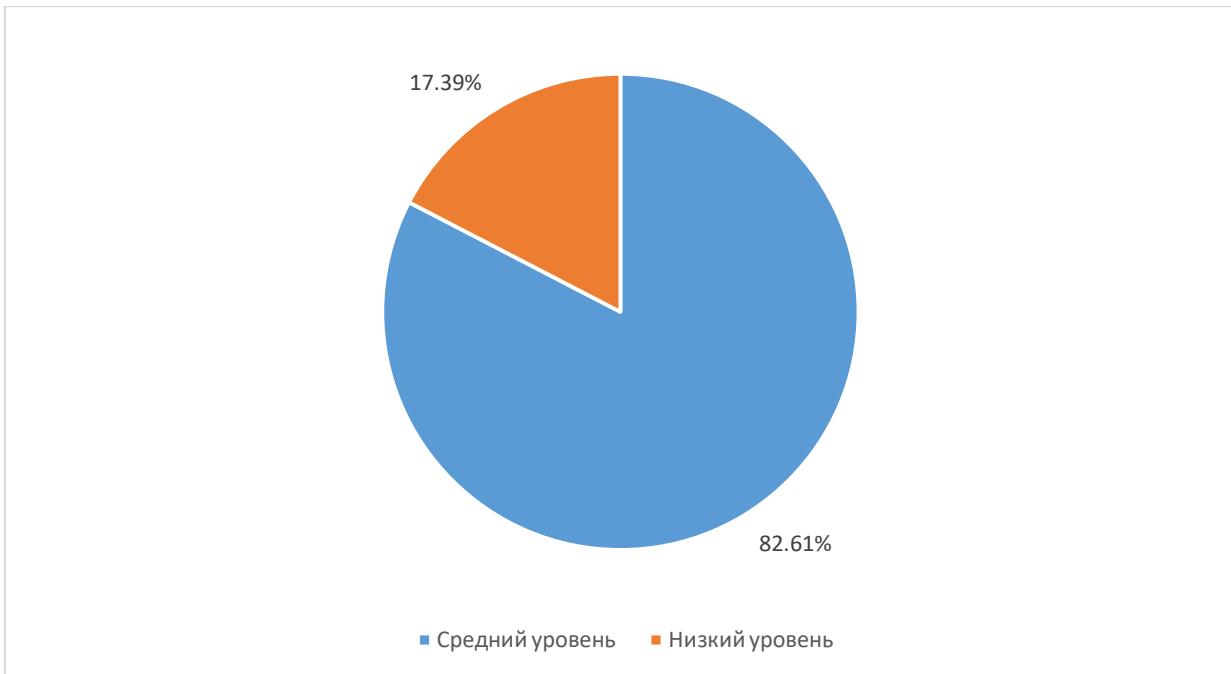


Рис. 5. Уровни социально-психологической адаптации 7 класса.

Проведенное исследование выявило существенные различия в уровне адаптации среди семиклассников, что типично для начальной стадии подросткового кризиса. У части учащихся (например, Леонида К., Ксении М., Марики С.) наблюдаются выраженные трудности: низкие показатели адаптивности, проблемы с принятием себя и регуляцией эмоций. Эти результаты подтверждают теоретические положения о кризисном характере данного возрастного периода.

В то же время другая группа ребят (Ростислав Б., Андрей Б.) показывает гармоничные средние результаты по всем параметрам. Такое распределение данных наглядно иллюстрирует существующие индивидуальные различия в скорости психологического созревания подростков.

Также проведённое исследование адаптации семиклассников выявило ряд характерных особенностей у учащихся с низким уровнем адаптации 4 человека (17,39%). У этих подростков наблюдается выраженная нестабильность показателей, сочетающаяся с трудностями самопринятия и принятия окружающих. Они демонстрируют повышенную тревожность и недостаточно развитые навыки саморегуляции, что полностью соответствует теоретическим представлениям о гетерохронности развития в подростковом

возрасте.

Важно отметить, что большинство семиклассников показывают нормативные результаты личностного развития и успешную адаптацию к школьным условиям. Однако выявленная группа учащихся с выраженными трудностями адаптации требует особого психолого-педагогического сопровождения. Эти различия подчёркивают необходимость индивидуального подхода в работе с подростками, учитывая темпы их психологического созревания.

Полученные данные имеют важное практическое значение. Они не только подтверждают существующие теоретические модели подросткового развития, но и указывают на конкретные направления психологической работы с семиклассниками. Особое внимание следует уделять развитию навыков саморегуляции и формированию адекватной самоценности у учащихся группы риска, что будет способствовать их успешной адаптации в этот кризисный период развития.

Далее проанализируем данные диагностики отдельных учеников 8 класса.

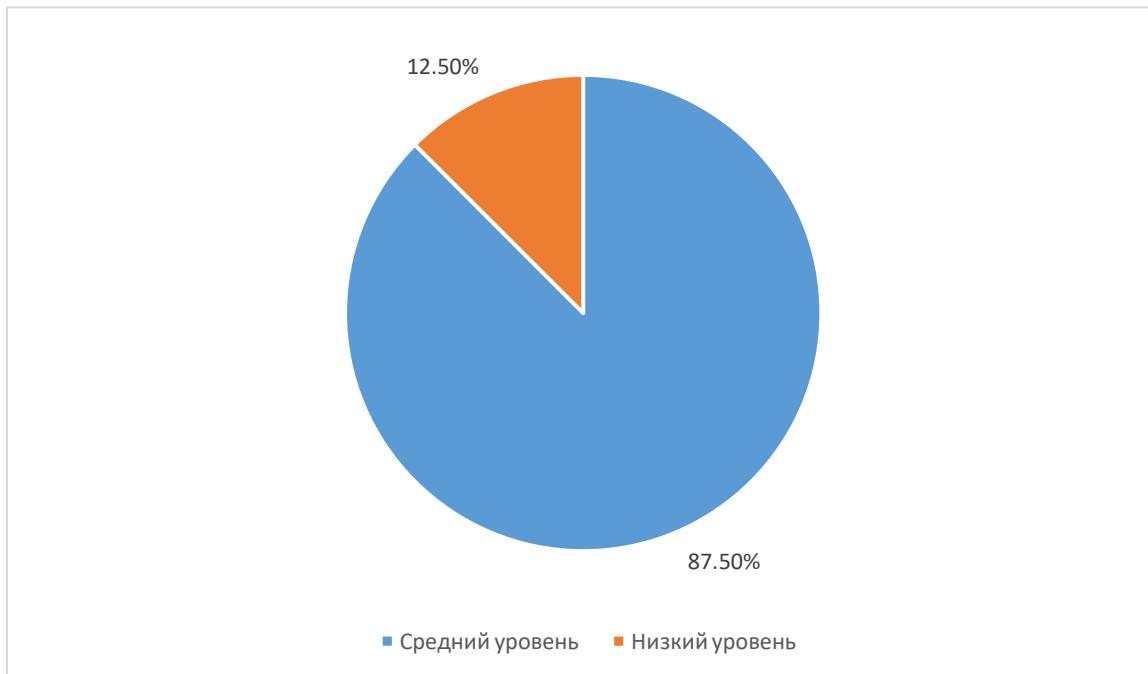


Рис. 4. Результаты по методике диагностики социально-психологической адаптации 8 класса.

Результаты исследования восьмиклассников показывают, что подавляющее большинство учащихся (87,5%, 21 человек) демонстрируют уровень развития личностных характеристик и адаптивности, соответствующий возрастным нормам. Такие данные позволяют говорить о благополучной психологической адаптации основной части класса. Однако у 12,5% обследованных (3 ученика) выявлен низкий уровень адаптации, что может свидетельствовать о наличии определенных трудностей. Этой группе учащихся требуется особое внимание и индивидуальный подход в образовательном процессе.

В восьмом классе отмечаются значительные изменения в характере адаптации учащихся. Как показывают наблюдения, у большинства школьников, таких как Илья А., Элина Л. и Марк С., адаптационные процессы стабилизируются, что отражается в устойчивых средних показателях. Это позволяет говорить о формировании более зрелых механизмов приспособления к учебной среде.

Количество случаев выраженной дезадаптации, например, у Андрея Г. и Юлии П., заметно сократилось по сравнению с предыдущими периодами. Важно отметить, что общая динамика характеризуется снижением разброса индивидуальных показателей, что указывает на выравнивание уровня адаптации в классе. Кроме того, у учащихся наблюдается рост самоконтроля, повышение социальной компетентности и эмоциональной устойчивости.

Эти тенденции согласуются с психолого-педагогическими теориями, согласно которых кризисные явления, характерные для подросткового возраста, постепенно сглаживаются. Полученные данные свидетельствуют о позитивной динамике развития адаптационных способностей у восьмиклассников.

Проведённое исследование не выявило среди испытуемых учащихся с высоким уровнем адаптации. Данный факт может быть интерпретирован с учётом возрастных и социально-педагогических особенностей развития

подростков.

Прежде всего, следует учитывать специфику подросткового возраста как переходного периода, для которого характерна незавершённость адаптационных процессов. В это время происходит активная трансформация системы личностных отношений, что закономерно приводит к нестабильности показателей адаптации. Отсутствие устойчиво высоких результатов в данном случае отражает не столько недостаточную адаптивность, сколько естественную динамику развития, свойственную этому этапу взросления.

Не менее важным представляется влияние образовательной среды. Современная школа, ориентированная преимущественно на академическую успеваемость, зачастую не обеспечивает условий для полноценной социально-психологической адаптации. Высокие учебные нагрузки, дефицит времени на межличностное взаимодействие, ограниченность выбора внеучебных активностей – все эти факторы могут сдерживать формирование устойчивой адаптации даже у эмоционально благополучных подростков. Таким образом, полученные данные отражают комплексное воздействие возрастных и институциональных факторов на процесс адаптации школьников.

Проведённое исследование позволило выявить как общие тенденции, так и возрастные особенности в процессе адаптации школьников. В обеих параллелях сохраняется определённый процент дезадаптированных учащихся, для которых характерны схожие механизмы нарушений: уход от реальности (эскапизм), склонность приписывать ответственность внешним обстоятельствам (экстернальный локус контроля), а также низкий уровень самопринятия. Однако наблюдаются и существенные различия между возрастными группами.

Для семиклассников характерна более выраженная поляризация показателей, тогда как в 8-м классе отмечается тенденция к их выравниванию. У старших учащихся заметно повышается общий уровень адаптивности, снижается частота проявлений конфликтного поведения и стремления избегать трудностей. Эти изменения свидетельствуют о постепенной

стабилизации психоэмоционального состояния в процессе возрастного развития.

Особого внимания требуют индивидуальные случаи, выявленные в ходе исследования (Алиса В., Леонид К., Мариана С., Глеб Ч., Николай Б., Андрей Г., Ева М., Юлия П., Родион Ю.). Анализ их показателей по ключевым шкалам (самопринятие, адаптивность, эмоциональное состояние, контроль поведения) демонстрирует значительные отклонения от возрастных норм. У части учащихся отмечаются заниженные показатели, свидетельствующие о явных трудностях адаптации, тогда как у других - искусственно завышенные значения, которые могут маскировать внутренний дискомфорт.

Полученные данные подчёркивают необходимость дифференцированного подхода в работе с подростками. Для обеспечения их психологического благополучия важно разрабатывать индивидуальные стратегии поддержки, учитывающие как возрастные закономерности, так и личностные особенности каждого ученика. Особое внимание следует уделять созданию условий для гармоничного развития и своевременному выявлению скрытых эмоциональных проблем.

Методика исследования самоотношения С. Р. Пантилеев

Проведённый анализ индивидуальных профилей самоотношения с использованием методики исследования самоотношения (МИС) выявил характерные особенности восприятия себя у учащихся 7 класса. Согласно полученным данным, почти половина обучающихся (47,83%, 11 человек) демонстрируют сформированное, устойчивое самоотношение, находящееся в пределах среднего уровня. Это свидетельствует о достаточно гармоничном восприятии себя и своих возможностей у данной группы подростков.

Примечательно, что более трети класса (34,78%, 8 учащихся) показывают высокие показатели по шкалам самоотношения. Подобные результаты могут указывать как на действительно позитивное самоотношение и уверенность в себе, так и на определённые компенсаторные механизмы,

характерные для подросткового возраста.

Особого внимания заслуживает группа из четырёх учеников (17,39%), чьи показатели находятся на низком уровне. Такие результаты могут отражать наличие трудностей в формировании адекватного образа "Я", что требует особого педагогического внимания и, возможно, психологической поддержки. Полученное распределение уровней самоотношения отражает типичную для данного возраста картину, где на фоне общей тенденции к позитивному самоотношению сохраняется определённый процент подростков, испытывающих сложности в самовосприятии [54].

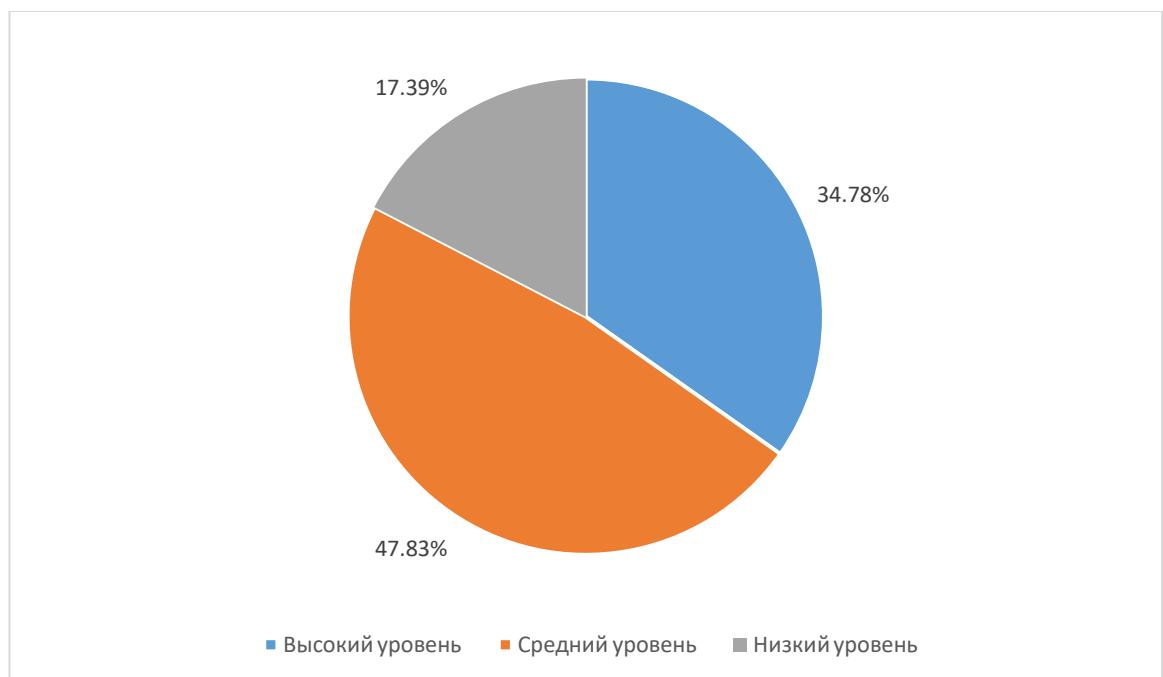


Рис. 5. Результаты по методике исследования самоотношения 7 класса

Среди исследуемых подростков выделяется группа с высоким уровнем. Эти учащиеся демонстрируют гармоничное восприятие собственной личности, сочетающее здоровую самоотношение с осознанием своих сильных и слабых сторон. Подобное отношение к себе, как правило, формируется в условиях благоприятной семейной среды и успешной социальной адаптации в кругу сверстников.

Ярким примером служит Родион А., чьи результаты свидетельствуют о сформированном позитивном самовосприятии. Он проявляет осознание собственной значимости, что предполагает и признание этой ценности со

стороны окружающих. Не менее показателен случай Арсения Ё., который отличается выраженной автономией личности, внутренней ответственностью и устойчивой уверенностью в своих возможностях. Эти качества закономерно способствуют формированию уважения среди сверстников. Схожие характеристики наблюдаются у Марии К. и Кирилла К. Оба подростка обладают чётким ощущением личностной целостности, способностью вызывать доверие у окружающих и поддерживать стабильное самоотношение. Их самоотношение базируется на чувстве контроля над собственной жизнью и осознании своих возможностей. Особенno важно отметить, что такая позиция не носит защитного характера, а отражает подлинное принятие себя, что является важным показателем психологического благополучия в подростковом возрасте.

Полученные данные подтверждают, что высокий уровень самоотношения проявляется в комплексе взаимосвязанных характеристик: от внутренней уверенности до социальной компетентности. Эти качества формируют прочную основу для дальнейшего личностного развития в юношеском возрасте.

В исследуемой группе значительная часть учащихся демонстрирует средний уровень. Для этих подростков характерно гармоничное сочетание самопринятия и критического взгляда на себя, без склонности к крайним проявлениям в оценке собственной личности. Подобная картина отражает оптимальный вариант развития самосознания в подростковом возрасте. Учащиеся со средним уровнем самоотношения способны объективно оценивать свои качества, сохраняя при этом позитивное отношение к себе. Они признают как свои сильные стороны, так и области для развития, что свидетельствует о формировании зрелой позиции по отношению к собственной личности. Такое сбалансированное самоотношение, вероятно, является результатом постепенного и последовательного становления личности. Отсутствие резких колебаний в самоотношении указывает на благоприятные условия развития, при которых подросток имеет возможность

формировать адекватный образ "Я" без чрезмерного давления или, напротив, некритичного принятия со стороны окружающих. Подобный баланс можно рассматривать как важный показатель психологического благополучия и устойчивости личности в этот переходный период.

Среди исследуемых учащихся выявлена группа подростков, демонстрирующих выраженные трудности в сфере самовосприятия. Для этих школьников характерен низкий уровень самоотношения, проявляющийся в устойчивой неудовлетворённости собой, постоянных сомнениях в собственных возможностях и склонности фиксироваться на неудачах. В отдельных случаях наблюдается своеобразная защитная реакция - полное отрицание существующих проблем. Подобные нарушения в формировании самоотношения могут быть обусловлены рядом факторов, среди которых особое значение имеют повышенная личностная тревожность и дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимого окружения. Особого внимания заслуживают случаи, когда низкий уровень самоотношения приобретает устойчивый характер, создавая серьёзные препятствия для нормального личностного развития. Ярким примером подобных нарушений является Александр З. из 7 класса, у которого наблюдается выраженная ригидность Я-концепции. Его представления о себе отличаются негибкостью и несоответствием реальным возможностям, что существенно затрудняет процесс личностного становления. Не менее показателен случай Ксении М. из того же класса, у которой отмечается глубокая неудовлетворённость собой и признаки внутренней дезадаптации. Эти примеры наглядно демонстрируют, насколько серьёзные последствия могут иметь нарушения в сфере самоотношения в подростковом возрасте.

Проведённое исследование с использованием методики изучения самоотношения (МИС) позволило выявить существенные различия в структуре самовосприятия среди учащихся 7-х классов. Полученные данные свидетельствуют о значительном разнообразии индивидуальных профилей

самоотношения в данной возрастной группе.

Особого внимания заслуживает тот факт, что у 17,39% обследованных подростков был обнаружен низкий уровень сформированности самоотношения. Это проявляется в нестабильном самоотношении, трудностях самопринятия и недостаточной осознанности личностных качеств. Выявленные особенности подчёркивают важность дальнейшего изучения механизмов формирования самовосприятия в раннем подростковом возрасте.

Полученные результаты имеют практическую значимость для разработки психолого-педагогических программ, направленных на развитие адекватного самоотношения у учащихся. Особенно актуальной представляется работа с подростками, демонстрирующими низкие показатели, так как именно в этом возрасте закладываются основы личностной идентичности.

Проведённое исследование самоотношения учащихся 8 класса с использованием методики МИС выявило характерные особенности формирования самовосприятия в данном возрастном периоде. Результаты диагностики показали следующее распределение по уровням самоотношения:

Более половины обследованных восьмиклассников (54,17%, 13 человек) демонстрируют средний уровень сформированности самоотношения. Это свидетельствует о преобладании у большинства подростков сбалансированного отношения к себе.

Четверть учащихся (25%, 6 человек) показали высокие результаты, что отражает их позитивное самовосприятие и уверенность в собственных возможностях. В то же время у значительной части класса (20,83%, 5 человек) были зафиксированы низкие показатели, указывающие на наличие трудностей в формировании устойчивого положительного самоотношения. Такое распределение отражает типичную для подросткового возраста картину становления самосознания, где на фоне общей тенденции к стабилизации сохраняется определённый процент учащихся, испытывающих сложности в

самопринятия [24].

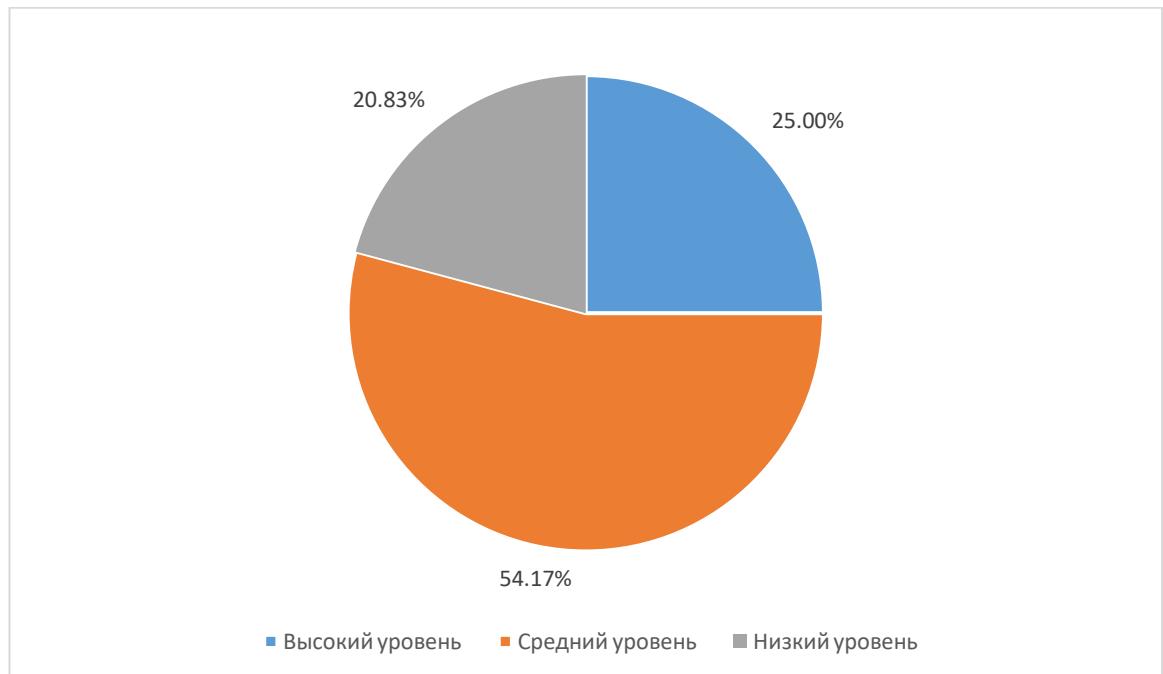


Рис. 6. Результаты по методике исследования самоотношения 8 класса

Проведенный анализ индивидуальных профилей учащихся позволяет проследить характерные закономерности в формировании самосознания на данном возрастном этапе. Восьмой класс представляет собой важный период в становлении личности, когда происходят существенные изменения в самоотношении подростков по сравнению с предыдущим годом обучения.

Наблюдения показывают, что многие учащиеся в этом возрасте переживают период переосмысливания ценностей и более глубокого понимания собственной индивидуальности. Это проявляется в качественном изменении их самоотношения и уровня рефлексии.

В качестве примера гармоничного развития можно рассмотреть случай Романа. Этот учащийся демонстрирует целостное восприятие себя как личности, способной к целеполаганию и последовательной реализации планов. Его уверенность в себе имеет прочную основу в виде реальных академических успехов и достижений во внеучебной деятельности. При этом важно отметить сохранение у него баланса между адекватным самоотношением и здоровой самокритикой.

Не менее показателен пример Всеволода, представляющего иной тип

уверенной в себе личности. Его отличает внутренняя устойчивость и осознание собственной значимости, не зависящее от внешних оценок. Формирование такого типа самоотношения, как правило, связано с воспитанием в поддерживающей семейной среде, где ребенок получает безусловное принятие. Эти случаи наглядно иллюстрируют, как благоприятные условия развития способствуют становлению зрелой самоидентичности в подростковом возрасте.

Среди подростков со средним уровнем самоотношения интересен случай Ильи. Для него характерна сбалансированная позиция по отношению к собственной личности - он избегает крайностей в самоотношении, сохраняя при этом способность к трезвому анализу своих возможностей. В сложных ситуациях этот учащийся демонстрирует психологическую устойчивость, не склоняясь ни к излишней самокритике, ни к необоснованному самооправданию. Подобный тип самовосприятия отражает оптимальный вариант личностного развития в подростковом возрасте.

Особого внимания требуют учащиеся с низким уровнем самоотношения, проявляющимся в различных формах. Николай представляет собой пример внутреннего конфликта между внешней демонстрацией уверенности и глубокими сомнениями в собственной ценности. Такой разрыв между внешним образом и внутренними переживаниями может приводить к эмоциональному напряжению и требует деликатного психолого-педагогического сопровождения.

Юлия иллюстрирует другую характерную проблему - негибкость самоотношения. Её трудности с пересмотром сложившихся представлений о себе создают барьеры для личностного развития и затрудняют адаптацию к возрастным изменениям. Не менее показателен случай Дмитрия, у которого наблюдается склонность к гипертроированному чувству вины. Его привычка брать ответственность за события, находящиеся вне зоны его контроля, может свидетельствовать о сформировавшихся перфекционистских установках или

быть следствием чрезмерных требований со стороны взрослого окружения.

Эти примеры наглядно демонстрируют, что трудности в сфере самоотношения у подростков могут иметь различную природу и требуют дифференцированного подхода в коррекционной работе. Выявление подобных особенностей имеет важное значение для организации эффективной психолого-педагогической поддержки учащихся в этот критический период развития.

Проведённое исследование выявило существенные различия в особенностях самовосприятия между учащимися разных возрастных групп. Восьмиклассники демонстрируют более выраженную склонность к внутренним противоречиям и сомнениям в собственных возможностях. Данная тенденция может объясняться как возрастными психологическими изменениями, так и повышением уровня самокритичности в этот период развития. Углублённый самоанализ, характерный для данного этапа взросления, нередко приводит к необоснованно заниженному самоотношению.

Наблюдаются заметные гендерные различия в структуре самоотношения. У девочек-подростков преобладает недовольство, связанное с внешним обликом и межличностным взаимодействием, в то время как мальчики чаще фиксируются на академических и спортивных достижениях. Эти особенности, вероятно, обусловлены сложившимися социальными стереотипами и различиями в воспитательных практиках.

Стабильное положительное самовосприятие складывается под влиянием комплекса условий. Ключевыми предпосылками выступают эмоционально безопасная семейная атмосфера, наличие значимых достижений в учебной и внеучебной деятельности, а также поддерживающее окружение сверстников [46]. Подростки, обладающие такими ресурсами, демонстрируют большую устойчивость к типичным кризисным проявлениям переходного возраста.

Особую проблему представляют случаи ригидного самовосприятия и хронической самокритики, которые существенно ограничивают личностное

развитие. Для данной категории учащихся необходимо создание специальных условий, способствующих формированию более гибкой и адекватной самоценности.

Полученные результаты подтверждают необходимость системной психолого-педагогической поддержки подростков. Приоритетными направлениями работы следует считать развитие навыков самопринятия, формирование когнитивной гибкости и создание поддерживающей образовательной среды. Особое значение имеет комплексный подход, объединяющий усилия школьных специалистов и семьи.

Проведённое исследование подчёркивает важность индивидуализированного подхода к сопровождению подростков в процессе становления их самосознания. Перспективным направлением дальнейших изысканий представляется разработка дифференцированных программ психологической помощи, учитывающих как возрастные закономерности, так и индивидуальные особенности учащихся.

Опросник выраженности симптомов подросткового кризиса - В. Е. Василенко (2011)

Проведённая диагностика с использованием методики В.Е. Василенко позволила выявить характерные особенности протекания кризисного периода у семиклассников. Данный опросник дал возможность оценить степень выраженности различных аспектов кризиса: эмоциональной лабильности, тревожных проявлений, коммуникативных трудностей.

Среди 23 обследованных учащихся 7 класса преобладающее большинство (73,91%, 17 человек) демонстрируют средний уровень проявления кризисных симптомов. Это свидетельствует о том, что хотя подростки и переживают характерные для возраста трудности, их интенсивность остаётся в пределах психологической нормы. У 21,74% учащихся (5 человек) зафиксирован низкий уровень выраженности кризисных проявлений, что может указывать либо на гармоничное прохождение

возрастного этапа, либо на определённые защитные механизмы личности.

Особого внимания заслуживает один учащийся (4,35%), у которого выявлен высокий уровень кризисных симптомов. Этот случай требует углублённого изучения и, возможно, индивидуальной психологической поддержки. Полученное распределение отражает типичную картину протекания подросткового кризиса, когда большинство детей переживают этот период без серьёзных дезадаптивных проявлений, однако существует определённый процент учащихся, нуждающихся в специальном внимании со стороны педагогов и психологов.

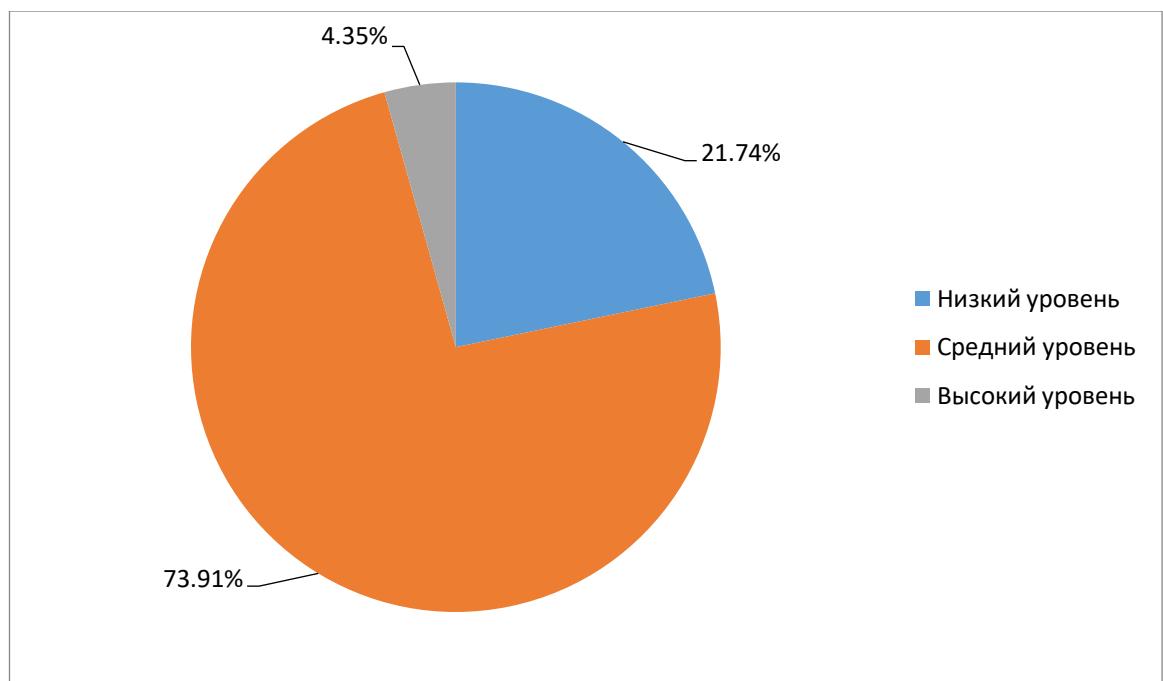


Рис 7. Уровни выраженности симптомов подросткового кризиса в 7 классе.

Начальный этап подросткового кризиса у семиклассников характеризуется умеренной выраженностью характерных симптомов. Преобладание средних показателей может быть связано с тем, что пик кризисных проявлений ещё не наступил, а социальное окружение (включая родителей и педагогов) продолжает оставаться для учащихся важным источником стабильности и поддержки.

В этом возрасте подростки, как правило, ещё не испытывают интенсивного давления со стороны учебных требований или завышенных

ожиданий взрослых, что создаёт условия для более плавного протекания кризисных процессов. Кроме того, семиклассники часто сохраняют относительную открытость к диалогу со взрослыми, а их конфликты пока не приобретают выраженного характера. Это объясняется тем, что процессы осознания личных границ и формирования индивидуальных потребностей только начинают развиваться, что пока не приводит к острым противоречиям с окружающими.

Проведённый анализ позволил выявить характерные особенности протекания подросткового кризиса у восьмиклассников. Диагностические данные показывают, что половина учащихся класса (50%, 12 человек) демонстрируют средний уровень выраженности кризисных симптомов, что соответствует типичной картине возрастного развития.

При этом обращает на себя внимание значительная доля учащихся с полярными показателями. У 20,8% обследованных (5 человек) зафиксирован высокий уровень кризисных проявлений, что может свидетельствовать об остром переживании возрастных изменений. Одновременно 29,2% школьников (7 человек) показывают низкий уровень выраженности симптомов, что позволяет предположить либо успешное преодоление кризисного этапа, либо его отсроченное проявление.

Такое распределение отражает характерную для данного возраста неоднородность психологического развития, когда одновременно присутствуют подростки, находящиеся на разных стадиях кризисного процесса. Полученные данные подчёркивают необходимость дифференцированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении

восьмиклассников.

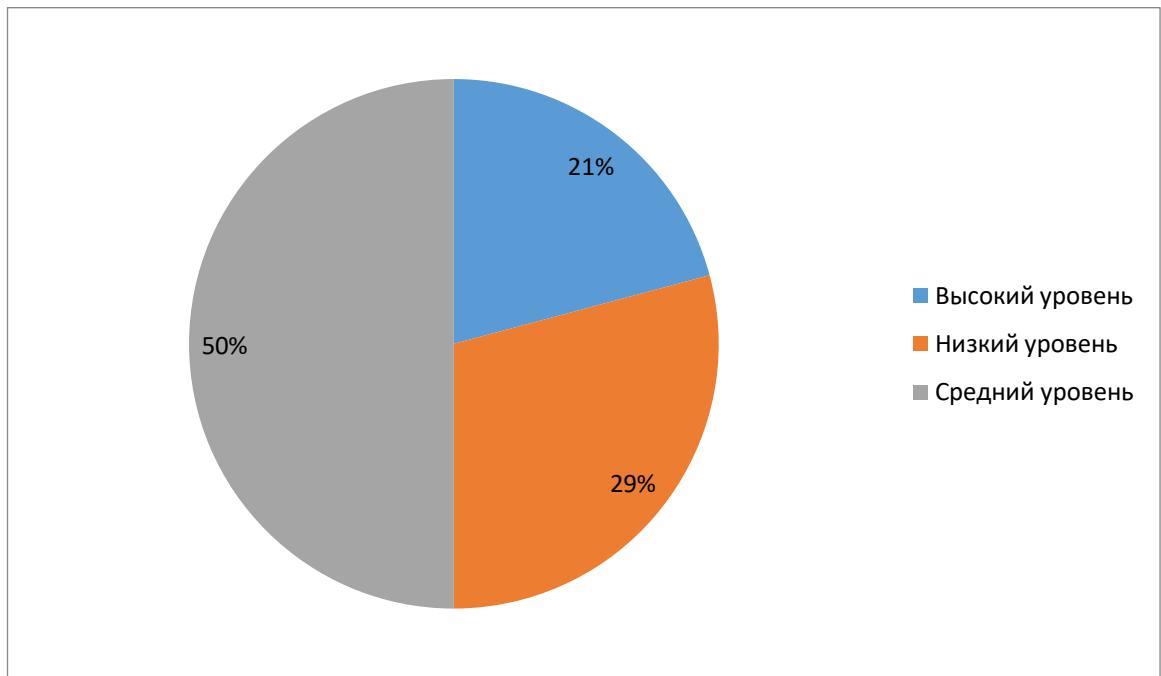


Рис 8. Уровни выраженности симптомов подросткового кризиса в 8 классе.

Проведённый анализ выявил качественные изменения в характере подросткового кризиса у восьмиклассников. Наблюдается значительное усиление поляризации показателей - существенно возрастает количество учащихся с выраженным кризисными проявлениями. Данная тенденция может быть интерпретирована как признак обострения возрастного кризиса.

Основными факторами, способствующими интенсификации кризисных явлений, выступают: 1) Возрастающее давление со стороны образовательной системы и родителей, связанное с подготовкой к переходу в старшее звено школы, 2) Повышенная чувствительность подростков к любым проявлениям необъективности или чрезмерного контроля, 3) Обострённая потребность в самостоятельности и самоопределении.

При отсутствии адекватной поддержки со стороны взрослых и недостатке возможностей для конструктивной самореализации, эти факторы приводят к усилению эмоциональной нестабильности и более яркому проявлению кризисных симптомов. Особенно заметно это проявляется в ситуациях, когда социальное окружение не успевает адаптироваться к

изменяющимся потребностям подростка [52].

Особенности протекания подросткового кризиса во многом зависят от характера социального окружения, в котором развивается учащийся. Благоприятная среда, отличающаяся эмоциональной отзывчивостью взрослых, разумным сочетанием требований и свободы, а также возможностями для конструктивной самореализации, создает условия для плавного преодоления кризисного периода. В таких обстоятельствах процесс психологического отделения подростка от родителей протекает естественно, без необходимости использования резких протестных реакций.

Совершенно иная картина наблюдается в условиях жесткой авторитарной среды, которая препятствует нормальным возрастным изменениям. Чрезмерный контроль, негибкие требования и ограничение самостоятельности приводят к обострению кризисных проявлений. В подобной ситуации стремление к независимости часто выражается через девиантные формы поведения, а эмоциональные переживания достигают крайней степени интенсивности, что может негативно сказаться на психологическом благополучии подростка.

Школьный коллектив играет ключевую роль в процессе подростковой адаптации, оказывая двойственное влияние на развитие личности. В благоприятных условиях группа сверстников становится мощным ресурсом, обеспечивающим эмоциональную поддержку и способствующим формированию позитивной самоценности. Однако при наличии конфликтных отношений или нездоровой атмосферы в классе, этот же социальный контекст может значительно усугублять кризисные проявления. Эффективность преодоления возрастного кризиса во многом определяется характером сложившихся в коллективе межличностных связей и разделяемых ценностных ориентаций. Положительная групповая динамика создает условия для конструктивного самовыражения и личностного роста, тогда как негативные взаимоотношения способствуют усилию тревожности и дезадаптации.

Проведённое исследование выявило существенные различия в

проявлении возрастного кризиса у учащихся разных параллелей. Для семиклассников характерна относительно мягкая форма кризисных явлений, что объясняется начальным этапом вхождения в пубертатный период. На этом этапе социальное окружение ещё сохраняет свою стабильность и не оказывает выраженного стрессового воздействия.

Восьмиклассники демонстрируют более интенсивные проявления кризиса, что обусловлено комплексом взаимосвязанных факторов. Среди внутренних причин следует отметить активные гормональные изменения, влияющие на эмоциональную сферу. Внешние факторы включают: 1) Возрастающую учебную нагрузку, 2) Усиление требований со стороны образовательной системы, 3) Нарастающие противоречия во взаимоотношениях со взрослыми.

Особую проблему представляет инертность социального окружения, которое зачастую не успевает перестроиться в соответствии с изменившимися потребностями подростков. Это несоответствие между внутренними изменениями и внешними условиями создаёт почву для обострения кризисных явлений.

Кризис подросткового возраста проявляется по-разному в зависимости от этапа его развития. В седьмом классе его признаки только начинают формироваться, и окружающая среда ещё способна сглаживать их интенсивность. Однако к восьмому классу накопленный стресс и внутреннее напряжение приводят к более выраженным и острым реакциям. Это может свидетельствовать о том, что существующие системы поддержки - будь то семья или школа - не всегда успевают адаптироваться к стремительным изменениям, происходящим с подростками. В результате их влияние постепенно снижается, и помощь становится менее эффективной [21].

В связи с этим особую важность приобретает способность взрослых оперативно корректировать свои методы взаимодействия с подростками. Гибкость в подходах и готовность пересматривать стратегии воспитания и поддержки позволяют не только смягчить проявления кризиса, но и помочь

подросткам пройти этот период с минимальными психологическими потерями.

Результаты исследований подтверждают, что выраженность симптомов подросткового кризиса требует комплексного подхода к психологическому сопровождению. Своевременное выявление тревожных признаков и их коррекция способствуют не только снижению негативных последствий, но и формированию устойчивой личности. Кроме того, это помогает развивать адаптивные модели поведения, что в дальнейшем обеспечивает успешную интеграцию подростков в социум.

Таким образом, исходя из полученных данных, мы можем составить диаграмму по общему уровню самоценности среди подростков 7 и 8 класса.

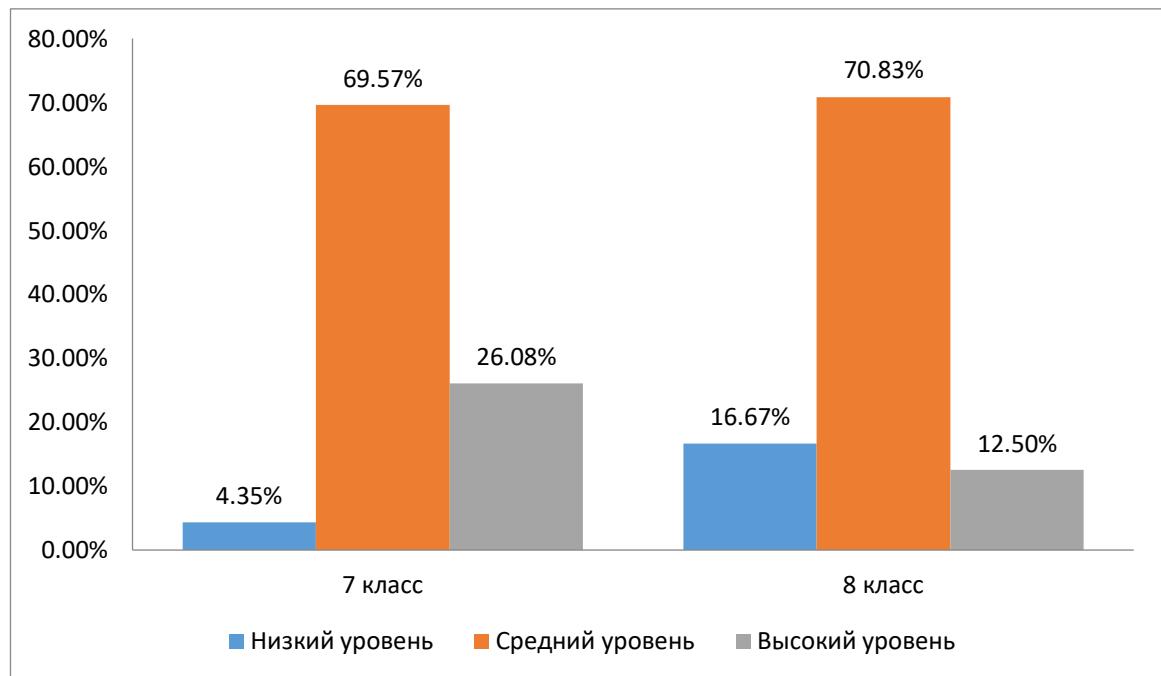


Рис 9. Общий уровень самоценности среди 7 и 8 классов.

Проведённое исследование уровня самоценности среди подростков выявило несколько важных закономерностей. Наблюдается динамика в изменении самоценности учащихся по мере их перехода из 7 в 8 класс. Если в седьмом классе подавляющее большинство ребят демонстрирует стабильно средние показатели самоценности, то к восьмому классу картина несколько меняется.

Результаты исследования самоценности учащихся показали интересные

различия между классами. В седьмом классе большинство ребят - 16 человек из 23 - демонстрируют средний уровень самоценности. Это 69,57% всех семиклассников.

Шесть учащихся седьмого класса, то есть 26,08%, имеют высокую самоценность. Лишь у одного семиклассника зафиксирован низкий уровень самоценности, что составляет 4,35% от общего числа.

В восьмом классе ситуация несколько меняется. Здесь 17 учеников из 24, или 70,83%, сохраняют средний уровень самоценности. Однако количество ребят с высокой самоценностью сокращается до трёх человек - это всего 12,5% восьмиклассников.

При этом в восьмом классе уже четыре ученика, что составляет 16,67%, показывают низкий уровень самоценности. Такая динамика свидетельствует о том, что в процессе взросления у части подростков самоценность может снижаться под влиянием различных факторов.

Тревожным сигналом является увеличение числа учащихся с низкой самоценностью в 8 классе. Если в 7 классе такой показатель зафиксирован лишь у одной ученицы, то среди восьмиклассников таких ребят уже четверо. Вероятно, это связано с накопительным эффектом различных стрессовых факторов, характерных для данного возрастного периода.

Для поддержки этих учащихся особенно важна грамотная психологическая помощь. Индивидуальные консультации должны быть направлены на выявление и проработку негативных установок, развитие навыков эмоциональной саморегуляции, поиск внутренних ресурсов и сильных сторон личности. При этом важно помнить, что работа только с "проблемными" детьми недостаточна - необходимо создавать здоровую психологическую атмосферу во всём классном коллективе, особенно просветить педагога о его важности включенности в работу [23].

Эффективным инструментом в этом случае могут стать регулярные групповые тренинги, направленные на развитие уверенности в себе, формирование навыков конструктивного общения, обучение способам

преодоления стрессовых ситуаций. Особую роль здесь играет позиция педагогов и родителей - их поддержка, разумные ожидания и акцент на сильных сторонах каждого ребёнка могут существенно повлиять на самоценность подростков [22].

Важно создавать ситуации успеха для всех учащихся, но особенно для тех, кто испытывает трудности с самоценностью. Для ребят с высокой самоценностью можно разрабатывать специальные задания, позволяющие им проявить лидерские качества, при этом важно следить, чтобы это не превращалось в повод для зазнайства.

Выводы по результатам качественного анализа данных:

1. Влияние кризиса на самоценность.

Исследование выявило сложную взаимосвязь между подростковым кризисом и формированием самоценности. У части подростков с выраженными кризисными проявлениями действительно наблюдается снижение самоценности, проявляющееся в негативном самовосприятии, повышенной конфликтности и трудностях адаптации. Однако другая группа демонстрирует устойчивую или даже высокую самоценность, что объясняется индивидуальными особенностями, такими как адаптивные стратегии, восприятие кризиса как возможности для роста, а также поддержка со стороны близких и успехи в значимых видах деятельности. Интересно, что в некоторых случаях кризисные переживания могут способствовать укреплению самоценности, когда подростки используют этот период для самоутверждения и отстаивания личных границ. Эти данные указывают на необходимость дифференцированного подхода в психологической работе: в одних случаях требуется коррекция самоценности, в других - помочь в конструктивном использовании внутренних ресурсов.

2. Возрастная динамика кризиса.

Наблюдается чёткая динамика в развитии кризисных явлений в зависимости от возраста. У семиклассников симптомы носят относительно мягкий характер, что связано с начальной стадией подросткового периода и

относительной стабильностью социального окружения. Однако к восьмому классу ситуация меняется: отмечается усиление эмоциональной лабильности, рост потребности в автономии и учащение конфликтных ситуаций. Это обусловлено как внутренними психофизиологическими изменениями, так и возрастающим давлением внешних факторов - увеличивающейся учебной нагрузкой и ужесточением требований со стороны взрослых.

3. Роль социальной среды.

Качество социального окружения играет ключевую роль в характере протекания подросткового кризиса. Благоприятная среда, характеризующаяся гибкими воспитательными стратегиями, эмоциональной доступностью значимых взрослых и возможностями для самовыражения, способствует более мягкому преодолению кризисного периода и формированию адекватной самоценности. Напротив, авторитарные методы воспитания и жёсткие ограничения часто приводят к усилению дезадаптивных проявлений, провоцируя развитие деструктивных форм поведения и устойчивое снижение самоценности.

4. Критические факторы самоценности.

Анализ данных позволил выделить несколько значимых аспектов, определяющих формирование самоценности в кризисный период. В сфере самоценности отмечается склонность к чрезмерной самокритике, переживанию чувства вины и ригидности самоценности, что существенно затрудняет личностное развитие. Социальная адаптация характеризуется повышенной тревожностью, зависимостью от внешней оценки и межличностными конфликтами, снижающими эффективность взаимодействия с окружающими. В ценностно-мотивационной сфере наблюдается противоречивая картина: с одной стороны - отрицание социальных норм и авторитетов, с другой - преобладание гедонистических ориентаций, что отражает трудности формирования целостной идентичности.

5. Необходимость психологического сопровождения.

Полученные результаты подтверждают необходимость разработки

комплексных программ психологической поддержки, учитывающих индивидуальные особенности каждого подростка. Важнейшими направлениями работы становятся развитие навыков самопринятия, обучение эффективным стратегиям эмоциональной регуляции и формирование адаптивных моделей поведения. Особое значение приобретает создание условий, позволяющих подросткам переживать кризисный период с минимальными психологическими потерями, что в конечном итоге способствует становлению устойчивой позитивной самоценности.

6. Самоценность

Изучение уровня самоценности учащихся выявило заметные изменения при переходе из 7 в 8 класс. В седьмом классе 69,6% (16 из 23) школьников демонстрируют средний уровень, 26,1% (6 человек) - высокий, и лишь 4,3% (1 ученик) показывают низкие результаты. В восьмом классе распределение меняется: средний уровень сохраняют 70,8% (17 из 24), высокий - только 12,5% (3 человека), а низкий уровень отмечается уже у 16,7% (4 ученика). Такая динамика указывает на тенденцию к снижению самоценности в процессе взросления.

Особого внимания требуют восьмиклассники с низкой самоценностью, количество которых увеличилось в четыре раза по сравнению с седьмым классом. Это может быть связано с возрастными кризисами и повышенной учебной нагрузкой. Для поддержки таких учащихся рекомендуются индивидуальные консультации психолога и групповые тренинги, направленные на развитие уверенности в себе. Важную роль играет создание благоприятной психологической атмосферы в классе и ситуаций успеха для всех учащихся. Особое значение имеет позиция педагогов и родителей, которые должны акцентировать внимание на сильных сторонах каждого подростка.

Полученные результаты наглядно демонстрируют, как изменяется самоценность подростков в период взросления. Своевременная и профессиональная психолого-педагогическая поддержка может помочь

учащимся сохранить веру в себя, научиться адекватно оценивать свои возможности и успешно преодолевать неизбежные трудности подросткового возраста. Особенно это актуально для восьмиклассников, стоящих на пороге важных жизненных выборов и нуждающихся в особом внимании со стороны взрослых.

2.2. Организация и проведение консультаций для подростков с применением интегративного подхода по проблемам развития самоценности в период возрастного кризиса

В ходе нашей работы мы организовали формирующий эксперимент, в котором приняли участие пятеро подростков. Для углубленной психологической работы была создана экспериментальная группа, куда вошли один ученик из седьмого класса и четверо из восьмого. Все они демонстрировали ярко выраженные признаки заниженной самооценки и переживали трудности, характерные для возрастного кризиса. Чтобы иметь возможность объективно оценить эффективность проводимой работы, мы также сформировали контрольную группу из пяти подростков со схожими особенностями. Участники контрольной группы не были вовлечены в специальные психологические занятия.

Наша принципиальная позиция заключалась в том, чтобы рассматривать психологическую помощь подросткам не как простую поддержку в адаптации, а как глубокую и содержательную работу с личностью [61].

Главной целью этой работы является преодоление кризиса самоценности, который неизбежно возникает в подростковый период.

Задачи Программы:

- Осознание и принятие многообразия своих личностных качеств, сильных и слабых сторон, как уникальной основы самоценности;

- Развитие способности к эмпатии и построению искренних, поддерживающих отношений, укрепляющих чувство собственной значимости;
- Осознание групповой поддержки как ресурса для безопасного самопознания и укрепления веры в себя;
- Формирование навыков распознавания и принятия собственных эмоций, развития телесной осознанности и практики самоподдержки;
- Признание своего безусловного права на существование, уважение и реализацию потребностей независимо от внешних оценок и достижений.

Мы стремились помочь участникам сформировать адекватное представление о себе, научиться ценить себя и обрести внутреннюю опору - устойчивое чувство самоценности. Подростковый возраст - это серьезный вызов для формирующейся личности, и наша роль состояла в том, чтобы поддержать ее в этом процессе принятия себя и поиска конструктивных путей для самовыражения [65].

Поскольку каждый подросток уникален и по-своему переживает кризисные моменты, мы остановились на индивидуальной форме консультирования. В основе нашей программы лежал интегративный подход, который позволил нам гибко сочетать инструменты из различных психологических школ. Выбор этого подхода был обоснован его преимуществами:

1) Интегративная парадигма дает психологу свободу в выборе методов. Это позволяет одновременно работать с иррациональными убеждениями, которые мешают подростку, и помогать ему в экзистенциальном поиске личных смыслов и ценностей. Такой синтез способствует развитию важного навыка - терпимо относиться к неопределенности и принимать себя даже в сложные периоды.

2) В рамках такого консультирования специалист выстраивает особые, доверительные и полностью принимающие отношения. Эта безопасная атмосфера дает подростку возможность без страха и осуждения исследовать как свои сильные, так и слабые стороны, быть самим собой и открывать в себе внутренние ресурсы для дальнейшего роста.

Специально для этого исследования нами была разработана и опробована на практике программа индивидуальных консультаций. Ее главная цель - помочь подросткам преодолеть кризис самоценности. Программа была нацелена на формирование у участников позитивного отношения к себе, а также на развитие адаптивных стратегий, которые позволили бы им самостоятельно поддерживать себя в трудных ситуациях. По своему характеру программа является интегративной.

Программа состояла из пяти индивидуальных встреч продолжительностью от 50 до 60 минут каждая. Интервал между встречами составлял одну неделю. Мы считаем, что именно такой формат является наиболее оптимальным для подростков: он позволяет сохранить необходимый уровень психологической безопасности и глубины проработки проблем, а также дает участникам время на то, чтобы осмыслить и «переварить» полученный на сессии опыт перед следующей встречей.

Для обеспечения структурированности и предсказуемости (что особенно важно для создания безопасного пространства) каждая консультация имела четкий план. Начало встречи всегда было стандартным: установление контакта с подростком, краткий опрос о его текущем состоянии и обсуждение домашнего задания, которое было дано на предыдущей сессии. Завершалась каждая встреча тоже по единому алгоритму: мы совместно с клиентом подводили итоги, проводили рефлексию, формулировали новое, мотивирующее домашнее задание и договаривались о времени следующей встречи.

Содержательная часть программы была выстроена по принципу постепенного, поэтапного движения. Мы начинали с исследования того, как подросток чувствует себя здесь и сейчас, и анализировали его прошлый опыт. Затем мы постепенно переходили к проектированию желаемого будущего и в конечном итоге работали над закреплением новых, более здоровых установок о себе.

В работе с подростками мы использовали следующий набор психологических техник:

- Беседа
- Задавание рефлексивных вопросов, наводящие и личные вопросы
- Адаптированный вариант техники «Линия жизни»
- Классическая техника «Колесо баланса» (оценка 8 ключевых сфер жизни)
- Техника «Ценностный коллаж»
- Проективная техника «Мой идеальный образ»
- Техника «Письмо поддержки себе»

В качестве вспомогательного инструмента, способствующего закреплению результата, применялась техника «Письмо поддержки себе», которая была специально адаптирована для восприятия подростковой аудиторией.

Ниже в таблице 4 представлен подробный план разработанной нами программы индивидуального психологического консультирования.

Таблица 4.

План консультирования подростков

№ сессии	Тема и цель сессии	Ключевые задачи	Методы и техники	Структура сессии (время, мин)	Домашнее задание
1	Тема: «Кто я и какой я?» Цель: Установить контакт, изучить самооценку и образ «Я», сформулировать запрос.	1. Сбор информации о жизни подростка (школа, семья, увлечения). 2. Исследование текущего самоощущения и трудностей. 3. Поиск сильных сторон личности. 4. Определение ожиданий от работы.	Метод: Биографический. Техника: «Линия жизни» (адаптир.). Инструменты: бумага, цветные маркеры.	1. Установление контакта (10). 2. Работа с техникой (30). 3. Обсуждение результатов (15). 4. Подведение итогов (5).	Найти и сфотографировать (или нарисовать) 3 вещи/места, которые вызывают чувство спокойствия или радости.
2	Тема: «Моя жизнь в балансе» Цель: Оценить текущую жизненную ситуацию и удовлетворенность ее ключевыми сферами, найти дисбаланс и ресурсы.	1. Анализ состояния в разных сферах (учеба, друзья, семья, хобби). 2. Оценка удовлетворенности каждой сферой. 3. Выявление перегруженных и дефицитарных областей. 4. Постановка	Метод: Когнитивно-поведенческий. Техника: «Колесо баланса». Инструменты: бланк с 8 сферами жизни.	1. Обсуждение ДЗ (10). 2. Работа с техникой (25). 3. Анализ результатов (15). 4. Подведение итогов (10).	Выбрать одну сферу из «Колеса» и совершить одно небольшое, но конкретное действие для ее улучшения.

		реалистичных целей по балансу.			
3	Тема: «Что для меня важно?» Цель: Исследовать личностную самоценность, определить иерархию ценностей и найти способы их реализации в повседневности.	1. Определение ключевых понятий самоценностей подростка. 2. Ранжирование ценностей и обсуждение их значимости. 3. Поиск новых/альтернативных способов реализации самоценности. 4. Формирование самоценностной опоры.	Метод: Экзистенциальный анализ. Техника: «Ценностный коллаж». Инструменты: журналы, ножницы, клей, ватман.	1. Обсуждение ДЗ (10). 2. Работа с техникой (30). 3. Обсуждение результатов (15). 4. Подведение итогов (5).	Написать 5 небольших постов для соцсетей (или в личный дневник) на тему «За что я могу быть собой благодарен».
4	Тема: «Я в будущем: каким я хочу быть?» Цель: Сформировать позитивный и реалистичный образ желаемого будущего, наметить конкретные	1. Визуализация желаемого образа себя в будущем. 2. Разработка поэтапного плана личностного развития. 3. Определение внутренних и внешних ресурсов для изменений.	Метод: Проективный, коучинг. Техника: «Мой идеальный образ». Инструменты: бумага, цветные карандаши/фломастеры.	1. Обсуждение ДЗ (10). 2. Визуализация (15). 3. Построение плана (20). 4. Подведение	Сделать первый минимальный шаг из составленного плана и зафиксировать результат (записать/сфотографировать).

	шаги для его достижения.	4. Формирование активной и ответственной позиции.		ие итогов (5).	
5	Тема: «Я – мой главный помощник» Цель: Обобщить полученный опыт, закрепить новые установки и стратегии самоподдержки, завершить курс консультирования.	1. Подведение итогов курса. 2. Закрепление новых стратегий совладания и самоподдержки. 3. Формирование внутреннего поддерживающего его ресурса. 4. Завершение работы и прощание.	Метод: Интегративный. Техника: «Письмо поддержки себе». Инструменты: бумага, конверт.	1. Обсуждение ДЗ (10). 2. Написание письма (20). 3. Обсуждение (15). 4. Завершение (5).	Перечитать письмо через месяц. Продолжать практиковать технику «самоподдержки» в трудные моменты.

Разработанная и реализованная нами программа, на наш взгляд, успешно решает ключевые задачи психологической помощи подросткам. Она способствует снижению психологической защиты в виде негативного самоотношения, помогает повысить уровень самоценности и самопринятия. В конечном счете, участники программы приобретают важнейший навык - умение видеть альтернативные пути для самореализации и выстраивать более гармоничные и добрые отношения с собой и окружающим миром.

Ниже мы приводим фрагменты проведенных консультативных сессий.

В рамках формирующего этапа исследования была организована и реализована программа группового психологического консультирования. Целевой группой выступили пятеро обучающихся, которые по итогам констатирующей диагностики продемонстрировали наиболее низкие показатели сформированности самоценности, а также имели выраженные

симптомы кризиса подросткового возраста. В состав экспериментальной группы вошли:

Диана А. (13 лет, 7 класс) - диагностируемый низкий уровень ценностных ориентаций при средних показателях по другим методикам; общий уровень самоценности – низкий.

Елисей Б. (14 лет, 8 класс) - низкие показатели по ценностному опроснику и методике исследования самоотношения; общий уровень самоценности – низкий.

Николай Б. (14 лет, 8 класс) - низкий уровень социально-психологической адаптации и самоотношения; общий уровень самоценности – низкий.

Юлия П. (14 лет, 8 класс) - низкие баллы по ценностному опроснику и методике исследования самоотношения; общий уровень самоценности – низкий.

София Я. (14 лет, 8 класс) - низкие показатели по ценностному опроснику и методике исследования самоотношения; общий уровень самоценности – низкий.

Для верификации эффективности группового воздействия параллельно была сформирована контрольная группа из пяти подростков со сходными исходными характеристиками, не вовлеченных в психокоррекционный процесс.

Ключевой целью групповой работы являлось целенаправленное развитие самоценности через создание специально организованной социальной среды, базирующейся на принципах психологической безопасности и взаимного принятия. Выбор группового формата был обусловлен его соответствием ведущей деятельности подросткового периода – интимно-личностному общению со сверстниками. Данный формат предоставляет уникальную возможность для снижения ощущения уникальности собственных трудностей, получения обратной связи в гомогенной по возрасту среде и апробации новых поведенческих стратегий.

Методологической основой программы выступил интегративный подход, что позволило синтезировать техники и методологии из различных психологических направлений. Из экзистенциально-гуманистического подхода были заимствованы принципы безоценочности, акцент на аутентичности и работе с системой личностных смыслов. Когнитивно-поведенческое направление предоставило инструменты для идентификации и коррекции дезадаптивных когнитивных установок. Элементы арт-терапии использовались для снижения защитных механизмов и активизации креативного потенциала участников.

Программа состояла из пяти еженедельных сессий продолжительностью 90 минут каждая. Структура каждой встречи была регламентирована и включала в себя: ритуал приветствия, направленный на создание рабочего настроя; разминочное упражнение для актуализации групповой динамики; основную содержательную часть, нацеленную на решение ключевых задач сессии; групповую рефлексию полученного опыта; и ритуал завершения, фиксирующий позитивные изменения.

Содержательное наполнение процесса группового консультирования

Первая сессия, носившая установочный характер, была посвящена формированию групповой сплоченности и выработке норм взаимодействия. Тематическим фокусом стало «Знакомство и формирование групповых правил». После совместного обсуждения и принятия базовых принципов работы (конфиденциальность, активность, «здесь-и-сейчас») было проведено проективное «Линия жизни», позволившая участникам отразить ключевые события своего жизненного пути. При работе с техникой «Линия жизни» каждый участник продемонстрировал характерные особенности восприятия своего жизненного пути. Диана создала прерывистую линию с множеством "провалов", акцентируя эпизоды школьных неудач: "Здесь я получила двойку по контрольной", "А здесь опозорилась у доски". Елисей изобразил короткую лаконичную линию всего с тремя событиями, объясняя: "Все остальное неважно". Николай выделил красным цветом конфликтные ситуации с

одноклассниками, подробно описывая каждый случай отвержения. Юлия нарисовала извилистую линию с множеством ответвлений, постоянно комментируя: "А здесь я могла поступить иначе", "Этот момент я точно испортила". София создала два параллельных пути - "для родителей" и "для себя", где первый был ярким и гладким, а второй - едва заметным.

На второй встрече работа с техникой «Колесо баланса» выявила схожие паттерны дисбаланса у всех участников группы. Наиболее проблемными сферами оказались «отношения со сверстниками» и «самовосприятие», которые получили минимальные оценки удовлетворенности. Примечательно, что сфера «учеба» у большинства участников ассоциировалась преимущественно с негативным опытом, несмотря на объективно хорошую успеваемость некоторых из них. Групповая дискуссия позволила идентифицировать общие дезадаптивные убеждения, такие как «я не соответствую ожиданиям других» и «меня не принимают таким, какой я есть». Выполнение домашнего задания по совершению конкретного действия для улучшения выбранной сферы способствовало началу формирования проактивной позиции. При заполнении «Колеса баланса» выявились индивидуальные зоны дисбаланса. Диана оценила сферу "учеба" в 2 балла, объясняя: "Стараюсь на всех уроках, но этого всегда недостаточно". Елисей поставил 1 балл сфере "отношения с друзьями", прокомментировав: "Мне проще одному". Николай выделил сферу "семья" (3 балла) как наиболее проблемную: "Родители постоянно сравнивают меня с другими". Юлия оценила все сферы в 3-4 балла, сказав: "Вроде все нормально, но ничего не радует". София поставила сферу "уверенность в себе" 1 балл, отметив: "Всегда сомневаюсь в своих решениях".

Третья сессия, «Что для меня важно?», была посвящена работе с когнитивными искажениями. Создание «Ценностных коллажей» стало ключевым моментом в групповой динамике. Визуальное представление ценностей позволило участникам глубже осознать свои приоритеты. Анализ готовых работ показал, что для всех членов группы значимыми ценностями

являются принятие, понимание и безопасность. Однако наблюдалось противоречие между декларируемыми ценностями и реальным поведением: участники признавали важность самоценности, но одновременно демонстрировали паттерны поведения, направленные на поиск внешнего подтверждения своей значимости. Групповая рефлексия помогла осознать это противоречие и начать поиск внутренних источников самоценности. При создании «Ценностных коллажей» проявились индивидуальные ценностные ориентации. Диана собрала коллаж из изображений успешных людей, но в углу поместила маленькую фотографию кошки - свою "тайную" ценность. Елисей создал минималистичный коллаж с тремя ценностями: "спокойствие", "честность", "независимость". Николай напротив, сделал насыщенный коллаж, где центральное место занимали изображения дружной компании сверстников. Юлия тщательно подбирала каждое изображение, постоянно спрашивая: "А это действительно ценность?". София создала два коллажа - "как должно быть" и "как есть на самом деле", демонстрируя внутренний конфликт.

Четвертая встреча была посвящена работе с техникой «Мой идеальный образ». Она позволила участникам спроектировать желаемые изменения. При визуализации образа будущего у всех подростков наблюдалась схожая динамика: первоначальная скованность и недоверие к собственным возможностям постепенно сменялись большей уверенностью и конкретикой в представлениях. Особенно показательным был процесс составления поэтапных планов развития: участники демонстрировали способность к реалистичному планированию при поддержке группы. Выполнение домашнего задания по реализации первого шага из составленного плана укрепило веру в собственные силы и возможности изменений. В процессе визуализации идеального образа каждый участник показал уникальные паттерны. Диана нарисовала себя уверенной ораторшей, но тут же добавила: "Это недостижимо". Елисей изобразил абстрактный образ "человека, которого уважают", отказавшись от детализации. Николай создал динамичный образ

себя как лидера спортивной команды, тщательно прорисовывая детали. Юлия нарисовала несколько вариантов "идеального я", постоянно исправляя и улучшая их. София изобразила себя в будущем как "человека, который не боится ошибаться".

Пятая, завершающая сессия, «Я - мой главный помощник». Заключительная встреча была посвящена интеграции полученного опыта и закреплению новых стратегий самоподдержки. Написание «Писем поддержки себе» стало эмоционально значимым событием для всех участников. Анализ содержания писем показал, что подростки смогли сформулировать поддерживающие послания, основанные на осознании своих сильных сторон и достигнутом прогрессе. В процессе группового обсуждения участники отмечали, что опыт группового взаимодействия помог им пересмотреть отношение к собственным трудностям и развить навыки самоподдержки. Написание «Писем поддержки себе» стало значимым этапом для каждого участника. Диана написала: " Диана, помни, что ошибка - это не приговор...". Елисей создал лаконичное послание: "Доверяй своим решениям". Николай написал эмоциональное письмо с конкретными примерами своих сильных качеств. Юлия составила подробное руководство по самоподдержке на три страницы. София написала: "Разреши себе быть неидеальной - в этом твой вайб".

Общие выводы по реализации групповой формы работы:

Проведенное групповое консультирование подтвердило свою высокую эффективность в работе с подростками, переживающими кризис самоценности. Группа выступила моделью социума, в которой были созданы условия для безопасного самопознания и апробации новых способов взаимодействия.

По завершении цикла групповых консультаций у участников экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика по следующим параметрам:

1. Сформировалось более адекватное и устойчивое самоотношение

2. Снизился уровень тревожности в социальных ситуациях
3. Появилась способность к более точной идентификации и вербализации своих потребностей
4. Развились навыки самоподдержки и саморефлексии

Групповая форма работы доказала свою эффективность в решении задач развития самоценности у подростков. Совместная деятельность позволила участникам получить ценный опыт принятия и поддержки от сверстников, что стало важным фактором в преодолении кризисных проявлений подросткового возраста. Отсутствие запросов на дополнительную индивидуальную помощь после завершения программы свидетельствует о достижении поставленных целей и достаточной эффективности группового формата работы.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

После проведения формирующего эксперимента нами был сделан повторный срез, направленный на анализ динамики в развитии самоценности у подростков. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу.

Для оценки эффективности проведенного формирующего эксперимента была организована повторная диагностическая процедура. В ней приняли участие те же пятеро подростков, составлявшие экспериментальную группу: Диана А. (13 лет, 7 класс), Елисей Б. (14 лет, 8 класс), Николай Б. (14 лет, 8 класс), Юлия П. (14 лет, 8 класс) и София Я. (14 лет, 8 класс). Применяемый диагностический комплекс был идентичен инструментарию констатирующего этапа исследования, что позволило провести сравнительный анализ динамики ключевых параметров самоценности.

Ценностный опросник Ш. Шварца

Анализ данных, полученных с помощью ценностного опросника, позволяет констатировать наличие разнонаправленных изменений в системе ценностных ориентаций испытуемых. Наиболее выраженный прогресс наблюдается в группе девушки. У Юлии П., Дианы А. и Софии Я. зафиксирован переход от низкого к среднему уровню развития по шкале

«Обзор ценностей». В их самоотчетах появились отсылки к значимости взаимной поддержки и эмпатии, тогда как ранее доминировали установки, связанные с получением сиюминутного удовольствия.

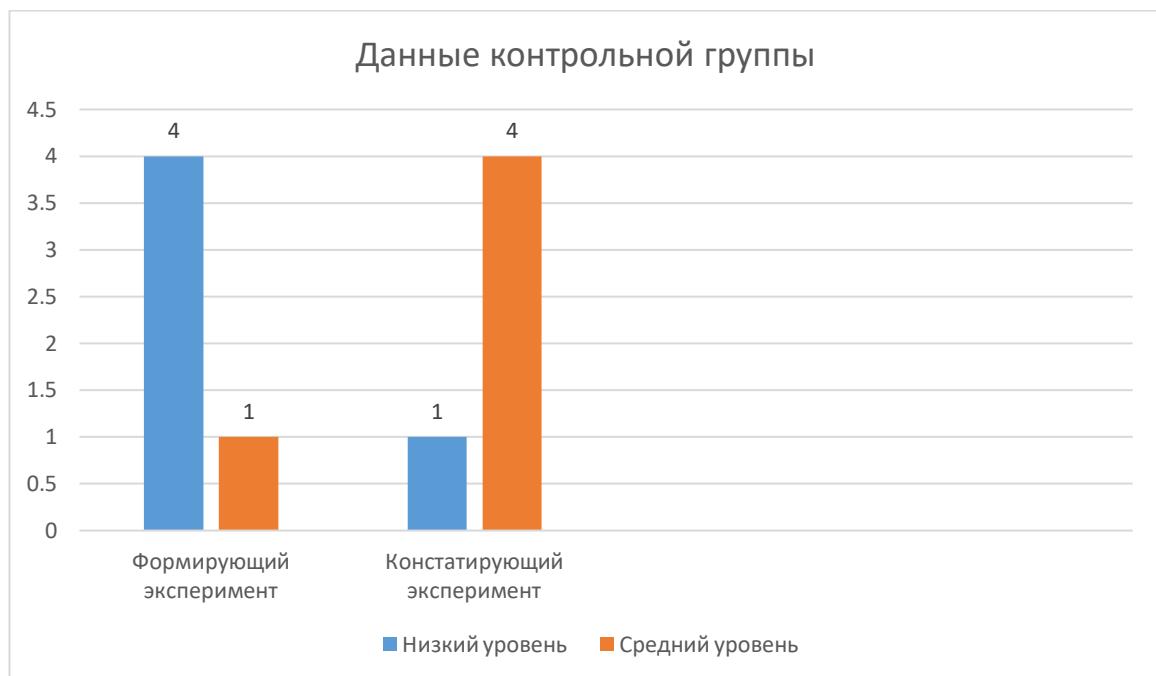


Рис 10. Данные группы при проведении формирующего и констатирующего эксперимента при проведении методики ЦО.

В противоположность этому, у юношей – Елисея Б. и Николая Б. – ранговая структура ценностей не претерпела существенных трансформаций. Их показатели сохранились на том же уровне. Можно предположить, что вербальное принятие социально одобряемых ценностей опережает их реальное воплощение в поведенческих стратегиях, что указывает на необходимость более продолжительного периода для их консолидации. Таким образом, методика выявила рост рефлексивности в отношении ценностных приоритетов при сохранении инерционности в их практической реализации частью участников.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Результаты, полученные по данной методике, свидетельствуют о значительном улучшении способности к адаптации у троих из пяти респондентов. Наиболее яркая положительная динамика отмечена у Николая

Б., изначально демонстрировавшего низкие адаптационные показатели. На контролльном этапе их результаты достигли средненормативных значений. Эмпирическим подтверждением этому служат субъективные отчеты подростков: Николай Б. сообщил о снижении импульсивных реакций в конфликтных ситуациях.

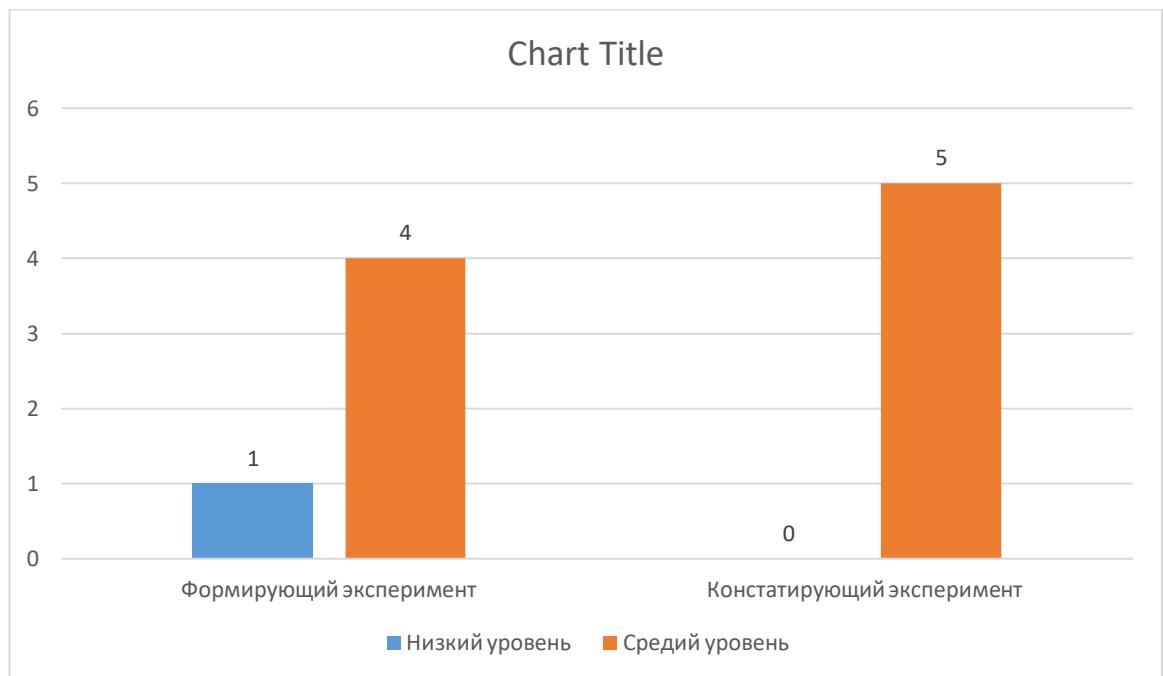


Рис 11. Данные группы при проведении формирующего и констатирующего эксперимента при проведении методики ДПА.

У остального интегрального показателя адаптации, несмотря на незначительный рост, продолжает оставаться в зоне средних значений. Особенно это касается субшкалы «Принятие других», что проявляется в сохраняющейся подозрительности и склонности к интерпретации действий окружающих как враждебных. Это позволяет сделать вывод о резистентности коммуникативных установок, связанных с базовым доверием к миру, к краткосрочному коррекционному воздействию.

Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева

Проведенное с помощью МИС исследование зафиксировало наиболее высокую динамику. У всех без исключения членов экспериментальной группы констатируется прогресс по основным диагностическим шкалам. У Дианы А., Николая Б., Юлии П., Софии Я. зафиксирован переход от низкого уровня

самоотношения к среднему. Качественный анализ их высказываний показывает сокращение количества самоуничтожительных комментариев и появление упоминаний о собственных компетенциях и позитивных личностных качествах.

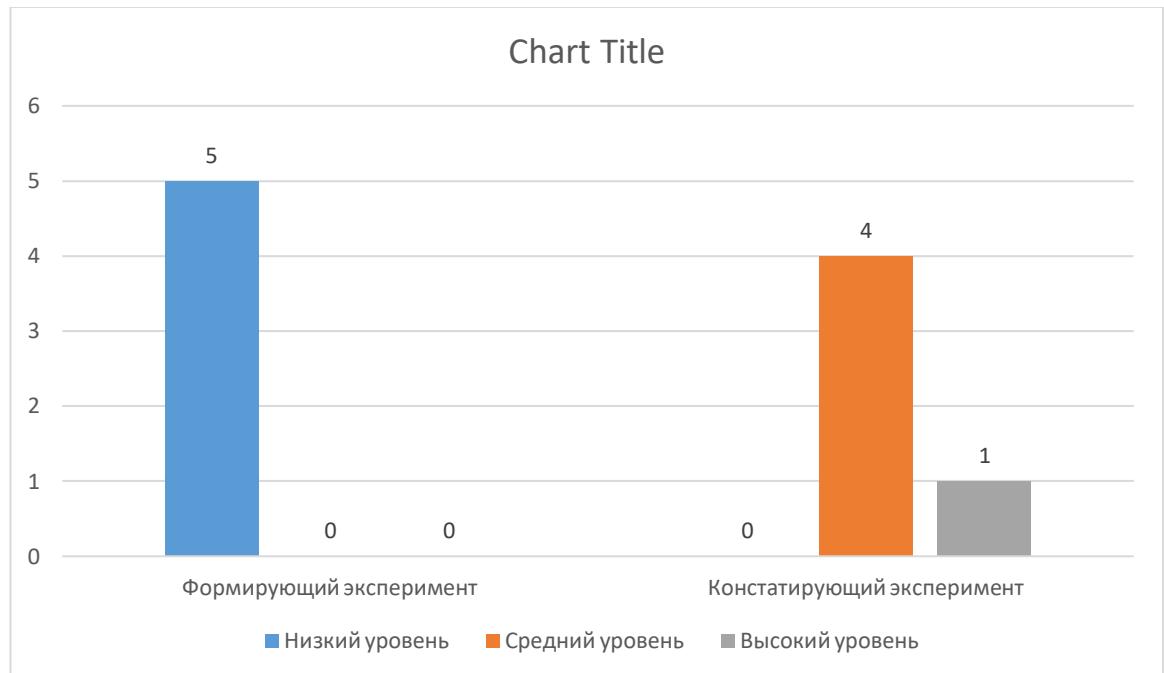


Рис 12. Данные группы при проведении формирующего и констатирующего эксперимента при проведении методики МИС.

У Елисея Б., для которого ранее была характерна закрытая и ригидная Я-концепция, отмечается повышение показателей по шкале «Самоуверенность» и достижение высокого уровня в целом. Он начал демонстрировать более оптимистичные ожидания относительно своей способности преодолевать жизненные трудности.

Опросник выраженности симптомов подросткового кризиса В.Е. Василенко

Сравнительный анализ данных опросника выявил тенденцию к снижению интенсивности кризисных проявлений у большинства испытуемых. Наиболее существенное снижение баллов наблюдается по шкалам, измеряющим эмоциональную нестабильность и проблемы в сфере общения. Например, у Софии Я., изначально демонстрировавшей один из наиболее высоких уровней выраженности симптомов (63,6%), при повторном

тестировании этот показатель снизился до 44,4%, что указывает на значительное улучшение психоэмоционального состояния.

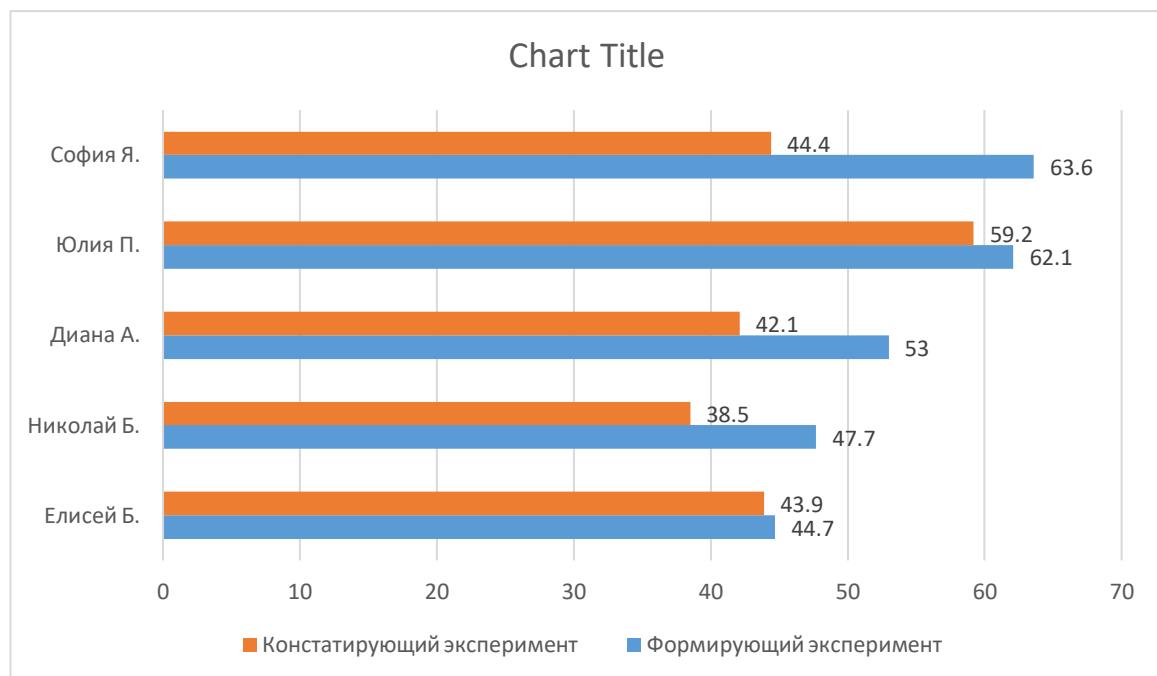


Рис 13. Данные группы при проведении формирующего и констатирующего эксперимента при проведении опросника выраженности симптомов подросткового кризиса.

У Николая Б. и Дианы А. также зафиксировано снижение показателей с 47,7% и 53% до 38,5% и 42,1% соответственно. В их самоотчетах реже стали фигурировать жалобы на апатию и немотивированную тревогу. В отличие от них, у Елисея Б. и Юлии П. динамика оказалась статистически незначимой (с 44,7% до 43,9% и с 62,1% до 59,2% соответственно). Это дает основания полагать, что их психологическое состояние характеризуется большей устойчивостью и резистентностью к внешним воздействиям, что может быть связано с действием мощных компенсаторных механизмов.

Общая оценка уровня самоценности

Синтез данных, полученных по всем методикам, позволяет дать обобщенную оценку динамики уровня самоценности. На начальном этапе исследования все пятеро участников экспериментальной группы были

отнесены к категории с низким общим уровнем самоценности. Результаты контрольных замеров демонстрируют положительную динамику изменений.

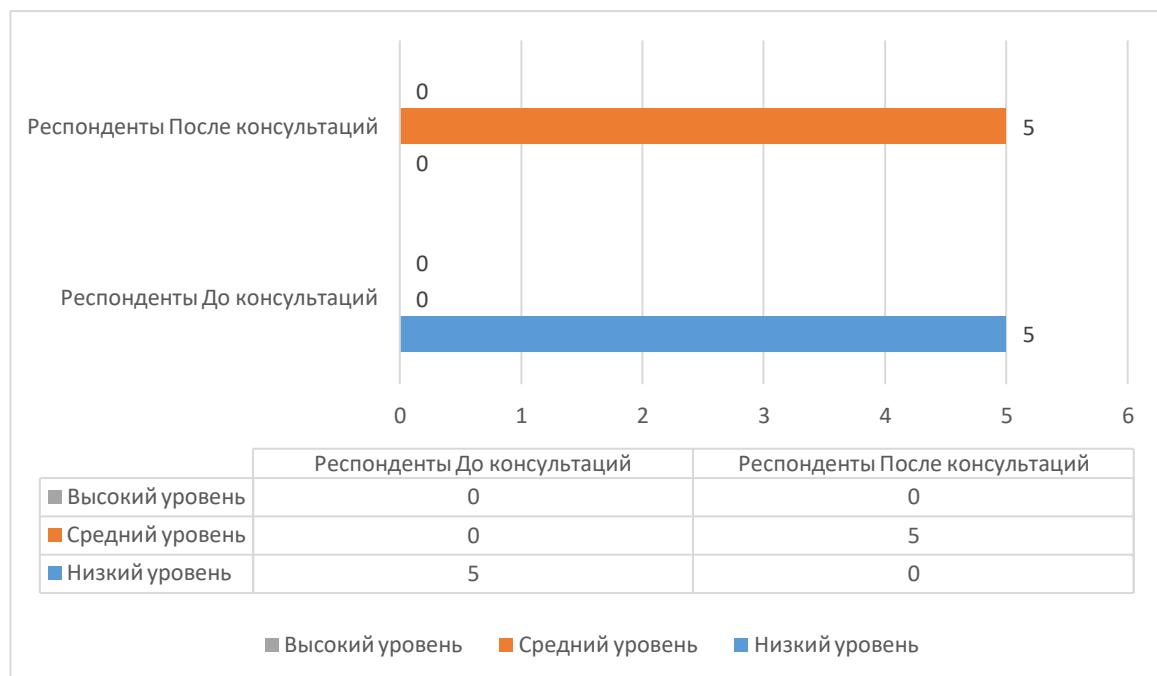


Рис 14. Уровни самоценности у респондентов до консультаций и после.

У всех подростков констатируется переход с низкого на средний уровень самоценности. Этот факт является основным доказательством результативности примененной программы группового консультирования. У этих участников укрепилось позитивное самовосприятие, наметился прогресс в области социально-психологической адаптации.

Проведенный сравнительный анализ подтвердил предположение о положительном влиянии разработанной программы на развитие самоценности у экспериментальной группы.

Выводы по главе 2

Проведенное эмпирическое исследование позволяет сформулировать следующие выводы, раскрывающие специфику развития самоценности у подростков в период возрастного кризиса средствами группового психологического консультирования:

1. Эмпирически подтверждена продуктивность интегративной модели группового консультирования, синтезирующей гуманистический, экзистенциальный, когнитивно-поведенческий и арт-терапевтический подходы. Комплексное применение методов позволило осуществлять многоуровневое воздействие на структуру самоценности, включая коррекцию негативного самоотношения, трансформацию дезадаптивных когнитивных установок и развитие системы личностных ценностей.
2. Разработанная программа группового консультирования, структурно представленная пятью последовательными сессиями с применением специализированных техник («Линия жизни», «Колесо баланса», «Ценностный коллаж», «Мой идеальный образ», «Письмо поддержки себе»), продемонстрировала свою валидность как инструмент целенаправленного развития самоценности у подростков, переживающих возрастной кризис.
3. Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного срезов выявил устойчивую позитивную динамику по всем применяемым методикам. У участников экспериментальной группы зафиксированы статистически значимые улучшения по методике исследования самоотношения (МИС), проявляющиеся в повышении самоуверенности и самопринятия. Результаты ценностного опросника Ш. Шварца свидетельствуют о возрастании рефлексивности в отношении ценностных приоритетов и усилении ориентации на значимость взаимопонимания и поддержки. Данные методики социально-психологической адаптации и опросника выраженности подросткового кризиса отражают снижение уровня тревожности и дезадаптивных проявлений.

4. Практика группового консультирования выявила существенную индивидуальную вариативность в проявлении кризиса самоценности, что обусловило необходимость дифференциированного подхода в рамках группового процесса. В работе с подростками, характеризующимися ригидной Я-концепцией и склонностью к самокритике, эффективной оказалась стратегия, направленная на актуализацию внутренних ресурсов и формирование гибкости самоотношения. Для подростков с выраженной зависимостью от внешней оценки первостепенной стала задача развития внутренней опоры и способности к самоподдержке.

5. Установлена особая эффективность проективных и визуализационных техник (коллаж, рисование идеального образа), которые продемонстрировали способность преодолевать психологические защиты и вербализационные трудности, характерные для подросткового возраста. Данные методы способствовали активизации креативного потенциала, наглядной репрезентации внутриличностных конфликтов и ресурсов, а также формированию более целостного и позитивного образа «Я».

6. Подтверждена терапевтическая ценность группового формата работы, соответствующего ведущей деятельности подросткового периода - интимно-личностному общению. Группа выступила моделью социума, обеспечивающей условия для безопасного самопознания, получения обратной связи от сверстников и апробации новых поведенческих стратегий, что стало ключевым фактором в укреплении самоценности.

7. Результаты исследования эмпирически обосновывают эффективность группового психологического консультирования с применением интегративного подхода как средства развития самоценности у подростков в период возрастного кризиса, способствующего гармонизации самоотношения, улучшению социально-психологической адаптации и снижению остроты кризисных проявлений.

Заключение

Актуальность проблемы развития самоценности у подростков в период возрастного кризиса определяется сложностью задач, стоящих перед современным образованием и практической психологией в условиях возрастаия психоэмоционального напряжения в подростковой среде. Теоретическое осмысление проблемы позволило установить, что подростковый кризис представляет собой не только закономерный этап развития, но и критический период, в ходе которого формируется базовое отношение к себе, выступающее фундаментом для становления целостной и гармоничной личности.

В контексте исследования процесса развития самоценности был разработан и апробирован интегративный подход к групповому консультированию, синтезирующий методологические принципы и техники различных психологических направлений. Такой синтез обеспечил возможность многоаспектного воздействия, направленного одновременно на гармонизацию самоотношения, коррекцию ценностно-смысловой сферы и формирование навыков конструктивной самоподдержки.

Реализация программы группового консультирования в рамках эмпирического исследования продемонстрировала ее практическую эффективность. Системный анализ данных, полученных с использованием комплекса диагностических методик, выявил значительную позитивную динамику в психологическом состоянии участников эксперимента. У подростков отмечается повышение уровня самопринятия и самоуважения, усиление рефлексивности в отношении личных ценностей, улучшение показателей социально-психологической адаптации и снижение интенсивности проявлений возрастного кризиса.

Практическая значимость проведенной работы заключается в возможности внедрения разработанной программы и доказавших эффективность методов интегративного группового подхода в деятельность школьных психологов, психологов консультативных центров и учреждений

дополнительного образования. Материалы исследования могут быть использованы в работе специалистов, оказывающих психологическую поддержку подросткам, а также в образовательном процессе при подготовке психологов-консультантов и педагогов.

Проведенное исследование вносит существенный вклад в развитие теоретических основ и практических методов психологической помощи подросткам, открывая перспективы для дальнейшего изучения и совершенствования способов развития самоценности как ключевого ресурса для успешного преодоления кризисных периодов и построения конструктивного жизненного пути.

Список литературы

1. Акинфиева О. А. Ранняя травматизация как основной фактор неадекватной самооценки у взрослых //Актуальные исследования. – 2024. – №. 6 (188). – С. 48-56.
2. Базаров, Т. Ю. Психология управления персоналом : учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Базаров. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 382 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-20440-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/560022> (дата обращения: 15.08.2025)
3. Бернс Р. Развитие Я. концепции и воспитание. – М. : Прогресс, 1986. – Т. 309.
4. Бетильмерзаева М. М. СУЩНОСТЬ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ: СТАНОВЛЕНИЕ СМЫСЛОВ //Общество: философия, история, культура. – 2023. – №. 7 (111). – С. 14-20.
5. Биологическое и социальное в развитии человека / Под общ. Ред. Б.Ф. Ломова. - М.: Наука, 1977. - 228 с. 2. Мамзин А.С. Природа человека и проблема взаимосвязи биологического и социального.// Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. Изд-во: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина. 2015. Т.2. №4. С. 56-65. - ISSN:1818-6653
6. Богданова В. М., Соколова Е. И. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ //Научный редактор. – 2024. – С. 86.
7. Божович Л.И. Развитие аффективно-потребностной сферы человека. // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. - М.,1978.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. / Л.И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
9. Борисова Т. В., Гладилина В. А. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ БИОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ НАСЕЛЕНИЯ //Актуальные проблемы науки: сб. ст. по материалам. – 2022. – С. 20.

- 10.Бочарова Л. А. Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста //Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – С. 6.
- 11.Букина А.А. Динамика внутриличностных конфликтов студентов-психологов в процессе обучения в вузе : дис. ... канд. психол. наук / А. А. Букина. - Ставрополь, 2005.
- 12.Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. - 1995. - Т. 16. - № 3.
- 13.Венгер А. Л., Иллеш Е. Э. Переход от дошкольного к младшему школьному возрасту //Особенности психического развития детей. – 1987. – С. 6-7.
- 14.Выготский Л. С. Проблема возраста / Л. С. Выготский // Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. - М. : Педагогика, 1984.
- 15.Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 281 с.
- 16.Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. М.: Приор-Издат, 2005. 240 с.
- 17.Гладышева Е. А., Волкова С. А. Детские кризисы и их преодоление //Молодой исследователь: от идеи к проекту. – 2023. – С. 245-247.
- 18.Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 384 с.
- 19.Долгова В. И., Рокицкая Ю. А., Саламатов А. А. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков //Science for Education Today. – 2018. – Т. 8. – №. 1. – С. 45-59.
- 20.Донцова М. В. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПОНЯТИЙ ЧУВСТВА ВИНЫ //Российского индекса научного цитирования (РИНЦ). – 2024. – С. 2613.
- 21.Дюльдина, Ж. Н. Исследование проблемы психолого-педагогических особенностей подросткового возраста / Ж. Н. Дюльдина, Н. В. Полякова

// Категория "социального" в современной педагогике и психологии : материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием, Тольятти, 24–25 апреля 2016 года / Министерство образования и науки Российской Федерации; Тольяттинский государственный университет; Научно-образовательный центр «Перспектива». – Тольятти: ИП Кенышенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2016. – С. 320-326. – EDN TVLKQX

22. Ергулович И. Н. Методы развития эмоционального интеллекта в современной академической среде // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2025. – №. 51. – С. 13-31.
23. Завиращева К. М., Шурыгина О. В. Влияние педагога на создание благоприятного социально-психологического климата в классном коллективе // Психологическая безопасность образовательной среды. – 2022. – С. 137-144.
24. Иванова Д. Д. Роль отдельных компонентов самоотношения в социализации подростка // Шаг в науку. 2025. №2. – С. 79–82. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-otdelnyh-komponentov-samootnosheniya-v-sotsializatsii-podrostka> (дата обращения: 15.08.2025)
25. Ильина, В. В. Подходы к пониманию кризиса личности в современной психологии / В. В. Ильина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2015. – № 1(34). – С. 7-12. – EDN TNRHXZ.
26. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления // СПб.: Питер. – 2006. – Т. 240.
27. Карабанова О. А., Бурменская Г. В., Захарова Е. И. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков // ОА Карабанова–М.: Академия. – 2007.

- 28.Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. - СПб.: Речь, 2004 – 70 с. - ISBN 5-9268-0299-7
- 29.Кон И. С. В поисках себя. М., 1989.
- 30.Корепанова Е.В., Филимонова Е.М. Психолого-педагогические факторы здоровьесбережения школьников в процессе обучения // Наука и Образование. 2018. Т. 1. № 3-4. С. 21.
- 31.Корепанова Е. В., Максимова К. Ю. Особенности психологического консультирования подростков //Наука и Образование. – 2021. – Т. 4. – №. 3.
- 32.Кохова Ю. А., Кириллов Г. М. САМОПОЗНАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА //Вестник науки. – 2024. – Т. 2. – №. 1 (70). – С. 1013-1036.
- 33.Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. - СПб.: Питер, 2019. - 940 с.
- 34.Л. Бинсвангер Бытие-в-мире Избранные статьи с приложением Я. Нидлмена. Критическое введение в экзистенциальный психоанализ л. Бинсвангера «Рефл-Бук», «Ваклер»1999.
- 35.Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики М.,1981
- 36.Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребёнка и обучения. - М.: Смысл , 2019. - 432 с.
- 37.Ливехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. / Б. Ливерхуд. – Калуга : Духовное познание, 1994. – 217 с.
- 38.Лученкова М. А. Особенности самоценности современной личности //Актуальные проблемы исследования массового сознания. – 2021. – С. 200-203
- 39.Малегонова С. А. Механизмы психологической адаптации личности в кризисной ситуации //Russian Journal of Education and Psychology. – 2024. – Т. 15. – №. 5 SE-2. – С. 728-743.

- 40.Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы. / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2004. – 416 с.
- 41.Манзуланич Л. Г., Гринева М. С. КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ. – 2023.
- 42.Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития. М., 2002.
- 43.Марина И. Е. Чувство самоценности как составляющая развития гармоничной личности //Редакционная коллегия. – 2020. – С. 191.
- 44.Пантилеев С. Р., Столин В. В. Методика исследования самоотношения //М.: Смысл. – 1993. – Т. 993. – 32 с. - ISBN 5-85494-008-6
- 45.Панчук, Е. Ю. Самоценность как основа для формирования самооценки / Е. Ю. Панчук, К. Д. Яцкович // Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2022. – № 9. – С. 361-362. – EDN DASPKL.
- 46.Панько, Е. А. Психологическое здоровье ребенка: о путях и способах его укрепления в семье / Е. А. Панько. – СПб. : Речь, – 2014. - 176 с. - ISBN 2014. 978-5-9268-1472-6]. Подростки, обладающие такими ресурсами, демонстрируют большую устойчивость к типичным кризисным проявлениям переходного возраста [Деговцев Н. С. Средовые и внутриличностные предикторы самооценки : дис. – 2024.
- 47.Посохова С. Т., Жуков А. В. Переживание кризисных ситуаций и смысл жизни в подростковом возрасте //Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2010. – №. 4. – С. 74-82.
- 48.Психолого-педагогическое сопровождение одаренных учащихся [Текст] : учебно-методическое пособие / [В. Е. Василенко, Л. А. Даринская, Р. В. Демьянчук и др.] ; под редакцией Л. А. Даринской ; Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2017. – 124 с. - ISBN 978-5-288-05775-5
- 49.Работягова Е. И. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ДРУЖЕСТВЕННЫХ УСТАНОВОК ПОДРОСТКОВ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

- ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: БЕЛГОРОДСКИЙ ОПЫТ //Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2024. – №. 3 (71). – С. 310-323.
50. Райгородский Д. Я. Самосознание личности. Самара, 2000.
51. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти: учебник / [Аверин В. А. и др.] ; под ред. А. А. Реана. - Москва: АСТ: Прайм, сор. 2015. - 656 с.: ил., табл.; 27 см. - ISBN 978-5-17-090645-1. - Текст: непосредственный.
52. Рылеева А. С. Кризисные периоды и состояния детей и подростков и пути их преодоления. – 2016. - 215 с. – ISBN 978-5-4217-0357-0
53. Рыльская Е. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ К ОТВРАЩЕНИЮ : дис. – ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2023.
54. Савина О. О. Особенности становления идентичности в подростковом возрасте // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы/Отв. ред. МИ Воловикова. – 2016. – 448 с. – ISBN 978-5-9270-0317-4
55. Серебрякова К.А. О соотношении компонентов самосознания у старших подростков // В сб. Социально-психологические проблемы образования: вопросы теории и практики. Под ред. М.Ю. Кондратьева, О.Б. Крушельницкой. – Вып. 2. Изд-во Московский городской психолого-педагогический университет. – 2004. С. 174-181. – ISSN: 5-94051-029-9
56. Серебрякова, К. А. О понятии самоценности как отдельного компонента самосознания / К. А. Серебрякова // Социальная психология: вопросы теории и практики : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием памяти М.Ю. Кондратьева, Москва, 12–13 мая 2020 года. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020. – С. 483-486. – EDN НРЕСВГ.

57. Сибгатулина А. А., Марина И. Е. Чувство самоценности как составляющая развития гармоничной личности // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Развитие личности в изменяющихся условиях. – 2020. – С. 191-196.
58. Слабинский В. Ю. Психологическое консультирование // Владивосток: Издательство Дальневосточного университета. – 2003.
59. Сладкова, Ю. Д. Кризисы детского возраста и их преодоление / Ю. Д. Сладкова // Северо-кавказский психологический вестник. – 2021. – № 19/4. – С. 5-16. – DOI 10.21702/ncpb.2021.4.1. – EDN VROPRS.
60. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : Учебное пособие / Л. В. Смолова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 1 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12382-1. – EDN TKQSQY.
61. Сунцова А. С. Психолого-педагогическая поддержка подростка в критической жизненной ситуации. – 2024.
62. Тыкман И. Р. Развитие жизнестойкости подростков : дис. – 2024.
63. Умняшова И.Б., Запорожская Д.Е. Психологическое консультирование подростков в образовательной организации // Методологический семинар. 2016. №3(48). С. 3-10.
64. Хилько, М. Е. Возрастная психология : учебник для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 180 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-21483-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/581728> (дата обращения: 08.08.2025).
65. Ходжаев Б. Х. Общая характеристика подросткового возраста и становление самосознания в подростковый период // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. CSPI conference 1. – С. 1102-1109.
66. Шикурова, Е. А. Самоценность как необходимое условие полноценного психического и личностного развития ребенка / Е. А. Шикурова, И. В. Евтехова, Е. Н. Светличная // Наука, образование и технологии:

современное состояние актуальных проблем : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Москва, 29 апреля 2022 года. – Москва: Индивидуальный предприниматель Туголуков Александр Валерьевич, 2022. – С. 94-98. – EDN LOLDOR.

- 67.Штейн, К. Д. Исследование самоценности у молодежи разного возраста / К. Д. Штейн, В. Б. Токарева // Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации : Сборник статей III Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Орехово-Зуево, 19 мая 2022 года. – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2022. – С. 793-797. – EDN CWGVTN.
- 68.Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
- 69.Эриксон, Э. Г. Детство и общество. / Э. Г. Эриксон. - 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Ленато, 1996. – 592 с.
- 70.Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система //Кемерово: Кузбассвузиздат. – 2000. – Т. 204. – С. 227.

Приложение А

Результаты, полученные при диагностике подростков 7 класса, полученные при констатирующем эксперименте

Таблица 5.

№	ФИО	Самоценность 7 класс				Общий уровень самоценности	
		Методика ДПА	Методика ЦО		Методика МИС		
			Обзор ценности	Профиль личности			
1	Родион А.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	40,9 %	Средний уровень
2	Диана А.	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	53 %	Низкий уровень
3	Ростислав Б.	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	34,1 %	Высокий уровень
4	Андрей Б.	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	28 %	Высокий уровень
5	Алиса В.	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	59,1 %	Высокий уровень
6	Екатерина В.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	31,8 %	Средний уровень
7	Савелий Г.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	43,2 %	Средний уровень
8	Арсений Ё.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	38,6 %	Средний уровень
9	Александр З.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	44,7 %	Средний уровень
10	Мария К.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	48,5 %	Средний уровень
11	Леонид К.	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	62,9 %	Средний уровень
12	Кирилл К.	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	49,2 %	Высокий уровень
13	Лев К.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	28,8 %	Средний уровень
14	Ксения М.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	47 %	Средний уровень
15	Тимофей М.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	36,4 %	Средний уровень
16	Артем Н.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	47,7 %	Средний уровень
17	Иван П.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	26,5 %	Средний уровень
18	Полина П.	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	45,5 %	Высокий уровень
19	Марика С.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	47,7 %	Средний уровень
20	Арсений С.	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	47 %	Высокий уровень
21	Егор Ч.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	14,4 %	Средний уровень

22	Глеб Ч.	Низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	49,2 %	Средний уровень
23	Злата Ю.	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	45,5 %	Средний уровень

Приложение А

Результаты, полученные при диагностике подростков 8 класса, полученные при констатирующем эксперименте

Таблица 6.

№	ФИО	Самоценность 8 класс				Общий уровень самоценности	
		Методика ДПА	Методика ЦО		Методика МИС		
			Обзор ценности	Профиль личности			
1	Илья А.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	55,3 %	Средний уровень
2	Богдан Б.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	40,9 %	Средний уровень
3	Александр Б.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	42,4 %	Средний уровень
4	Елисей Б.	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	44,7 %	Низкий уровень
5	Николай Б.	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	47,7 %	Низкий уровень
6	Дмитрий Г.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	65,9 %	Средний уровень
7	Андрей Г.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	57,6 %	Средний уровень
8	Дмитрий Л.	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	25 %	Средний уровень
9	Элина Л.	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Средний уровень	27,3 %	Средний уровень
10	Ева М.	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	47,7 %	Высокий уровень
11	Софья Н.	Средний уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень	53 %	Высокий уровень
12	Юлия П.	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	62,1 %	Низкий уровень
13	Александр П.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	18,2 %	Средний уровень
14	Алексей П.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	47 %	Средний уровень
15	Роман Р.	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	53,8 %	Высокий уровень
16	Анастасия Р.	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Средний уровень	25,8 %	Средний уровень
17	Макар Р.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	62,9 %	Средний уровень
18	Тигран С.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	28,8 %	Средний уровень
19	Всеволод С.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	62,9 %	Средний уровень
20	Марк С.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	27,3 %	Средний уровень

21	Илана Ф.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	25,8 %	Средний уровень
22	Родион Ю.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	48,5 %	Средний уровень
23	София Я.	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	63,6 %	Низкий уровень
24	Татьяна Я.	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень	46,2 %	Средний уровень

Сценарий групповых консультаций

Сессия 1: «Кто я и какой я?»

Тема и цель: «Кто я и какой я?». Цель: Установить контакт в группе, изучить самооценку и образ «Я» участников, сформулировать личный запрос на работу.

Ключевые задачи:

Создать безопасную и доверительную атмосферу в группе.

Собрать информацию о жизни подростка (школа, семья, увлечения).

Исследовать текущее самоощущение и актуальные трудности.

Помочь выявить сильные стороны личности каждого.

Определить индивидуальные ожидания от работы в группе.

Методы и техники: Биографический метод, групповая дискуссия. Техника: «Линия жизни» (адаптированная). Инструменты: рулоны обоев или большие листы А3, цветные маркеры, стикеры.

Структура сессии (50-60 минут):

Ритуал приветствия и знакомства (10 минут).

Ведущий представляется и озвучивает цели встречи. Проводится упражнение «Имя и качество»: каждый участник по кругу называет свое имя и прилагательное на первую букву имени, которое его как-то характеризует (например, «Я, Анна, активная»). Затем группа совместно создает и принимает правила работы (конфиденциальность, «здесь и сейчас», безоценочность, право говорить «стоп»).

Основная часть. Работа с техникой «Линия жизни» (30 минут). Ведущий дает инструкцию: «Представьте, что этот лист бумаги - это ваша жизнь. Отметьте в центре точку «Сейчас». Слева от нее - ваше прошлое, справа - будущее. С помощью цветных маркеров нарисуйте свою жизненную линию. Пусть ее изгибы, подъемы и спады отражают важные и значимые для вас события. Подпишите их. Цветом можно обозначать эмоции, которые вы испытывали». Участники индивидуально работают над своими линиями

жизни (15 минут). После этого они делятся историями в мини-группах по 2-3 человека, рассказывая о самых ярких событиях и о тех качествах, которые помогали им в «подъемах» (15 минут).

Групповая рефлексия и обсуждение результатов (15 минут). Ведущий предлагает желающим поделиться с общей группой инсайтами или открытиями. Задает наводящие вопросы: «Что вы узнали о себе, глядя на свою линию жизни? Какие свои сильные стороны вы увидели? С каким запросом, с каким ожиданием от наших встреч вы сегодня пришли?».

Подведение итогов и ритуал завершения (5 минут). Ведущий подводит краткое резюме: «Сегодня мы сделали первый важный шаг - начали исследовать себя и свою историю». Объясняет домашнее задание. Проводится ритуал завершения: каждый участник одним словом говорит, что он забирает с собой с этой встречи.

Домашнее задание: Найти и сфотографировать (или нарисовать) 3 вещи, места или объекта, которые вызывают у вас чувство спокойствия или радости. Будьте готовы показать и рассказать об этом на следующей встрече.

Сессия 2: «Моя жизнь в балансе»

Тема и цель: «Моя жизнь в балансе». Цель: Оценить текущую жизненную ситуацию и удовлетворенность ее ключевыми сферами, выявить дисбаланс и найти внутренние и внешние ресурсы.

Ключевые задачи:

Проанализировать состояние в основных сферах жизни (учеба, друзья, семья, хобби, здоровье и др.).

Оценить уровень удовлетворенности каждой сферой.

Выявить перегруженные и дефицитарные области.

Наметить реалистичные цели для гармонизации жизни.

Методы и техники: Когнитивно-поведенческий метод, коучинговый подход. Техника: «Колесо баланса» (Колесо жизни). Инструменты: заранее заготовленные бланки с кругом, разделенным на 8 секторов, ручки, карандаши.

Структура сессии (50-60 минут):

Обсуждение домашнего задания (10 минут).

Проводится упражнение «Мои островки спокойствия и радости»: участники в парах или мини-группах делятся своими фотографиями или рисунками и рассказывают, почему они выбрали именно эти объекты. Ведущий помогает провести связь с темой баланса: «Как эти «островки» помогают вам поддерживать баланс?».

Основная часть. Работа с техникой «Колесо баланса» (25 минут). Ведущий дает инструкцию: «Перед вами круг - ваша жизнь. Он разделен на 8 ключевых сфер. Подпишите их: 1) Здоровье, 2) Друзья, 3) Семья, 4) Учеба/Карьера, 5) Хобби/Отдых, 6) Личностный рост, 7) Финансы, 8) Самооценка/Самоценность. Оцените по 10-балльной шкале, насколько вы удовлетворены каждой сферой (0 - полная неудовлетворенность, 10 - идеальное состояние). Заштрихуйте каждый сектор соответственно вашей оценке». Участники индивидуально работают над своим колесом (10 минут). Затем ведущий предлагает проанализировать результат: «Посмотрите на получившееся «колесо». Насколько оно круглое? На чем оно может «ехать»? Какие сферы требуют срочного «подкачивания»?» (15 минут).

Анализ результатов и постановка целей (15 минут). Проводится упражнение «Шаг к балансу»: участники выбирают 1-2 сферы с самым низким баллом и формулируют для них одну конкретную и маленькую цель, которую можно достичь за неделю (Например, для сферы «Хобби» - «Прогуляться в парке 20 минут»). Цели записываются. В общем кругу желающие делятся своими целями и обсуждают, какие ресурсы есть для их достижения.

Подведение итогов (10 минут).

Ведущий резюмирует: «Баланс - это не про идеальные 10 баллов во всем, а про осознанное управление своей жизнью. Сегодня мы это осознали». Объявляет домашнее задание. Ритуал завершения: «Один шаг». Участники по кругу называют тот один шаг, который они собираются сделать на этой неделе.

Домашнее задание: Реализовать тот один конкретный шаг для улучшения выбранной сферы, который вы наметили во время занятия. Зафиксируйте результат (мысленно, в дневнике или фото) и будьте готовы кратко поделиться на следующей встрече.

Сессия 3: «Что для меня важно?»

Тема и цель: «Что для меня важно?». Цель: Исследовать личностную самоценность, определить индивидуальную иерархию ценностей и найти способы их реализации в повседневной жизни.

Ключевые задачи:

Определить ключевые ценности и «опоры» подростка.

Проранжировать ценности и осознать их субъективную значимость.

Найти новые или альтернативные способы реализации своих ценностей в текущих условиях.

Сформировать внутреннюю самоценностную опору.

Методы и техники: Экзистенциальный анализ, арт-терапия. Техника: «Ценностный коллаж». Инструменты: старые журналы, газеты, ножницы, клей, большой ватман (A2-A1) для каждого участника.

Структура сессии (50-60 минут):

Обсуждение домашнего задания (10 минут). «Энерджайзеры»: участники делятся в кругу, какой шаг они сделали и что это им дало. Акцент делается на позитивном опыте, даже если шаг был маленьким. Если шаг не был сделан, обсуждается, что помешало (без осуждения).

Основная часть. Работа с техникой «Ценностный коллаж» (30 минут). Ведущий дает инструкцию: «Сейчас у вас есть время создать коллаж на тему «Что для меня по-настоящему ценно?». Вам не нужно уметь рисовать. Просто ищите в журналах картинки, слова, фразы, которые откликаются вам, вызывают чувство «да, это важно для МЕНЯ». Это могут быть абстрактные образы или очень конкретные вещи. Наклеивайте их на ваш ватман. Не задумывайтесь слишком долго, доверяйте первому чувству». Участники индивидуально работают над коллажами под спокойную музыку (20 минут).

После этого им предлагается дать название своему коллажу и выделить 3-5 самых главных ценностей, которые на нем изображены (10 минут).

Обсуждение результатов и поиск путей реализации (15 минут). Проводится «Ярмарка ценностей»: участники вывешивают свои коллажи и по желанию проводят мини-экскурсию по ним для группы (5-7 минут на 2-3 желающих). Затем следует групповая дискуссия: «Как эти ценности проявляются в вашей жизни сейчас? Что мешает им проявляться больше? Какой один маленький поступок на этой неделе мог бы быть выражением одной из ваших ценностей?» (например, ценность «Забота» - позвонить бабушке).

Подведение итогов (5 минут).

Ведущий подчеркивает: «Ценности - это наш внутренний компас. Теперь он у вас есть, и вы можете сверяться с ним». Объявляет домашнее задание. Ритуал завершения: «Моя главная ценность». Каждый участник одним словом называет одну ключевую для себя ценность с коллажа.

Домашнее задание: Написать 5 небольших постов для соцсетей (можно анонимно) или в личный дневник на тему «За что я могу быть собой благодарен/благодарна». Фокус - на своих качествах, поступках, усилиях, а не на внешних обстоятельствах.

Сессия 4: «Я в будущем: каким я хочу быть?»

Тема и цель: «Я в будущем: каким я хочу быть?». Цель: Сформировать позитивный, вдохновляющий и реалистичный образ желаемого будущего, наметить конкретные первые шаги для его достижения.

Ключевые задачи:

Визуализировать и создать образ своего «идеального Я» в обозримом будущем (через 1-3 года).

Разработать поэтапный (на 3 шага) план личностного развития.

Определить внутренние (личностные) и внешние (среда) ресурсы для изменений.

Сформировать активную и ответственную позицию по отношению к своему будущему.

Методы и техники: Проективный метод, коучинг, визуализация. Техника: «Мой идеальный образ». Инструменты: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, мелки.

Структура сессии (50-60 минут):

Обсуждение домашнего задания (10 минут).

«Поле благодарности себе»: участники делятся в парах или по кругу одним-двумя пунктами из своего дневника благодарности. Что было самым неожиданным? Как чувствовали себя, когда благодарили себя?

Основная часть. Визуализация и техника «Мой идеальный образ» (35 минут).

Этап 1. Визуализация (10 минут): Под расслабляющую музыку ведущий проводит: «Закройте глаза... Представьте, что вы переноситесь в будущее, на 1-3 года вперед... Вы встречаете там себя... Рассмотрите этого человека: Как он/она выглядит? Как держится? Во что одет/а? Какое у него/нее выражение лица? Чем он/она занимается? Что его/ее окружает? Какие чувства он/она испытывает?.. Запомните этот образ...»

Этап 2. Создание образа (15 минут): «А теперь перенесите этот образ на бумагу. Не стремитесь к художественному совершенству. Важно передать ощущения, цвета, ключевые детали».

Этап 3. Построение плана (10 минут): «Теперь представьте, что между вашим нынешним «Я» и этим идеальным образом есть мост. Нарисуйте 3 ступеньки на этом мосту. На первой ступеньке напишите самый первый, простой и конкретный шаг, который вы можете сделать в ближайшую неделю. На второй - что вы сделаете в течение месяца. На третьей - что будет через 3-6 месяцев».

Подведение итогов (5 минут).

Ведущий резюмирует: «Вы создали карту своего движения вперед. Теперь у вас есть направление и первые шаги». Объявляет домашнее задание.

Ритуал завершения: «Мой первый шаг». Участники по кругу называют тот самый первый шаг со своей первой ступеньки.

Домашнее задание: Сделать тот самый первый минимальный шаг из составленного на занятии плана. Зафиксировать результат (записать, сфотографировать, рассказать другу) и быть готовым поделиться на итоговой встрече.

Сессия 5: «Я – мой главный помощник»

Тема и цель: «Я – мой главный помощник». Цель: Обобщить и интегрировать полученный за курс опыт, закрепить новые установки и стратегии самоподдержки, завершить работу группы в поддерживающей атмосфере.

Ключевые задачи:

Подвести итоги курса, зафиксировать личные достижения и инсайты.

Закрепить новые стратегии совладания и самоподдержки в трудные моменты.

Сформировать внутренний поддерживающий ресурс в виде «Письма себе».

Эмоционально завершить работу группы, обменяться обратной связью и поддержкой.

Методы и техники: Интегративный метод, ритуальный подход. Техника: «Письмо поддержки себе». Инструменты: красивая бумага А4, конверты, ручки.

Структура сессии (50-60 минут):

Обсуждение домашнего задания и подведение итогов курса (15 минут). Проводится круг «Мои победы и открытия»: участники по кругу делятся тем, какой первый шаг они сделали, а также тем, что было для них самым ценным за все время тренинга. Что они узнали о себе? Что изменилось? Ведущий помогает обобщить пройденный путь, связывая темы всех сессий.

Основная часть. Написание «Письма поддержки себе» (20 минут). Ведущий дает инструкцию: «Сейчас у вас есть возможность написать письмо

самому важному человеку в вашей жизни - самому себе. Это письмо-поддержка. Напишите его тому себе, который может столкнуться с трудностями, сомнениями или усталостью. Что бы вы хотели ему/ей сказать? Напомните себе о ваших сильных сторонах, о ваших ценностях, о том, что вы уже преодолели. Напомните, что вы у себя есть. Это ваш внутренний ресурс, к которому можно вернуться в любой момент». Участники индивидуально в тишине пишут письма (15 минут). После этого они запечатывают их в конверты, подписывают и забирают с собой.

Обмен пожеланиями и завершающая рефлексия (15 минут). Проводится упражнение «Комplимент-пожелание»: Участники бросают мячик друг другу. Тот, кто бросает, говорит тому, кому адресован мячик, искренний комплимент (какое его качество я ценю) и пожелание на будущее. Затем следует общая дискуссия: «Каким вы уходите? Что вы забираете с собой из этой группы?».

Завершение работы и прощание (5 минут). Ведущий благодарит группу за работу, открытость и смелость. Объявляет «пожизненное» домашнее задание. Проводится финальный ритуал: «Мы - команда». Все встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и по команде делают шаг вперед, символизируя единство и поддержку.

Домашнее задание:

Перечитать свое «Письмо поддержки себе» через месяц.

Продолжать практиковать технику самоподдержки и самоценности в трудные моменты, используя инструменты, полученные на тренинге.

Приложение В

Таблица 7.

Результаты, полученные при диагностике подростков, полученные при формирующем эксперименте

№	ФИО	Самоценность 7 и 8 класс					Общий уровень самоценности	
		Методика ДПА	Методика ЦО		Методика МИС	Опросник выраженности симптомов подросткового кризиса		
			Обзор ценностей	Профиль личности				
1	Елисей Б.	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	43,9 %	Средний уровень	
2	Николай Б.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	38,5 %	Средний уровень	
3	Диана А.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	42,1%	Средний уровень	
4	Юлия П.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	59,2 %	Средний уровень	
5	София Я.	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	44,4 %	Средний уровень	