



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков**

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

Проверка на объем заимствований:  
70,49% авторского текста  
Работа рекомендуется к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«5» 06 2021 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-510-099-5-1  
Бартюк Евгения Владимировна  
Научный руководитель:  
к. пед. н., доцент кафедры ТиПП  
Барышникова Елена Викторовна

Челябинск  
2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе .....	7
1.2 Возрастные особенности развития самооценки у старших подростков	14
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков .....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	34
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.....	42
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	48
3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооценки у старших подростков .....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики самооценки у старших подростков .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования самооценки у старших подростков .....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков .....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у старших подростков .....	106

## ВВЕДЕНИЕ

Исследование самооценки – одна из актуальных и центральных проблем психологии на протяжении длительного времени. Она рассматривается в аспекте самосознания личности, которое, как известно, представляет собой процесс осознания и оценивания себя индивидом как субъекта деятельности (общая самооценка) и как личности с набором качеств, представлений, ценностей, мотивов и идеалов (частная самооценка).

Подростковый возраст – это время, когда складывается образ самого себя и отношение к себе, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Роль самооценки возрастает в подростковом возрасте, она непрерывно связана со стремлением к самопознанию и саморегуляции. Адекватная самооценка позволяет человеку правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих, критически отнестись к себе. Через оценочные суждения окружающих его людей подросток пытается ответить себе на вопрос о том, какой он, какое место занимает в социальной группе, насколько он индивидуален. Характерным для подросткового возраста является чувство взрослости. В это время активно развивается интерес к себе как к личности, к своим возможностям и особенностям.

Неадекватная самооценка искажает внутренний мир личности – мотивационную и эмоционально-волевою сферы, тем самым препятствуя гармоничному развитию. Подросток с неадекватной самооценкой постоянно находится в стрессе, его социальные потребности не удовлетворяются. Длительный стресс опасен для неустойчивой психики подростка, так как приводит к неврозам, психосоматическим заболеваниям

и более страшным последствиям.

Следовательно, формирование адекватной высокой самооценки позволит подростку быть в дальнейшей жизни более успешным, а процесс социализации при этом сделать эффективнее и полноценнее. В связи с этим, самооценку нужно корректировать именно в подростковом возрасте.

Закон «Об образовании» (ст. 41 273-ФЗ РФ) ориентирует образовательные организации на охрану здоровья обучающихся. Одним из видов здоровья является психическое здоровье. Адекватная самооценка является одним из ключевых показателей психического здоровья личности.

Постоянное обновление системы российского образования регулярно вынуждает детей приспосабливаться к новым условиям обучения, и так как не все школы готовы осуществить полное и квалифицированное психологическое и педагогическое сопровождение образовательного процесса, не все учащиеся могут приспособиться. Как следствие, они могут выпасть из единого образовательного процесса, что означает выработку чувству тревоги и неуверенности в себе, в собственных силах и возможностях. Проблема психологического и педагогического содействия образовательного процесса на сегодняшний день регулярно поднимается в образовательных учреждениях разного уровня. Основной проблемой является не столько нехватка квалифицированных специалистов, сколько отсутствие целостности и психолого-педагогической поддержки образовательного процесса.

Зарубежные психолого-педагогические исследования по проблеме самооценки показали, что на формирование самооценки влияет, в основном, опыт успешной или неудачной ситуации (И.В. Аткинсон, В. Гарольд, Р. Стренч, Б. Патрик), нормы и ценности общества (Л. Вилер, Т. Парсонс, К.Л. Хакмиллер), в частности – успешности деятельности по сравнению с окружающими (Т.М. Карлсмит, Д.А. Торнтон, А.Д. Эрвуд). Ученые в своих работах отмечают, что самооценка определяет у субъекта

возникновение ощущений внешней убежденности (Э. Бершейд, Д. Бойс, Е. Уолстер), тревожности (М. Зеллер), эффективность деятельности в ситуациях, сопряженных с риском (Э. Аронсон, Х. Левенталь, Д. Майер, Д. Неренц), а также уровень притязаний личности, от которого, в свою очередь, зависит уровень сложности задач, стоящих перед индивидом (Г. Андерсон, Г. Брандт, Т. Дембо, К. Ленин, Н.Т. Физер, Ф. Хоппе).

В трудах отечественных ученых, посвященных проблеме самооценки (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, И.С. Кон и др.), прослеживается динамика самооценки субъекта (С.А. Будасси, В.Ф. Сафин, Е.А. Серебрякова, Л.С. Славина); изучены функциональные связи самооценки с общим процессом формирования личности у старшего подростка (В.П. Левкович, В.М. Мясищев, Е.И. Савонко и др.); взаимосвязь самооценки и сформированности учебной деятельности (И.А. Липкина, Л.А. Рыбак); нравственная основа самооценки (Р. Азимов, С.Л. Рубинштейн). Проблеме самооценки подростков и закономерностям ее формирования посвящены научные труды таких ученых, как Д.Д. Кочневой, А.Н. Леонтьева, О.Н. Молчановой, К.Р. Сидорова и др. Исследуются изменения в содержании уровня самооценки и его составляющих, какие качества лучше понять, как уровень и критерии самооценности меняются с возрастом, насколько важна внешность, а также какое место занимают умственные и нравственные качества в самооценивании личности.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Объект исследования: самооценка у старших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков.

Гипотеза исследования: уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Задачи:

1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть возрастные особенности развития самооценки у старших подростков.
3. Создать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки у старших подростков.
5. Описать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооценки у старших подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: исследование самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского), диагностика общей самооценки Г.Н. Казанцевой, вербальная диагностика самооценки личности Н.П. Фетискина.
3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ № 15 г. Копейска», учащиеся 8 классов в возрасте 14-15 лет, 23 человека.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов к каждой главе, заключения, списка использованных источников и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

Многочисленные исследования самооценки позволяют утверждать, что сегодня не существует четкого определения данного понятия, хотя данный феномен освещается в литературе довольно подробно.

По А.Т. Фатуллаевой, самооценка – это «оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» [59].

С.Ю. Головин определяет самооценку как «личностное суждение о самооценности личности, выражающееся в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость» [10, с. 202]. Любая попытка самоописания содержит оценочный элемент, который определяется социальными нормами, ценностями, правилами. Источником оценки является субъективная интерпретация реакции социума на какое-либо качество, а также ориентация на общественные нормы. Так А.А. Деркач считает, что самооценка – это «результат постоянного сопоставления того, что человек наблюдает в себе, с тем, что он видит в других людях, и в то же время с тем, что, как он предполагает, видят в нем другие» [53].

В течение жизни самооценка может меняться. Это зависит, по мнению, Е.А. Гусейновой, от степени соответствия качеств личности запросам данной социальной группы в определенный момент времени. В социальных группах фиксируются в языковых формах оценочные представления об индивиде. Что выступает обратной связью для самооценки личности [14, с. 362].

Самооценка является одной из составляющих Я-концепции наряду с образом-Я и потенциальной поведенческой реакцией и связана с ними. Л.В. Бороздина уточняет, что самооценка представляет собой

«аффективную оценку образа-Я (представления человека о себе), является проявлением самоотношения» [12]. Самооценка, как указывает Р. Бернс, связана с самопринятием – «непосредственное аффективное самоотношение, не зависящее от объективных факторов; и самоуважением – отношения, обусловленного реальными достоинствами или недостатками личности» [5, с.430]. В зависимости от самооценки, у индивида рождается потенциальная поведенческая реакция. К.Р. Сидоров предложил определение самооценки как «продукта отражения определенной информации субъектом о непосредственно самом себе в соподчинении с конкретными ценностями, находящийся в единстве осознаваемого и неосознаваемого, аффективного и когнитивного, общего и частного, реального и демонстрируемого элементов» [54].

В процессе формирования самооценки может появиться конфликт между тем, как оценивают человека окружающие и тем как он оценивает сам себя. В таком случае человек выбирает обесценить свое мнение или мнение других [45].

Самооценка делится на общую и частную. Частная самооценка проявляется, когда индивид отдельно оценивает разные особенности своей личности (внешность, интеллект, социальный статус и др.), при этом, самооценка по разным пунктам может различаться. Общая самооценка предполагает совокупность значимых для индивида самооценок.

Важным фактором для формирования самооценки является отношение образа реального Я к образу Я идеального. Высокая степень совпадения между тем, каким человек хотел бы быть и каким он является, говорит о его психическом здоровье. Каждый человек стремится раскрыть в себе множество способностей, но так как его ресурсы ограничены, то приходится делать выбор в пользу какой-либо деятельности. С качеством реализации себя в выбранной деятельности индивид связывает свой успех.

Самооценка имеет связь с одной из высших потребностей личности – самоутверждением. Самоутверждение, по мнению В.И. Долговой, в свою

очередь, является отношением реальных достижений и уровнем притязаний. Обычно личность старается достичь тех результатов, которые согласуются с ее самооценкой, что укрепляет и нормализует ее [20, с. 65].

Колебания самооценки наступают, когда уровень возможностей субъекта не соответствует выбранной цели. А.В. Ипатов утверждает, что в этом случае у субъекта либо снижается уровень притязаний, либо снижается самооценка. В случае снижения уровня притязаний индивиды часто прибегают к психологическим защитам. А в случае снижении самооценки личность испытывает острые аффективные переживания [26, с. 252].

Самооценка всегда носит субъективный характер. Эти оценочные суждения обусловлены нормами социальной группы, в которую включен индивид. Человеку свойственно экстраполировать суждения об одной качественной характеристики на всю личность [38, с. 57].

У самооценки существует две главные функции: регуляторная и защитная. Защитная функция проявляется в том, что если новый опыт противоречит представлениям индивида о себе, то он либо отторгается, так как вносит рассогласование в структуру личности, либо усваивается при воздействии защитных механизмов. Установки, однажды усвоенные индивидом, поддерживают себя на протяжении всей жизни. Изменить их крайне сложно. Индивид либо ведет себя, по мнению В.С. Дерябина, таким образом, чтоб данная установка была подтверждена, либо интерпретирует реакцию окружающих в пользу своей установки [16, с. 115].

На основе регуляторной функции происходит решение задач личностного выбора. Результатом этих функций является развитие самоэффективности. Самоэффективность, по мнению С.Ю. Головина, – «чувство собственной компетентности в той или иной деятельности, суждения о своих способности и возможности, а не суждение о собственной ценности» [10, с. 454].

А.В. Гайфулин пишет, что самоуважение является значимой

потребностью индивида и строится на одобрении и уважении окружающих людей [8, с. 75].

В.А. Калягин раскладывает самооценку на устойчивую и неустойчивую. Устойчивой самооценка называется в том случае, когда действие внешних факторов не оказывает на нее значительного влияния. Корректировать данный вид самооценки при ее неадекватности проблематично.

Неустойчивая же самооценка является результатом незрелости личности и зависимости от мнения окружающих. Человек с неустойчивой самооценкой постоянно сомневается, какой он. Его самооценка находится в состоянии качки, причем амплитуда раскачивания может доходить до крайних пределов. Так, при достижении какого-то успеха человек становится более уверен в себе, уходит в фантазии, строит иллюзии, прослеживается тенденция к гигантомании [30, с. 275].

Человек с нестабильной самооценкой очень нуждается в достижении успеха и одобрении со стороны окружающих. В случае неудачи у таких людей происходит потеря самооценки. Любой провал или неодобрение, особенно со стороны значимых людей ведет к развитию крайней неуверенности в себе. Наступает период самобичевания, депрессии [27, с. 46].

Я.Г. Кладова так типологизирует самооценку: самооценка может быть адекватной – в таком случае человек реально оценивает свои возможности и способности в достижении цели, критично относится к себе, ставит достижимые цели, объективно относится к успехам и неудачам, может верно прогнозировать реакцию окружающих на свои действия. Иметь здоровую самооценку – значит принимать себя, свои чувства и реакции, и действовать исходя из этого понимания. Здоровая самооценка дает возможность понимать и выразить большой диапазон чувств. Здоровая самооценка позволяет чувствовать собственную ценность во взаимодействии с окружающими [43].

Самооценка может быть неадекватной – когда мнение о себе расходится с реальностью. Неадекватная самооценка в свою очередь бывает завышенной и заниженной. При завышенной самооценке уровень притязаний очень низкий, успехи переоцениваются, а неудачи игнорируются. У человека с завышенной самооценкой идеализированный образ себя, собственная значимость сильно преувеличена, в то время как значимость других находится на низком уровне. Взаимоотношения с окружающими напряженные, возможна утрата важных межличностных контактов. Такой человек становится мнительным, замкнутым в себе. Проявляется экстернальный локус контроля. Восприятие реальности искажается. Возникает аффект неадекватности – устойчивое отрицательное переживание, вызванное неспособностью добиться успеха в какой-либо деятельности [17, с 45].

Среди людей с завышенной самооценкой встречаются нарциссы. Понятие «нарциссизм» Е.А. Гусейнова и С.Н. Ениколопов трактуют как «отношение человека к себе, характеризующееся ни на чем не основанном ощущении собственного величия и раздутой уверенностью». Нарциссы не способны к эмпатии, однако являются хорошими манипуляторами. В последнее время отмечают резкий рост нарциссизма, чему способствуют социальные сети. Иллюзорность собственного величия нарцисса часто приводит к депрессии, так как сильно завышенные цели не могут быть им достигнуты. Также люди с завышенной самооценкой склонны к агрессии и буллингу [14, с. 252].

При заниженной самооценке характерно неприятие себя. Заниженная самооценка чаще проявляется деструктивно, чем конструктивно. При деструктивном проявлении самооценки человек игнорирует сферу своих возможностей [6, с. 3]. При конструктивном проявлении заниженной самооценки наблюдается комплекс неполноценности.

В случае конструктивного проявления заниженной самооценки

включается гиперкомпенсаторная функция личности. В этом случае человек стремится доказать себе и окружающим собственную значимость. Такой человек недооценивает свои способности, неудачи воспринимает слишком остро. Следствием заниженной самооценки, по мнению О.Н. Молчановой, является неуверенность в себе, робость, безынициативность, повышенная тревожность, комплекс неполноценности, чувство вины, сильная самокритичность, чувство жалости к себе, нерешительность [41, с. 64].

Люди с заниженным уровнем самооценивания остро реагируют на критику, склонны все воспринимать на свой счет. Из-за низкой самооценки становятся ведомыми, зависимыми. Склонны жаловаться на жизнь и обвинять судьбу, чрезмерно критичны к себе и окружающим. Желая скрыть низкую самооценку, индивид может надеть маску. В этом случае имеет место быть хвастовство, фамильярность, слишком громкая речь, наигранный смех [46].

По уровню самооценка делится на высокую, среднюю и низкую – данная классификация привычна нам с позиции В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова. Для людей с высокой самооценкой характерно положительное самоотношение, уверенность в себе, целеустремленность. Человек с высокой самооценкой делает акцент на собственных достоинствах, а не недостатках. Неудачи, как правило, мотивируют на мобилизацию ресурсов [24, с. 16].

У людей с низкой самооценкой образ Я размыт, восприятие себя противоречиво, склонность генерализировать слабые стороны. Они стремятся к безопасности, боятся неудач. Из-за страха неудач отказываются от возможностей достижения высоких целей. Эти люди сильно зависимы от мнения окружающих, стараются им понравиться, мнительны. Для людей с низкой самооценкой характерны частые депрессии. Немаловажной проблемой является застенчивость. Таким людям тяжело адаптироваться в новой среде, к общению с новыми людьми

[21, с. 47].

В структуре самооценки необходимо выделить операционально-деятельностный и личностный компоненты. Операционально-деятельностный аспект самооценки связан с оценкой себя как субъекта деятельности и выражается в самооценке уровня сформированности умений и навыков, и уровня системы знаний. Личностный аспект самооценки выражается в оценке своих личностных качеств в связи с идеальным образом Я. Также самооценка зависит от степени удовлетворенности личности собственной деятельностью, положительными или отрицательными результатами этой деятельности. Данный аспект самооценки называется самооценкой результата [44].

Помимо самооценки результата существует еще и самооценка потенциала. Самооценка потенциала предполагает, что человек будет ставить себе такие цели, которые будут укреплять его актуальную самооценку. Самооценка потенциала и самооценка результата находятся в взаимодействии. Так, низкая самооценка результата при высокой самооценке потенциала будет являться мощным стимулом для дальнейших действий.

Описание самого себя складывается стихийно в процессе социального общения. Любое описание чему-нибудь в реальности соответствует, но даже все описания, вместе взятые, реальность не исчерпывают. Окружающие люди выступают для индивида в роли своеобразного зеркала, но это «зеркало» не отражает полностью личность, а лишь некоторые ее аспекты, более того, эти аспекты могут быть искажены восприятием. Оценка окружающих и самооценка собственных качеств индивида частично совпадают, но несовпадений оказывается больше [18, с. 140].

При этом близкий круг общения индивида склонен давать оценку, схожую с оценкой индивида. Мнение нескольких сторонних наблюдателей (особенно если они имеют один уровень знакомства с индивидом) обычно

схоже. Расхожие представления индивида о самом себе и представлений о нем окружающих связано с тем, что последние оценивают внешние проявления личности. Понимание того, как индивида воспринимают другие очень важно для нормального социального взаимодействия [37, с. 286].

У всех людей есть шесть различных Я: 1) то, кем они являются; 2) то, кем им кажется, они являются; 3) то, какими их представляют другие люди; 4) то, как им кажется, их представляют себе другие люди; 5) то, кем они станут, как им кажется; 6) то, как им кажется, какими другие хотят, чтобы они стали [49].

Таким образом, самооценка – это оценивание человеком самого себя. Самооценка имеет регуляторную функцию, отвечающую за принятие решений и функцию защиты, обеспечивающую стабильность. Критерием самооценки является система смыслов. Формируется самооценка через оценки окружающих. Основными видами считаются адекватная и неадекватная самооценка, причем последняя подразделяется на завышенную и заниженную и так или иначе негативно влияет на самопознание и самоотношение; устойчивую и неустойчивую; высокую и низкую. В структуре самооценки выделяют операционально-деятельностный и личностный подход. Умение человека оценить свои силы и возможности и соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающей среды имеет огромное значение в формировании самосознания

## 1.2 Возрастные особенности развития самооценки у старших подростков

В рамках исследования особый интерес для нас представляет подростковый возраст. Для понимания особенностей самооценки в подростковом возрасте, прежде всего, необходимо дать характеристику этого возраста. Подростковый возраст – это граница между детством и

взрослой жизнью, связанная с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5-8 классах средней школы и охватывают возраст от 10-11 до 14-15 лет [2].

Подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами – психофизиологическими изменениями и изменениями социальными. В подростковом возрасте происходят физиологические преобразования, тогда подросток сталкивается с проблемой принятия нового телесного образа и построения половой идентичности [50].

На данном этапе развития происходит изменение образа тела, меняется гормональный фон, появляется половое влечение, в связи, с чем у подростка появляется острый интерес к своей внешности, сопровождающийся острой, часто не обоснованной, критикой. Такая озабоченность внешностью порой приводит к комплексу неполноценности, замкнутости, неврозу.

Существует связь между сроком физического созревания и самооценкой. Доказано, что подростки, у которых пубертатный период наступил раньше, чувствуют себя более уверенно по сравнению со сверстниками с более поздним наступлением пубертата. Связано это с тем, что внешность влияет на отношение к подростку. И чем старше он выглядит, тем более как к взрослому к нему относятся. С подростками, выглядящими по-детски, обращаются больше как с детьми, что вызывает у него протест. Подростки с поздним половым созреванием менее популярны среди сверстников, в связи с чем у них формируется низкая самооценка [5, с. 456].

Подросток начинает заниматься самоанализом и самоосмысливанием. Посредством самоанализа у старшего подростка, согласно Н.Я. Бондаренко, начинает выстраиваться обобщенный образ Я [6, с. 2]. Происходят преобразования в познавательной сфере. С. Милер конкретизирует, что у подростка развивается аналитико-синтетический

аппарат, абстрактное мышление, способность строить гипотезы и делать заключения. Происходят изменения в развитии воображения, подросток уходит в мир фантазий. В своих фантазиях подросток может реализовать то, что не реализовано в реальности [39, с. 43].

Если в действительности подросток не отвечает ряду собственных требований, то у него формируется низкая самооценка, возникает психологический дискомфорт, теряется чувство собственной значимости. Компенсация этих негативных явлений происходит в мире иллюзий, где подросток восполняет собственную значимость. Данное явление можно отнести к защитной функции самооценки. Однако, постоянное витание в облаках ведет к потере связи с реальностью и еще большим социальным проблемам. Удачным выходом из такой ситуации видится творчество, где старший подросток может выразить себя и повысить самооценку.

Наверное, главным изменением подросткового возраста становится изменение социальное. До подросткового возраста преобладало влияние семьи, взрослых, теперь же для подростка более значимо мнение сверстников. Сверстники становятся зеркалом, отражающим деятельность подростка [1, с. 653].

В этом возрасте переходит на новый уровень процесс персонализации, который выражается в желании подростка проявиться в значимых для себя качествах, превзойдя социально-ролевые ожидания ровесников и взрослых.

В подростковом возрасте меняется понимание мира, перед подростком выстраивается новая реальность, где он принимает новую роль, вместе с тем меняя свое отношение ко всему происходящему. Во «внутреннем» мире подростка происходит ряд сильных изменений, однако, социальная среда остается та же. Такое несоответствие образует у подростка ряд потребностей, проявляющихся в желании выйти за рамки школьной жизни и приобщиться к миру взрослых. Неудовлетворенность такого «стремления к взрослости» порождает эмоциональные переживания

подростка, на основе которых у подростка часто возникают конфликты. Подросток понимает, что находится в пограничном состоянии – он уже не тот ребенок, но еще и не стал полноценным взрослым. Тогда подросток отделяет себя от родителей.

Для того, чтобы верно оценить себя, подростку нужно самостоятельно найти критерии оценки. Непререкаемый ранее авторитет родителей и их оценка ценностей ставится под сомнение. Старший подросток ищет во вне источники для создания собственного эталона оценивания, его привлекает все то, что не похоже на прошлую систему ценностей, перенятую от родителей. Подросток отовсюду собирает информацию, но такая особенность его психики как максимализм не дает полностью адекватно расценивать информацию, которую он получает [32, с. 234].

У подростка появляется собственная система ценностей, система выборов. И подросток готов яростно бороться за собственные ценности, свободу выбора, независимость. Весь подростковый возраст человек пытается доказать остальным, что он взрослый. И когда подросток чувствует, что с ним обращаются как с ребенком, это вызывает глубокий протест. Игнорирование чувства взрослости подростка со стороны взрослых ведет к заниженной самооценке личности, т.к. не удовлетворяется главная потребность данного возраста.

Но при всем своем стремлении к самостоятельности, подростки нуждаются в взрослых. Чем старше подросток, тем больше он тянется к взрослым, тем более доверительными становятся отношения с ними. В этом возрасте подростку важно перенять от взрослых их жизненный опыт, ценности, установки, которые затем пройдут проверку в общении со сверстниками.

Общение со сверстниками, в отличие от общения с взрослыми у подростка интимно-личностное. Такое общение требует особой близости. Эмоциональное отношение со сверстниками сопровождается сильной

озабоченностью. Через общение со сверстниками подросток раскрывает свое «Я». То есть, через общение со сверстниками подросток познает себя, а успешность в выстраивании интимно-личностных отношений определяет самооценку подростка.

В этом возрасте отрок открывает собственный внутренний мир. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Подростковое «я» еще неопределенно, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда – растет потребность в общении, чувство аффилиации и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении.

Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества [15, с. 364]. Подросток ищет себе референтную группу.

Г.С. Абрамова под референтной группой понимает такую социальную группу, по отношению к которой индивид чувствует свою принадлежность, с которой он себя идентифицирует. В референтной группе старшего подросток реализует свою потребность быть личностью, т.е. потребность быть необходимым другим людям, благодаря значимым для индивида качествам, влиять на их смысловую сферу, быть активным членом социума [1, с. 640]. У старших подростков на смену гомогенной группе приходит гетерогенная, что позволяет старшему подростку осваивать полоролевое поведение.

В зависимости от того, как подросток волеется в эту группу, какое место займет в ней, будет зависеть его самооценка. Однако, как отмечает И.Ю. Кулагина, не всегда подросток верно определяет свое место в коллективе, что может приводить к конфликтным ситуациям. Референтная группа является авторитетом для старшего подростка и оказывает на него большое влияние. Качества личности, являющиеся желательными для

данной референтной группы, усваиваются подростком, формируя его идеальное Я. Подросток определяет для себя, каким он хочет быть. И чем выше соответствие реальности с желаемым, тем выше самооценка [36, с. 140].

То есть от того, насколько личностные качества старшего подростка соответствуют требованиям референтной группы, зависит не только успешное вхождение в коллектив, но и самооценка подростка. Исследование Я.Л. Коломинского показало, что высокий социометрический статус старшего подростка обеспечивает высокая критичность к себе и высокая самооценка, а неадекватная самооценка со склонностью к нонконформизму или приспособленчеству дает низкий социометрический статус [34].

Подросток активно ищет свое место в мире и это связано с самосознанием. Самосознание – осознание, оценка человеком своего знания, нравственного облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя как чувствующего и мыслящего существа. Перестройка самосознания старшего подростка связана главным образом с новым восприятием себя – как взрослого. Подросток все больше осознает себя как личность, усиливается интерес к познанию себя. Для подростков характерна тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самосознание проявляется в самооценке, что является критерием для подростка [71, с. 343].

Меняется природа самооценки, если раньше подросток ориентировался на мнение взрослых, то сейчас самооценка все больше основывается на внутреннем анализе собственных качеств. Самооценка старших подростков становится более полной, устойчивой, объективной и многосторонней. Старшие подростки ориентированы на идеальный образ Я. И через видение окружающих пытаются понять, какие они на самом деле, на сколько реальное Я отличается от Я идеального, с чем и связана их чрезмерная самокритичность.

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки.

Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности, т.е., по определению П.С. Гуревича, «остро переживаемое чувство размывания или утраты собственной идентичности – устойчивом и непосредственном самоосознавании, потери самотождественности» [13, с. 270]. Подросток не понимает, какой он, какую социальную роль он играет, не может определиться с выбором профессии, утрачивает значимость собственной жизни.

Кризис идентичности в подростковом возрасте проявляется в боязни близкого общения, самоизоляции, неуверенности в собственных силах, потери гармонии со временем, отсутствии идеального Я. При кризисе идентичности появляется острая потребность в подтверждении собственной значимости окружающими. Результатом чего является уязвимость самооценки. Происходит размывание границ собственного Я. Старшие подростки не могут понять собственной уникальности и вынуждены постоянно сравнивать себя с другими. В состоянии кризиса происходит обесценивание, отказ от прежних моделей поведения. Выходом из кризиса является формирование новой модели поведения [70, с. 158].

При успешном выходе из кризиса самосознание поднимается на новый качественный уровень, самооценка становится более полной. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне. Значительную часть времени подростка занимает учеба. Поэтому нельзя недооценивать ее влияние на самооценку подростка. В старших классах происходит самоопределение. Мотивы учебной деятельности направлены на реализацию своей будущей профессии, через которую

подросток сможет самоактуализироваться. Подросткам с высокой самооценкой учеба дается легче. Существует и обратная взаимосвязь – у подростков с высокой успеваемостью самооценка выше, чем у подростков с успеваемостью низкой [33, с. 40].

Формирование самооценки происходит в ходе межличностных отношений. При этом важно соответствие запросам общества. Именно через призму другого человека подросток познает себя. При познании себя ориентация идет сначала на внешние качества, затем на качества, связанные с деятельностью и только потом на качества личности. Подростки собирают доказательства, которые помогают им оценивать себя. При помощи этих доказательств, как видит В.Г. Казанская, старшие подростки формируют гипотезы о самих себе и проверяют свои предположения и мысли в дальнейших переживаниях и взаимоотношениях. С возрастом самооценка как мотив поведения становится важнее для личности, чем оценки окружения [29, с. 153].

Старшие подростки очень эмоциональны. Юношеская эмоциональность выражается, во-первых, в том, что их психическая деятельность окрашена эмоциями. Все, что старшие подростки воспринимают, о чем думают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Также эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева и страха.

Возрастной особенностью подростка, объясняющей его неуверенность, является общая недостаточность воли: старший школьник еще не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки и потерять веру в свои силы.

Во время переходного возраста у подростков происходит ряд изменений. Подросток начинает критично оценивать себя, сравнивать себя

со сверстниками, со своими идеалами. В этот момент подросток старается максимально соответствовать своему «идеальному Я». Низкая самооценка у подростков зачастую переходит в антисоциальное поведение [39, с. 34].

Таким образом, подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами – психофизиологическими изменениями и социальными. Активно развивается самосознание, в структуру которого входит самооценка, развивается тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самооценка старшего подростка основывается на самоанализе. Подростки ориентированы на идеальный образ Я, с чем связана их чрезмерная самокритичность. Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности. В состоянии кризиса происходит обесценивание прежних форм поведения, а выходом из кризиса является формирование новых моделей поведения.

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков

Для теоретического обоснования модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков следует воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Г.И. Захарова дает такое определение моделированию, как «метод исследования, который заключается в построении моделей, в изучении функционирования этих моделей и использования полученных результатов для предсказания и объяснения эмпирических фактов» [23, с. 14].

Моделирование, по мнению докторов педагогических наук Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой представляет собой «воспроизведение признаков объекта на другом объекте, специально сконструированном для его исследования, называемом моделью» [72].

Модель – естественно или специально созданное явление или объект, который является упрощенной версией моделируемого явления или объекта, предназначенное для изучения социально-психологических

феноменов.

Моделирование педагогических систем считается одной из основных задач современной педагогики и психологии, поскольку возрастает важность разработки и внедрения новых инновационных технологий, которые будут соответствовать передовым теоретическим представлениям российской науки.

Моделирование состоит из следующих этапов: формулирование цели, конструирование модели, исследование модели на достоверность, применение модели и ее обновление [19, с. 68].

На первом этапе моделирования был применен метод «дерево целей», представим его на рисунке 1. Данный метод предполагает иерархическое структурирование целей путем разделения общей цели на подцели, а те, на более мелкие задачи. У «Дерева целей» имеется несколько уровней: генеральная цель, цель первого уровня (главная), цель второго уровня [4, с. 4].



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Для достижения генеральной цели необходимо ее разделить на три подцели, а те, в свою очередь, разделить на задачи.

Цель 1 Теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Задачи:

1.1 Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2 Раскрыть возрастные особенности развития самооценки у старших подростков.

1.3 Создать и теоретически обосновать модель коррекции самооценки у старших подростков.

Цель 2 Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Задачи:

2.1 Описать этапы, методы и методики исследования.

2.2 Дать характеристику выборке, сделать анализ результатов констатирующего эксперимента.

Цель 3 Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Задачи:

3.1 Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

3.2 Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3 Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооценки у старших подростков.

Психокоррекция – направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития.

Цели и задачи психокоррекции должны быть реалистичны и направлены на перспективу развития личности. Диагностика и коррекция должны согласовываться. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности личности. Психокоррекция должна строиться на подкреплении уже имеющихся положительных аспектах личности. Коррекционное воздействие необходимо осуществлять в деятельности.

На основе «Дерева целей» нами была разработана модель коррекции самооценки у старших подростков, представленная на рисунке 2. Данная модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического.

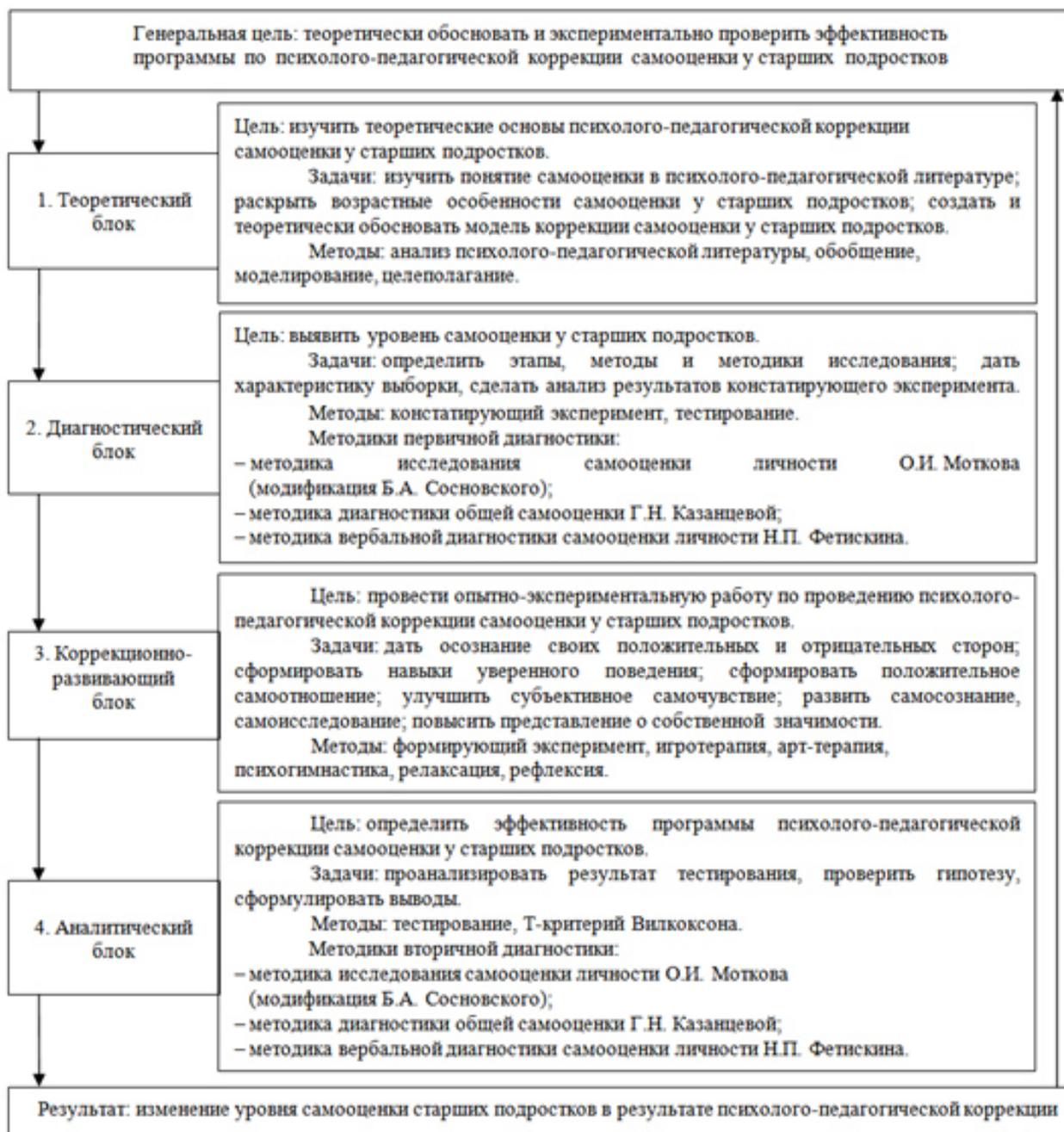


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков

Первый блок – теоретический. Теоретический блок состоит из анализа психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки у старших подростков, модели психолого-педагогической коррекции и

методик.

Второй блок – диагностический. Диагностический блок включает в себя проведение диагностических мероприятий для выявления актуального уровня самооценки у старших подростков, таких как методика исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); методика диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

Третий – коррекционно-развивающий. В коррекционно-развивающем блоке предполагается разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Четвертый блок – аналитический. Аналитический блок подразумевает оценку эффективности коррекционной программы воздействий. Данный блок предполагает повторную диагностику по методикам первичного среза, а также анализ и обработку полученных данных при помощи критерия Т-Вилкоксона.

Методы, используемые в программе психокоррекции:

– игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры [25 с.96].

– арт-терапия – метод психокоррекции, основанный на применении творчества [25, с.85].

– психогимнастика – невербальный метод групповой психотерапии, который предполагает выражение эмоциональных состояний с помощью мимики, движений, пантомимы [25, с. 120].

– релаксация – общее состояние покоя, расслабленности после сильных переживаний или физических усилий, а также полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки [25, с. 122].

– рефлексия – мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя [25, с. 123].

Таким образом, под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития.

Для теоретического обоснования модели психокоррекции были использованы методы целеполагания и моделирования. На первом этапе моделирования было разработано «дерево целей» коррекции самооценки у старших подростков, которое отражает цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекционной программы самооценки у старших подростков.

В результате анализа психолого-педагогической литературы была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

#### Выводы по Главе 1

Итак, самооценка – это оценивание человеком самого себя. Самооценка имеет регуляторную функцию, отвечающую за принятие решений и функцию защиты, обеспечивающую стабильность. Критерием самооценки является система смыслов. Формируется самооценка через оценки окружающих. По видам самооценка делится на адекватную и неадекватную; заниженную и завышенную; низкую, устойчивую и неустойчивую; высокую и низкую. В структуре самооценки выделяют операционально-деятельностный и личностный подход.

Подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами – психофизиологическими изменениями и социальными изменениями. Активно развивается самосознание, в структуру которого входит самооценка, развивается тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самооценка старшего подростка основывается на самоанализе. Подростки ориентированы на идеальный образ Я, с чем

связана их чрезмерная самокритичность. Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности. В состоянии кризиса происходит обесценивание прежних форм поведения, а выходом из кризиса является формирование новых моделей поведения.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития. Для теоретического обоснования модели психокоррекции были использованы методы целеполагания и моделирования. На первом этапе моделирования было разработано «дерево целей» коррекции самооценки у старших подростков, которое отражает цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекционной программы самооценки у старших подростков.

В результате анализа психолого-педагогической литературы была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование самооценки у старших подростков было проведено в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап. На этом этапе нами был произведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки и особенностей самооценки у старших подростков, поставлены цели, выделены задачи, выбран объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза, подобраны методы, определены методики исследования.

2. Опытно-экспериментальный. На данном этапе нами был произведен и проанализирован констатирующий эксперимент по исследованию самооценки у старших подростков. На основании результатов констатирующего эксперимента отобрана группа подростков, нуждающихся в психолого-педагогической коррекции самооценки. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

3. Контрольно-обобщающий. На последнем этапе исследования нами была проведена повторная диагностика уровня самооценки у старших подростков, проанализированы, обобщены и представлены результаты исследования в графическом и табличном виде, сформулированы выводы, разработаны рекомендации педагогам и родителям.

Для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки

личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

### 3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы исследования.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном или реальном) предмета, явления на составные части [28, с. 42].

Обобщение – процесс мыслительной деятельности, который предполагает выделение общих признаков и качеств феноменов; это форма приобщения знания путем мысленного перехода от частного к главному в конкретной проекции [31].

Моделирование – метод изучения процессов или явлений с помощью построения и изучения их схемы, паттерна с последующим анализом [42].

«Дерево целей» – структурированная и иерархическая система целей, где общая цель делится на ряд частных, а те в свою очередь, делятся еще на более мелкие конкретные цели [18].

Эксперимент – метод исследования процессов и явлений путем их воспроизведения, моделирования в искусственных или естественных условиях [40].

Констатирующий эксперимент – метод проверки независимых переменных в контролируемых и управляемых условиях [11, с. 20].

Формирующий эксперимент – метод исследования, который позволяет проследить изменение психики в результате активного воздействия исследователя на испытуемого [62].

Тестирование – метод психодиагностики, в основе которого лежат стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений [35].

Статистические методы – методы математической статистики, применяющиеся для обработки результатов психологического

исследования.

Нами был выбран метод математико-статистической обработки Т-критерий Вилкоксона. Т-критерий Вилкоксона – непараметрический статистический критерий, позволяющий сопоставить показатели выборки, измеренные в разных условиях.

Данный критерий позволяет сопоставить показатели одной выборки в разных условиях. При этом устанавливается направленность и выраженность изменений показателей для сопоставления выраженности сдвигов необходимо проранжировать абсолютные значения сдвигов, после чего – просуммировать ранги. В случае случайных сдвигов, суммы рангов будут примерно равны. Однако, если интенсивность сдвига в положительном или отрицательном направлении больше, то и сумма рангов в противоположном направлении будет сильно меньше, нежели при случайных сдвигах [64].

Априори считают, что типичным сдвигом является сдвиг в часто встречающемся направлении. Нетипичным же считается сдвиг в редко встречающемся направлении [22, с. 15].

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивность сдвигов нетипичном направлении.

Ограничения критерия Т-Вилкоксона: количество испытуемых от 5 до 50 человек; нулевые сдвиги не считаются, а количество наблюдений уменьшается на количество нулевых сдвигов [67].

Для диагностики самооценки у старших подростков выбраны следующие методики:

1. Методика исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского). Цель данной методики заключается в изучении общего уровня самооценки в рамках позитивного развития

личности.

Помимо этого, методика позволяет выделить самооценку отдельных качеств личности и отдельных факторов. Также у данной методики есть возможность, позволяющая показывать степень адекватности самооценки, под которой понимается степень соответствия выделенных личностных качеств реальным переживаниям и поведению личности. Данная самооценка считается реалистичной, а именно способствующей развитию и достижениям, постановке осуществимых целей и выполнимому планированию. По мнению исследователей, адекватность самооценки выступает признаком гармоничной личности.

Методика используется в двух вариантах. В данном исследовании был использован второй вариант, в котором испытуемым предлагался список из 24 качеств личности, все из которых позитивны и как бы описывают некую идеальную личность.

Предложенные качества группируются вокруг факторов. Благодаря этому можно выделить нравственные и волевые качества личности, самостоятельность и реалистичность личности, общую гармоничность и самооценку и т.д.

Все качества оценивались по пятибалльной шкале, а поскольку каждое из них отражает идеальные характеристики, то максимальное оценивание их испытуемыми будет соответствовать завышенной самооценке, амбициозности и низкой самокритичности.

Также следует учитывать возможные ответы, отражающие личностную или социальную желательность. В этом случае данные могут выглядеть как завышенная самооценка, в то время как реальное отношение к себе не будет дифференцировано.

При высокой критичности, выраженной в низких баллах, результаты будут говорить о низкой самооценке. При глубоком анализе следует учитывать качественные различия низких количественных показателей. В некоторых случаях низкие баллы могут отражать адекватную критичность

по отношению к отдельным качествам личности из предложенного списка.

Реалистичная низкая самооценка будет отличаться избирательностью качеств, оцениваемых таким образом. В случае низкого недифференцированного оценивания (при условии, когда все предложенные качества оцениваются низко) можно говорить о действительно низкой самооценке.

Причиной этого могут выступать психотравмирующие ситуации, неудачи и неуспех в значимых ситуациях, личные «драмы», депрессивные состояния и пр.

2. Методика диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой. Цель данной методики заключается в определении общей самооценки.

Данная методика представляет собой опросник из 20 утверждений, на которые испытуемым необходимо выбрать один из трех возможных вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (0). Данная методика может проводиться фронтально и индивидуально. Допускается повторное анкетирование.

3. Методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина. Цель данной методики заключается в выявлении уровня самооценки.

Методика вербальной диагностики самооценки личности представляет собой опросник из 32 суждений и 4-х вариантов ответа: «очень часто» (4); «часто» (3); «редко» (2); «никогда» (0). За каждый ответ испытуемый получает определенный балл.

Выбранные методики являются валидными и надежными. Валидность методики предполагает, что она будет изучать именно тот феномен, который необходим для исследования. Надежность же означает точность психологических измерений.

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-

обобщающий.

Таким образом, для проверки гипотезы были использованы следующие методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание); эмпирические (констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина); математико-статистический метод (Т-критерий Вилкоксона).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальная база исследования – МБОУ «СОШ № 15 г. Копейска». В исследовании приняло участие 23 испытуемых – ученики 8-го класса. Возраст испытуемых: 14-15 лет. 14 девушек и 9 юношей.

Шестнадцать человек из класса воспитываются в полных семьях. Все учащиеся растут и воспитываются в спокойной, доброжелательной атмосфере. Социальный статус класса невысок: семь человек из неполных семей, есть семьи, где у родителей второй брак либо один из родителей находится в гражданском браке. Есть учащиеся из малообеспеченных семей, один ребенок имеет обоих родителей инвалидов.

Социальное положение родителей: служащих – 8 человека, рабочих – 16 человек, предпринимателей – 14 человек, домохозяек – 7 человека. Высшее образование имеют – 16 родителей, средне-специальное – 20, среднее – 7, неполное – 0.

У 55-60% учащихся класса средний интеллектуальный уровень развития. Четверо учащихся имеют очень низкий уровень познавательной и учебной мотивации.

Более половины учащихся класса занимаются в различных кружках и спортивных секциях.

В основном учащиеся легко идут на контакт со сверстниками и учителями.

Есть учащиеся, которые отличаются вздорным характером, драчливостью, непокорностью, создают конфликтные ситуации.

В классе есть актив, который является организатором и координатором всех дел. Есть учащиеся, которые занимают пассивную позицию, неохотно участвуют в делах класса и школы.

Учащиеся проявляют активность на уроках, соревнуются в учебе. В классе соблюдается дисциплина, наблюдается заинтересованность в учебных предметах. Коллектив достаточно сплоченный. Преобладает дружественная атмосфера, при этом существуют микрогруппы по интересам. В межличностных взаимодействиях преобладает одобрение, признание, внимательность.

В классе было организовано диагностическое обследование самооценки по описанным в п. 2.1 методикам и методам. Были получены следующие результаты.

Результаты о специфике самооценки личности испытуемых, полученные по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского) представлены на рисунке 3 [Приложение 2, таблица 1].

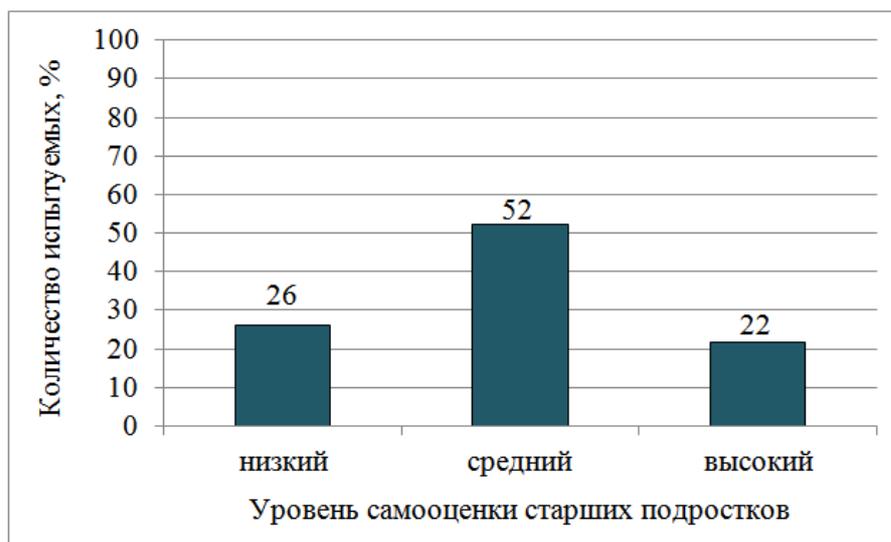


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова

(модификация Б.А. Сосновского)

Анализ результатов по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского) показал, что средний уровень самооценки выявлен у 52% подростков (12 испытуемых). Для данных подростков характерна уверенность, решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать. Средний уровень – это адекватная самооценка, она подразумевает адекватное отношение к себе и обществу. Выявленные испытуемые с адекватной самооценкой имеют позитивное отношение к себе, принимают себя и адекватно оценивают свои навыки, уверены в себе. Адекватная самооценка основана на положительном опыте.

При этом 22% опрошенных подростков (5 испытуемых) имеют высокий уровень самооценки. При высокой самооценке собственные способности могут быть и преувеличены, а критичность к себе и самоконтроль могут находиться на сниженном уровне.

Низкий уровень самооценки выявлен у 26% подростков (6 испытуемых), который характеризуется самоотверженностью, самообвинением, беспокойством, изоляцией и подозрительностью. В то же время испытуемые с такой самооценкой постоянно пытаются заявить о себе и везде ищут подтверждение своей собственной значимости, что приводит к зависимости и созависимости. Испытуемые с низкой самооценкой неуверенны и стараются быть максимально осторожными: они могут занимать как можно меньше места (закрытые позы, «черепашья» поза), говорят они спокойно, жесты ограничены. Недовольство своей позицией приводит к развитию пассивной агрессии и автоагрессии. Низкий уровень самооценки указывает на крайнюю проблему в развитии личности.

С учениками 8-го класса была также проведена диагностика по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой. Результаты исследования представлены на рисунке 4 [Приложение 2, таблица 2].

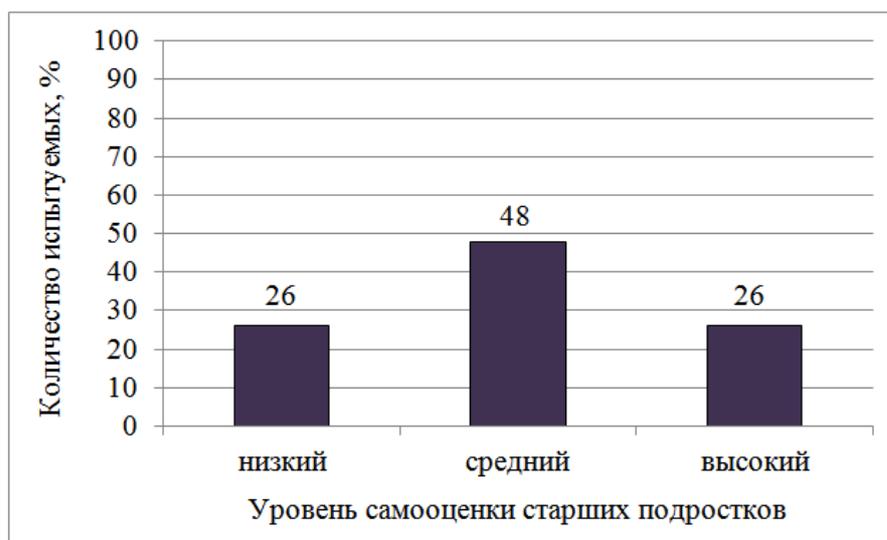


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой

Согласно результатам исследования самооценки у старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой, средняя самооценка, которая считается наиболее оптимальной, свойственна 48% старших подростков (11 испытуемых). Высокую самооценку имеют 26% подростков (6 испытуемых), что говорит об их уверенности в себе. Акцент делается на успехе и достижениях; неудачи воспринимаются как случайность или даже как вызов. Старшие подростки с высокой самооценкой понимают свои сильные стороны, однако, сосредоточение только на одной стороне личности может сделать их поведение неадекватным. Низкую самооценку имеют 26% учеников (6 испытуемых), они не уверены в себе, остро реагируют на критику, тревожны, мнительны, могут быть агрессивны. Люди с низкой самооценкой часто находятся в позиции избегания или приспособления. Любое отличие от группы воспринимается такими подростками болезненно.

Результаты самооценки по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина представлены на рисунке 5 [Приложение 2, таблица 3].

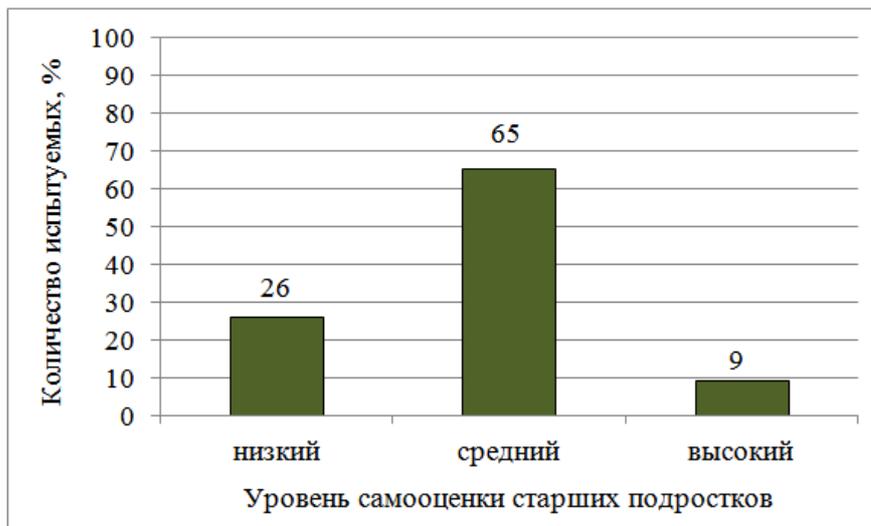


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

По полученным результатам исследования самооценки по методике Н.П. Фетискина можно заключить, что 65% обучающихся (15 испытуемых) имеют средний уровень самооценки. Средняя самооценка предполагает адекватное отношение к себе и окружающим, подразумевает устойчивую способность оценивать себя критически, ставить для себя реальные, достижимые цели, решаемые задачи.

Высокий уровень самооценки выявлен у 9% восьмиклассников (2 испытуемых). Эти подростки имеют позитивное самоотношение, умеют отстаивать свои личностные принципы и границы, они достаточно решительны. Однако они могут быть эгоистичны, чрезмерно напористы и авторитарны.

Низкая самооценка характерна 26% подростков (6 испытуемых). Подростки с низкой самооценкой чрезмерно застенчивы и уязвимы. Часто чувствуют себя одинокими, при этом, не слишком активно контактируют с окружающими из-за страха отвержения.

Обобщенные результаты диагностики самооценки у старших подростков представлены на рисунке 6 [Приложение 2, таблица 4].

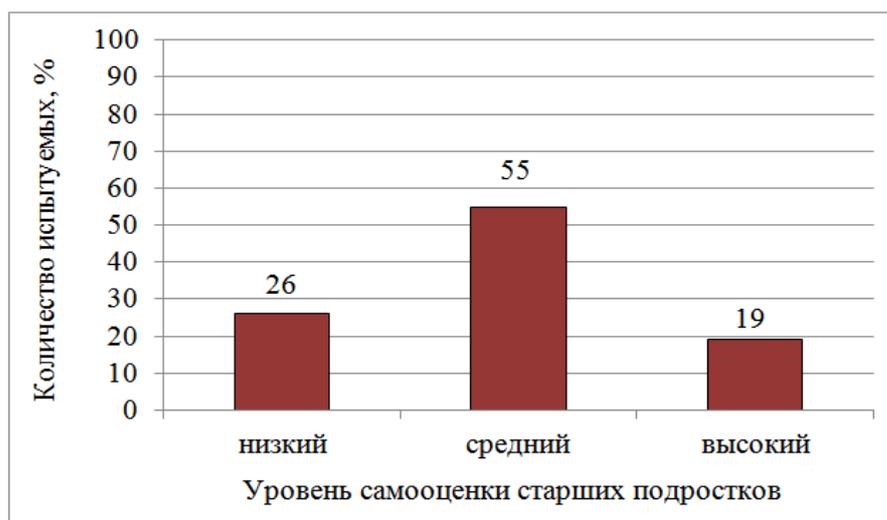


Рисунок 6 – Сводные результаты исследования уровня самооценки у старших подростков

Таким образом, по обобщенным результатам исследования самооценки у старших подростков было выявлено, что 55% старших подростков (13 испытуемых) имеют средний уровень самооценки. Средний уровень самооценки является оптимальным и характеризуется принятием себя, и достаточным уровнем критического отношения к себе и другим, уверенностью в себе, адекватным оцениванием своих возможностей.

Высокий уровень самооценки был определен у 19% восьмиклассников (4 испытуемых). Высокая самооценка характеризуется уверенностью в себе, самоуважением. Люди с высокой самооценкой не всегда могут переоценивать свои возможности.

Низкий уровень самооценки имеют 26% школьников (6 испытуемых). Люди с низкой самооценкой часто испытывают неудовлетворенность, для них характерна повышенная тревожность, нерешительность, самокритика, они часто испытывают чувство вины. Высокая тревожность и неприятие себя ведет к развитию угодливости, идеализму, или же – высокой враждебности.

Испытуемым с низкой самооценкой рекомендовано участие в психолого-педагогической коррекции самооценки. Испытуемые, показавшие средний и высокий уровень самооценки приглашены с целью развития оптимального уровня самооценки.

## Выводы по Главе 2

Итак, исследование самооценки у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы были использованы следующие методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание); эмпирические (констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина); математико-статистический метод (Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования – МБОУ «СОШ № 15 г. Копейска». В исследовании приняло участие 23 испытуемых 8-го класса. Возраст испытуемых – 14-15 лет. 14 девушек и 9 юношей.

Анализ результатов по методике О.И. Моткова показал, что 52% старших подростков (12 испытуемых) имеют адекватную самооценку, у них выявлен средний уровень. 26% школьников (6 испытуемых) данной группы имеют заниженную самооценку, при этом 22% ребят (5 испытуемых) имеют завышенную самооценку.

Согласно результатам исследования самооценки, у старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой 48% респондентов (11 испытуемых) имеют среднюю самооценку, которая считается наиболее оптимальной. У 26% подростков (6 испытуемых) выявлен высокий уровень самооценки, что говорит об их уверенности в себе. Такая же доля определена и для низкого уровня по данной методике – 26% (6 испытуемых) в себе не уверены, остро реагируют на критику.

По результатам исследования самооценки по методике Н.П. Фетискина было выявлено, что 65% респондентов (15 испытуемых)

имеют средний уровень самооценки. 9% (2 исследуемых) имеют высокий уровень самооценки, а низкий уровень самооценки свойственен 26% подростков (6 испытуемых).

По обобщенным результатам исследования самооценки у старших подростков было выявлено, что 55% старших подростков (13 испытуемых) имеют средний уровень самооценки. 19% респондентов (4 испытуемых) имеют высокий уровень самооценки. Низкий уровень самооценки был определен у 26% восьмиклассников (6 испытуемых). В программе психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков приняли участие все испытуемые.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**

### 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков

Самооценка – это ценность, которую индивид приписывает самому себе на основе сформированного взгляда на других. Система личных ценностей выступает основным критерием оценки. Основными функциями, которые выполняет самооценка, являются регулирующая, на основе которой решаются отдельные проблемы в различных ситуациях, и защитная, которая обеспечивает относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки сверстников, родителей и педагогов. Для того чтобы старший подросток ощущал себя благополучным, для того чтобы он имел возможность лучше приспособиться к окружению и справляться с проблемами, он обязан иметь положительное представление о себе. Его самооценка учитывает личностный рост. Люди с отрицательной самооценкой, как правило, сталкиваются с непреодолимыми препятствиями практически в каждом начинании. У них высокий уровень тревожности, они менее приспособлены к жизни, им сложно сблизиться со сверстниками. Пассивность, подозрительность, повышенная уязвимость, обиды становятся их постоянными спутниками. Они не хотят участвовать в играх, потому что они боятся быть хуже других, и, если они участвуют в этом, их часто обижают и уходят, их обижают насмешки и сравнения со своими сверстниками [47].

С учетом сказанного и принимая во внимание результаты исследования, мы разработали программу коррекции самооценки у старших подростков. В основу разработки программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков легли идеи

таких авторов, как Ю. Б. Гиппенрейтер, О. Н. Истратова, О. Н. Молчанова, С. А. Рахманкулова, И. В. Стишенков.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков.

В программе используются методы игровой терапии, арт-терапии, психогимнастики, релаксации, рефлексии.

Задачи программы:

1. Дать осознание своих положительных и отрицательных сторон.
2. Сформировать навыки уверенного поведения.
3. Сформировать положительное самоотношение.
4. Улучшить субъективное самочувствие.
5. Развить самосознание, самоисследование.
6. Повысить представление о собственной значимости.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Принципы программы: системности, личностного подхода, добровольности, включенности, минимизация лабилизации и ее опосредованность [7, с. 128].

Структура занятия: приветствие, разминка, основная часть, релаксация, рефлексия.

Представим содержание программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Занятие 1 «Приветствие»

Цель: принятие групповых правил, сплочение группы, создание атмосферы доверия, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 1 «Снежный ком». Цель: формирование положительного отношения.

Упражнение 2 «Японский менеджер». Цель: сплочение группы.

Упражнение 3 «Снежинки». Цель: показать индивидуальность каждого человека.

Упражнение 4 «Медийная личность». Цель: научиться новым моделям поведения.

Упражнение 5 «Позитивные мысли». Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Занятие 2 «Осознание себя индивидуальностью».

Цель: снижение уровня стресса; совершенствование навыков уверенного поведения; помочь участникам понять, что каждый из них индивидуальность.

Упражнение 1 «Зато...». Цель: поиск возможных путей снятия стресса.

Упражнение 2 «Скульптура». Цель: развитие умения осознавать свои чувства.

Упражнение 3 «ЖД-касса». Цель: совершенствование коммуникативных умений.

Упражнение 4 «Ситуация успеха». Цель: проектирование новых форм поведения.

Упражнение 5 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Занятие 3 «Повышение уверенности в себе»

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Упражнение 1 «Побег». Цель: отработка навыков эффективного общения.

Упражнение 2 «Король и королева». Цель: обнаружение собственных защит личности.

Упражнение 3 «Психогимнастика». Цель: актуализация эмоциональных состояний через мимическое выражение и телесных переживаний.

Упражнение 4 «Победа над неудачами». Цель: научиться адекватно

реагировать на критику, снизить стресс, выработать алгоритм поведения при неудачах.

Занятие 4 «Успех – залог высокой самооценки»

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 1 «Спутанные цепочки». Цель: создание благоприятной атмосферы, сплочение.

Упражнение 2 «Комплименты». Цель: налаживание коммуникации в группе.

Упражнение 3 «Надувная кукла». Цель: преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления.

Упражнение 4 «Шутливое письмо». Цель: развитие чувства уверенности и раскованности в общении со сверстниками.

Упражнение 5 «Ритм». Цель: дать подросткам почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его.

Занятие 5 «Дневник саморазвития»

Цель: создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций; установление правил поведения; закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

Минилекция «Влияние достижения целей на самооценку». Цель: обсуждение существующего феномена. активация мыслительного процесса членов группы. сплочение группы. наполнение информацией, необходимой для дальнейшего.

Упражнение 1 «Воображение успеха». Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 2 «Поделись успехом». Цель: повысить самооценку старшего подростка.

Упражнение 3 «Осанка и улыбка». Цель: поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения.

## Занятие 6 «Открытие нового мира»

Цель: обучить старших подростков позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Игра «Пустыня». Цель: обучение старших подростков умению позитивно мыслить.

Упражнение 1 «Горячий стул». Цель: дать подросткам посмотреть на себя со стороны и адекватно отреагировать на критику в свой адрес.

Минилекция «Методика аутотренинга». Цель: активация мыслительного процесса членов группы. сплочение группы. физическое расслабление участников. обсуждение существующего феномена.

Упражнение 2 «Афоризмы». Цель: развитие навыка позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

## Занятие 7 «Избавление от ненужного»

Цель: развить умения выявлять и ликвидировать собственные страхи.

Упражнение 1 «Образ настроения». Цель: развитие положительных эмоций у старших подростков.

Упражнение 2 «Общий рисунок». Цель: сплочение коллектива, настрой на позитивное восприятие друг друга.

Упражнение 3 «Сказочный герой». Цель: развитие чувства уверенности в себе через вхождение в роль.

Упражнение 4 «Нарисуй свой страх». Цель: формирование умения у подростка ликвидировать свои страхи.

Упражнение 5 «Крокодил». Цель: побороть страх выступать перед публикой, формирование уверенного поведения перед людьми.

Упражнение 6 «Театр миниатюр». Цель: раскрепощение старших подростков.

## Занятие 8 «Я – личность»

Цель: формирование позитивного образа Я, осознание своих достоинств, развитие уверенности в себе.

Упражнение 1 «Ассоциация». Цель: снятие напряжения и тревожности, создание дружественной, доверительной атмосферы.

Упражнение 2 «Лесенка». Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Упражнение 3 «Я умею, я могу». Цель: осознание своих достоинств, умений.

Упражнение 4 «Контраргументы». Цель: осмысление своих слабых и сильных сторон, повышение уверенности в себе.

Занятие 9 «Я в обществе»

Цель: осознать свое место в обществе, выработать модель взаимодействия с окружающими людьми, почувствовать свою значимость.

Упражнение 1 «Мне нравится в тебе...». Цель: каждый участник почувствовал свою значимость в коллективе.

Упражнение 2 «Я в коллективе». Цель: осознать свое место в коллективе, ощутить собственную значимость.

Упражнение 3 «Потерявшийся». Цель: снятие напряжения, релаксация.

Упражнение 4 «Волшебный клубок». Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Упражнение 5 «Интонация». Цель: коррекция замкнутости.

Упражнение 6 «Я – лев». Цель: повышение уверенности в себе.

Занятие 10 «До свидания!»

Цель: провести вербальное подведение итогов занятий, выразить эмоциональное отношение друг к другу и к руководителю.

Упражнение 1 «Позитивные мысли». Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Упражнение 2 «Моя Вселенная». Цель: построить свой дальнейший маршрут развития; развитие возможности анализировать жизнь.

Упражнение 3 «Мы глазами других и мы на самом деле». Цель: взглянуть на себя со стороны, объективно оценить себя; развить

позитивное отношение к себе через комплименты.

Упражнение 4 «Ладочки». Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи, возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Упражнение 5 «Мнение окружающих». Цель: формирование положительного «Я – образа».

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции направлена на коррекцию самооценки у старших подростков путем формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, развития положительного самоотношения.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков.

Данная программа реализуется с помощью следующих задач: дать осознание своих положительных и отрицательных сторон; сформировать навыки уверенного поведения; сформировать положительное самоотношение; улучшить субъективное самочувствие; развить самосознание, самоисследование; повысить представление о собственной значимости.

Критерием эффективности является изменения уровня самооценки в адекватную сторону. По окончании программы психокоррекции проводится повторная диагностика.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков была проведена повторная психодиагностика.

Сравнение результатов диагностики самооценки по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского) до и после проведения коррекционной работы представлено на рисунке 7 [Приложение 4, таблица 5].

В результате повторного исследования было выявлено, что до проведения программы коррекции самооценки количество участников с адекватной самооценкой равнялось 52% (12 испытуемых), после – 65% (15 испытуемых).



Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского) до и после коррекции

Количество участников с низкой самооценкой сократилось: с 26% до 13% (6 испытуемых было, 3 испытуемых стало). Старшие подростки приобрели навыки уверенного поведения, научились принимать свои особенности. Уровень высокой самооценки остался на прежнем уровне. Высокая самооценка до и после прохождения программы коррекции осталось неизменно характерна для 22% (5 испытуемых).

Результаты исследования самооценки до и после коррекции по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 8 [Приложение 4 таблица 6].

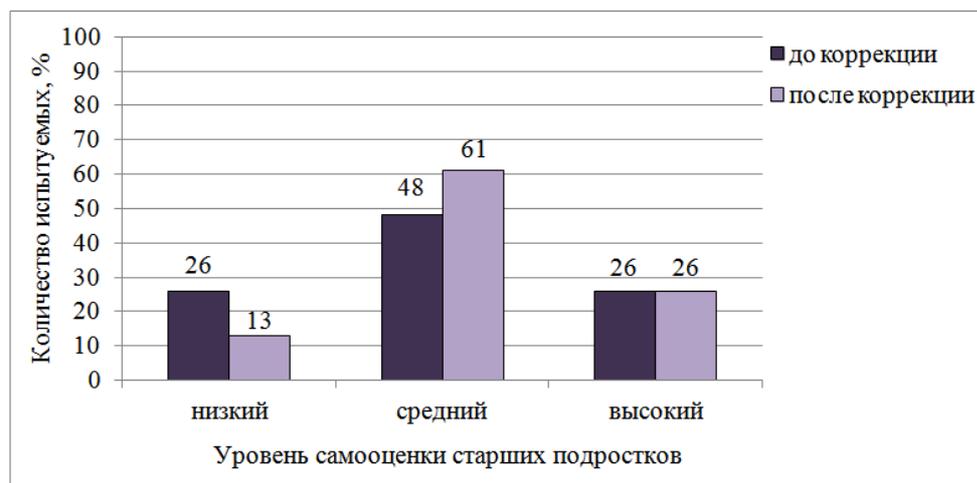


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой до и после коррекции

По результатам повторного исследования самооценки у старших подростков видно, что до психолого-педагогической коррекции 48% восьмиклассников (11 испытуемых) имели среднюю самооценку, после – 61% подростков (14 испытуемых) имеют среднюю самооценку.

Уровень высокой самооценки до программы коррекции и после одинаковый – выявлен у 26% (6 испытуемых).

До программы 26% старших подростков (6 испытуемых) имело низкую самооценку, после – 13% (3 испытуемых) имеют низкую самооценку. Участники научились отстаивать свои личные границы, у участников уменьшился страх общества, тревога, мнительность, развились коммуникативные навыки.

Сравнительные данные исследования самооценки по методике Фетискина представлены на рисунке 9 [Приложение 4, таблица 7].



Рисунок 9 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина до и после коррекции

Результаты исследования по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина показывают, что до программы средний уровень самооценки имело 65% (15 испытуемых), после – 70% (16 испытуемых).

Уровень высокой самооценки после программы был выявлен у 17% (4 испытуемых), до программы коррекции он был свойственен 9% (2 испытуемых).

Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось 26% до 13% (6 испытуемых было, 3 испытуемых стало). Участники научились менять свое психологическое состояние через тело, научились проектировать новые формы своего поведения.

Обобщенные результаты по трем методике отражены на рисунке 10 [Приложение 4, таблица 8].

На рисунке 10 видно, что количество испытуемых со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось на 10%; с 55% (13 испытуемых) до 65% (15 испытуемых).

Количество испытуемых с высокой самооценкой выросло 19% (4 испытуемых) до 22% (5 испытуемых).

Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 26% (6 испытуемых) до 13% (6 испытуемых).



Рисунок 10 – Обобщенные данные исследования уровня самооценки у старших подростков до и после коррекции

После проведения программы по психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков мы можем заключить, что старшие подростки приобрели навыки уверенного поведения, научились принимать свои особенности, отстаивать свои личные границы, менять свое психологическое состояние через тело, проектировать новые формы своего поведения, у них уменьшились социальные страхи, снизилось эмоциональное напряжение, развились коммуникативные навыки.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки у старших подростков изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков, был использован метод математико-статистической обработки данных Т-критерия Вилкоксона.

Для этого необходимо сопоставить результаты исследования по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского) до и после коррекции [Приложение 4, таблица 9].

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона сформулированы следующим образом:

$H_0$ : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

Для принятия одной из гипотез Т-критерия Вилкоксона необходимо провести ряд вычислений:

1. Определить разность между значениями индивидуальными при первой и второй диагностике, т.е. на этапах экспериментов формирующего и констатирующего.

2. Преобразовать полученные разности в абсолютные величины.

3. Провести операцию с абсолютными показателями, обозначив меньший ранг соответственно меньшему значению.

4. Доказать равенство суммы рангов с суммой расчетной по формуле (1):

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2}, (1)$$

где  $n$  – сдвиги.

5. Отметить те ранги, которые соответствуют сдвигам в «нетипичном» направлении.

6. Вычислить сумму рангов «нетипичного» направления по формуле (2):

$$T_{\text{ЭМП}} = \sum R_r, (2)$$

где  $R_r$  – ранговые значения сдвигов «нетипичного» направления.

7. По таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона выявить критические значения для  $n$ .

8. На оси значимости определить вычисленное эмпирическое и критические значения.

Сумма по столбцу рангов составила 171.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171$$

Ранжирование произведено корректно ( $171=171$ ).

$$T_{\text{ЭМП}} = \sum R_r = 2 + 7,5 + 14 = 23,5$$

Критические значения  $T$  для данного  $n=18$ :

$$T_{кр}=32 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=47 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{ЭМП} < T_{кр} \quad (0,01)$$

$$23,5 < 32$$

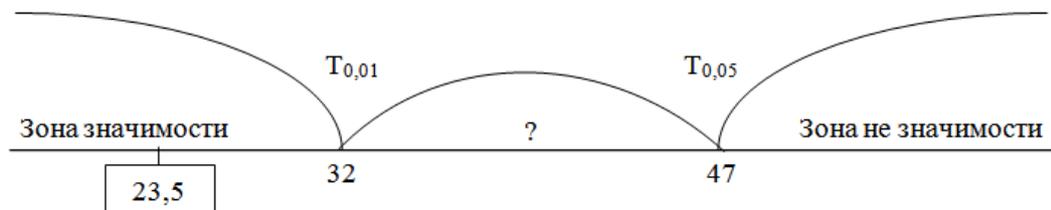


Рисунок 11 – Ось значимости по результатам методики исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского)

Полученное значение  $T_{ЭМП}$  находится в зоне значимости. Принимается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

Сопоставим результаты исследования по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой до и после коррекции [Приложение 4, таблица 10].

Сумма по столбцу рангов составила 91.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+13)13}{2} = 91$$

Ранжирование произведено корректно ( $91=91$ ).

$$T_{ЭМП} = \sum Rr = 6$$

Критические значения  $T$  для данного  $n=13$ :

$$T_{кр}=12 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=21 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{ЭМП} < T_{кр} \quad (0,01)$$

$$6 < 12$$

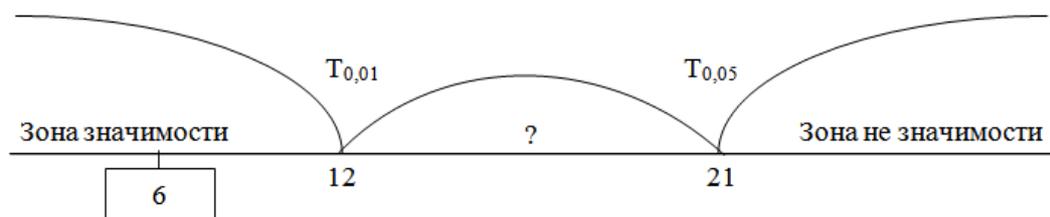


Рисунок 12 – Ось значимости по результатам диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой

ТЭМП находится в зоне значимости ( $T_{ЭМП}=6$  при погрешности в 1%), следовательно, принимается альтернативная гипотеза: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

Сопоставим результаты исследования по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина до и после коррекции [Приложение 4, таблица 11].

Сумма по столбцу рангов составила 231.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+21)21}{2} = 231$$

Ранжирование произведено корректно ( $231=231$ ).

$$T_{ЭМП} = \sum Rr = 3,5 + 3,5 + 10 + 19 = 36$$

Критические значения Т для данного  $n=21$ :

$$T_{КР} = 49 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{КР} = 67 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{ЭМП} < T_{КР}(0,01)$$

$$36 < 49$$

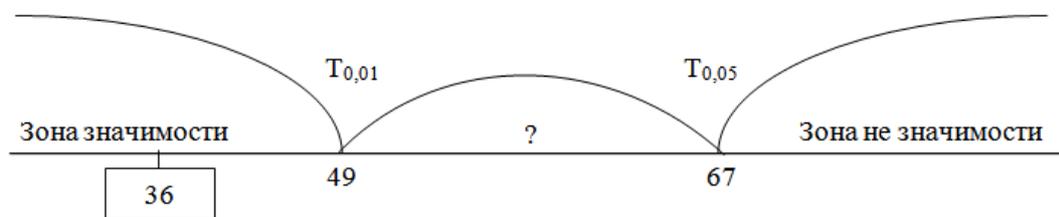


Рисунок 13 – Ось значимости по результатам методики вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

ТЭМП находится в зоне значимости ( $T_{ЭМП}=36$  при погрешности в 1%), следовательно, принимается альтернативная гипотеза: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки

превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

Таким образом, после проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков была проведена повторная диагностика: по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина. Обобщенные результаты повторной диагностики показали, что количество испытуемых старших подростков со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось на 10%; с 55% (13 испытуемых) до 65% (15 испытуемых). Количество учеников старшего подросткового возраста с высокой самооценкой выросло с 19% (4 испытуемых) до 22% (5 испытуемых). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 26% (6 испытуемых) до 13% (6 испытуемых).

Для проверки гипотезы о том, что уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков, был использован метод математико-статистической обработки Т-критерий Вилкоксона. Анализ результатов диагностики по всем трем методикам показал, что ТЭМП находится в зоне значимости, а значит – принимается гипотеза H1: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения

Гипотеза о том, что уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков, доказана, подтверждена статистически. Иными словами, значимые сдвиги в уровне самооценки у старших подростков до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции присутствуют. Изменения, которые произошли после прохождения программы, являются

статистически значимыми.

Таким образом, обобщенные результаты повторной диагностики показали, что количество испытуемых старших подростков со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось на 10%; с 55% (13 испытуемых) до 65% (15 испытуемых). Количество учеников старшего подросткового возраста с высокой самооценкой выросло 19% (4 испытуемых) до 22% (5 испытуемых). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 26% (6 испытуемых) до 13% (6 испытуемых). Гипотеза о том, что уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков, доказана.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооценки у старших подростков

В старшем подростковом возрасте социальная ситуация развития меняется, формируются моральные и этические качества, меняется лидерская деятельность и самооценка.

Подростковый возраст представляет собой совокупность условий в высшей степени предрасполагающих к воздействию различных травмирующих факторов. Самыми сильнодействующими из них являются недостойное поведение родителей, конфликтные взаимоотношения между ними, наличие у них недостатков, унижительных с точки зрения подростка и окружающих, оскорбительное отношение к подростку, проявления недоверия или неуважения к нему. Все это влияет на формирование заниженной или завышенной самооценки [60].

Наиболее значимыми для становления самооценки подростка являются условия школы, так как подросток проводит там значительную часть времени, и семьи. Поэтому очень важно родителям и педагогам знать и уметь, как сформировать и скорректировать самооценку.

Для поддержания адекватного уровня самооценки необходимо:

1. Ставить перед подростком такие задачи, которые соответствуют его возможностям.

2. Подбирать адекватные виды похвалы и наказания.

3. Поддерживать инициативу подростка.

4. Демонстрировать пример адекватной реакции на успех и неудачи.

5. Использовать доверительные беседы с подростком, анализируя его поступки и переживания.

6. Постоянно задавать вопросы, направленные на самопознание и рефлексию

7. Не сравнивать подростка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.

8. Использовать практические упражнения и игры, направленные на развитие самооценки [18].

Для снижения завышенной самооценки можно использовать предыдущие меры, а также:

1. Не ограждать подростка от ежедневных дел и обязанностей, не решать за него все проблемы, однако и не перегружать его.

2. Обратит внимание на недостатки, проступки подростка, которые мешают ему развиваться и которые он не замечает самостоятельно.

3. Использовать ситуации совместной деятельности, работы в группе для объединения усилий и возможности оценки коллективного результата и собственного вклада.

4. Не завышать оценки, объяснять причину выбора отметки.

5. Научить подростка прислушиваться к мнению окружающих, спокойно воспринимать критику в свой адрес и уважать чувства других людей и их желания [11].

Особого внимания, со стороны педагогов, заслуживает заниженная самооценка. Для повышения заниженной самооценки подростков можно использовать такие действия, как:

1. Дать возможность подростку выговориться и тем самым

превратить негативные переживания и страхи в слова.

2. Смоделировать выход из сложных ситуаций.

3. Научить подростка принимать комплименты и поздравления, не принижая свои достоинства.

4. Обучить подростка аффирмациям (установкам).

5. Использовать семинары, книги, фильмы, посвященные повышению самооценки. Если регулярно читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе, подросток будет приобретать качества от них.

6. Организовать общение подростка с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми его поддержать.

7. Составить с подростком список его прошлых достижений.

8. Составить с подростком список его положительных качеств.

9. Научить подростка делиться своими позитивными впечатлениями и приносить пользу людям.

10. Организовать для подростка ситуацию успеха.

11. Вместе с подростком составить список желаний и увлечений и план для их реализации, организовать условия для творческого саморазвития.

12. Относиться к подростку, как равному, например, спросить у него совет, попросить помощи [6].

Статус и самооценка старшего подростка определяются, во-первых, индивидуальными характеристиками человека, а во-вторых, характеристиками команды и их деятельностью. В значительной степени многие факторы влияют на формирование самооценки старшего подростка, среди которых можно выделить отношения внутри группы в классе и социальный статус личности в группе [55, с. 89].

Процесс формирования адекватной самооценки образовательной деятельности у подростков требует следующих педагогических условий [48, с. 133]:

– педагог включает подростков в систематический и последовательный процесс взаимодействия для анализа и оценки достижений своих сверстников и собственной образовательной деятельности, наделенный знаниями и навыками для использования критериев оценки эффективности;

– основываясь на традициях гуманного образования, создавая человеческие отношения со студентами, поддерживая учителя в положительном эмоциональном состоянии для подростков, оказывая им своевременную помощь в анализе и оценке образовательной деятельности в различных формах: консультации, адаптация. В результате этого взаимодействия подростки приобретают способность к адекватной самооценке, которая порождает их желание систематически анализировать и оценивать свои собственные результаты в образовательной деятельности. Следовательно, они воспринимают самооценку как важное качество личности, представляя для человека определенную ценность для самоутверждения в обществе;

– использование подростком педагога материалов о культурном наследии региона, состоянии культуры и образования в современных условиях заставляет молодежь стремиться связать свои собственные образовательные достижения с достижениями региона и их достижениями.

Методология формирования адекватной самооценки образовательной деятельности старших подростков, которая представлена системой взаимосвязанных действий учителей, учащихся и их родителей и состоит из адаптивно-ориентированных, репродуктивно-оценочных и рефлексивно-оценочных этапов, обеспечивает эффективность процесса формирования правильной самооценки в образовательной деятельности молодежи [51, с. 72].

Родителям и педагогам стоит рассказать о вербальных выражениях, способных как повысить, так и понизить самооценку подростка. Поэтому при общении с подростком очень важно следить за своей речью. Стоит

исключить из своего лексикона выражения, умаляющие значимость и способности подростка. Примерами таких выражений могут служить следующие фразы: «Что из тебя вырастет?», «Сколько можно повторять?», «Я кому сказала?», «Когда вырастешь, тогда и будет свое мнение» и т.п. Напротив, для формирования адекватной самооценки подростка нужно поддерживать, давать ему понять собственную значимость и значимость его мнения, хвалить, если тот того заслуживает, одобрять его выбор. Для этого полезно применять фразы, подобным следующим: «Каково твое мнение на этот счет?», «Я одобряю твой выбор», «Ты очень интересная личность» и т.д. [3, с.46].

Старших подростков необходимо научить делать комплименты, так как не только окружающие влияют на представление о себе, но и подростки влияют на их представление о них самих.

Для повышения самооценки можно пользоваться внешними ресурсами. Так, Дейл Карнеги рекомендует надевать ту одежду, которая нравится, в которой чувствуешь себя уверенным и полным сил. То есть нужно дать волю ребенку одеваться именно так, как ему хочется, даже если родителям эта одежда не по вкусу. Для подростков, особенно для девочек, большое значение имеет внешний вид. Донашивание одежды за старшими братьями или сестрами, несовременная одежда, а тем более одежда, которая кажется подростку «детской» ведет к развитию комплексов [63].

Не стоит сравнивать подростка с другими, даже если это сравнение идет в его пользу. Так подросток привыкает постоянно сравнивать себя с другими. Напротив, нужно объяснить, что каждый человек уникален, у каждого есть свои сильные и слабые стороны.

Критика – необходимое условие в воспитании. Но она должна быть объективной. Критиковать нужно сам поступок, а не личность в целом. Допустим, подросток случайно разбил чашку. В таком случае не нужно называть его «криворуким», «безмозглым» или неуклюжим. Скорее всего,

это произошло из-за невнимательности. В таком случае нужно поработать над вниманием. Установить факты, сопутствующие развитию рассеянности и устранить их [56].

Родителям, как бы они этому не противились, очень важно понимать, что в подростковом возрасте их ребенок уже не тот кроха, за которым нужно постоянно следить и опекать, а самостоятельная личность, готовая войти во взрослую жизнь. Подросток старается вести себя как взрослый, а родители обращаются с ним как с маленьким. Такая гиперопека является одной из главных причин развития многочисленных комплексов у подростков. Особенно обидно для подростка, когда с ним обращаются как с ребенком публично [65].

Кроме того, если такое обращение будет замечено сверстниками, то подростка ожидают насмешки. Напротив, родители должны воспринимать подростка как взрослого, всячески поощряя его инициативу в принятии самостоятельных решений. Нужно стараться принять точку зрения ребенка, даже если она противоречит родительской.

В подростковом возрасте ребенок сталкивается с чувством неуверенности в собственных силах. Поэтому учителям необходимо поощрять и мотивировать подростка к учебной деятельности. В усилении мотивации учебной деятельности важную роль играют эмоциональный фон учебной деятельности, состояние занимательности, удивление в восприятии предлагаемого материала. На уроках необходимо создавать ситуацию успеха [52].

Для ситуации успеха необходимо сначала мотивировать учеников на учебную деятельность, а для этого нужно избавиться от страха неудач. Для этого используются позитивные утверждения. Такие как: «это легко», «ты с этим справишься», «если не получится, то ничего страшного, найдем другой способ» и пр. Также педагог может использовать скрытые подсказки в контексте своих фраз. Например: «Мне бы хотелось, чтоб ты не забыл о...». Применяется прием авансирования качеств личности как

только подросток приступил к выполнению задания. Примером может служить фраза «У тебя непременно это получится, у тебя аналитический склад ума» [61].

Существует прием персональной исключительности, выражающейся в выражениях «Никто, кроме тебя не способен с этим справиться». Данные фразы стоит применять с осторожностью, так как у ребенка может сформироваться завышенная самооценка.

Хорошо работает прием «эмоционального поглаживания». Педагог хвалит ученика: «Какой ты молодец!», «Ты очень способный», сопровождая это легким поглаживанием или прикосновением к ученику. Важно часто называть ученика по имени. Дейл Карнеги утверждал, что свое имя это самый приятный звук для нашего уха. Так подросток больше чувствует свою значимость. Также важно хвалить его в присутствии коллектива и взрослых [58].

Необходимо поощрять подростков задавать вопросы, ставить проблемы, искать пути решения, выражать собственное мнение. Для этого можно провоцировать дискуссии, где каждый мог бы выразить свое мнение, доказать свою правоту. За выраженное мнение подростка стоит благодарить [66].

Желательным является проведение бесед с коллективом учеников, где каждый бы имел возможность высказаться о том, что его беспокоит. Такие беседы позволяют понять ребенку, что не только у него существуют трудности в каких-либо ситуациях, помогают лучше понимать окружающих, расширяют поведенческий аспект личности.

У неуспевающих учеников часто встречается плохое поведение, что зачастую является ответной реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося к нему в коллективе отношения. Для успешного выхода из сложившейся ситуации нужно изменить социальную позицию школьника. Так, широко применяется прием, когда отстающего ученика просят помогать другим. В таком случае у подростка повышается чувство

собственной значимости, появляется ответственность, самооценка повышается, он чувствует себя способным [69].

Заниженная самооценка подростка может быть связана с тем, что он не может влиться в школьный коллектив. В таком случае рекомендуется записать подростка в секции дополнительного образования, где он сможет найти себе новых знакомых, друзей. Секцию стоит выбирать, основываясь на интересах школьника, в этом случае подросток может во-первых – успешно реализовать себя в деятельности, что поднимет его самооценку, а во-вторых- в компании по интересам подросток может легче раскрыться и реализовать себя как личность [58].

Важно научить ребенка любить себя и принимать похвалу. В подростковом возрасте весь мир становится враждебным. Поэтому ему нужно иметь свое «убежище» – место, где он будет чувствовать себя в безопасности, где ему будет комфортно. Этим местом должна стать семья. В противном случае подросток будет находиться в состоянии постоянного психологического дискомфорта, что влечет развитие различных комплексов, неврозы, депрессию.

Отсутствие психологического комфорта в семье побуждает подростка уйти из дома. Крайней степенью последствия негативного климата в семье является суицид. Поэтому очень важно сформировать теплые доверительные отношения между родителями и подростком. Подросток не должен бояться, что-то рассказать родителям, он должен быть уверен, что его поймут, примут и помогут в трудной ситуации. Способность родителей слушать, понимать, сопереживать, очень важна для формирования адекватной самооценки у подростка. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость [57].

Важно говорить с ребенком, давать ему выплескивать негативные чувства. Помогать подростку четко сформулировать свою проблему и

вместе искать пути решения. В противном случае, негативные эмоции, которые могли быть, но не были выплеснуты в разговоре, либо найдут выход в социально нежелательных поступках, либо останутся внутри и будут формировать различные комплексы. Часто подростки могут действовать агрессивно просто потому, что чувствуют себя расстроенными или беспомощными и не могут выразить это словами. Подростки еще не обладают столь развитыми коммуникативными навыками, однако понимают больше, чем способны выразить словами. Поэтому важно поощрять ребенка, когда он старается выразить свои чувства [9, с. 14].

Также для создания эмоционального комфорта у подростка должно быть собственное пространство. Это может быть собственная комната, где он бы мог чувствовать себя в безопасности. Или, при отсутствии такой возможности, кровать, стол, шкаф. Важно, чтоб ребенок чувствовал, что это именно его, и никто не посягает на его имущество. Категорически запрещается вторгаться в личное пространство подростка, трогать его вещи, стараться навести порядок.

Подросток адаптируется к жизни и делает это своим способом. Любое ограничение в свободе его выбора встречается протестом. Поэтому рекомендуется не ограничивать его жесткими рамками, а давать некую свободу, стимулируя его внутренний рост. При этом попустительское отношение не будет являться оптимальным вариантом для воспитания подростка. Наиболее функциональным является актуализирующий стиль поведения, когда родитель не ограничивает ребенка, а направляет его в конструктивное русло. В таких семьях проявляется гибкость, терпимость во взглядах и поведении, приспособляемость. Нетерпимость, излишняя требовательность к подростку приводит к подавлению личности, ведет к семейным конфликтам [68].

Подростку необходимо доверять. Недоверие к детям зачастую свидетельствует о том, что родители проецируют на них собственные страхи, тревоги, чувство вины. Неуверенные в себе родители передают

свою неуверенность детям.

Для повышения самооценки нужно помочь ребенку добиваться каких-то целей. Нужно найти ту деятельность, в которой подросток смог бы себя реализовать и стимулировать подростка ей заниматься. Например, если подростку нравится фотография, то можно купить ему фотоаппарат.

Человека с низкой самооценкой характеризует большая податливость, поэтому для повышения самооценки очень важно научить ребенка говорить «нет». Человек с низкой самооценкой обычно считает, что не имеет право отказать в просьбе, напротив, выполняя чью-то просьбу, он становится более значимым для окружения. На самом деле все наоборот. Окружение привыкает, что данного человека можно использовать в своих интересах и воспринимает это как должное.

Подросток имеет свои интересы, свою личную жизнь, свои личностные границы, которыми нельзя пренебрегать. Не нужно стараться контролировать интересы подростка, выбирать ему друзей. За исключением тех случаев, когда это несет реальный вред ребенку. Ни в коем случае нельзя с кем-либо обсуждать какие-то подробности личной жизни подростка.

При общении с подростком стоит подчеркивать его уникальность, так как в этом возрасте подросток находится на стадии познания себя и ему кажется, что таких как он больше не существует. В разговоре стоит избегать фраз «Я тебя очень хорошо понимаю». Подросток находится в твердой уверенности, что никто не испытывает таких чувств, как он, никто так не мыслит.

При общении с подростком не стоит яростно доказывать свою правоту, даже если она очевидна. Это вызовет глубокий протест подростка. Также не нужно читать подростку нотации и использовать выражения, где взрослый является эталоном «Вот я в твоём возрасте...». В подростковом возрасте ребенок старается обособиться от взрослых, выбрать собственный путь, а не путь родителей. Поэтому такие выражения

не имеют никакой значимости для подростка, а зачастую и вызывают негативные эмоции [68].

В воспитании стоит не доходить до крайностей в ограничении свободы подростка. В отношениях с подростком важна легкость, чтоб он чувствовал себя комфортно желательно подходить к всему с юмором.

Родителям не стоит забывать, что подросток является их отражением. Поэтому стоит обратить внимание на свое поведение.

Таким образом, разработанные нами рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки у старших подростков позволят закрепить полученный результат по уверенному поведению старших подростков, положительному самоотношению, улучшению самовосприятия.

### Выводы по Главе 3

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции направлена на коррекцию самооценки у старших подростков. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков.

Данная программа реализуется с помощью следующих задач: дать осознание своих положительных и отрицательных сторон; сформировать навыки уверенного поведения; сформировать положительное самоотношение; улучшить субъективное самочувствие; развить самосознание, самоисследование; повысить представление о собственной значимости. Критерием эффективности является изменения уровня самооценки в адекватную сторону.

По окончании программы психокоррекции была проведена повторная диагностика по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина. Обобщенные результаты повторной

диагностики показали, что количество испытуемых старших подростков со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось на 10%; с 55% (13 испытуемых) до 65% (15 испытуемых). Количество учеников старшего подросткового возраста с высокой самооценкой выросло 19% (4 испытуемых) до 22% (5 испытуемых). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 26% (6 испытуемых) до 13% (6 испытуемых).

Для проверки гипотезы о том, что уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков, был использован метод математико-статистической обработки Т-критерий Вилкоксона. Анализ результатов диагностики по всем трем методикам показал, что  $T_{ЭМП}$  находится в зоне значимости, а значит – принимается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения. Таким образом, гипотеза о том, уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков, доказана, подтверждена статистически.

По результатам опытно-экспериментального исследования были разработаны рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки у старших подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема самооценки исследовалась такими учеными как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн и др. Итак, самооценка – это оценивание человеком самого себя. Самооценка имеет регуляторную функцию, отвечающую за принятие решений и функцию защиты, обеспечивающую стабильность. Критерием самооценки является система смыслов. Формируется самооценка через оценки окружающих.

По видам разделяют адекватную самооценку и неадекватную самооценку; заниженную и завышенную; низкую, устойчивую и неустойчивую; высокую и низкую. В структуре самооценки выделяют операционально-деятельностный и личностный подход. Отражая уровень самоудовлетворенности либо неудовлетворенности, уровень самооценки формирует базу для восприятия собственного успеха, постановки целей в определенной степени, к примеру, на уровне индивидуальных требований.

Подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами – психофизиологическими изменениями и социальными. Активно развивается самосознание, в структуру которого входит самооценка, развивается тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самооценка старшего подростка основывается на самоанализе. Подростки ориентированы на идеальный образ Я, с чем связана их чрезмерная самокритичность. Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности. В состоянии кризиса происходит обесценивание прежних форм поведения, а выходом из кризиса является формирование новых моделей поведения.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития. Для теоретического обоснования модели психолого-педагогической

коррекции были использованы методы целеполагания и моделирования. На первом этапе моделирования было разработано «дерево целей» коррекции самооценки у старших подростков, которое отражает цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

В результате анализа психолого-педагогической литературы была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Таким образом, исследование самооценки у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

– теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание;

– эмпирические: констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина;

– математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования – МБОУ «СОШ № 15 г. Копейска» г. Челябинска. В исследовании приняли участие ученики 8 классов в возрасте 14-15 лет, 23 человека.

Анализ результатов по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского) показал, что 52% старших подростков (12 испытуемых) имеют адекватную самооценку, у них выявлен средний уровень. 26% школьников (6 испытуемых) данной группы имеют заниженную самооценку, при этом 22% ребят

(5 испытуемых) имеют завышенную самооценку.

Согласно результатам исследования самооценки, у старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой 48% респондентов (11 испытуемых) имеют среднюю самооценку, которая считается наиболее оптимальной. У 26% подростков (6 испытуемых) выявлен высокий уровень самооценки, что говорит об их уверенности в себе. Такая же доля определена и для низкого уровня по данной методике – 26% (6 испытуемых) в себе не уверены, остро реагируют на критику.

По результатам исследования самооценки по методике Н.П. Фетискина было выявлено, что 65% респондентов (15 испытуемых) имеют средний уровень самооценки. 9% (2 испытуемых) имеют высокий уровень самооценки, а низкий уровень самооценки свойственен 26% подростков (6 испытуемых).

По обобщенным результатам исследования самооценки у старших подростков было выявлено, что 55% старших подростков (13 испытуемых) имеют средний уровень самооценки. 19% респондентов (4 испытуемых) имеют высокий уровень самооценки. Низкий уровень самооценки был определен у 26% восьмиклассников (6 испытуемых).

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции направлена на коррекцию самооценки у старших подростков. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков.

Данная программа реализуется с помощью следующих задач: дать осознание своих положительных и отрицательных сторон; сформировать навыки уверенного поведения; сформировать положительное самоотношение; улучшить субъективное самочувствие; развить самосознание, самоисследование; повысить представление о собственной значимости.

Критерием эффективности является изменения уровня самооценки в адекватную сторону.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков была проведена повторная диагностика по трем методикам: методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского); по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой; по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина. Обобщенные результаты повторной диагностики показали, что количество испытуемых старших подростков со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось на 10%; с 55% (13 испытуемых) до 65% (15 испытуемых). Количество учеников старшего подросткового возраста с высокой самооценкой выросло 19% (4 испытуемых) до 22% (5 испытуемых). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 26% (6 испытуемых) до 13% (6 испытуемых).

Анализ результатов диагностики с помощью Т-критерия Вилкоксона по всем трем методикам показал, что  $T_{ЭМП}$  находится в зоне значимости, а значит – принимается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения. Таким образом, гипотеза о том, уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков, доказана, подтверждена статистически.

По результатам опытно-экспериментального исследования были разработаны рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки у старших подростков. Таким образом, цель и задачи исследования полностью реализованы, гипотеза подтверждена.

В перспективе можно провести новое исследование, увеличив выборку и применив дополнительные методические процедуры с целью определения связи представлений современных старших подростков об успехе с самооценкой и оценкой собственной успешности в значимых жизненных сферах: учебно-профессиональной и сфере межличностных отношений.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебник для ВУЗов / Галина Абрамова. – Москва : Юрайт, 2014. – 672 с.
2. Актуальные проблемы возрастной и педагогической психологии [Текст] : учебник для вузов / под ред. Ф. И. Иващенко. – Минск : Высшая школа, 2017. – 128 с.
3. Байярд, Р. Ваш беспокойный подросток [Текст] : практическое руководство для родителей / Р. Байярд, Д. Байярд. – Москва : Академический проект, 2018. – 82 с.
4. Бартенева, О. А. Корпоративный и проектный менеджмент [Электронный ресурс] : толковый англо-русский словарь-справочник / О. А. Бартенева, В. Д. Шапиро, Н. Г. Ольдерогге. – Режим доступа : <http://ru.convdocs.org/docs/index-99495.html?page=4>. – Загл. с экрана.
5. Бернс, Р. Я-концепция и Я-образы. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] : учебное пособие / Роберт Бернс. – Самара : Изд. Дом «Бахрах», 2018. – 420 с.
6. Бондаренко, Н. Я. Роль самооценки в формировании личности подростка [Электронный ресурс] / Николай Бондаренко // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=11774441>. – Загл. с экрана.
7. Вачков, И. В. Психология тренинговой группы [Текст] : учебное пособие / Игорь Вачков. – Москва : Эксмо, 2017. – 230 с.
8. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки [Электронный ресурс] / А. В. Гайфулин, И. К. Иванова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – С. 73-76. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/razlichnye-teoreticheskie-podhody-v-opredelenii-ponyatiya-samootsenki>. – Загл. с экрана.
9. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] :

учебное пособие / Юлия Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2017. – 74 с.

10. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / Сергей Головин. – Москва : Харвест, 2015. – 800 с.

11. Гонина, О. О. Практикум по общей и экспериментальной психологии [Текст] : практическое пособие / О. О. Гонина, В. Т. Перфинова. – Москва : Флинта, 2014. – 542 с.

12. Грецов, А. В. Самооценка и психометрический интеллект в прогнозе эффективности учебной деятельности [Текст] / А. В. Грецов, Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2013. – № 3. – С. 112-114.

13. Гуревич, П. С. Психология личности [Текст] : учебн. пособие / Павел Гуревич. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 179 с.

14. Гусейнова, Е. А. Влияние позиции жертвы буллинга на агрессивное поведение [Электронный ресурс] / Е. А. гусейнова, С. Н. Ениколопов // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2014. – № 1. – Режим доступа : [http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova\\_Enikolopov.phtml](http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova_Enikolopov.phtml). – Загл. с экрана.

15. Демидова, А. Г. Особенности самооценки интеллекта подростка [Текст] : учебное пособие / Анна Демидова. – Тула : Известия Тульского государственного университета, 2011. – 371 с.

16. Дерябин, В. С. Психология личности и высшая нервная деятельность [Текст] : психофизиологические очерки / В. С. Дерябин, Н. О. Яковлева. – Москва : ЛКИ, 2016. – 359 с.

17. Диривянкина, О. В. Взаимосвязь неадекватной самооценки подростков и девиантного поведения [Электронный ресурс] / О. В. Диривянкина, Я. Г. Кладова // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 40. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2016/56548.htm>. – Загл. с экрана.

18. Долгова, В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа

: <https://cyberleninka.ru/article/v/fenomen-ya-kontseptsiya-podrostka>. – Загл. с экрана.

19. Долгова, В. И. Моделирование эмоциональной устойчивости личности [Электронный ресурс] : сб.труд Международной виртуальной Интернет-конференции / В. И. Долгова, Е. В. Мельник. – Лондон, Великобритания, 2012. – Режим доступа : <http://gisap.eu/ru/node/16597>. – Загл. с экрана.

20. Долгова, В. И. Формирование позитивной я- концепции старших школьников [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, И. П. Ордина // Вестник Орловского государственного университета. Серия : Новые гуманитарные исследования. – 2012. – № 4 (24). – Режим доступа : <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/433>. – Загл. с экрана.

21. Долгова, В. И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Саламатов. – Режим доступа : <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4132>. – Загл. с экрана.

22. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] : монография / Олег Ермолаев. – 2-е изд. испр. – Москва : Флинта 2003. – 29 с.

23. Жемчугов, А. М. Цель предприятия и стратегия ее достижения. Концептуальные основы [Электронный ресурс] / А. М. Жемчугов, М. К. Жемчугов // Международный журнал «Проблемы теории и практики управления». – 2014. – №5. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/tsele-kak-osnova-strategii>. – Загл. с экрана.

24. Захарова, Г. И. Теория и методика психологического тренинга [Текст] : монография / Галина Захарова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2008. – 83 с.

25. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь [Текст] / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Москва : Прайм-Еврознак, 2007. – 632 с.

26. Ильясов, А. А. Механизмы психологических защит и их влияние на личность [Электронный ресурс] : в 3 ч. Ч. 1 : Литературоведение, лингвистика, СМИ, история, философия, социология, политология / Алексей Ильясов // Череповецкие научные чтения. – 2013. – 450 с. – Режим доступа : [https://www.chsu.ru/documents/10157/1443364/%D0%A7%D0%9D%D0%A7+2012-2013+\(%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C1\).pdf](https://www.chsu.ru/documents/10157/1443364/%D0%A7%D0%9D%D0%A7+2012-2013+(%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C1).pdf). – Загл. с экрана.

27. Ипатов, А. В. Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи [Текст] : учебное пособие / А. В. Ипатов, А. А. Ильясов. – Москва : Речь, 2011. – 237 с.

28. Истратова, О. Н. Практикум по детской психокоррекции [Текст] : игры, упражнения, техники / Ольга Истратова. – Москва : Феникс, 2015. – 349 с.

29. Казанская, В. Г. Подросток. Трудности взросления [Текст] : учебное пособие / Виктория Казанская. – Санкт-Петербург : Питер – 2008. – 105 с.

30. Калягин, В. А. Логопсихология [Текст] : учебн. пособие / Владимир Калягин. – Москва : Академия, 2006. – 461 с.

31. Карпенко, Л. А. Краткий психологический словарь [Текст] / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Норма, 2019. – 670 с.

32. Ключева, Н. В., Педагогическая психология [Текст] : учебник для вузов / Наталья Ключева. – Москва : Владос-Пресс, 2010. – 420 с.

33. Ковалан, Е. М. Влияние низкой самооценки подростка на адаптацию в современной школе [Электронный ресурс] / Е. М. Ковалан, С. Т. Караваев // Современная психология : материалы III Междунар. науч. конф. – 2014. – С. 39-41. – Режим доступа : <https://moluch.ru/conf/psy/archive/156/6300>. – Загл. с экрана.

34. Коломинский, Я. Л. Социальная психология взаимоотношений в

малых группах [Текст] : учебн. пособие / Яков Коломинский – Москва : Просвещение, 2015. – 480 с.

35. Коротаяева, Л. А. Краткий психологический словарь [Электронный ресурс] / Л. А. Коротаяева, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Режим доступа : <http://vocabulary.ru>. – Загл. с экрана.

36. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) [Текст] : учеб. пособие / Ирина Кулагина. – Москва : Норма, 2018. – 175 с.

37. Куликов, Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] : учебное пособие / Леонид Куликов. – Москва : Мысль, 2016. – 317 с.

38. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития [Текст] : учебн. пособие / Василий Маралов. – 2-е, стер. – Москва : Академия, 2014. – 256 с.

39. Миллер, С. Психология развития, методы исследования [Текст] : учебник для вузов / Скотт Миллер. – Москва : Альфа-М, 2013. – 315 с.

40. Молчанова, О. Н. Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст] : учебн. пособие / Ольга Молчанова. – Москва : Флинта, Наука, 2010. – 460 с.

41. Молчанова, О. Н. Низкая самооценка. Восемь проблем [Электронный ресурс] / Ольга Молчанова // Сборник научных статей. – Москва : Дом высшей экономики, 2012. – 326 с. – Режим доступа : [https://www.hse.ru/data/2012/10/15/1247620768/63\\_.pdf](https://www.hse.ru/data/2012/10/15/1247620768/63_.pdf). – Загл. с экрана.

42. Никандров, В. В. Экспериментальная психология [Текст] : учебник для высш. уч. заведений / Виктор Никандров. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 530 с.

43. Орлова, В. А. Определение понятия «личность». Соотношение понятий «человек», «индивид», «индивидуальность» с понятием «личность» [Электронный ресурс] / Валентина Орлова // Фундаментальные и прикладные исследования : проблемы и результаты : тр. Междунар.

науч-практ. конф. – Режим доступа :  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=22871026>. – Загл. с экрана.

44. Петровский, А. В. Общая психология [Текст] : учебное пособие / Артур Петровский. – Москва : Наука, 2012. – 479 с.

45. Показанкина, Д. Ю. Мотивация выбора подростком будущей профессии в связи с их самооценкой и самоэффективностью [Электронный ресурс] / Д. Ю. Показанкина, В. Д. Альперович // Концепт. – 2014. – № 10. – С. 1-5.

46. Прихожан, А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе [Текст] : учебник для вузов / Анна Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 240 с.

47. Пузиков, В. Г. Технология ведения тренинга [Текст] : учебное пособие / Владимир Пузиков. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 224 с.

48. Райс Ф., Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] : учебное пособие / Ф. Райс, К. Долджин. – Москва : Питер, 2014. – 231 с.

49. Рахманкулова, С. А. Самооценка подростка и стиль объяснения событий родителям [Электронный ресурс] / Светлана Рахманкулова // Известия Саратовского университета. 11 сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – С. 84-88.

50. Реан, А. А. Психология личности [Текст] : учебное пособие / Артур Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 288 с.

51. Роберт, Т. Байярд. Ваш беспокойный подросток [Текст] : практическое руководство для отчаявшихся родителей / Байярд Роберт Т., Байярд Джин. – Москва : Академический проект, 2015. – 82 с.

52. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога [Текст] : практическое пособие / Е. И. Рогов, Прохоров. – Москва : Юрайт, 2014. – 384 с.

53. Самооценка, как структурообразующая процесса акмеологического развития [Текст] / А. А. Деркач // Мир психологии. –

2013. – С 191-214.

54. Сидоров, К. Р. Самооценка в психологии [Текст] / К. Р. Сидоров, А. Д. Алферов // Мир психологии. – 2014. – № 2. – С. 81-83.

55. Степанов, С. С. Популярная психологическая энциклопедия [Текст] : учебное пособие для вузов / Сергей Степанов. – Москва : Эксмо, 2015. – 1060 с.

56. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей [Текст] : учебник для вузов / Илья Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 230 с.

57. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Юрайт, 2016. – 460 с.

58. Умарова, А. С. Особенности самооценки современного подростка [Электронный ресурс] / А. С. Умарова, О. А. Белобрыкина // Другое образование. – Изд-во : Крылья, 2014. – 195 с.

59. Фатуллаева, А. Т. Самооценка как основа личностного становления младшего школьника [Текст] / Аят Фатуллаева // Среднее профессиональное образование (СПО). Школа Педагога. – 2014. – № 6. – С. 98-101.

60. Харламенко, Н. Е. Самоутверждение подростка [Текст] : учебник для вузов / Наталья Харламенко. – Москва : ИП РАН, 2007. – 384 с.

61. Царева, С. В. К вопросу о самооценке подростков [Текст] / Светлана Царева // Молодой ученый. – 2017. – № 2. – С. 71-73.

62. Циулина, М. В. Методология психолого-педагогических исследований [Текст] : учебн. пособие / М. В. Циулина, Г. Я. Гревцева. – Челябинск : ЧГПУ, 2015. – 239 с.

63. Чаморро, Т. П. Уверенность в себе. Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения [Текст] : учебник для вузов / Томас Чаморро. – Москва : Альпина Паблишер, 2014. – 336 с.

64. Чекалов, Д. А. Новейший философский словарь [Текст] : учебное

пособие / Дмитрий Чекалов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 672 с.

65. Чиждова, М. Б. Основы математической обработки данных в психологии [Текст] : монография / Мария Чиждова. – Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. – 95 с.

66. Шадрин, Н. С. Психология личности [Текст] : учебник для вузов / Николай Шадрин. – Павлодар. : Кереку, 2009. – 74 с.

67. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь [Текст] / Виктор Шапарь. – Изд. 4-е – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2009. – 806 с.

68. Шеффер, Д. Дети и подростки. Психология развития [Текст] : учебное пособие / Дэвид Шеффер. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 967 с.

69. Эйстад, Г. Самооценка у детей и подростков [Текст] : учебник для вузов / Гюру Эйстад. – Москва : Альбина Паблишер, 2014. – 120 с.

70. Эриксон, Э. Идентичность : юность и кризис [Текст] : учебное пособие / Эрик Эриксон. – Москва : МПСИ, Флинта, 2006. – 344 с.

71. Юсупова, Р. Б. Изучение самооценки старших подростков [Электронный ресурс] / Регина Юсупова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – С. 341-345. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2015/95112.htm>. – Загл. с экрана.

72. Яковлев, Е. В. Педагогическое исследование : содержание и представление результатов [Электронный ресурс] / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – Режим доступа : <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/278>. – Загл. с экрана.

73. Helen, C. ; Adrian, F.; - Early indicators of self-esteem in teenagers: Findings from a nationally representative sample. (Personality and Individual Differences Volume 116, 1 October 2017, Pages 139-143)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики самооценки у старших подростков

Методика «Самооценка личности» О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского)

Инструкция: Оцените, пожалуйста, степень проявления у вас личностных качеств, составляющих приводимый ниже список. Оценивайте ближайший год жизни. Выбирайте один ответ из пяти возможных, представленных в Шкале возможных ответов, ставя напротив оцениваемого качества соответствующую цифру в колонке с данным ответом. Отвечайте искренне. Сохранение тайны ответов – наш профессиональный долг.

Шкала возможных ответов:

- 1 – очень слабая выраженность качества,
- 2 – слабая выраженность качества,
- 3 – средняя выраженность качества,
- 4 – высокая выраженность качества,
- 5 – очень высокая выраженность качества.

Бланк методики

ФИО \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

Список личностных качеств

№	Качество	Возможные ответы				
		1	2	3	4	5
1	Активность					
2	Воспитанность (уважение к людям)					
3	Доброжелательность					
4	Жизнестойкость					
5	Инициативность (выдвижение идей)					
6	Искренность, правдивость					
7	Настойчивость					
8	Общительность					
9	Отзывчивость (сочувствие, помощь другому)					
10	Оптимизм, жизнерадостность (вера в лучшее)					
11	Покладистый характер (легкий, гибкий, идущий на сотрудничество и компромисс)					
12	Разумность (учет реальной ситуации)					
13	Самокритичность (способность видеть у себя и плюсы, и минусы)					
14	Самостоятельность (опора на себя)					
15	Сдержанность					
16	Собранность (неотвлекаемость)					
17	Творческость (оригинальность)					
18	Уверенность					
19	Увлеченность чем-то интересным					
20	Уравновешенность (спокойствие)					
21	Чувство красоты					
22	Чувство меры (в желаниях, в поведении)					
23	Гармоничность (согласие с собой и внешним миром)					
24	Независимость суждений					
	Среднее					

Обработка результатов. Так как в этом списке представлены только положительные качества личности, то, при их оценке испытуемым по единой пятибалльной шкале, максимальную выраженность всех этих качеств можно считать полным отождествлением опрашиваемого с идеальной личностью, что указывает на завышенную самооценку, наличие амбиций и отсутствие самокритичности.

Говорить о низком уровне самооценки гораздо сложнее. Такая самооценка может быть достаточно адекватной. Здесь следует провести анализ ответов по каждому пункту списка качеств. Если по всем пунктам даны низкие самооценки, то это действительно может говорить о заниженной и неадекватной самооценке, так как человек априори не может быть «плохим» по всем личностным параметрам. Нужно искать причины таких тотально низких, неадекватно обобщенных, одинаковых по стилю, ответов.

Если же часть ответов все-таки на среднем или даже высоком уровне, а часть – на очень низком, что в итоге может дать усредненный общий низкий уровень, то в этом случае, при дифференцированных по уровню ответах, низкий конечный уровень самооценки будет адекватным, реалистичным отражением положения дел.

Для составления вывода подсчитываем среднее арифметическое всех ответов испытуемого: определяем общую сумму баллов и делим ее на число пунктов методики. Получаем показатель общей самооценки личности.

Определяем показатели выраженности самооценки отдельных факторов, т.е. специфических групп качеств с помощью Ключа. Суммируем баллы по данной категории и делим сумму на число пунктов – получаем среднее арифметическое (сохранять не менее 2 знаков после запятой). Это число и выражает самооценку своих качеств по данной категории личности. Таким образом подсчитываются средние по каждому фактору № 1 – 6.

#### Ключ

№	Факторы (аспекты) личности	№ пунктов	Число пунктов
1	Нравственность	2, 3, 6, 9	4
2	Воля	4, 7, 15, 16	4
3	Самостоятельность и чувство реальности	12, 13, 14, 24	4
4	Креативность	5, 17, 19, 21	4
5	Гармоничность	11, 20, 22, 23	4
6	Экстраверсия	1, 8, 10, 18	4
7	Общая самооценка позитивных аспектов личности	все пункты 1 – 24	24

Соотносим получившиеся результаты с табличными уровнями самооценки и определяем уровни выраженности общей самооценки и ее отдельных факторов. Наиболее оптимальным, гармоничным является высокий уровень их выраженности. При этом на высоком уровне обязательно должны быть выражены Нравственность, Воля, Самостоятельность и Гармоничность, а в подростковом возрасте – и Экстраверсия.

Псевдовысокий уровень общей самооценки указывает на неадекватно завышенную самооценку, низкий уровень – на заниженную самооценку (может быть, как неадекватным уровнем, так и адекватно низким).

#### Примерные уровни выраженности общей самооценки личности и ее факторов

Уровень	Интервал в баллах	В процентах %
Псевдовысокий	4,51 – 5,00	87,51 – 100,0
Высокий	3,71 – 4,50	67,51 – 87,50
Средний	2,91 – 3,70	47,51 – 67,50
Низкий	1,00 – 2,90	0,00 – 47,50

#### Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет»(-), «не знаю»(0), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

#### Текст опросника

1.Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.

2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно также способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем в последствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь. Обработка результатов.

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

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 – о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

Инструкция. По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Ключ обработки и интерпретация.

Подсчет баллов производится по схеме:

«очень часто» – 4 балла, «часто» – 3, «редко» – 2, «никогда» – 0.

0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

26-45 баллов – показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

46-128 баллов – уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки у старших подростков

Таблица 1 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского)

№ испытуемого	Нравственность	Воля	Самостоятельность	Креативность	Гармоничность	Экстремизм	Сумма баллов	Уровень самооценки	Уровень самооценки
1	3,25	3,75	3,5	3	3,75	3,25	20,50	3,42	Средняя
2	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3	19,25	3,21	Средняя
3	3,25	3,25	3,5	3,25	3,25	3	19,50	3,25	Средняя
4	4	4,25	4	3,75	4,25	4	24,25	4,04	Высокая
5	3,5	3	3,25	3,5	3,25	3,5	20,00	3,33	Средняя
6	2,25	3,75	4	3,75	4	3,75	21,50	3,58	Средняя
7	2,5	1,75	2,5	2	2,5	2	13,25	2,21	Низкая
8	3,5	4	3,75	4	3,5	3,75	22,50	3,75	Высокая
9	2,5	1,75	2,5	2	2,5	2	13,25	2,21	Низкая
10	3,25	4,25	4,5	3	3	4	22,00	3,67	Средняя
11	3,25	3,25	3,5	3	3,25	3,25	19,50	3,25	Средняя
12	3,25	4,75	5	3	3,25	4	23,25	3,88	Высокая
13	3,25	3,75	3	3,25	3	3,25	19,50	3,25	Средняя
14	2,75	2,5	2,5	2	2	1,5	13,25	2,21	Низкая
15	3,00	3,00	3,25	1,75	3,00	3,00	17,00	2,83	Низкая
16	3	3,25	3,5	3	3,25	3,5	19,50	3,25	Средняя
17	3,25	3,25	3,25	3	3,5	3	19,25	3,21	Средняя
18	2,75	2	2,75	2	2	1,5	13,00	2,17	Низкая
19	3,25	4,5	4,75	4,25	3	4,25	24,00	4,00	Высокая
20	4,25	4,5	3,75	3,5	4,25	4,25	24,50	4,08	Высокая
21	3	3,25	3,75	3,75	3,25	3	20,00	3,33	Средняя
22	3,25	3,75	3	3,75	3	3,25	20,00	3,33	Средняя
23	3,00	3,25	3,25	1,75	3,00	3,00	17,25	2,88	Низкая
Среднее	3,15	3,39	3,48	3,02	3,17	3,17	19,39	3,23	Средний

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	6	26
средний	12	52
высокий	5	22

Таблица 2 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	1	Средняя
2	3	Средняя
3	3	Средняя
4	6	Высокая
5	0	Средняя
6	2	Средняя
7	-4	Низкая
8	5	Высокая
9	-5	Низкая
10	5	Высокая
11	-1	Средняя
12	4	Высокая
13	2	Средняя
14	-4	Низкая
15	-4	Низкая
16	1	Средняя
17	3	Средняя
18	-5	Низкая
19	5	Высокая
20	7	Высокая
21	2	Средняя
22	2	Средняя
23	-7	Низкая

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	6	26
средний	11	48
высокий	6	26

Таблица 3 – Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	36	Средняя
2	41	Средняя
3	39	Средняя
4	60	Высокая
5	43	Средняя
6	45	Средняя
7	20	Низкая
8	38	Средняя
9	21	Низкая
10	58	Средняя
11	30	Средняя
12	33	Средняя
13	32	Средняя
14	25	Низкая
15	22	Низкая
16	37	Средняя
17	34	Средняя
18	24	Низкая
19	40	Средняя
20	87	Высокая
21	35	Средняя
22	28	Средняя
23	15	Низкая

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	6	26
средний	15	65
высокий	2	9

Таблица 4 – Обобщенные результаты диагностики самооценки старших подростков

№ испытуемого	Уровень самооценки по методике О.И. Моткова	Уровень самооценки по методике Г.Н. Казанцевой	Уровень самооценки по методике Н.П. Фетискина
1	Средняя	Средняя	Средняя
2	Средняя	Средняя	Средняя
3	Средняя	Средняя	Средняя
4	Высокая	Высокая	Высокая
5	Средняя	Средняя	Средняя
6	Средняя	Средняя	Средняя
7	Низкая	Низкая	Низкая
8	Высокая	Высокая	Средняя
9	Низкая	Низкая	Низкая
10	Средняя	Высокая	Средняя
11	Средняя	Средняя	Средняя
12	Высокая	Высокая	Средняя
13	Средняя	Средняя	Средняя
14	Низкая	Низкая	Низкая
15	Низкая	Низкая	Низкая
16	Средняя	Средняя	Средняя
17	Средняя	Средняя	Средняя
18	Низкая	Низкая	Низкая
19	Высокая	Высокая	Средняя
20	Высокая	Высокая	Высокая
21	Средняя	Средняя	Средняя
22	Средняя	Средняя	Средняя
23	Низкая	Низкая	Низкая
1	Средний	Средняя	Средняя
2	Средняя	Средняя	Средняя
3	Средняя	Средняя	Средняя
4	Средняя	Высокая	Высокая
5	Высокая	Средняя	Средняя
6	Средняя	Средняя	Средняя

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	6	26
средний	13	55
высокий	4	19

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков

Цель: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков.

Методы: игра, арт-терапия, психогимнастика, релаксация, рефлексия.

Задачи программы:

1. Дать осознание своих положительных и отрицательных сторон.
2. Сформировать навыки уверенного поведения.
3. Сформировать положительное самоотношение.
4. Улучшить субъективное самочувствие.
5. Развить самосознание, самоисследование.
6. Повысить представление о собственной значимости.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Структура занятия: приветствие, разминка, основная часть, релаксация, рефлексия.

#### Занятие 1 «Приветствие»

Цель: принятие групповых правил, сплочение группы, создание атмосферы доверия, достижение взаимопонимания в целях работы программы

Упражнение 1 «Снежный ком». Цель: формирование положительного отношения.

Инструкция. Каждый участник по очереди называет свое имя и ценное качество. Следующий участник называет свое имя и ценное качество, и имя с качеством предыдущего человека. Последний участник называет имена и качества всех участников.

Упражнение 2 «Японский менеджер». Цель: сплочение группы.

Инструкция: Участникам предлагается передать мяч по кругу как можно быстрее. После трех повторений упражнение завершается.

Упражнение 3 «Снежинки». Цель: показать индивидуальность каждого человека.

Инструкция. Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия: складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол; снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол; в третий раз проделывает то же самое; и в последний, четвертый раз складывает вдвое листок и отрывает правый верхний угол. Затем каждый разворачивает

листок и демонстрирует то, что у него получилось. Обсуждение. Участники сравнивают, какие снежинки у них получились – одинаковые или разные, непохожие. Ведущий обращает внимание участников на то, что, хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность.

Упражнение 4 «Медийная личность». Цель: научиться новым моделям поведения.

Инструкция. Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает себе роль известного всем участникам группы человека, на которого участник хотел бы быть чем-то похож. Далее участник проводит самопрезентацию, а задача остальных – отгадать, кого показывает выступающий.

Упражнение 5 «Позитивные мысли». Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Инструкция. Сядьте удобно, закройте глаза, представьте себя на первой ступеньке движущейся вверх лестнице. Вы смотрите вверх, наверху вы видите нечто прекрасное. Эскалатор начинает медленно двигаться, а вы все четче можете рассмотреть, что же находится наверху. И вдруг вы видите там себя, каким все время хотели себя видеть. А эскалатор медленно движется вверх. И вот вам уже остается несколько ступенек до схода с эскалатора, и вы медленно открываете глаза.

## Занятие 2 «Осознание себя индивидуальностью»

Цель: снижение уровня стресса; совершенствование навыков уверенного поведения; помочь участникам понять, что каждый из них индивидуальность

Упражнение 1 «Зато...». Цель: поиск возможных путей снятия стресса.

Инструкция: 1. Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2. Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

Каждая написанная ситуация зачитывается на группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...». После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все

возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнение 2 «Скульптура». Цель: развитие умения осознавать свои чувства.

Инструкция: Участники делятся по парам и «лепят» друг из друга скульптуру своего актуального состояния, а затем – желаемого состояния. Состояния должны передаваться с помощью жестов и мимики. Далее участникам задаются вопросы: «Что вы почувствовали, когда входили в образ скульптуры реальной и желаемой? Какие различия вы ощутили между я-реальным и я-желаемым у себя и у другого? Есть ли в вашей жизни человек, на которого вы хотели бы быть похожи? Чем он вас привлекает?»

Упражнение 3 «ЖД-касса». Цель: совершенствование коммуникативных умений.

Инструкция: Ведущий: «Представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам». Выбирается «кассир». Участники выходят за дверь, образуют очередь. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им. Каждому участнику дается по 3 минуты. Обсуждение: «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы нет? Сообща вырабатывается приемлемый вариант для «кассира».

Упражнение 4 «Ситуация успеха». Цель: проектирование новых форм поведения.

Инструкция: Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте перед собой белый экран, разделенный вертикальной чертой на 2 части. Слева на экране – проблемная ситуация, которая вызывает у вас состояние эмоциональной напряженности. Представьте ее нечеткой, черно-белой. Справа – ситуацию успеха, в которой вы ведете себя по-новому, так, что ваше новое поведение удовлетворяет ваши желания. Представьте эту картину ярко, красочно, наполненной звуками и запахами. Теперь наблюдайте, как левая (негативная) картинка уменьшается, блекнет и удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается.

Упражнение 5 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Инструкция: Участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги: – описание того, каким видит себя сам подросток; – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не

подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и все пытаются отгадать, чье оно. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание и получает обратную связь.

### Занятие 3 «Повышение уверенности в себе»

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе

Упражнение 1 «Побег». Цель: отработка навыков эффективного общения.

Инструкция: Встаньте в 2 шеренги лицом друг к другу: 1 будет играть преступников, 2 – их сообщников. Между вами звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов договоритесь о плане побега. Рефлексия: Сложно было найти общий язык? Были ли у вас разногласия?

Упражнение 2 «Король и королева». Цель: обнаружение собственных защит личности.

Инструкция: Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон. Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации.

Упражнение 3 «Психогимнастика». Цель: актуализация эмоциональных состояний через мимическое выражение и телесных переживаний.

Инструкция: Ведущий: «Изобразите в виде статичной скульптуры разные эмоциональные состояния – радость, гнев, страх, нежность, удовольствие, изумление, интерес, отчаяние. Сначала изобразите скульптуру гнева. Для этого сдвиньте брови, сморщите нос, оттопырьте губы. Добавьте усиленную жестикуляцию. Прислушайтесь к себе, задержите дыхание, ощутите напряжение мышц лица и тела. Затем быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Почувствуйте, спокойствие, отсутствие напряжения. Запомните эти ощущения. Далее вылепите скульптуру, изображающую страх. Сначала маска: брови почти прямые и кажутся приподнятыми. Они немного сдвинуты друг к другу, и на лбу горизонтальные морщины. Глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, губы напряжены и немного растянуты. Теперь поза: голова втянута в плечи, сами плечи немного приподняты, руки крепко сжаты. И снова: прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица, тела. Быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Ощутите спокойствие, отсутствие напряжения.

Скульптура ярости: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, тело дрожит, усиленная жестикуляция. Обратите внимание – это одновременно поза, выражающая угрозу. И опять: прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица и тела. Затем выдохните и расслабьте все мышцы.

Скульптура напряженности: короткое дыхание, неясные звуки. Руки крепко сцеплены. Это жест подозрения и недоверия. Тело напряжено, ноги плотно сведены на полу. И снова: задержите дыхание, почувствуйте напряжение всех мышц. Затем выдохните и расслабьте мышцы. Меняйте позы и маски. Пусть после изображения удивления возникнет изображение радости, после отчаяния – грусть. После того как каждая скульптура будет «вылеплена, задержите дыхание и почувствуйте, запомните ощущение мышц лица, тела. Затем быстро выдохните и расслабьте мышцы».

Упражнение 4 «Победа над неудачами». Цель: научиться адекватно реагировать на критику, снизить стресс, выработать алгоритм поведения при неудачах.

Инструкция: Ведущий: Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же, как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза. После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

#### Занятие 4 «Успех – залог высокой самооценки»

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия

Упражнение 1 «Спутанные цепочки». Цель: создание благоприятной атмосферы, сплочение.

Инструкция: Участники встают в круг, закрывают глаза, и каждый протягивает перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.

Упражнение 2 «Комплименты». Цель: налаживание коммуникации в группе.

Инструкция: Группа делится на пары. По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Затем партнеры меняются местами.

Упражнение 3 «Надувная кукла». Цель: преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления.

Инструкция: Ведущий играет роль «насоса». Участники группы сначала

расслабленно сидят в креслах. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться». Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки.

Упражнение 4 «Шутливое письмо». Цель: развитие чувства уверенности и раскованности в общении со сверстниками.

Инструкция: В ходе этого упражнения учащиеся могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять. Материалы: бумага, ручка.

Упражнение 5 «Ритм». Цель: дать подросткам почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его.

Инструкция: Два человека встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Те, кто выполняет упражнение, несколько раз меняются ролями.

#### Занятие 5 «Дневник саморазвития»

Цель: создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций; установление правил поведения; закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы

Мини-лекция «Влияние достижения целей на самооценку». Цель: обсуждение существующего феномена. активация мыслительного процесса членов группы. сплочение группы. наполнение информацией, необходимой для дальнейшего.

Инструкция: Задается открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о влиянии правильного целеполагания, положительного влияния достижения целей на самооценку. Рассказать о «дневнике саморазвития». Опробовать метод дневника.

Упражнение 1 «Воображение успеха». Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Инструкция: Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему

убеждению, в состоянии стать.

Упражнение 2 «Поделись успехом». Цель: повысить самооценку старшего подростка.

Инструкция: Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Упражнение 3 «Осанка и улыбка». Цель: поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения.

Инструкция: Ведущий: «Подойдите к любой прямой стене, прислонитесь к ней затылком, расправьте по ней плечи, подожмите живот и приблизьте к стене поясницу, после чего отойдите от нее и походите, стараясь дышать и чувствовать себя естественно».

#### Занятие 6 «Открытие нового мира»

Цель: обучить старших подростков позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки

Игра «Пустыня». Цель: обучение старших подростков умению позитивно мыслить.

Инструкция: Представьте себе какую-нибудь пустыню, которую вы когда-нибудь видели или любую другую пустыню. Обратите внимание – какая она по величине? Какая она по цвету? Обратите внимание как она себя ведет?

А теперь представьте себе какой-нибудь куб. И рассмотрите его поподробнее, где он расположен относительно пустыни? Какой он величины?

Потрогайте его рукой – из чего он состоит? Ощутите его и запомните эти ощущения.

А теперь представьте себе какую-нибудь лестницу? Как она расположена относительно куба, пустыни. Как она себя ведет? А теперь представьте себе растение?

Какое это растение? Где оно расположено в вашей пустыни?

Потрогайте его, какое оно?

Запомните свои ощущения.

А теперь представьте себе какой-нибудь источник. Обратите внимание на его силу, наполненность и воду в нем. Сделайте в образе все, что вы хотите. Как только закончите желаемое действие, возвращайтесь сюда».

После того как дан мотив. Дается возможность прорисовать то, что увидели.

Рисуй, обратите внимание на то, что рисуйте активно, что более пассивно?

Какие эмоции возникают. В какую часть рисунка вы вкладываете больше

эмоции.

После того как все нарисовали рисунок, все садятся в круг и ведущий проясняет все моменты, касающиеся рисунка.

Все участники имеют возможность высказаться, после того как дана интерпретация.

Упражнение 1 «Горячий стул». Цель: дать подросткам посмотреть на себя со стороны и адекватно отреагировать на критику в свой адрес.

Инструкция: Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения.

Мини-лекция «Методика аутотренинга». Цель: активация мыслительного процесса членов группы. сплочение группы. физическое расслабление участников. обсуждение существующего феномена.

Инструкция: Задается открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о полезном действии расслабляющего метода аутотренинга. Демонстрация некоторых упражнений.

Упражнение 2 «Афоризмы». Цель: развитие навыка позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Инструкция: Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло.

Занятие 7 «Избавление от ненужного»

Цель: развить умения выявлять и ликвидировать собственные страхи

Упражнение 1 «Образ настроения». Цель: развитие положительных эмоций у старших подростков.

Инструкция: Участникам предлагается выбрать пластилин того цвета, который ему нравится и вылепить из него «Мой мир», или «Мир моей души», «Пластилиновый город» и т.д. Ребенок может сам предложить тему для скульптуры. Затем попросите его придумать и рассказать историю о ней. Пластичность материала позволяет маленькому скульптору многократно изменять свое произведение – например, в процессе фантазирования он может добавить какие-то элементы или убрать, придать им новую форму. Таким образом, поправляется его эмоциональное самочувствие. Тренеру важно в процессе рассказа акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах и

предложить ему внести в скульптуру новые изменения, которые сделают ее лучше.

Упражнение 2 «Общий рисунок». Цель: сплочение коллектива, настрой на позитивное восприятие друг друга.

Инструкция: Поделить класс на группы по 5-6 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом сказать, что общаться запрещено. Материалы: Бумага, цветные карандаши.

Упражнение 3 «Сказочный герой». Цель: развитие чувства уверенности в себе через вхождение в роль.

Инструкция: Упражнение направлено на развитие самоуверенности через вхождение в роли сказочного героя. Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого, не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли выбранного ими сказочного героя они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в группе.

Упражнение 4 «Нарисуй свой страх». Цель: формирование умения у подростка ликвидировать свои страхи.

Инструкция: Участники должны нарисовать свой страх (страхи) в каждом из квадратиков. Пока ребенок рисует, не комментируйте его работу и не направляйте его. Когда он закончит, попросите рассказать о своей картинке, при этом старайтесь как можно подробнее прояснить все детали и конкретизировать общие слова. После предложите вырезать квадратики с рисунками и спросите: что сам ребенок хочет с ними сделать? Скорее всего, он предложит уничтожить рисунки – например, разорвать их или сжечь. Пусть он осуществит это самостоятельно, вы не должны ему помогать. Оставшийся трафарет положите на чистый лист бумаги и предложите ребенку заполнить то место, которое освободилось от страхов, чем-нибудь приятным для него. Пусть он сам определит, что это будет – солнце, радость, друзья и т.д. Когда рисунок будет готов, поговорите с ребенком – как он себя чувствует сейчас.

Упражнение 5 «Крокодил». Цель: побороть страх выступать перед публикой, формирование уверенного поведения перед людьми.

Инструкция: Выбирается человек, которому загадывают какое-либо слово. И он должен показать группе это слово с помощью мимики и жестов, не произнося ни звука. Показывающим должен побывать каждый член группы.

Упражнение 6 «Театр миниатюр». Цель: раскрепощение старших подростков.

Инструкция: Вся группа делится на две равные части. Одна подгруппа загадывает какое-то действие (например, веселая девушка возвращается с работы домой), выбирает любого участника из противоположной команды, озвучивает ему это действие. Он без слов показывает команде действие, команда, это действие отгадывает.

Занятие 8 «Я – личность»

Цель: формирование позитивного образа Я, осознание своих достоинств, развитие уверенности в себе

Упражнение 1 «Ассоциация». Цель: снятие напряжения и тревожности, создание дружественной, доверительной атмосферы.

Инструкция: Участникам предлагается выразить каждому члену группы с чем или с кем они ассоциируют его – свои ассоциации с яркими личностями (полит, деятелями, киноактерами, литературными героями), вещью, животным и т.д. Любой из участников может спросить, почему именно с этим лицом или предметом ассоциирует его.

Упражнение 2 «Лесенка». Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать лесенку и попросите его поместить на этой лесенке всех знакомых ему детей. На трех верхних ступенях окажутся учащиеся хорошие: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше («хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках – плохие. Чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке учащиеся не плохие и не хорошие. После этого попросите ребенка показать, на какую ступеньку ребенок поместит себя, и объяснить, почему. Обсуждение: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». После этого спросите: «На какую ступеньку тебя поставила бы мама (папа, бабушка, и др.)». Материалы: бумага, цветные карандаши.

Упражнение 3 «Я умею, я могу». Цель: осознание своих достоинств, умений.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы написать список своих умений и достижений. Особое внимание стоит уделить тому, что качества достижений не учитываются. Оформить данную работу нужно творчески в виде «Карты достижений». Получившуюся работу можно поместить дома на видном месте, чтобы она напоминала подростку о его умениях и достижениях и, таким образом, укрепляла его самооценку.

Упражнение 4 «Контраргументы». Цель: осмысление своих слабых и сильных сторон, повышение уверенности в себе.

Инструкция: Составьте список собственных слабых сторон. Впишите его в левую половину листа бумаги. На правой, напротив каждого пункта, укажите те позитивные моменты, которые можно противопоставить негативным. Например:

Слабости:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь.

Во мне почти нет привлекательных черт.

Контраргументы

Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.

Во мне масса привлекательных черт.

Расширьте и обоснуйте контраргументы, найдите подходящие примеры.

Занятие 9 «Я в обществе»

Цель: осознать свое место в обществе, выработать модель взаимодействия с окружающими людьми, почувствовать свою значимость

Упражнение 1 «Мне нравится в тебе...». Цель: каждый участник почувствовал свою значимость в коллективе.

Инструкция: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение 2 «Я в коллективе». Цель: осознать свое место в коллективе, ощутить собственную значимость.

Ведущий кладет в центр круга (или прикрепляет к стене) лист ватмана.

«Это – пространство нашей группы», – объясняет он, показывая на чистый лист.

Из набора цветных мелков каждый участник должен взять мелок какого угодно цвета и на листе очертить область любого размера и любой формы, которая для него обозначала бы его место в группе. Области могут перекрываться, это вполне допустимо.

Место для своего «островка» каждый выбирает по желанию: в центре, ближе к краю, у самого края или еще где-то. Затем обсуждаются чувства, которые вызывает картина в целом. Каждый вправе сказать, устраивает ли его тот факт, что его «островок» оказался перекрыт «островками» других (или наоборот – не перекрыт) и т.д. Упражнение может быть значительно усилено, если ведущий предложит участникам изобразить наяву получившееся групповое пространство. Как правило,

такое действие сопровождается сильными чувствами.

Упражнение 3 «Потерявшийся». Цель: снятие напряжения, релаксация.

Инструкция: Инструктор просит участников закрыть глаза, последить за своим дыханием и состоянием, а затем погрузиться в следующую ситуацию. Ведущий. Представьте себе, что наша группа отправилась на чудесную летнюю прогулку в лес. Мы идем по тропинке, разговариваем, смеемся... С кем вы идете рядом? Как далеко разбрелась группа по лесу? Теперь представьте себе, что вы как-то случайно и незаметно отстали от группы... Может быть, свернули в сторону за цветком, ягодой, увидели муравейник или что-то еще привлекло ваше внимание. И вот вы понимаете, что вокруг никого нет. Вы начинаете кричать, звать остальных, но никто не откликается... Как вы себя ощущаете? Вот вы нашли какое-то удобное место... Как оно выглядит, рассмотрите его внимательно... Вы ждете, когда вас найдут. Что вы чувствуете? Как вы думаете, что в это время делают остальные? Как долго вы уже так сидите и ждете? И вот вы слышите голоса: вас нашли! Присмотритесь внимательно: кто именно вас нашел? Что они говорят? Куда теперь вы направляетесь? Через некоторое время ведущий дает возможность участникам «вернуться» обратно в комнату, открыть глаза и поделиться тем, что они увидели и пережили. Как правило, это очень интересные и информативные рассказы.

Упражнение 4 «Волшебный клубок». Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Инструкция: Участники игры садятся в круг, ведущий предлагает, передавая друг другу клубок шерстяных ниток и наматывая часть нитки на запястье, говорить следующее: «Меня зовут... Больше всего на свете я люблю..., а не люблю... Хочу с тобой дружить, потому что...».

После того как высказались участники, ведущий подводит итог: «Наш клубочек волшебный смог нас объединить, теперь мы самый настоящий коллектив, мы вместе и мы – сила!»

Упражнение 5 «Интонация». Цель: коррекция замкнутости.

Инструкция: На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

Упражнение 6 «Я – лев». Цель: повышение уверенности в себе.

Инструкция: Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Георгий». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Занятие 10 «До свидания!»

Цель: провести вербальное подведение итогов занятий, выразить эмоциональное отношение друг к другу и к руководителю

Упражнение 1 «Позитивные мысли». Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Инструкция: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым обучающимся будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими: Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Упражнение 2 «Моя Вселенная». Цель: построить свой дальнейший маршрут развития; развитие возможности анализировать жизнь.

Школьникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей Вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие... / – Мой любимый цвет... / – Мое любимое животное...
- Мой лучший друг... / – Мой любимый звук... / – Мой любимый запах...
- Моя любимая игра... / – Моя любимая одежда... / – Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года... / – Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои... / – Я чувствую у себя способности к...

– Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...

– Лучше всего я умею... / – Я знаю, что смогу... / – Я уверен в себе, потому что.

Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает - у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что для всех нас общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить. Этот список может быть дополнен или сокращен по усмотрению педагога. Желательно все же, чтобы количество «планет» не превышало 20-ти, оптимально: 10-20.

Упражнение 3 «Мы глазами других и мы на самом деле». Цель: взглянуть на себя со стороны, объективно оценить себя; развить позитивное отношение к себе через комплименты.

Инструкция: Инструкция: В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам обучающийся. Описание должно быть, как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания, «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что ученик обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

Упражнение 4 «Ладочки». Цель: опыт получения и выражения позитивной обратной связи, возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Инструкция: Каждый рисует контур руки на листе бумаги. По середине он рисует собственное имя, в любом пальце пишет то, что ему нравится в своем характере. Затем лист передается соседу справа, он пишет в течение 30 секунд на листе (вне руки), что приятно для человека, владельца руки. Так по всему кругу. Лист возвращается вверх дном владельцу. Положительные отзывы, умение выражать положительные эмоции.

Упражнение 5 «Мнение окружающих». Цель: формирование положительного «Я – образа».

Инструкция: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу

справа. Таким образом, у каждого из учащихя оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чье имя на листе написано, какую-либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми. В завершении упражнения проходит общее обсуждение. – Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? – Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности? – Понравилось ли вам искать в других положительные качества? – Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих? – О каких своих положительных качествах вы слышите впервые? – Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у старших подростков

Таблица 5 – Результаты повторной диагностики уровня самооценки у старших подростков по методике исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского)

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	3,47	Средняя
2	3,33	Средняя
3	3,33	Средняя
4	4,08	Высокая
5	3,3	Средняя
6	3,28	Средняя
7	2,25	Низкая
8	3,7	Высокая
9	2,88	Низкая
10	3,69	Средняя
11	3,25	Средняя
12	4,04	Высокая
13	3,25	Средняя
14	3,21	Средняя
15	3,3	Средняя
16	3,33	Средняя
17	3,33	Средняя
18	2,21	Низкая
19	4,04	Высокая
20	4,08	Высокая
21	3,33	Средняя
22	3,33	Средняя
23	3,25	Средняя

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	3	13
средний	15	65
высокий	5	22

Таблица 6 – Результаты повторной диагностики уровня самооценки у старших подростков по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	2	Средняя
2	3	Средняя
3	3	Средняя
4	6	Высокая
5	1	Средняя
6	3	Средняя
7	-2	Средняя
8	5	Высокая
9	-4	Низкая
10	6	Высокая
11	0	Средняя
12	4	Высокая
13	2	Средняя
14	-3	Средняя
15	-3	Средняя
16	1	Средняя
17	3	Средняя
18	-4	Низкая
19	5	Высокая
20	6	Высокая
21	3	Средняя
22	2	Средняя
23	-5	Низкая

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	3	13
средний	14	61
высокий	6	26

Таблица 7 – Результаты повторной диагностики уровня самооценки у старших подростков по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1	40	Средняя
2	43	Средняя
3	44	Средняя
4	62	Высокая
5	44	Средняя
6	46	Высокая
7	23	Низкая
8	25	Средняя
9	38	Средняя
10	61	Высокая
11	36	Средняя
12	33	Средняя
13	34	Средняя
14	26	Средняя
15	24	Низкая
16	40	Средняя
17	33	Средняя
18	26	Средняя
19	40	Средняя
20	85	Высокая
21	34	Средняя
22	29	Средняя
23	17	Низкая

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	3	13
средний	16	70
высокий	4	17

Таблица 8 – Сводные результаты повторной диагностики самооценки у старших подростков

№ испытуемого	Уровень самооценки по методике О.И. Моткова	Уровень самооценки по методике Г.Н. Казанцевой	Уровень самооценки по методике Н.П. Фетискина
1	Средняя	Средняя	Средняя
2	Средняя	Средняя	Средняя
3	Средняя	Средняя	Средняя
4	Высокая	Высокая	Высокая
5	Средняя	Средняя	Средняя
6	Средняя	Средняя	Высокая
7	Низкая	Средняя	Низкая
8	Высокая	Высокая	Средняя
9	Низкая	Низкая	Средняя
10	Средняя	Высокая	Высокая
11	Средняя	Средняя	Средняя
12	Высокая	Высокая	Средняя
13	Средняя	Средняя	Средняя
14	Средняя	Средняя	Средняя
15	Средняя	Средняя	Низкая
16	Средняя	Средняя	Средняя
17	Средняя	Средняя	Средняя
18	Низкая	Низкая	Средняя
19	Высокая	Высокая	Средняя
20	Высокая	Высокая	Высокая
21	Средняя	Средняя	Средняя
22	Средняя	Средняя	Средняя
23	Средняя	Низкая	Низкая
1	Средняя	Средняя	Средняя
2	Средняя	Средняя	Средняя
3	Средняя	Средняя	Средняя
4	Высокая	Высокая	Высокая
5	Средняя	Средняя	Средняя
6	Средняя	Средняя	Высокая

Итого:

Уровень	чел.	%
низкий	3	13
средний	15	65
высокий	5	22

Таблица 9 – Применение математической статистики Т-критерия Вилкоксона для методики О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	3,42	3,47	0,05	0,05	7,5
2	3,21	3,33	0,12	0,12	11,5
3	3,25	3,33	0,08	0,08	9,5
4	4,04	4,08	0,04	0,04	4,5
5	3,33	3,3	-0,03	0,03	2
6	3,58	3,28	-0,30	0,30	14
7	2,21	2,25	0,04	0,04	4,5
8	3,75	3,7	-0,05	0,05	7,5
9	2,21	2,88	0,67	0,67	17
10	3,67	3,69	0,02	0,02	1
11	3,25	3,25	0,00	0,00	0
12	3,88	4,04	0,17	0,17	13
13	3,25	3,25	0,00	0,00	0
14	2,21	3,21	1,00	1,00	18
15	2,83	3,3	0,47	0,47	16
16	3,25	3,33	0,08	0,08	9,5
17	3,21	3,33	0,12	0,12	11,5
18	2,17	2,21	0,04	0,04	4,5
19	4,00	4,04	0,04	0,04	4,5
20	4,08	4,08	0,00	0,00	0
21	3,33	3,33	0,00	0,00	0
22	3,33	3,33	0,00	0,00	0
23	2,88	3,25	0,38	0,38	15
Сумма рангов:					171

Нетипичный сдвиг – уменьшение значения. Тэмп=23,5

Критические значения Т при n=18 (количество сдвигов)

Ткр=32 (p≤0.01);

Ткр=47 (p≤0.05);

Тэмп < Ткр(0,01) (23,5 < 32)

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

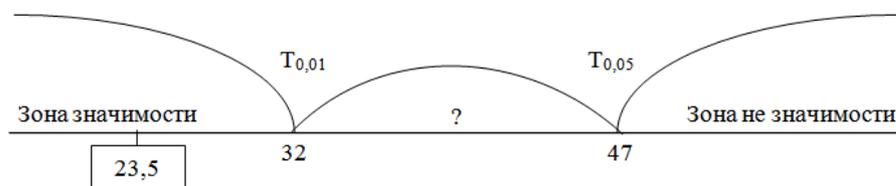


Рисунок 1 – Ось значимости по результатам методики исследования самооценки личности О.И. Моткова (модификация Б.А. Сосновского)

Таблица 10 – Применение математической статистики Т-критерия Вилкоксона для методики Г.Н. Казанцевой

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	2	1	1	6
2	3	3	0	0	0
3	3	3	0	0	0
4	6	6	0	0	0
5	0	1	1	1	6
6	2	3	1	1	6
7	-4	-2	2	2	12,5
8	5	5	0	0	0
9	-5	-4	1	1	6
10	5	6	1	1	6
11	-1	0	1	1	6
12	4	4	0	0	0
13	2	2	0	0	0
14	-4	-3	1	1	6
15	-4	-3	1	1	6
16	1	1	0	0	0
17	3	3	0	0	0
18	-5	-4	1	1	6
19	5	5	0	0	0
20	7	6	-1	1	6
21	2	3	1	1	6
22	2	2	0	0	0
23	-7	-5	2	2	12,5
Сумма рангов:					91

Нетипичный сдвиг – уменьшение значения. Тэмп=6

Критические значения Т при  $n=13$  (количество сдвигов)

$T_{кр}=12$  ( $p \leq 0.01$ );

$T_{кр}=21$  ( $p \leq 0.05$ );

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$  ( $6 < 21$ )

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

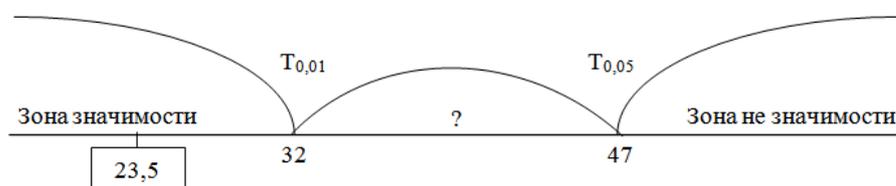


Рисунок 14 – Ось значимости по результатам методики диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой

Таблица 11 – Применение математической статистики Т-критерия Вилкоксона для методики Н.П. Фетискина

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	36	40	4	4	16
2	41	43	2	2	10
3	39	44	5	5	17
4	60	62	2	2	10
5	43	44	1	1	3,5
6	45	46	1	1	3,5
7	20	23	3	3	14,5
8	38	25	-13	13	19
9	21	38	17	17	21
10	45	61	16	16	20
11	30	36	6	6	18
12	33	33	0	0	0
13	32	34	2	2	10
14	25	26	1	1	3,5
15	22	24	2	2	10
16	37	40	3	3	14,5
17	34	33	-1	1	3,5
18	24	26	2	2	10
19	40	40	0	0	0
20	87	85	-2	2	10
21	35	34	-1	1	3,5
22	28	29	1	1	3,5
23	15	17	2	2	10
Сумма рангов:					231

Нетипичный сдвиг – уменьшение значения. Тэмп=36

Критические значения Т при n=21 (количество сдвигов)

$T_{кр}=49$  ( $p \leq 0.01$ );

$T_{кр}=67$  ( $p \leq 0.05$ );

$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$  ( $36 < 49$ )

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

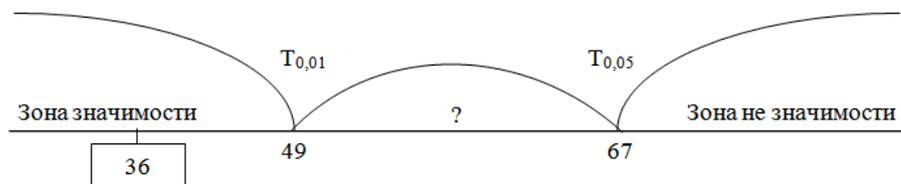


Рисунок 15 – Ось значимости по результатам методики вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина