

*Окладникова Валерия Дмитриевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический

университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

Научный руководитель

*Сафонова Марина Вадимовна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

DOI 10.21661/r-552903

**РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ГРУППОВОГО  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ  
ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация:* статья посвящена анализу опыта развития личностного самоопределения подростков посредством группового психологического консультирования.

*Ключевые слова:* личностное самоопределение, самоопределение в подростковом возрасте, групповое консультирование.

Подростковый возраст является ключевым этапом в развитии личности, часто этот период становится смыслообразующим для всей жизни человека. Это связано с тем, что именно в подростковом возрасте встает проблема личностного самоопределения, выбора профессии, определения дальнейшего жизненного пути.

Процесс личностного самоопределения зачастую осложняется в периоды социально-культурных изменений, подростки чаще прочих возрастных групп подвергаются негативному воздействию внешней окружающей среды. Реализо-

вывать развитие самоопределения подростков мы предлагаем с помощью группового психологического консультирования.

В исследовании личностного самоопределения принимали участие обучающиеся 8-х классов в количестве 47 человек в возрасте от 14 до 15 лет, в программе группового консультирования приняли участие 9 человек, 14–15 лет, 5 участников обладали низким уровнем развития личностного самоопределения, 4 – средним уровнем.

Для изучения уровней развития самоопределения подростком мы использовали диагностический комплекс: «Опросник временной перспективы Зимбардо» (ZPTI), «Тест ценностных ориентаций» Шварца, Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

На основании результатов исследования личностного самоопределения подростков мы выявили, что при развитии личностного самоопределения необходимо обратить внимание на нормализацию субъективной картины времени; гармонизацию ценностной сферы; нормализацию уровня самооценки участников и их представлений о себе, своих способностях и перспективах.

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы развития личностного самоопределения было выбрано групповое консультирование. Консультативная группа, предлагает участникам поддержку и понимание, что увеличивает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они в эту группу пришли. Групповая форма имеет большие возможности для развития личностного самоопределения подростков [1].

В рамках малых групп (до 20 человек) сообщается новая информация, происходит самопознание, через изучение сверстников расширяется представление о себе, нормализуется система ценностей и гармонизируется картина субъективного времени. Коллективный опыт позволяет в более широком контексте взглянуть на свою жизненную ситуацию, переоценить опыт и имеющиеся проблемы. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем, связанных с самоопределением. Групповые дискуссии помогают улучшить межличностные отношения и социальные взаимодействия. Общаясь с

---

другими участниками группы, подростки переоценивают себя, а также группа представляет собой защищенное, но вполне реальное поле деятельности, где можно проектировать себя и свой жизненный путь [2].

Нами была разработана программа групповых консультаций подростков по развитию личностного самоопределения. Программа предполагает использование на консультативных встречах следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, работа с метафорами, упражнения и техники арт-терапии и нейролингвистического программирования.

Программа ориентирована на нормализацию субъективной картины времени, оптимизацию уровня самооценки и представлений о себе, своих способностях и перспективах., гармонизацию ценностной сферы. Кроме того, мы ориентированы на повышение уровня психологической культуры, проведение просветительской деятельности относительно личностного самоопределения и закрепление положительных изменений участников.

В экспериментальную группу вошли как те подростки, которым было предложено посещать консультации (с низким уровнем развития личностного самоопределения), так и те, которые самостоятельно приняли решение быть участниками.

Реализация программы включает три этапа:

1) вводный этап (1 встреча) направлен на знакомство с участниками, установление контакта, установление общих и индивидуальных целей, установление доверительной связи;

2) основной этап (8 встреч), направлен на развитие личностного самоопределения и включающий три смысловых блока консультаций по направлениям: временные представления – блок включает в себя трансформацию отношения к прошлому и проживания себя в настоящем времени, формирование положительной ориентации на будущее и проектирование жизненного пути; ценностная сфера – блок направлен на развитие аксиологической сферы, углубление представлений о смыслах и ценностях; самооценка и представления о себе – блок ориентирован на формирование целостного представление о своей лично-

сти, укрепление самооценки и положительного самоотношения, гармонизацию уровня притязаний;

3) заключительный этап (1 встреча), направлен на подведение итогов, получение обратной связи, рефлексию изменений, произошедших с каждым участником, и их закрепление.

В связи с эпидемиологической ситуацией было решено проводить занятия в онлайн-формате. После реализации программы с участниками была проведена повторная диагностическая работа по методикам, аналогичные первому средству.

По результатам формирующего эксперимента мы выявили следующее распределение уровней развития личностного самоопределения респондентов. Если до участия в программе более половины подростков (55,5%) проявляли низкий уровень развития личностного самоопределения, то после участия в групповом консультировании этот показатель снизился до 0%. Это свидетельствует о том, что в процессе реализации программы нам удалось скорректировать выраженную несбалансированность временной линии респондентов; расширить представления о себе, способствовать более адекватному восприятию себя; гармонизировать ценностную сферу – в контексте групповых или индивидуальных ценностей, а также в контексте согласования ценностей присвоенных и ценностей, проявляемых в поведении.

По результатам прохождения программы среди респондентов преобладает средний уровень развития личностного самоопределения (55,5%), характеризуется достаточно сбалансированной временной линией, ценностной сферой, которая сочетает в себе как гармоничные, так и дисгармоничные черты; неустойчивым представлением о себе, который включается в себе элементы как реалистичной, так и нереалистичной самооценки.

Высокий уровень развития личностного самоопределения мы видим у 44,4% респондентов, и характеризуется адекватные представления о себе, своих способностях и потенциале; сбалансированная временная линия, устремление в будущее, ориентация на гедонистическое настоящее и позитивное восприятие

прошлого; гармонично сформированная ценностная сфера, в которой равномерно распределяются индивидуальные и групповые ценности, а также ценности соответствуют проявляемому поведению; адекватное и реалистичное восприятие себя, своих способностей и возможностей.

Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа групповых консультаций эффективна в целях повышения уровня развития личностного самоопределения подростков, что подтверждает гипотезу исследования.

### ***Список литературы***

- 1) Колесникова Г.И. Психологическое консультирование: учебное пособие / Г.И. Колесникова. – М.: Directmedia, 2014. – 240 с.
- 2) Кори Дж. Теория и практика группового консультирования / Дж. Кори. – М.: Эксмо, 2003. – 640 с.