



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 с низким уровнем включенности в межличностные
отношения**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

73% авторского текста

Работа Колосова к защите
рекомендована/не рекомендована

«д» 02 2022 г.

зав. кафедрой теоретической и
прикладной психологии

Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1

Тлеугабилова Ботагоз Серековна

Научный руководитель:

кандидат пед. наук, доцент, доцент
кафедры теоретической и прикладной
психологии

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВКЛЮЧЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	8
1.1 Феномен самооценки у старших подростков в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Возрастные особенности развития самооценки и межличностных отношений у старших подростков.....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВКЛЮЧЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	36
2.1 Этапы, методы, методики исследования	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВКЛЮЧЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	55
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения	55
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	63
3.3 Практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки у старших подростков	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования самооценки и уровня межличностных отношений у старших подростков.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки и межличностных отношений у старших подростков.....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции у самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.....	127

ВВЕДЕНИЕ

Период ранней юности, соответствующий старшему школьному возрасту, характеризуется возрастным кризисом. У старшеклассника меняется социальная ситуация развития, ускоренными темпами формируются нравственные и этические качества, происходит изменение ведущей деятельности и самооценки. Через общение школьники усваивают жизненные цели и нравственные ценности, пробуют себя в различных ролях, усваивают ролевые формы поведения, развивают у себя деловые, организационные, исполнительские качества. Статус и самооценка старшеклассника детерминируются, с одной стороны – индивидуальными особенностями личности, с другой стороны – особенностями коллектива и его деятельности. То есть на формирование самооценки старшеклассника оказывает влияние группа факторов, среди них – межличностные взаимоотношения в классе, являющиеся центральным компонентом развития самооценки в старшем школьном возрасте.

В отечественной психологии исследования проблемы самооценки связаны с изучением проблемы развития и самосознания в работах таких ученых, как Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн и др. [5; 13; 70]. Среди зарубежных психологов понятие «самооценка» в основном рассматривается как равновесие личности с окружающей средой. Такой подход характерен для З. Фрейда и его последователей Э. Фромма, К. Хорни и др. Также интересна точка зрения К. Роджерса, уделявшего самооценке центральную роль в формировании личности [73; 74; 75; 65].

Проблема межличностных отношений рассматривается и в отечественной, и в зарубежной психологии. Немалый вклад в изучение данного вопроса внесли работы Г.М. Андреевой, Л.С. Выготского, Б.Ф. Ломова, А.М. Матюшкина, Н.Н. Обозова и другие [6; 17; 40; 43; 55]. О влиянии типа межличностных отношений на самооценку школьника

проводились исследования такими отечественными психологами, как Я.Л. Коломинским, А.И. Липкиной, А.М. Прихожан и др. [33; 39; 63].

Таким образом, период старшего школьного возраста является наиболее уязвимым в плане формирования самосознания, так как опорой для развития адекватной самооценки являются оценка коллектива и преподавателя.

Все сказанное выше определяет актуальность выбора темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Объект исследования: самооценка у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Гипотеза исследования:

1. Между самооценкой и уровнем включенности в межличностные отношения старших подростков существует корреляция.
2. Психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения будет эффективна при реализации разработанной модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Для осуществления данной цели нужно выполнить следующие задачи:

1. Раскрыть феномен самооценки у старших подростков в психолого-педагогической литературе.

2. Рассмотреть особенности самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

4. Раскрыть этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку, провести исследование и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

7. Провести анализ опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

8. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки у старших подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.

3. Психодиагностические: методика Шкала самооценки и уровня притязания (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан), Методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг), «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым).

4. Математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ № 6 г. Южноуральск». Исследование проводилось в 9 классе. Выборку составили 25 человек, среди которых 7 юношей и 18 девушек. Возраст испытуемых от 15 до 16 лет.

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством публикации научной статьи: Тлеугабилова, Б. С. Исследование взаимосвязи самооценки и межличностных отношений старших подростков [Текст] / Б. С. Тлеугабилова // Актуальные вопросы современной науки II Международная междисциплинарная научно-практическая конференция (г. Самара, 1 декабря 2021 г.): сборник научных статей. – Самара : Издатель Исакова Т.С. (БИЮР), 2021. – 287 с.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВКЛЮЧЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

1.1 Феномен самооценки у старших подростков в психолого-педагогической литературе

В современных реалиях в психологической теории и практике весомое значение занимают исследования самооценки человека в процессе его жизнедеятельности. Подростковый возраст – это важный и сложный этап в жизни каждого из нас, это время, которое связано с постоянным выбором, который будет отражаться на нашем будущем. В этом возрасте закладываются основы понимания жизненных ценностей и моральных принципов, формируется мировоззрение. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности. При этом именно самосознание контролирует и регулирует поведение, а также представляет собой центральное образование личности [1, с. 206].

Подростковый возраст довольно часто имеет характеристику переломного, критического, но чаще всего как возраст полового созревания. У современного подростка линии развития разделены. В первую очередь происходит половое созревание, а после уже социальное развитие [58, с. 312].

Подростковый возраст, несомненно, является критическим периодом. В американской психологии период способности к импринтингу, находящейся на максимальном уровне, называют критическим возрастом или периодом [59, с. 4].

Для подростков характерно развитие самосознания [60]. Именно в этот период характерны поиск себя, своих возможностей, осознание себя как личности в бесчисленном множестве других людей. Также такие акты

самосознания, как самопознание, самоотношение становятся одной из необходимых потребностей личности.

В первую очередь необходимо проанализировать сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов, то есть, какие именно качества осознаются подростком лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешнему виду, какие умственные и моральные качества закладываются и как происходит их взаимодействие [77].

Самосознание – относительно устойчивая система представлений человека о своих телесных и психических состояниях, некая установка человека на отношение к самому себе, осознание себя, своего места, интересов, переживаний, поведения и другого [61, с. 7]. Это не данность, а результат развития. Самосознание вытекает из сознания и формируется в процессе взаимодействия человека с обществом. В процессе самосознания подросток, можно сказать, состоит из двух образов, первый из которых является тем, кто познает, а второй выступает уже познаваемым [64]. Главенствующей составляющей самосознания выступает самооценка, которая подтверждает развитое понимания человеком себя как личности [62]. Согласно Т.В. Барласа, самооценка – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка закладывается исходя из рационального и эмоционального факторов. Рациональный фактор отражает понимания человека себя и своего внутреннего «Я». Что касается эмоциональной составляющей, то здесь важно восприятие и оценивания знаний о себе. Итак, оба фактора стимулируют формирование осознанности подростка своих действий, их мотивов, а также возможности своих способностей [9, с. 38].

Самооценивание есть процесс соотнесения или внутреннего обозначения. Самооценка всегда является процессом и результатом соотнесения внутреннего, собственного представления о себе самом с

какими-либо внутренними стандартами и идеалами [2]. Отношение между идеализированной моделью и реальными представлениями происходит через установку таких модусов, как: желаемое и должное, удовольствие и необходимость и т.д. Таким образом, можно говорить о том, что в основе критериев оценки самого себя могут выступать идеалы, моральные нормы и принципы, способности других людей и т.д.

Итак, самооценка зависит от степени удовлетворенности некоторых стандартов и норм, а также параметров ценности. Некоторые люди делают упор на внешние данные, кто-то наоборот – внутренний потенциал личности, третьи соотносят внутренний потенциал с богатством и статусом в обществе и т.д. Следовательно, возможно сделать вывод о том, что восприятие собственной ценности и значимости зависит от факторов и сфер в различных областях интересов личности. Такая зависимость оценки личности от внешних факторов позволяет сделать вывод о том, что самооценка – это оценка личностью себя с определенной системой ценностей и норм, именно исходя из этого самооценка имеет возможность функционировать как компонент самосознания, а также определяется жизненными потребностями личности и ее реальными взаимоотношениями с окружающими [3].

Таким образом, в качестве компонентов самооценки можно выделить следующие элементы:

- 1) субъект самооценки, непосредственно сам человек;
- 2) предмет самооценки (параметры и стандарты, с которыми человек соотносит себя);
- 3) критерии самооценки – это непосредственно те параметры и стандарты и категории, в соответствии с которыми соотносит себя человек;
- 4) основание самооценки, включает в себя сферу оцениваемого с интересами и запросами личности, определяя тем самым значимость или незначимость того или иного признака;

5) характер самооценки, связанный со степенью выраженности того или иного признака или события, а также ценностное отношение к предмету оценки, например, через категории хорошо и плохо.

Самооценка довольно часто может сопровождаться эмоциональными переживаниями, однако к одной только эмоциональной стороне оценивание личностью самой себя не сводится.

Самооценка – это всегда большее, чем просто переживания по какому-либо поводу, так как в основе самооценки лежат более глубинные компоненты, такие как личностные ценности и идеалы, внутренние установки и нормы, в реализации которых и становится возможным задать модус самоотношения [6].

Самооценка помогает человеку оценивать собственные силы, особенности и результаты своего поведения. Самооценка бывает разной: адекватной, заниженной или завышенной [65]. Два последних типа оказывают разрушающее влияние на личность и ведут к внутренним конфликтам, которые отражаются и на внешнем поведении индивидуума. На самооценку в любом возрасте влияет оценка извне, разница лишь в силе этого влияния. Стоит отметить, что это влияние особо заметно у подростков, которые «как пластилин» за счет сего они воспринимают всю критику особо ярко. И.В. Дубровина провела исследования, которые направлены как раз на изучение самооценки. В итоге, после продолжительных наблюдений, ей был сделан вывод, в котором говорилось о том, что «для подросткового периода характерно изменение мировоззрения и отношение к себя самому. В этом возрасте есть и отвержение, и нерешительность, которые дети пытаются прятать, что путает их воображение и реальность» [28].

Мнение другого эксперта, а именно В.Н. Куницыной, также связано с самооценкой и подтверждает исследования Дубровиной. В свою очередь, она акцентирует внимание на том, что самооценка может быть у детей как правильной, так и ложной. Этим эксперт пытается сказать, что оценка может быть не совсем устойчивой, низкой или слишком высокой. Также она

подчёркивает, что мы можем говорить о зрелости самооценки, когда человек отдаёт отчет о том, что он делает, в чем он сильнее, а в чем слабее, что перед ним стоит сложная задача, то есть речь идет о дифференцированной самооценке [37].

А.А. Реан подмечает, что в подростковом возрасте происходят определенные преобразования. Среди них можно выделить переориентацию подростка с учебной деятельности на взаимоотношения с ровесниками и на свои физические качества. Увеличивается самокритичность, как следствия, подросток способен различать в самом себе и положительные, и отрицательные стороны своей натуры [67]. Также начинают более ярко выражаться моральные качества, которые формируют человека. Кроме того, постепенно происходит эмансипация подростка от внешних оценок. Примерно к 15 годам уже наблюдается наличие «оперативной самооценки», которая позволяет уже более объективно оценивать, как себя, так и окружающую действительность. Подросток уже начинает замечать свои личные особенности поведения и характера и контролировать свои действия в соответствии с нормами и идеалами [4].

И.В. Дубровина обращает внимание на то, что подросток начинает разделять красивое и некрасивое в своем понимании. Его интересует внешний облик других людей, его окружения [28]. Постепенно он переходит на такую стадию, когда пытается найти свой стиль в одежде, его начинает беспокоить то, как он выглядит в глазах окружающих, а особенно его друзей. Все это однозначно влияет на самооценку. В структуру самооценки выделены когнитивный и эмоциональный компонент [Цит. по: 66, с. 269]. В первом случае, речь идёт о понимании человеком самого себе, во втором же – непосредственное отношение каждого из нас к себе. Когда происходит самооценивание данные компоненты действуют едино, дополняя друг друга. Чтобы приобрести знание о себе подростку необходимо взаимодействовать с обществом, при этом, когда происходит данное действие, то появляются эмоции, например, в обычном разговоре

присутствует очень много чувств [6]. Общение необходимо также и по той причине, что происходит обмен информацией, который значим для личности.

Единство когнитивного и эмоционального компонентов непосредственно имеют связь. При этом, их взаимодействие усиливается, когда их единство сочетается с внутренней дифференциацией, подчеркивая особенность и значимость обоих элементов. В.М. Мельников выделил три уровня сформированности когнитивного компонента самооценки:

1. Высокий уровень, который характеризуется реалистичностью самооценки: подросток ориентирован на обоснование самооценки и на изучение и понимание собственных особенностей; умение обобщать ситуацию, в которой происходит реализация качеств, которые подросток самостоятельно способен оценить; каузальная атрибуция за счет внутренних факторов; углублённое и разностороннее содержание самооценочных суждений и решений; употребление их преимущественно в проблемных вопросах.

2. На среднем уровне ярко выражено непоследовательное проявление адекватной самооценки: при выражении своего мнения и своих оценок подросток выражает точку зрения других людей, в частности тех, которых уважает и на кого хочет походить сам. Также он анализирует известные ему факты и события, каузальная атрибуция за счет внешних факторов; наличие самооценочных соображений сравнительно узкого содержания; их реализация, в проблемных и в категоричных форматах [Цит. по: 56, с. 84].

3. Низкому уровню свойственна заметная неадекватность самооценки: эмоции управляют действиями, словами и поступками, отсутствие аргументированных, подтвержденных реалистичных факторов самооценки, каузальной атрибуцией за счет субъективно неуправляемых условий, поверхностным содержанием самооценочных мнений и употребление их обычно в категоричных форматах [Цит. по: 68, с. 130].

Реальные изменения в самооценке наблюдаются у людей в подростковом периоде, когда меняется принятие себя и мира. С этим соглашаются многие специалисты. Данный факт имеет определенную основу. Можно считать, что подростки определяют ценность самих себя ниже по качествам, которые для них являются главными, и данное уменьшение свидетельствует тому, что присутствует огромный реализм, в то время, как ребёнок достаточно часто завышает оценку своих показателей.

В. Кваде, В.П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, на их взгляд, прогнозирует высокая направленность подростка на представляемую в будущем профессию и достаточно приличная оценка со стороны педагога, выполняемых ребенком моральных норм [31].

Когда говорят о завышенной самооценке, то прослеживают связь с низким одобрением действий со стороны его сверстников и ровесников, когда же о заниженной, то подразумевают не высокую психологическую устойчивость.

В данном случае следует обратиться к А.И. Кравченко, в работе которого указано, что адекватный уровень самооценки способствуют развитию и формированию у ребенка уверенности в себе, способности отстаивать свое мнение, а также становлению творческой личности. Учебная деятельность и общественная вовлеченность также тесно связана с самооценкой [35]. Подростки с нормальной самооценкой имеют наиболее высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости, настроения, а также прослеживается более высокий статус как общественный, так личный. Подростки с адекватной самооценкой заняты различными видами деятельности, они готовы активно познавать мир, им все интересно, они посещают различные факультативы, при этом, межличностным контактом такие подростки отдают меньшее предпочтение, и разговоры умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения [12].

К.Р. Сидоров отмечает, что дети, у которых наблюдается тенденция к весоному завышению самооценки не проявляют столь сильного интереса к разным видам деятельности, их больше интересует общение со своими товарищами, они пытаются стать лидерами и теми, чье мнение будет учитываться. Агрессивные подростки имеют крайнюю самооценку, то есть или максимально положительной, или максимально отрицательной [72]. У данной группы можно заметить повышенную тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из сложных ситуаций, зажатость, желание скрыться от «посторонних глаз». Подросток, который имеет низкую самооценку с самого детства, чаще других может сталкиваться с депрессией и стрессами [70]. При этом одни источники свидетельствуют о том, что сама по своей сути такая самооценка провоцирует депрессивные расстройства, в других же написано, что появление депрессивного эффекта провоцирует появление и низкой самооценки [9].

Познавательное наблюдение представила А.И. Липкина. Внимание обращено на механизмы взаимосвязи успеваемости школьников и их самооценкой. В данном исследовании сделано предположение, что именно эмоциональная составляющая, то есть переживания, тревога, которые сопровождают учебный процесс подростка напрямую влияют на его эффективность интеллектуальной деятельности [39].

Как считают Х. Ченг и А. Фурнхам, Наибольшее влияние на формирование самооценки у подростков оказывают их родители. Это происходит отчасти посредством генетической предрасположенности, отчасти из-за степени проявления заботы, любви, уровня принятия и интереса родителей к собственным детям. Личные успехи и достижения также влияют на уровень самооценки подростков [88].

Итак, исследования проблемы развития самооценки человека в процессе его жизнедеятельности имеют огромное значение в психолого-педагогических исследованиях. Самооценка – это представление человека о

важности своих поступков и действий среди окружающих людей и оценивание себя и собственных качеств, и чувств, положительных и отрицательных сторон. Самооценка в подростковом возрасте довольно нестабильна. Однако в старшем подростковом возрасте приобретает некоторую устойчивость. Данный феномен зависит от нескольких факторов, таких как: взаимоотношения со сверстниками, уровень доверия и психологического климата в семье, а также степень успехов и достижений самого подростка. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности.

1.2 Возрастные особенности развития самооценки и межличностных отношений у старших подростков

В психолого-педагогической литературе отмечается, что подростковым считается период, в течение которого завершается детство и осуществляется переход ко взрослости [8; 11; 59]. В это время подростки ощущают вокруг себя опасность, они видят проблемы, а также психологические потребности, связанные с общением, самостоятельностью, независимостью, признанием их окружающими.

Процесс взросления Д.Б. Эльконин сравнивает с чувством, которое преобразует само сознание человека. За счет этого ребенок начинает проводить сравнения себя с другими людьми и окружающими. В этом процессе ребенок находит определённые идеалы, которые, по его мнению, значимы, и которые ему необходимо усвоить, чтобы вести нормальную деятельность [Цит. по: 59, с. 104].

Возможность познавать и изучать через общение, получение ряда информации служит основанием возникновения интереса подростка к своей личности, к самому себе, установлению собственных возможностей и их оценке. Получается, что формируется нормальная самооценка, которая

связана тесно с притязаниями, лежащими в ее основе [11]. Проведенные многочисленные исследования доказывают, что, если прослеживается невозможность удовлетворения своих притязаний, то это влечет за собой появление низкой самооценки, и как следствие, получаем застенчивого ребенка с серьезными переживаниями.

Подростковый период непосредственно связан с энергичным формированием его самосознания. При самооценке используются определенные идеалы, эталоны, которые вырабатываются у подростков. Он начинает осознавать свою индивидуальность, непохожесть на других. За данным процессом следует перенаправленность, другими словами, происходит замена оценок внешнего типа, инициаторами которых, в основном, выступают родители, на внутренние [13]. В итоге, мы можем наблюдать формирование личности, становление своего «Я».

Структура самооценки имеет сложное устройство. Здоровая самооценка включает в себя многокомпонентный эмоциональный спектр, самые различные реакции и отношения [72]. Поэтому возможно охарактеризовать самооценку через компоненты ощущений, поступков, мыслей и эмоций. Иметь адекватную самооценку не значит постоянно чего-то добиваться, это значит ощущать собственную значимость независимо от того, получается что-либо или нет, есть ли поддержка на данном этапе или она отсутствует [15].

Каждая личность индивидуальна и самобытна, все люди разнообразны, многогранны, неоднозначны и неповторимы, и подросткам необходимо научиться совмещать в себе эту неоднозначность и неповторимость, а также развить в себе толерантное отношение к окружающим, их достоинствам и недостаткам. Здоровая самооценка, в определенном контексте, это умение совмещать в себе противоречия и неоднозначность, эмоции, чувства, поведение, нормы, привычки, реакции и устремления.

Подростковый возраст один из самых благоприятных периодов в жизни ребенка для развития и изменений [14]. Пластичность мозга, психики подростка одновременно опасный и максимально открытый для новых возможностей этап. Все, чем занимается подросток в 15-17 лет, оказывает на него достаточно большое влияние в будущем. Поэтому этот возраст предоставляет наибольшее количество возможностей для научения и развития подростка, как осознанной личности в общем, и для развития самооценки в частности.

Резкие перепады настроения, повышение агрессии и эмоциональности принято объяснять выбросом гормонов, однако не только этот фактор оказывает влияние на когнитивную и эмоциональную сторону личности подростка. Важной причиной также выступают резкие, даже революционные изменения в головном мозге [17]. Когда рост клеток головного мозга достигает своего пика в развитии, соответственно происходит и изменение в поведенческом компоненте структуры личности.

Подросток в определенной степени напоминает младенца. Ведь именно этот этап является переходной ступенькой во «взрослую» жизнь. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый. Именно поэтому подростки так нуждаются в безопасности, даже если внешне они протестуют против родительской заботы [73]. Конечно становление подростка, как взрослого осуществим через самостоятельность и независимость, однако это не должно переходить в разряд абсолютной свободы.

Существует утверждение, что подростковый возраст всегда характеризуется ярким протестом со стороны подростка. Однако данное утверждение применимо не ко всем ситуациям. Ведь протест возникает лишь тогда, когда появляется угроза самостоятельности, проявляющаяся в излишней опеке и контроле со стороны значимых взрослых [18]. А затяжные конфликты с родителями и др. значимыми взрослыми, в свою очередь, в достаточной степени отражаются на самооценке подростка.

Подросток не до конца осознает, что значит быть взрослым. Он просто не может знать того, что еще не входит в сферу его чувственного познания. А здоровая самооценка – это, в первую очередь, умение слушать и слышать самого себя, а также способность адекватно проявлять собственные чувства и принимать чувства окружающих людей. Исходя из вышеизложенного, зрелая, сформированная самооценка – это умение правильно действовать, опираясь на чувственный компонент [20].

Также важным компонентом адекватной самооценки являются правильно выстроенные личностные границы, которые проявляются в умении согласиться и сказать «нет» [75]. Таким образом, чтобы говорить о взрослой и ответственной личности, необходимо обращать внимание на два компонента: чувственное включение в межличностные отношения и возможности установления личностных границ.

Несомненно, подростковый возраст является кризисным. Однако именно здесь существует возможность изменить самооценку. Поэтому на данном этапе так важна роль родителей [22]. Не просто номинальное присутствие в жизни подростка, а максимальная включенность в жизнедеятельность их ребенка. То, насколько корректно будет родитель взаимодействовать с подростком напрямую зависит степень выстраивания доверия и уровень комфортности и безопасности.

Развитие и формирование самосознания основывается на тяжелом и длительном процессе появления самооценки [74]. У подростков это происходит достаточно сложно, можно наблюдать определенную тревожность, переживания, которые подмечены специалистами в данной области, которые проводили работу по изучению психологии данной группы детей.

Подросткам приписывают специфическую неуравновешенность, агрессию, резкие перепады настроения, постоянный поиск. Также значимым является и самокритичность, а еще большее значение оказывает критика со стороны других. Важны замечания и оценки сверстников,

мнения которых приобретает особое значение в глазах сверстников. Увлечения, стиль в одежде, манера общения – все это подвергается оценке и очень сильно влияет на подростка [71].

Исследованиями подтверждено, что подростки, в отношении которых сверстники проявляют большое негативное воздействие (буллинг) характеризуются чересчур или заниженной, или завышенной самооценкой. Рассматриваемый показатель у подростков, как правило, нестабилен. Ребенок, постепенно взрослея, складывает по кубикам свое мнение, поэтому на каждом этапе его роста он имеет разную самооценку [87]. Обычно, когда мы говорим о младших подростках около 12 лет, то по наблюдениям было замечено, что они имеют самооценку ниже, чем старшие.

Подростки, во время своего взаимодействия со сверстниками, считают Н.А. Рахаю, А. Яни и С. Хамид, могут столкнуться с одиночеством и депрессией. Средством может выступать словесная агрессия – поведение, которое нарушает права других лиц, как правило в форме прерывания речи другого, сарказма или других словесных оскорблений, включая издевательства [89]. Подростки, которые оказались жертвами словесной агрессии могут получить психическую травму и даже такие расстройства, как паника, атаки, фобии и депрессия. Депрессия может возникнуть у подростков, которые не меняют свое поведение в определенных ситуациях. Если подросток продолжает неправильно и нелогично реагировать, то у подростка сохраняется его низкий уровень самооценки, что может привести к нервному срыву.

К 13-летнему возрасту самовосприятие стабилизируется и приобретает положительные тенденции [Цит. по: 23, с. 73].

Самоуверенность в себе является двигателем незрелых попыток к оцениваю своих возможностей. Неуверенность в себе может стать причиной использования таких способов самоутверждения, как нарушение дисциплины, проявление дерзости, посредством которых, по мнению

подростком, они могут заявить о себе и продемонстрировать свою независимость.

Порой можно столкнуться с тем, что у детей ярко выражен внутренний конфликт, внутренняя противоречивость самооценки. Такое происходит, потому что подросток воспринимает себя как индивидуальность, как особенного человека, как следствие, он чувствует себя значимей и лучше других. При этом, внутренняя борьба допускает, что у него есть сомнения, которые он пытается подавить в себе и не показывать [Цит. по: 24, с. 30].

На подсознательном уровне подросток может испытывать неуверенность в себе, некую зажатость, боязнь высказать свое мнение, об этом может свидетельствовать малоактивный образ жизни, что е свойственно для ребенка, постоянно плохое настроение. С его стороны причина таких состояний не может быть определена.

Проявление подростками грубости, конфликтности являются частью процесса взросления. Завышенная самооценка выявляется посредством переоценки собственных мыслей. Проявляется это в эгоизме, грубости со стороны детей в отношении окружающих [82]. Это является неким защитным механизмом, у несформированной личности присутствует чувство тревоги и неуверенности. Как следствие можно наблюдать подавленность, тревожность, отказ от еды.

Невозможно не сказать о успеваемости ребенка и его самооценки. Подростки, которые имеют определенные успехи и достижения в учебе чувствуют себя более увереннее, нежели те, которые учатся удовлетворительно и хуже, поскольку они в свой адрес получают больше неодобрительных слов со стороны учителей. У успешно обучающихся детей есть много стимулов, они подвижны, имеют определенные цели и намерения, а также хорошую репутацию и внутренний комфорт. Для таких подростков очень важно одобрение других. Так сказать, чтобы сверстники, родитель, друзья говорили об их успехах, о том, что их деятельность высоко

оценивается и ценится [27]. Когда же появляется противоположная ситуация, с заниженной самооценкой, то обучаемость снижается. Такой ребенок чувствует давление и пытается закрыться за нахальством и негативными проявлениями.

Когда ребенок не верит сам в себя, то его задатки к определенному виду деятельности не развиваются, и он не может адекватно развивать свои способности. На самом деле, большой вклад в развитии ребенка играют родители, которые вполне могут как положительно, так и негативно повлиять на его самооценку. Стоит лишь приглядеться и понять в чем сильно их чадо, какими талантами оно обладает и к чему оно тянется и именно тогда стать тем двигателем, который поможет ребенку найти себя. Внимательность, доброта и поддержка родителей, является для подростка тем элементом, за счет которого утверждается его значение для себя [32]. Положительная динамика роста самооценки говорит о том, что подросток имеет достижения, успехи, мотивацию, то есть он понимает, что он чем-то занят что имеет свой вес.

Порой заниженную самооценку связывают материальным благосостоянием. Но если быть объективным, то это может повлиять отчасти, потому что все зависит в первую очередь от окружения, в котором находится ребёнок. Если в окружении принято хвастаться новыми покупками, то подростку, в семье которого недостаточно денег для приобретения вещей определенного класса, то конечно он будет чувствовать себя некомфортно. При этом многие эксперты придерживаются того мнения, что в бедных семьях вырастают дети с достаточно высокой самооценкой, и данный фактор не является определяющим [35]. Особое место занимает влияние слов, действий, реакций родителей на самооценку подростка.

Большинство детей, чье воспитание происходило в неполных семьях, обладают дисгармонизированными отношениями [88]. Они выражаются в дискомфортом, отреченном состоянии, в агрессии и постоянной

готовности к собственной защите, а также в наличии недопонимании близких и учителей. К сожалению, такие подростки, вступая во взрослую жизнь остаются незрелыми и не могут конструктивно выстраивать межличностные отношения.

Также важным аспектом, характерным для подростков является амбивалентность. Внутреннее состояние, двойственное отношение, характеризующееся противоречием к чему-либо. Например, интеллектуальные, коммуникативные качества. В подростковом возрасте важным является оценивание и соотнесение личных качеств с качествами сверстников. Так как оценочные суждения, направленные на нахождение ответа на вопрос, каков подросток сам, какое его место среди других. Внутреннее эмоциональное состояние, как выяснили Ф. Хасты, Э. Рамадани и Б.А. Келиат имеет прямую взаимосвязь с уровнем самооценки у подростков [85].

Когда речь идет о развитии абстрактного мышления, то это является толчком к применению разных способов мышления. Как следствие, восприятие начинает меняться. Ребенок в подростковый период начинает постепенно проводить самоанализ, оценивать свое поведение в социуме и определять свое значение. Все это тесно сопряжено с глубокой рефлексией о себе и о сущности бытия [36]. На данном этапе подросток пытается понять свое «Я», самого себя, разобраться, что требует от него много усилий и способностей. Появляется заинтересованность в самом себе, в мировоззрение, в обращении к своему внутреннему миру. Бывает возникает ситуация, когда невозможно провести параллель между внутренним и внешним миром, и тогда человек начинает закрываться, происходит не состыковка и как следствие неоправданное самосжигание [86].

Исследователи отмечают, что самооценка подростков очень противоречива и неоднозначна, и можно неоднократно заметить проявление переоцененности своих возможностей. То есть речь снова идет об эгоизме и отторжении [37; 85; 88].

Порой у ребенка может закрадываться сомнение относительно его самого, на которые он не намерен обращать особого внимания в своем сознании. Плохое настроение, подавленность, раздраженность могут сигнализировать о неуверенности. В данной ситуации подростку необходима помощь, поскольку он не может понять что происходит, чувствуя себя при этом очень неудобно [37]. Он не сможет об этом сказать, поэтому особая активность должна быть со стороны взрослых. А обращая на них внимания, он ещё больше начинает сомневаться в себе, основываясь лишь на суждениях и мнениях, которые слышал со стороны окружающих и пытается самостоятельно решить данную проблему.

Можно с уверенностью сказать, что подростки младшего возраста сравнивают себя с другими, перенимают от окружающих манеру поведения. Постепенно, когда подросток вступает в стадию взросления, он уже пытается выразить истинно себе, опираясь на свое мнения, которое он впитал за прожитые им годы, он начинает исследовать себя и заниматься самооцениванием [40].

Таким образом, самооценка подростков характеризуется: неустойчивостью, которая определяется, как личностными качествами подростка, так и внешними обстоятельствами, сложностью и длительностью формирования, наличием взаимосвязи с развитием самосознания. В целом самооценка складывается из соотнесения подростка себя со сверстниками, причем она не является самостоятельной, а также зависит от оценок родителей и учителей. Самооценка в подростковом возрасте также связана с возникновением интереса к себе, потребности разобраться с собственными переживаниями и чувствами.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

Модель – это психологическая модель, выраженная в графическом, действенном или предметном представлении, конечная цель которой практическое выполнение [7].

Модель также можно определить, как носитель информации об оригинальном объекте [44].

Моделирование – это процесс создания определенной модели, путем ее изучения и построения, в процессе которого возможно сформировать различные навыки и умения у участников.

Классификация моделей систем включает в себя:

1. Физические модели (натуральные, квази-натуральные, масштабные, аналоговые).
2. Модели, основанные на МФПС (аналитические, численные, статистические, теоретико-множественные, логические, лингвистические, семиотические, графические).
3. Модели, основанные на МАИС.
4. Модели, основанные на МАИС и МФПС.
5. Инновационные модели. Модели представления и извлечения знаний.

В настоящее время выделяются три основных вида модели:

1. Предметная модель – это модель, которая воспроизводит различные свойства определенного объекта, представленная, как правило, в виде конструкции, либо в виде совокупности предметов, связанных между собой.
2. Предметно-схематическая модель – эта модель изображена в виде сочетания знаков (схематических изображений) и предметов, отражающих базисные компоненты познания.

3. Графическая модель – это наглядная модель схематического изображения предмета, имеющая способ представления в виде графических изображений. Классифицирование методов позволяет более осознанно выбирать методы моделирования [44].

Классификация методов имеет возможность развиваться, дополняться методами, т.е. осуществлять накопление опыта в процессе управления и проектировки.

Для выбора метода моделирования наиболее удобным является заблаговременный выбор подхода к моделированию [38].

Моделирование как метод в психологии разделяется на два направления: 1) знаковая имитация различных результатов, видов механизмов и процессов, иными словами, моделирование психики; 2) воссоздание и организация различных видов деятельности человека посредством искусственного воспроизведения среды, что является моделированием ситуаций, или, другими словами, психологическим моделированием.

Моделирование психики – это метод исследования процессов, состояний и свойств психики, суть которого состоит в построении и изучении функционала моделей психологических явлений, а также использование результатов, полученных в ходе работы для дальнейшего составления прогноза и объяснения эмпирических фактов [26].

Данная последовательность моделей непосредственно отражает поэтапный переход от описательной имитации результатов и функций деятельности психики непосредственно к вещественной имитации ее структуры и механизмов.

Психическое не является по своей сути замкнутой системой, существующей отдельно от остальных систем материального мира. В связи с этим можно говорить о появлении трудностей в процессе применения методов математического моделирования. Кроме того, в психологии в математических моделях для изучения используется, как правило, какой-то

один определенный объект для рассмотрения тех явлений и процессов, которые изучаются психологией [41].

Исследователь, как отмечает В.В. Никандров, в зависимости от используемых методов и задач, ставит изучаемый объект в такую особую психогенную ситуацию, в которой моделируется поведение и общение человека [53].

Соотнесение условий, которые существуют в начале психогенной ситуации и параметрами поведения определенного объекта позволяют подчеркнуть информацию об организации и работе психики, которая может быть применена для моделирования психики и ее дальнейшего изучения, а также выделение корреляционных и причинно-следственных связей между психогенными видами влияния и индивидуальной формой поведения, на основании которых появляется возможность в создании психологических закономерностей. Также данное сопоставление помогает разработать эффективные приемы воздействия, с целью оказания помощи людям.

Психологическое моделирование формирует неразрывную связь со всеми видами психологической работы: консультирование, диагностика, коррекция и т.д. К специфическим методам можно отнести психологические тренинги [42].

Дерево целей – это упорядоченная, четко структурированная, построенная по принципу иерархичности (распределение элементов по уровням в зависимости от системы соподчинения) совокупность целей и подцелей программы, представленной графически, в которой обозначена генеральная цель, а также подчиненные ей подцели первого, второго уровней и т.д. Изображение данной модели имеет сходство с перевернутым деревом, этим и обусловлено название [25].

Алгоритм построения «Дерева целей» состоит из следующих пунктов:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Расщепление общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Дальнейшее деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.

4. Дробление подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Как метод планирования, дерево целей основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие ориентир различных действий к назначенным долгосрочным целям, так и точечные, определяющие достижение стратегических целей, которые характеризуют интенсивность приближения к указанным целям по заранее продуманной траектории [25]. С одной стороны, это и есть новые системные технологии деятельности, с другой стороны, это и процедура освоения системных инновационных технологий.

Целеполагание – это неизменный и постоянный процесс, структура которого состоит из 3-х компонентов: а) обоснование и выдвижение целей; б) определение путей их достижения; в) проектирование ожидаемого результата.

Нетожественность цели и достигнутого результата становятся началом для переработки и модификации целей, т.е. возврат к начальной точке, поиск новых возможностей и перспектив с позиции конечного результата, которые не были приведены в действие, и перспектив для дальнейшего развития, повышения качества и изменения педагогического процесса. Это ведет к непрерывному целеполаганию [30].

Дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения представлен на рисунке 1.

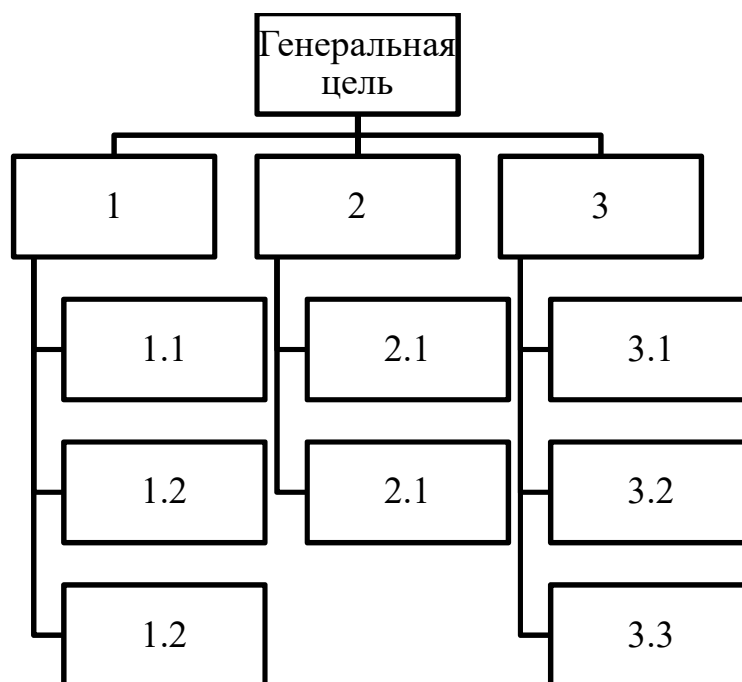


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

1. Определить теоретические аспекты исследования проблемы психолого-педагогической коррекции психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

1.1 Раскрыть феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2 Рассмотреть особенности самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

1.3 Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

2. Исследовать самооценку у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

2.1. Раскрыть этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку, провести исследование и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

3.2 Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3 Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

На основе имеющихся целей мы разработали модель исследования, в состав которой были включены следующие блоки: целевой, диагностический, коррекционный и аналитический.

Исходя из вышеизложенного была составлена модель психолого-педагогической коррекции у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения (рисунок 2).

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

Теоретический блок
Цель: изучить теоретические основы исследования самооценки старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения
Методы: анализ и обобщение литературы, моделирование, целеполагание

Диагностический блок
Цель: определить уровень самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения, выявить наличие или отсутствие взаимосвязи между уровнем самооценки и включенностью в межличностные отношения старших подростков
Методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, констатирующий эксперимент, тестирование по методикам:
1. Методика самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан).
2. Методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг).
3. Методика «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, в мод. А.А. Рукавишникова).

Формирующий блок
Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения
Методы: формирующий эксперимент, упражнения, дискуссия

Аналитический блок
Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, оценить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения
Методы: Т-критерий Вилкоксона, тестирование по методикам:
1. Методика самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в мод. А.М. Прихожан).
2. Методика «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, в мод. А.А. Рукавишникова).

Результат: выявление взаимосвязи между самооценкой и включенностью в межличностные отношения старших подростков, сформированность адекватного уровня самооценки у старших подростков.

Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

Дадим характеристику по блокам модели психолого-педагогической коррекции у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

1. Теоретический блок. Цель в данном блоке: изучить теоретические основы исследования самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

Методы: анализ литературы, обобщение, синтез.

2. Диагностический блок. Данный блок отражает проведение диагностик самооценки у старших подростков. В этом блоке выделена следующая цель: определить уровень самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения, выявить наличие или отсутствие взаимосвязи между уровнями самооценки и включенности в межличностные отношения у старших подростков.

Методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, констатирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам:

1) методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан);

2) методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг);

3) методика «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, в мод. А.А. Рукавишников).

3. Формирующий блок. Данный блок отражает непосредственно саму программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения. Целью данного блока является разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Методы: формирующий эксперимент, упражнения, дискуссии.

4. Аналитический блок. Данный блок направлен на оценивание эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в

межличностные отношения. В этом блоке была выделена следующая цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, оценить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Методы:

1. Беседа – это метод непосредственно направленного диалога, на базе вербально-коммуникативной сферы [29].

2. Дискуссия – это публичное обсуждение спорного, неоднозначного вопроса или какой-либо проблемы, рассмотрение их с различных точек зрения.

3. Упражнение – это метод, направленный на формирование у человека практических умений и навыков.

4. Объяснение – это разъяснение какого-либо явления или события, определение характеристик объекта [19].

5. Рассказ – изложение в виде повествования, а также изложения, по большей части, фактического материала.

6. Т-критерий Вилкоксона, тестирование по методикам:

1) методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан);

2) методика «Опросник межличностных отношений» (автор Шутц, в мод. А.А. Рукавишников).

Результат. Нами ожидается проявление взаимосвязи между самооценкой и уровнем включенности в межличностные отношения старших подростков, а также изменение уровня самооценки в положительную сторону.

Форма работы – групповая.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Задачи программы:

1. Обеспечение подростка базисными средствами познания.
2. Повышение представлений подростка о самом себе, о собственной ценности и значимости.
3. Развитие умений и навыков, имеющих важное значение для формирования уверенного поведения, а также преодоления блоков в общении с окружающими.
4. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, а также обеспечение подростков необходимыми психологическими компетенциями.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что для организации научного исследования использовался метод «дерево целей». Была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения. Модель состоит из следующих блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Каждому блоку соответствует определенная цель и используемые методы. Спецификой модели является ее направленность на психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Выводы по главе 1

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что исследование самооценки подростков является актуальным, поскольку она формирует и закладывает основу как качественных показателей эффективности интеллектуальной деятельности, так и эмоциональных факторов, влияющих на принимаемые человеком решения. То есть речь идет о страхе, стрессах, личностных переживаниях и неприятия самого себя. Если подросток имеет низкую самооценку, то его учебная и иная деятельность нестабильна, она ниже, чем у других сверстников, поскольку

ребенок прячется и замыкается в себе, он тратит больше времени на выполнение определённого задания. Обратная ситуация с людьми, у которых самооценка завышена, они более успешны, целеустремлены и свободно вступают в коммуникация не имею никаких предрассудком на перед. Такие веяние толкуется авторами с позиции сложной адаптации детей старших классов к эмоциональным переживания. Это также связано и с низкой самооценкой, что сказывается на низкой успеваемости и некой неопределенности, и потерянности подростков.

Проводя теоретический анализ, было установлено, что самооценка подростков характеризуется неустойчивостью, сложностью и продолжительностью ее развития, отмечается ее связь с развитием самосознания, что на ее формирование оказывают мнение сверстников и взрослых. У подростков может возникнуть внутренний конфликт, в большей степени это связано с тем, что у них недостаточно навыков для проведения самоанализа, следовательно, у них появляется много противоречий, которые мешают им осознавать реальность и сопоставлять ее со своими личными представлениями. Что касается заниженной самооценки, то это часто связывают с реакцией сверстников на действия подростка, его слова и мнение. Но, на самом деле, отношение на ребенка извне не является решающим фактором, который способствует формированию себя. Также низкая самооценка фиксируется у старших подростков, испытывающих переживания, личные конфликты с самим собой, боязнь, что его неправильно поймут. Иногда возникает и обратная проблема. Если человек не будет находиться в социуме, то он не будет испытывать и поддержки с его стороны.

Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения. Методы коррекционной программы были подобраны в соответствии с целью и задачами. Были выделены следующие блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВКЛЮЧЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование самооценки у старших подростков проходило в 3 этапа:

1. Поисково-подготовительный этап. Данный этап связан с изучением психолого-педагогической литературы и методик диагностики межличностных отношений и развития самооценки. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме развития самооценки у старших подростков. Методики подобраны таким образом, чтобы учитывать возраст испытуемых и их личностные особенности.

2. Опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по методикам: методика Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан, методика исследования самоотношения по М. Розенберг и «Опросник межличностных отношений» В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым. Разработана и реализована программа коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения. Результаты, которые были получены экспертным путем, были обработаны и преобразованы в диаграммы и схемы для наглядного представления происходящей ситуации.

3. Контрольно-обобщающий этап: Данный этап подразумевает математико-статистическую обработку экспериментальных данных. Осуществляется анализ, обобщение и систематизация полученных результатов, формулирование выводов, подтверждение или опровержение гипотезы.

Для проведения исследования нами применялись различные методы. Речь идет о эмпирических, статистических и теоретических методах.

Что касается теории и ее методов, то здесь мы возьмем за основу изучение психолого-педагогической литературы, суть суждений, понятий, а также всю эту информацию мы будем обобщать.

К эмпирическим методам относятся: тестирование.

Охарактеризуем применяемые методы исследования.

1. Теоретические: анализ и обобщение литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.

3. Психодиагностические: Методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан), Методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг), «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым).

4. Математико-статистические: критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Анализ литературы – это метод научного исследования, подразумевающий операцию мысленного или реального разделения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, который реализуется в процессе познавательной или предметно-практической деятельности человека [43].

Обобщение – теоретический метод, основанный на выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств объектов и их отношений. В результате обобщения выбираются присущие всем или многим объектам свойства либо процессы, несмотря на частные или случайные исключения, выделяются в процессах и явлениях общие черты [45].

Целеполагание – это метод, использующийся для постановки непосредственно генеральной цели и совокупности различных целей, в соответствии с особенностью системы [46].

Моделирование – это теоретический метод в психологии, который используется для создания моделей объектов реального мира, с целью их дальнейшего изучения [7].

Эксперимент – метод, использующийся как основной метод научного познания, он позволяет проводить психологические исследования. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, когда создаются определенные условия и производят наблюдение [50].

Пристальное внимание занимает констатирующий эксперимент, цель которого изменить переменные и проследить за тем как изменяются зависимые переменные. Эксперимент может быть, как лабораторным, так и естественным. В эксперименте зафиксированы те изменения, которые происходят непосредственно с зависимыми факторами [51].

«Тестирование представляет собой метод, связанный с психологической диагностикой, а также он использует в своем арсенале стандартизированные вопросы и задачи в виде тестов, имеющие определенную шкалу значений» [47].

Тест представляет собой связанные между собой задания, позволяющие выявить интересующую информацию у отвечающего, определенные его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам. После тестирования можем получить результат в виде статистических данных, которые отображают меру выраженности у испытуемого подростка. Следовательно, с помощью теста в нашем случае определяется имеющийся уровень развития некоторого свойства в объекте исследования и сравнивается с идеализированными мнениями и позициями.

Проведение теста несет с собой введение определенных норм и правил для правильной интерпретации полученных результатов [48]. Эти

правила достаточно четко прописаны, и основные из них имеют следующий смысл:

- 1) информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- 2) ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- 3) обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми; сохранение нейтрального отношения к тестируемым, уход от подсказок и помощи;
- 4) соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- 5) предупреждение распространения полученной в результате тестирования психодиагностической информации, обеспечение ее конфиденциальности;
- 6) ознакомление испытуемого с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»; в этом случае возникает необходимость решения серии этических и нравственных задач;
- 7) сбор сведений, полученных другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними; обогащение своего опыта работы с тестом и знаний об особенностях его применения [49].

Методики исследования:

Охарактеризуем методики исследования.

1. Методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан).
2. Методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг).
3. Опросник межличностных отношений (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым).

Методики исследования обязаны соответствовать основным критериям качества [52].

Во-первых, валидность. Данное качество помогает определить нужность самой методики и определить ее направленность. Если быть более точным, то валидность объясняет цель методики изучения.

Во-вторых, надежность. Здесь качество связано с точностью статистики и других собранных данных. Надёжность методики определяется посредством дисперсного и факторного анализа.

В-третьих, научность. Это основополагающий критерий, который помогает установить связь фундаментального и обоснованного исследования.

Методики необходимо использовать все вместе, чтобы, можно сказать, одна дополняла другую и не было недопонимания и недораскрытости в целом. Именно синергия методик, их комплексность позволят во всех красках представить картинку и сделать конкретные выводы [53]. Потому как порой нужно несколько раз проводить исследования, так как нет четких результатов, поэтом у следует использовать несколько методик.

В качестве методик исследования, которые полностью соответствовали вышеизложенным требованиям, были использованы: методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан), методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг), «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым).

Методика исследования самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн связана с именами своих создателей. Тамара Вульфовна Дембо приняла активное участие в разработке методики. Она занималась методикой, потому что видела целью своего исследования помочь другим людям определиться хоть на маленькую толику со счастьем и его характерными особенностями. Ее коллега, С.Я. Рубинштейн видоизменила методику,

поскольку посчитала, что ее можно использовать и в исследовании самооценки. Она не просто изменила конкретные детали, она ее максимально увеличила, добавив шкалы, то есть в изначальном виде была одна шкала, а С.Я. Рубинштейн изменила на 4, добавив к счастью, здоровье, характер и ум. П.В. Яньшин также не остался безучастным [Цит. по: 70, с. 472]. Его заинтересовала данная методика и он решил, что для полного образа необходимо добавить еще две немаловажных шкалы, связанных с уверенностью в себе и оптимизмом. Последним, кто проделал модернизацию с методикой и закрепил ее окончательный вид был доктор психологических наук, А.М. Прихожан. Она решила, что методика может им пользоваться у подростков, для определения их самооценки, поэтому, в свою очередь, внес шкалы, в который речь шла о авторитете среди сверстников, умении делать что-то своими руками и оценивание своей внешности [63].

В исследовании использовалась модифицированная методика А.М. Прихожан, потому что она является надежной и имеет больше характеристик для проведения анализа и сравнения. Приведенная методика основывается на конкретном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, например, здоровье, способности, характер человека [63]. Испытуемым подросткам по линиям, которые расположены вертикально, сделать отметки, чтобы определить уровень развития качеств, отображенных в методике, а также и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому школьнику предоставляется бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Испытуемому дается бланк, в котором представлено 7 линий, также в нем указаны верхняя, нижняя точки и середины шкалы. Методика может проводиться как в групповой форме, так и индивидуально. Для заполнения бланка выделяется около 15 минут.

Методика А.М. Прихожан выбрана в работе по нескольким причинам. Во-первых, потому что она удобна в своем использовании, а, во-вторых, понятна школьникам, которые будут заполнять бланки [63]. Однозначным преимуществом является валидность и надежность методики.

Также нами была выбрана методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг). Личностный опросник для оценки самоотношения у подростков предложен М. Розенбергом в 1965 г. Опросник состоит из 10 утверждений, в каждом из которых четыре варианта ответов («полностью согласен», «согласен», «не согласен», «абсолютно не согласен») [Цит. по: 53, с. 247]. Данная методика может применяться в целях экспресс-диагностики.

Сумма баллов по каждому испытуемому подсчитывается как сумма положительных ответов («полностью согласен» – 2 балла и «согласен» – 1 балл) на прямые вопросы и отрицательных ответов на обратные вопросы («не согласен» – «-1» балл, «абсолютно не согласен» – «-2» балла). Цель: выявление особенностей развития эмоционально-аффективного компонента образа «Я». Материал, необходимый для проведения методики: анкета, состоящая из 10 утверждений, и варианты ответов.

Ход исследования: испытуемый, заполняя анкету, должен выбрать один из вариантов ответов, наиболее ему подходящий, и вписать соответствующую оценку в графу «Балл».

Также была выбрана методика, опросник межличностных отношений В. Шутца (адаптированный А.А. Рукавишниковым). Цель опросника заключается в оценке классических способов отношений человека к другим людям. Опросник межличностных отношений (ОМО) является русскоязычной версией широко известного за рубежом опросника FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), разработанного американским психологом В. Шутцем [Цит. по: 56, 370]. Опросник направлен на диагностику различных аспектов межличностных отношений в диадах и группах, а также на изучение коммуникативных особенностей

личности. Он может с успехом использоваться в консультативной и психотерапевтической работе.

Итак, в данном параграфе были рассмотрены этапы, методы и методики, которые полностью отвечают поставленным задачам и цели исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой исследования являлась МОУ «СОШ № 6 г. Южноуральска». Исследование проводилось в 9 классе. Нами были выбраны 25 школьников, среди которых 7 юношей и 18 девушек. Возрастной критерий подростков составляет приблизительно диапазон от 15 до 16 лет.

Нами было выявлено, что в классе, в котором проводилось испытание замечено три явных лидера. Один из них формальный – староста класса, а два – неформальных. Отверженных учащихся нет, но наблюдаются ученики, которые в некоторых ситуациях отстранены и заняты своими делами. Например, во время перемены не присоединяются к общему взаимодействию коллектива, а остаются за партой или выходят из класса.

В процессе беседы с педагогами, а также в ходе наблюдения было установлено, что практически все подростки активно работают на занятиях, принимают участие в культурной жизни школы. Дисциплина на занятиях соблюдается. Отношение подростков к классному руководителю доверительное, однако нет фамильярности, т.к. класс относится к педагогу с уважением. В коллективе доброжелательная атмосфера, что способствует большей продуктивности. Отношения внутри группы и с классным руководителем строятся на принципе доверия.

Обучающие рационально распределяют свои силы; оценка своих способностей в основном адекватная. Но также есть те, кто остаются в пассивной позиции, а также те, кто расходует чрезмерно собственные силы. В стрессовых ситуациях могут сплотиться. Можно говорить о том, что

коллектив практически полностью сформирован, межличностные отношения в группе опосредованы ценностями, целью и содержанием групповой деятельности.

Также нами были замечены напряженные отношения между двумя девочками, которые сидели за одной партой и на протяжении всех занятий никаким образом не вступали в коммуникацию друг с другом. На уроках ведут себя прилежно и культурно, внимательно слушают учителей, в основной массе делают все домашние задания. С классным руководителем выстроены доверительные отношения. При необходимости ученики могут обратиться с каким-то вопросом к своему наставнику. Присутствует уважение и «готовность к сотрудничеству».

В классе наблюдается вполне дружелюбная атмосфера. Конечно, можно видеть и конфликтные ситуации, решение которых сводится к компромиссу. Откровенной драки или проявления агрессии не наблюдается. Ученики ответственные, готовы помочь своему однокласснику, в целом создается приятное впечатление. Школьников можно отнести к числу добрых, отзывчивых и исполнительных в общей своей массе.

Констатирующий эксперимент на данном этапе позволил нам определить уровень самооценки у подростков. Сначала была проведена методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, результаты которой представлены на рисунке 3. Данные, полученные в результате первичной обработки, приведены в Приложении 2.

Как мы видим на представленной диаграмме, низкий уровень самооценки имеют 27% (8 человек). Такие люди обычно не блещут уверенностью и не совсем считают себя обладателями способностей. В будущем они могут столкнуться с сложностями в формировании полноценной личности.

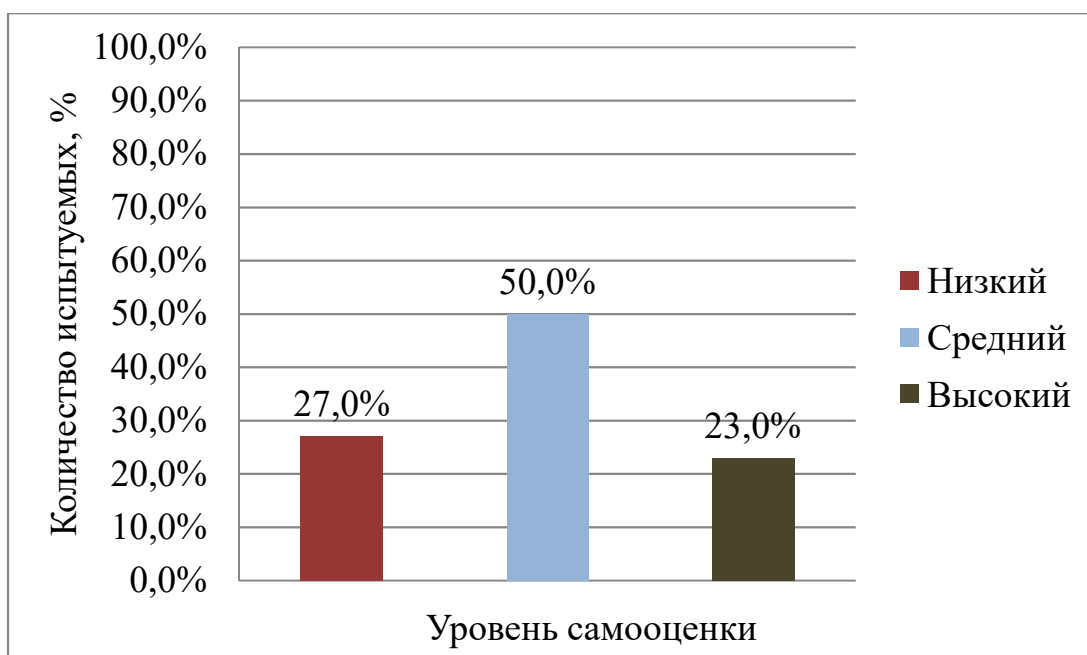


Рисунок 3 – Результаты диагностики самооценки у старших подростков по методике Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

Нормальный уровень самооценки имеют 50% (10 человек). Этот уровень соответствует адекватной, нормальной самооценке человека. Люди с такой самооценкой могут объективно оценивать себя, они знают свои положительные и отрицательные стороны и относятся к этому как к данности.

Высокая самооценка наблюдается у 7 человек, что составляет 23% от всех испытуемых. Данная статистика является доказательством несформированности личности, что для возраста школьников совершенно естественно. Ребенок еще не может рационально оценивать итоги своей деятельности, своих поступков, он часто проводит сравнительную оценку себя со своими сверстниками и ровесниками, и как правило, он всегда лучше. Завышенная самооценка говорит об отвержении принятия опыта, невосприимчивости к мнению родителей и ошибкам, а также критика действует на подростка таким образом, что он просто перенимает все замечания на себя и в какой-то момент просто отворачивается от других и решает и вовсе не прислушиваться к мнению окружающих.

Исследование самооценки по методике С.А. Будасси. После

обработки полученного материала (Приложение 2) получились следующие результаты, представленные на рисунке 2.

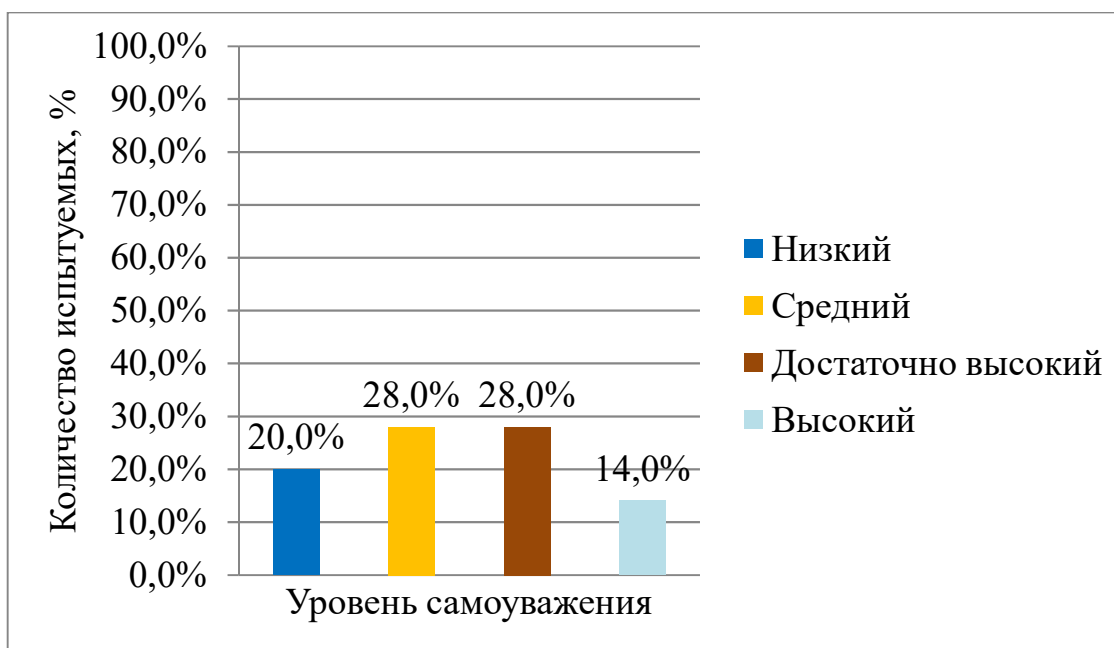


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самоуважения у старших подростков по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

Как видно на рисунке 4, низкий уровень самоуважения (самоунижение) имеют 8 учеников (20%). Подростки, которые обладают низкой самооценкой, чаще всего склонны ставить перед собой невысокие цели, так как думают, что у них ничего не получится. Низкое самоуважение идет рядом с неуверенностью, которая не является обоснованной, то есть она обычно не подкрепляется никакими подтверждающими факторами. Неуверенность в себе влечет за собой ряд проблем, которые мешают развитию ребенка как личности. К ним относятся податливость, смиренность, особенно перед взрослыми людьми, пассивность. Данные проявления находят отражения и во внешнем виде: прическа, одежда, выражение лица, походка, сутулость. Одноклассники могут считать таких детей злыми и сердитыми, не желающими вести коммуникацию.

У 7 человек, что составляет 28% выражен средний уровень самоуважения. Данный уровень характеризуется, в основном, с уважением к себе, адекватным осознанием и одобрением своих поступков. Однако

могут быть возможны элементы неуверенности и излишней самокритичности.

Достаточно высоким уровнем самоуважения обладают 7 человек (28%). Нужно отметить, что это хороший показатель. Данный уровень является благоприятным. Именно в таком состоянии подросток способен оценивать себя адекватно, замечая и негатив, и позитив. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности, уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Решительность, твердость характера, логический склад ума, критичность к ошибкам и анализ всего происходящего отличают уверенного человека. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания

Высокой самооценкой обладают 3 человека (14%). Люди с таким самоотношением превозносят свои достоинства, которые могут быть незначительными, но в то же время, ставят перед собой трудно достигаемые цели.

Имея высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям, такие подростки стремятся быть лучше всех остальных. Их можно сразу узнать среди других по их поведению, самолюбию, гордости. Они в себе чересчур уверены. К сожалению, такие подростки не способны к самокритике, как следствие, процесс самовоспитания является затруднительным.

Результаты методики «Шкала самоуважения» М. Розенберга подтвердили результаты первой, основной методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, так как неадекватная самооценка и низкий уровень самоотношения была выявлена у практически одинакового количества людей.

Результаты исследования уровня межличностных отношений по методике «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым)

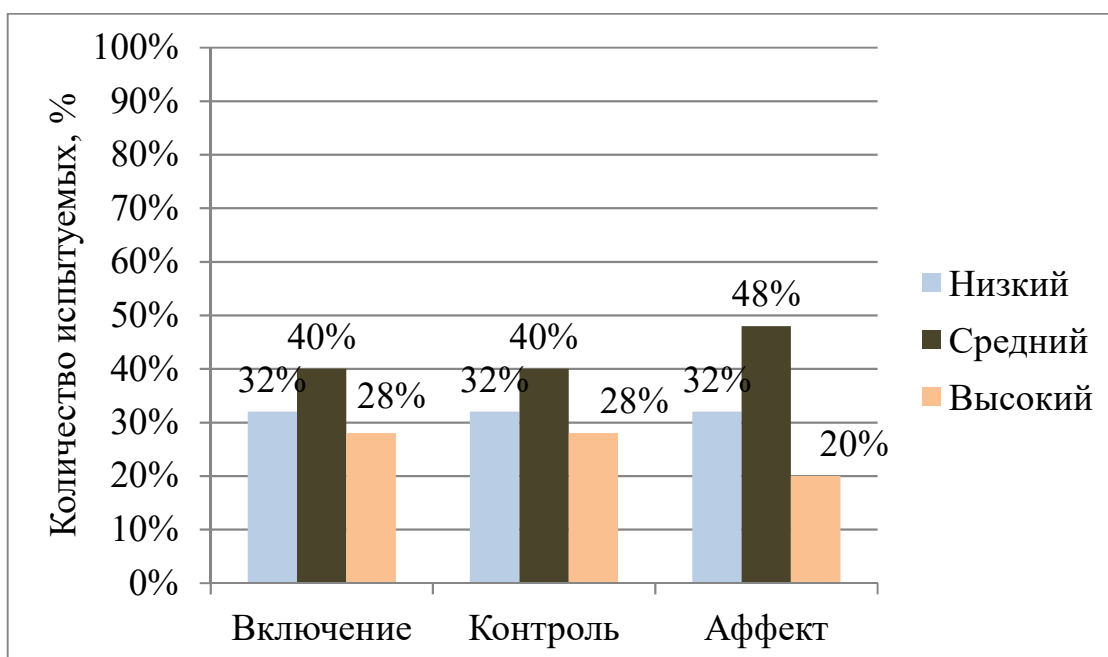


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня межличностных отношений по методике «Опросник межличностных отношений» В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым

Как видно из рисунка 5, по показателю «включенность» низкий уровень был выявлен у 8 испытуемых (32%). Низкие оценки свидетельствуют о том, что человек чувствует себя некомфортно среди людей, скорее будет демонстрировать склонность их избегать.

Высокий уровень имеют 7 человек (28%). Высокие оценки говорят о том, что человек чувствует себя комфортно среди людей, будет иметь тенденцию искать их общества. Также вероятно, он имеет сильную потребность в принадлежности к группе, стремится быть принятым людьми.

По показателю «контроль» низким уровнем обладают 8 обучающихся (32%). Низкие оценки демонстрируют то, что человек избегает принимать решения, также можно говорить о проявлении инфантильности и отсутствии готовности брать на себя ответственность, также выражена потребность в зависимости.

Высокий уровень выявлен у 7 обучающихся (28%). Высокие оценки по шкале контроля свидетельствуют о выраженной ответственности, такой человек играет в коллективе ведущую роль.

По показателю «аффект» низкий уровень имеют 8 человек (32%). Низкие оценки – человек очень осторожен при установлении близких, интимных отношений с людьми, избегает таких отношений, очень осторожен при выборе лиц, с которыми устанавливает глубокие эмоциональные отношения.

Высокий уровень у 5 обучающихся (20%). Высокие оценки – человек демонстрирует большую склонность устанавливать близкие, интимные отношения с людьми, испытывает большую потребность в том, чтобы другие люди устанавливали с ним близкие эмоциональные отношения.

Средние оценки по каждой шкале говорят о пограничных состояниях, т.е. в различных ситуациях возможны проявления обеих тенденций поведения.

Для проверки гипотезы исследования использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Алгоритм расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена:

1. Определить, какие два признака или две иерархии признаков будут участвовать в сопоставлении как переменные А и В.
2. Проранжировать значения переменной А, начисляя ранг 1 наименьшему значению, в соответствии с правилами ранжирования (см. п.2.3). Занести ранги в первый столбец таблицы по порядку номеров испытуемых или признаков.
3. Проранжировать значения переменной В, в соответствии с теми же правилами. Занести ранги во второй столбец таблицы по порядку номеров испытуемых или признаков.
4. Подсчитать разности d между рангами А и В по каждой строке таблицы и занести в третий столбец таблицы.

5. Возвести каждую разность в квадрат: d^2 . Эти значения занести в четвертый столбец таблицы.

6. Подсчитать сумму квадратов $\sum d^2$.

7. При наличии одинаковых рангов рассчитать поправки:

$$T = \frac{\sum(a^3-a)}{12} \quad T = \frac{\sum(b^3-b)}{12}$$

где a – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду А;

b – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду В.

8. Рассчитать коэффициент ранговой корреляции r_s по формуле:

а) при отсутствии одинаковых рангов

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2}{N * (N^2 - 1)}$$

б) при наличии одинаковых рангов

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N * (N^2 - 1)}$$

где $\sum d^2$ – сумма квадратов разностей между рангами*

T_a и T_b , – поправки на одинаковые ранги;

N – количество испытуемых или признаков, участвовавших в ранжировании.

9. Определить по Табл. XVI Приложения 1 критические значения r_s для данного N . Если r_s превышает критическое значение или по крайней мере равен ему, корреляция достоверно отличается от 0.

Математико-статистическая обработка результатов исследования.

С целью проверки гипотезы исследования рассчитаем коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выясним, существует ли взаимосвязь самооценки и межличностных отношений у старших подростков.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена используется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей.

Рассчитаем коэффициент ранговой корреляции Спирмена между полученными результатами по методикам «Субъективная оценка межличностных отношений» (автор С.В. Духновский), методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан) для критериев уровня самооценки и уровня напряженности у старших подростков.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Корреляция между уровнем самооценки и уровнем напряженности не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между уровнем самооценки и уровнем напряженности достоверно отличается от нуля.

1. Мы проранжировали значения. Данные, полученные в результате вычислений, представлены в таблице 15 Приложения 2.

2. Проверим ранжирование по формуле: $\sum (R)_p = (N*(N+1))/2$

$$\sum (R)_p = (30*(30+1))/2=465$$

$\sum (R)_p = \sum (R)_s$. Ранжирование проведено верно.

3. Рассчитаем поправки по формуле:

$$T = \frac{\sum(a^3 - a)}{12}$$

$$T_a = \frac{4(2^3 - 2)}{12} = \frac{24}{12} = 2$$

$$T_b = \frac{4 * (4^3 - 4) + (6^3 - 6) + (3^3 - 3)}{12} = \frac{474}{12} = 39,5$$

4. Рассчитаем коэффициент ранговой корреляции r_s по формуле:

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N * (N^2 - 1)}$$

$$r_{(AB)} = 1 - 6 * \frac{137,5 + 39,5 + 2}{25 * (25^2 - 1)} = 1 - 0,07 = 0,93$$

5. Найдем критические значения для коэффициента ранговой корреляции Спирмена

$$N = 25 \quad \begin{array}{l} \rho_{0,01} = 0,51 \\ \rho_{0,05} = 0,49 \end{array}$$

6. Внесем на ось значимости полученные значения:

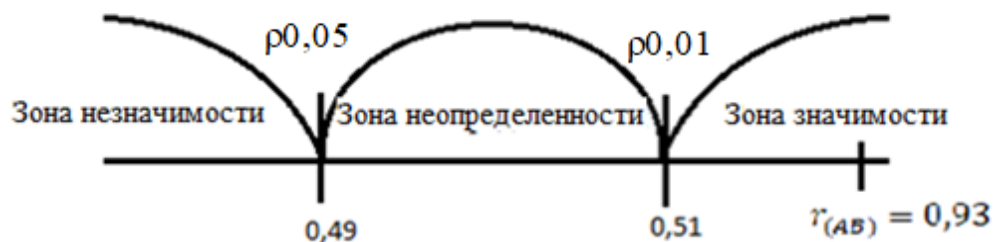


Рисунок 6 – Ось значимости для расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена по методикам «Субъективная оценка межличностных отношений» С.В. Духновского, методика Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

Принимаем H_1 . Корреляция между уровнем самооценки и уровнем включенности достоверно отличается от нуля. Это означает, что корреляция между уровнем самооценки и уровнем включенности статистически значима ($\rho \leq 0,01$) и является положительной. Высоким значениям уровня самооценки соответствуют высокие значения уровня напряженности старших подростков. Можно сделать вывод о том, что между уровнем самооценки и уровнем межличностных отношений существует статистически значимая взаимосвязь, и испытуемые со средними показателями самооценки будут иметь высокие показатели уровня межличностных отношений, а испытуемые с низким уровнем самооценки – низкие показатели уровня межличностных отношений.

В итоге, проведя анализ на основе методов, можно сделать вывод о том, что ученики 9 класса, имеющие средний уровень самооценки, также имеют средний уровень межличностных отношений по критериям: включенность, контроль, аффект. У подростков с низким и высоким уровнем самооценки – низкий и высокий уровень напряженности, отчужденности, конфликтности и агрессии соответственно. Следовательно,

между уровнем самооценки у старших подростков и уровнем межличностных отношений существует социально значимая взаимосвязь. Для реализации программы психолого-педагогической коррекции выборку составили подростки с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Выводы по главе 2

Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения позволила сделать следующие выводы, которые представлены ниже.

Исследование самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения осуществлялось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Для исследования самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения были применены следующие методики: методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан), методика «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг), «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым).

Результаты исследования самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения позволили установить, что у большинства подростков средний уровень самооценки, 50% методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан). Результаты по методике «Опросник межличностных отношений» (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым) установили, что наиболее выражен средний уровень по шкалам включение (40%), контроль (40%) и аффект (48%). Гипотеза о том, что между уровнем самооценкой и уровнем включенности в

межличностные отношения существует корреляция подтвердилась. Психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения подлежит не вся группа, а только подростки с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВКЛЮЧЕННОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», который утверждает сохранение самости человека, частью которой является непосредственно самооценка, доказывает необходимость проведения серии занятий по коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения [74].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Задачи: сформировать адекватное оценивание себя, собственных достижений и качеств, развитие коммуникативных навыков, формирование чувства единения с группой, развитие чувства собственного достоинства.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения составлена на основе работы И.В. Дубровиной [28].

Психологическая коррекция – это психологическая поддержка детям и подросткам, направленной на создание наиболее приемлемых и оптимальных возможностей и условий для развития их внутреннего потенциала.

В психологической коррекции существуют следующие принципы. Первый принцип – принцип комплексности психокоррекции, которая рассматривается в виде цельного комплекса психолого-клинико-педагогических воздействий. Второй – принцип единства диагностики и

коррекции, говорящий о необходимости выявления психологических особенностей личности в соотнесении с ее возрастными этапами. Третий – принцип личностного подхода [54]. Осуществляется через индивидуальных подход к подросткам, как к цельным личностям, с учетом всех индивидуальных особенностей. Четвертый принцип – принцип деятельностного подхода. Данный принцип говорит о формировании личности через процесс деятельности, т.е. психокоррекционная работа должна строиться, как цельная деятельность ребенка, вписывающаяся в его повседневную жизнь. Пятый – иерархический принцип, который основывается на положениях Л.С. Выготского, который представлял основное содержание психокоррекционной работы, как создание зоны ближайшего развития деятельности и личности ребенка. Шестой принцип – казуальный, его реализация имеет направленность на устранение причин отклонений, а также поиск источников их проявлений в психическом развитии ребенка [55].

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, длительность которых составляет 40 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Занятия целесообразно проводить в таком помещении, которое может обеспечить и работу в кругу, и выполнение двигательных упражнений [61]. В соответствии с подобранными упражнениями выделены следующие материалы: цветные фломастеры, ножницы, клей, мяч, перчаточные куклы, «Волшебный ящик».

В работе были использованы игровые, проективные рисуночного и вербального типа методы, групповая дискуссия, метод «репетиции поведения».

В структуру программы включены 3 этапа: Ориентировочный, здесь происходит ознакомление учащихся с задачами и целью занятия, установление контакта с подростками, целью развивающего этапа является непосредственно коррекционная работа с учащимися, проективный этап проводит анализ продуктов деятельности.

Программа психолого-педагогической коррекции представлена подробно в Приложении 3.

Структура занятий представлена следующим образом.

Занятие №1. «Введение». На данном занятии происходит знакомство участников с тренером. Группа вступает на первый этап. Цель – создание доверительных отношений с учащимися, достижение комфортной атмосферы.

Введение в тренинг. Цель: установление эмоционального контакта с группой.

Представление правил. Цель: закрепление норм и правил поведения, регламентирующих работу в группе, создание конструктивного взаимоотношения между участниками.

Упражнение №1. «Здравствуй, я рад(а) познакомиться». Цель: знакомство участников, создание благоприятной, дружеской атмосферы. Участники рассказывают о своем настроении, а также представляют «визитную карточку».

Упражнение №2 «Уверенные, неуверенные и грубые ответы». Цель: формирование представления о трех типах ответа. Ведущий показывает участникам тренинга различные ситуации. Цель группы, классифицировать виды ответов.

Упражнение №3 «Позитивные мысли». Цель: осознание своих положительных, сильных сторон личности. Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...».

Обратная связь. Цель: оценка степени вовлеченности в групповой процесс, анализ готовности группы к продолжению совместной работы в группе.

Занятие №2 «Мой дневник невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения». Цель: формирование умения определять невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения, слова, которые определяют принадлежность к тому или иному типу поведения.

Актуализация правил поведения в группе. Цель: установление правил в группе.

Упражнение №1 «Сила слова». Цель: показать значение и роль слова в общении. Составляются списки по неуверенным, уверенным и грубым ответам как участниками, так и ведущим.

Упражнение №2 «Зеркало». Цель: выявление невербальных форм трех типов поведения (грубого, уверенного и неуверенного). Участники показывают типы поведения, другая часть группы должна понять, какой конкретно тип был показан.

Рефлексия. Цель: получение обратной связи от подростков, проверка мотивированности группы к продолжению занятий.

Занятие №3 «Мы очень разные и этим интересны». Цель: развитие позитивного самоотношения.

Обозначение правил в группе. Цель: создание комфортной атмосферы, регламентация корректного поведения участников.

Упражнение №1 «Хвалить или ругать». Цель: формирование у участников представление о чувстве собственного достоинства. Участники, перебрасываясь мячом, объясняют, что значит ругать и хвалить, а также высказывают собственное мнение, если бы слова похвалы и ругательств относились к ним самим.

Упражнение №2 «Я не такой как все и все мы разные». Цель: формирование у участников толерантного отношения к другим людям. Участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость».

Упражнение №3 «Мой портрет в лучах солнца». Цель: формирование умения видеть положительные качества в себе. Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисуй солнце, в центре напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все то хорошее, что ты о себе знаешь.

Обратная связь. Цель: подведение итогов, сбор информации от участников.

Занятие №4 «Познаем себя». Цель: повышение уровня самооценки у участников.

Ритуал приветствия. Цель: формирование в группе дружеской атмосферы.

Входная рефлексия. Цель: получение обратной связи от участников группы по поводу их ожиданий от занятия.

Упражнение №1 «Я хороший». Цель: формирование положительного отношения к себе. Ведущий просит участников: Найди в каждом своем деле, в каждом поступке 10 причин, почему ты Молодец! И 10 причин того, что ты сделал если и не восхитительно, то точно хорошо!

Упражнение №2 «Контраргументы». Цель: развитие умения видеть в себе слабые и сильные стороны, раскрытие способности к самоанализу. Участникам необходимо составить список свои слабостей, а также, в противовес им – список достоинств.

Упражнение №3 «Колпак». Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование двигательной активности. Участники поют песню и сопровождают слова жестами.

Упражнение №4 «Комплименты». Цель: развитие умения получать комплименты, признавать свои положительные, сильные стороны. Участники становятся в круг. Каждый по очереди делает комплимент соседу.

Обратная связь. Цель: обмен чувствами, впечатлениями от занятия, эмоциями, которые были в ходе тренинга.

Домашнее задание. Описать не менее 6-ти событий повседневной жизни, оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.

Занятие №5 «Мои права и права других людей». Цель: определение прав подростка, а также формирование уважительного отношения к правам других.

Ритуал приветствия. Цель: создание благожелательной атмосферы в группе.

Обсуждение домашнего задания по следующим вопросам: каких событий оказалось больше? Какого типа были данные события?

Объяснение правил. Цель: регламентация поведения.

Дискуссия «Наши права». Цель: обозначение и информирование подростков об их правах. Участники обсуждают с ведущим свои права. Затем подросткам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах шести-семиклассника».

Рефлексия: сбор обратной связи.

Занятие №6 «Просьба, согласие, отказ». Цель: формирование коммуникативных навыков

Приветствие. Цель: направление участников на продуктивную работу в группе, создание позитивной атмосферы.

Упражнение №1 «Пирог с начинкой». Цель: формирование у участников представления о просьбе, как факторе взаимодействия. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги – просьбы: их форму, цвет, вкус.

Упражнение №2 «Чемпионат». Цель: обучение корректным формам реагирования на просьбы. Участники разбивались на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол.

Упражнение №3 «Хвалить или ругать». Цель: определение чувств подростка, когда его ругают или хвалят. Участники, перебрасываясь мячом, объясняют, что значит ругать и хвалить, а также высказывают собственное мнение, если бы слова похвалы и ругательств относились к ним самим.

Получение обратной связи.

Занятие №7 «Я в своих глазах и глазах других людей». Цель: развитие рефлексии, навыков самоанализа и анализа других.

Упражнение №1 «Волшебный ящик». Цель: формирование реалистичного отношения к себе и окружающим. Участникам необходимо показать без слов определенное действие или событие.

Упражнение №2 «Игра в мяч». Цель: формирование навыка распознавания различных типов человека (грубого, уверенного или неуверенного). Кидающий мяч участник называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить – в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему. Обратная связь от участников.

Упражнение №3 «Ассоциации». Цель: развитие понимания того, как мы видим себя и в том, как видят нас другие. Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям.

Упражнение №4 «Надпись на футболке». Подросткам предлагается придумать надпись «на футболке», которая бы что-то говорила о них самих.

Рефлексия участников по проведенному занятию.

Домашнее задание.

Занятие №8 «Обида». Цель: анализ обиды подростков, ее причин и последствий.

Вводное слово.

Упражнение №1 «Детские обиды». Цель: анализ обид из детства. Участников просят вспомнить обиду из детства. Далее задаются вопросы.

Упражнение №2 «Как выразить обиду и досаду». Цель: сформировать конструктивные способы выражения обиды и досады. Обсуждается, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Упражнение №3 «Копилка обид». Цель: обучение участников конструктивным методам разрешения обид. Подросткам предлагается

нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня.

Домашнее задание.

Получение обратной связи от подростков.

Занятие №9 «Плохое настроение». Цель: обучение учащихся конструктивным методам разрешения негативного настроения.

Вводная часть.

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение №1 «Аукцион». Цель: формирование продуктивных способов справляться с плохим настроением и раздражением. По типу аукциона участникам предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением.

Упражнение №2 «Цепочка смеха». Цель: снятие эмоционального напряжения, расслабление. Участники берутся за руки, образуя цепочку. Стоящий в начале начинает громко смеяться. Вскоре смех передается по всей цепочке.

Домашнее задание.

Рефлексия учащихся.

Занятие №10 «Я и мой дракон». Цель: формирование умения справляться с личными негативными качествами.

Вводная часть.

Упражнение №1 «Победи своего дракона!». Цель: научение подростков выделить личные негативные качества, препятствующие продуктивному взаимодействию. Участники описывают собственного «дракона», а потом придумывают историю, в которой побеждают его.

Упражнение №2 «Моя вселенная». Цель: определение целей и задач дальнейшего личностного развития. Процедура проведения: В центре листа надо нарисовать солнце, а в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем с этого «Я» – центра своей Вселенной – надо прочертить линии к звёздам и планетам.

Упражнение №3 «Ладонка». Цель: получение обратной связи участниками. Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом.

Заключительное слово ведущего.

Рефлексия участников тренинга по всей программе.

Предполагаемый результат: повышение уровня включенности у старших подростков в межличностные отношения в ходе реализации программы.

Рекомендации по осуществлению программы: Занятия желательно проводить в аудитории с достаточным количеством свободного пространства, ведущий должен давать безоценочную обратную связь.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно говорить о том, что программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения и требует системности, а также комплексности в подходе.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Нами была определена выборка испытуемых с низким уровнем включенности в межличностные отношения. Был проведен анализ опытно-экспериментального исследования для определения эффективности психолого-педагогической программы коррекции. В программе психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения приняли участие 8 испытуемых с выявленным у них низким уровнем включенности в межличностные отношения. Данная группа участников отбиралась посредством методики диагностики «Опросник межличностных отношений» В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым.

Для проверки эффективности проведенной программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким

уровнем включенности в межличностные отношения была проведена повторная диагностика по методикам: методика Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан, Шкала самоуважения М. Розенберга, «Опросник межличностных отношений» В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым.

Результаты повторной диагностики по методике Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в мод. А.М. Прихожан).

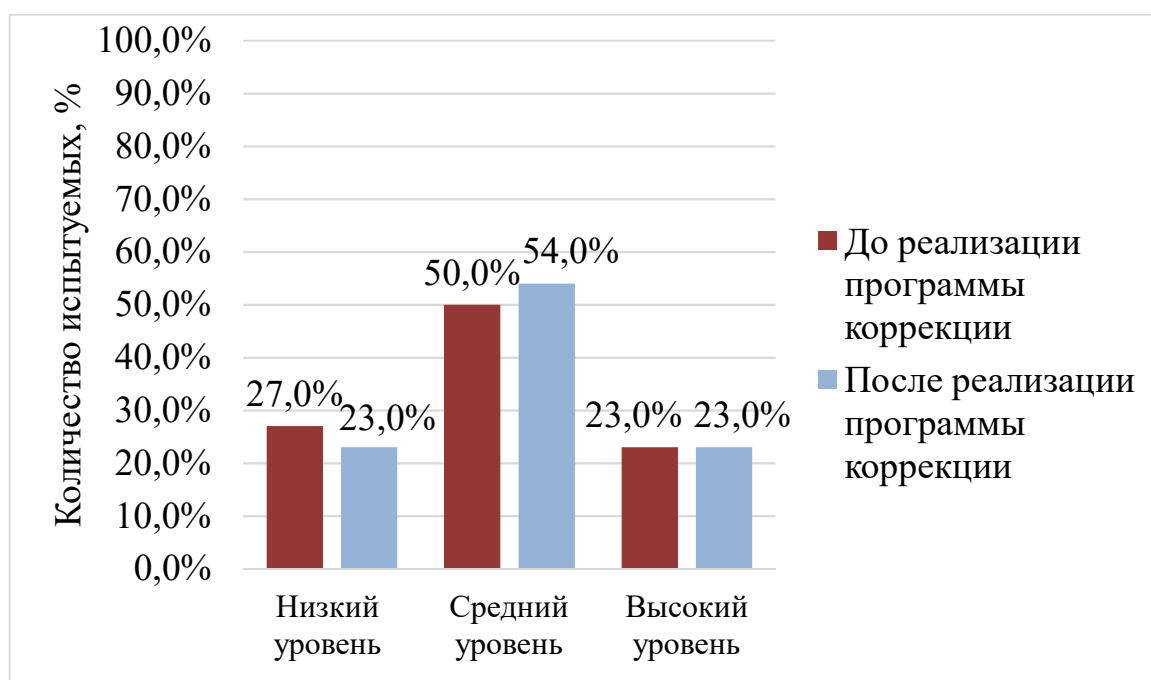


Рисунок 7 – Результаты диагностики самооценки у старших подростков по методике Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан до и после реализации программы

Результаты повторной диагностики по методике получились следующими:

В ходе эксперимента количество человек с низким уровнем самооценки изменилось на 1 испытуемого, что составило 7 человек (23%). Подростки с таким уровнем самооценки в достаточной степени нерешительны, испытывают трудности с общением как со сверстниками, так и с педагогами. Также возможно, что учащиеся с данным уровнем

самооценки будут испытывать трудности в учебе, зависимость от успеваемости и успешности.

Далее сравним результаты до и после реализации программы по методике Шкала самоуважения М. Розенберга.

Результаты повторной диагностики по методике Шкала самоуважения (автор М. Розенберг)

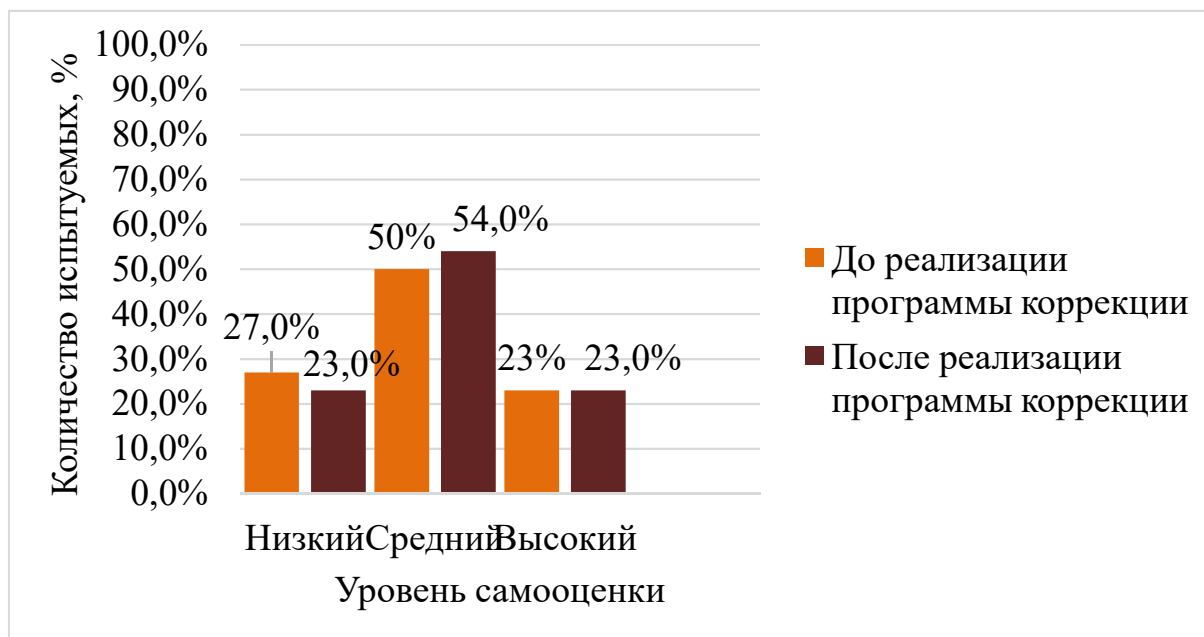


Рисунок 8 – Результаты диагностики самооценки у старших подростков по методике Шкала самоуважения (автор М. Розенберг) до и после реализации программы

Как видно, из рисунка 8 низкий уровень был выявлен у 7 человек (84%), который характерен для достаточно неуверенного в себе человека, что проявляется в неумении брать на себя ответственность, отсутствие навыка вести диалог. Также возможно отсутствие самостоятельности и чувства собственного достоинства, что характерно в ситуациях, когда подростку необходимо отстаивать свои личностные границы. Излишняя скромность, за которой кроется неверие в собственные силы. Возможна замкнутость на себе и своих «недостатках». Возможно постоянное сравнение себя со сверстниками, одноклассниками, причем сравнение, как правило не в собственную пользу. Достаточно частое проявление самокритики, проявление излишних претензий к себе. Подростки с низким

уровнем самооценки повсеместно не осознают собственных желаний, не осознают потребности, которые у них возникают, относятся к ним пренебрежительно. Изменения произошли в количественном составе на одного человека.

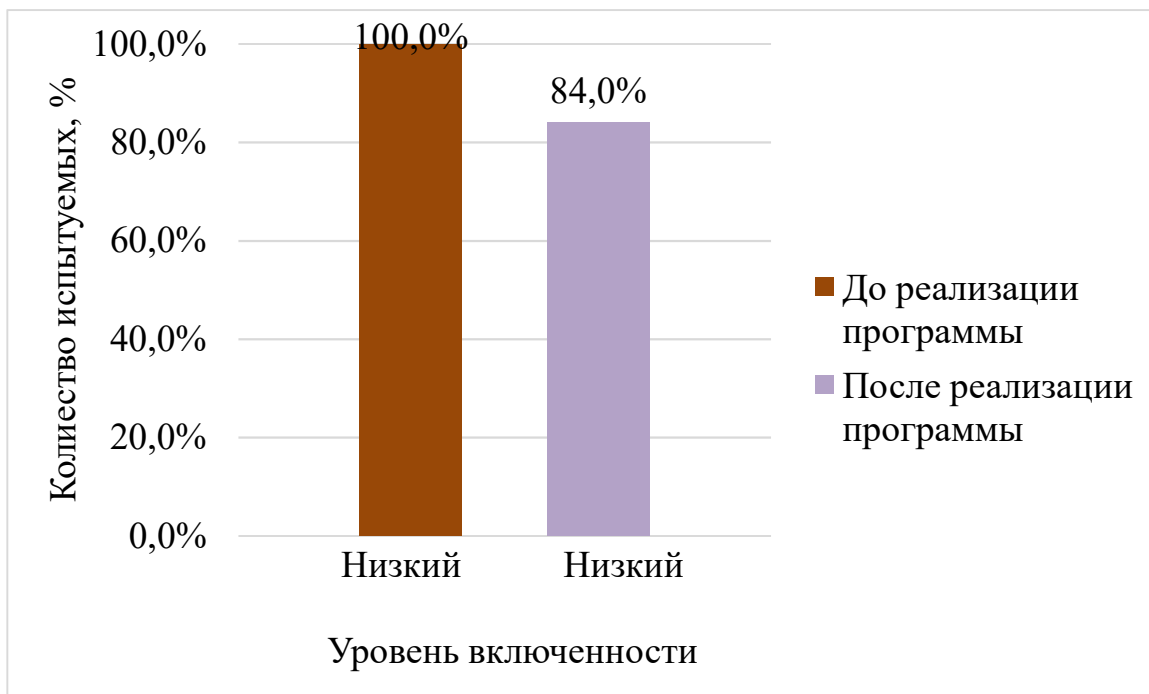


Рисунок 9 – Результаты диагностики включенности в межличностные отношения по методике «Опросник межличностных отношений» В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым до и после реализации программы коррекции самооценки у старших подростков

Как видно, из рисунка 9, низкий уровень включенности учащихся до реализации программы составил 100% (8 человек), т.к. выборка состояла из подростков только с данным уровнем. После реализации программы коррекции количество участников с низким уровнем включенности составило 84% (7 человек), это меньше на 16%, чем до реализации программы.

Можно сделать вывод, что изменения не существенны, т.к. количество респондентов с низким уровнем включенности поменялось на одного человека.

Проведем математико-статистический анализ с помощью выбранного нами математического критерия. Используя полученные результаты, можно

рассчитать Т-критерий Вилкоксона. Он поможет нам сопоставить разные показатели, измеренные в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Таким образом, мы сможем определить насколько эффективна составленная нами программа коррекции. Данный метод сопоставит друг с другом абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Задача состоит в том, чтобы выяснить, изменилась ли самооценка у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения, в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции. Рассчитаем Т-критерий Вилкоксона между полученными результатами повторной диагностики самооценки у старших подростков по методике Шкала самооценки и уровня притязаний (автор Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в мод. А.М. Прихожан).

Для начала необходимо составить список испытуемых в любом порядке и вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах (Приложение 4, таблица 16). Для этой цели в первую колонку вносим значения первого замера («до»), а во вторую колонку значения второго измерения («после»), т.е. результаты повторной диагностики. Далее необходимо вычислить абсолютное значение сдвига. Для этого переведем полученные разности в абсолютные значения. Затем проранжируем показатели, начисляя меньшему значению меньший ранг. Необходимо проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.

Мы определили, что увеличение уровня самооценки по методике Шкала самооценки и уровня притязаний будет принято за «типичный» сдвиг, а уменьшение количества выборов – за «нетипичный».

Сформулируем статистические гипотезы для Т-критерия Вилкоксона:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

$$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = 36$$

Проверим ранжирование по формуле: $\Sigma (R)_p = (N*(N+1))/2$

$$\Sigma (R)_p = (8*(8+1))/2$$

$$\Sigma (R)_p = 36$$

$\Sigma (R)_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_p$. Ранжирование проведено верно.

Считаем эмпирическое значение T по формуле:

$$T_{\text{эмп}} = \Sigma (R)_p,$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 3$$

Критические значения T при $n=8$

$$p_{0,05} = 5$$

$$p_{0,01} = 1$$

Построим ось значимости и внесем на нее критические значения (рисунок 10). Наше значение попадает в зону неопределенности.

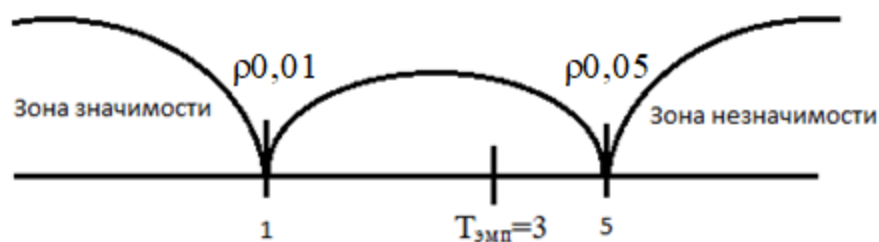


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета T -критерия Вилкоксона по методике Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в мод. А.М. Прихожан

H_0 отвергается. Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки ($p \leq 0,05$).

Уменьшение количества выборов преобладает над увеличением. Это означает, что старшие подростки с низким уровнем включенности в межличностные отношения сохранили в своем большинстве начальный уровень самооценки. Статистически значимые различия присутствуют в небольшом количестве. Необходимо провести более длительный комплекс занятий по коррекции самооценки, либо увеличить выборку испытуемых.

Уровень самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения изменился незначительно. Можем сделать вывод, что изменения присутствуют в небольшом количестве, так как объем коррекционных занятий является недостаточным для значительных качественных и количественных изменений. Также причиной могло стать достаточно устойчивая психика подростков, т.к. влияния извне не оказали достаточного воздействия.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки подтвердилась. Корреляция между уровнем самооценки и уровнем включенности достоверно отличается от нуля. Это означает, что корреляция между уровнем самооценки и уровнем включенности статистически значима ($p \leq 0,01$) и является положительной. Принимаем гипотезу H_1 . Гипотеза подтверждена, т.к. выявлена взаимосвязь между двумя исследуемыми признаками, статистически значимые различия до и после реализации программы.

3.3 Практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки у старших подростков

Изучив психолого-педагогическую литературу [80; 83; 84], нами были разработаны методические рекомендации для педагогов и родителей по развитию самооценки старших подростков. Данные указания позволят родителям и педагогам самостоятельно взаимодействовать с подростками.

Ниже представим рекомендации по развитию самооценки у старших подростков.

Для педагогов:

1. Принятие учеников такими, какие они есть, учитывая их индивидуальные особенности и характеристики. Например, темперамент, характер, темп деятельности, тип семейного воспитания, соматический статус. Так как в подростковом возрасте, считает С.М. Юлдашева, впервые педагогические оценки осознаются, как оценки возможностей личности, а не просто как оценки результатов деятельности [84].

2. Необходимо попытаться создать для подростка ситуацию успешной деятельности, в которой он может почувствовать себя победителем. Чтобы предоставить такую возможность нужно попытаться избавить ученика от страха педагогов, убрать психологическую напряженность и зажатость, помочь ребенку открыто выражать свое мнение. Убеждайте ученика: «это просто, легко [56]. Не получится – ничего страшного, поищем другой способ».

3. Эмоционально-ценностное отношение к себе, по мнению А.В. Захаровой, становится ведущим переживанием внутренней жизни подростка, порождая потребность разобраться в самом себе, понять, лучше узнать себя. Поэтому нужно стимулировать познавательную, учебную и иную активность ребёнка положительными подкреплениями, то есть наградами, дипломами, просто добрым словом. Не нужно перехваливать, просто необходимо его подбадривать.

4. При построении диалога следует начинать с тех вопросов, по которым вы совпадаете с подростком, это могут быть общие интересы и цели.

5. Поощряйте подростка в выражении своих мыслей, желании задавать вопросы, т.к. это является стимулом для дальнейшей активности, а также положительной оценкой деятельности подростка.

6. Помогите подростку сформировать критичное отношение к своим поступкам, приучайте его к ответственности за свои действия.

7. Принимайте во внимание зону ближайшего развития учащегося. Подросток в данный возрастной период стремится достичь желаемого статуса в подростковой среде, построить собственный жизненный путь.

8. По мнению И.И. Чесноковой, в подростковом возрасте впервые в развитии личности акты самосознания – самопознание, самонаблюдение, самоотношение, саморегулирование поведения и деятельности – становятся одной из необходимых потребностей личности. Старайтесь не оставлять без внимания маленькие, реальные попытки что-то сделать, замечайте проявления активности [81].

9. Отмечайте творческие начинания, поскольку это укрепляет чувство собственного достоинства, позволит развиваться и совершенствоваться подростку, достигать новых высот.

10. Не используйте негативные оценочные суждения, социальные стереотипы, не навешивайте ярлыки, старайтесь относиться к подростку максимально объективно, делать упор на положительные стороны в его личности.

11. Отмечайте прогресс успешности, сделайте доску визуализации, где будете фиксировать достижения. Подростку важно понимать и чувствовать, что его показатели в какой – то определенной деятельности улучшаются, рост происходит, иначе его активность просто погаснет, а интерес пропадет. Таким образом, происходит личностный рост ребёнка и его нужно стимулировать [57].

12. Поддерживайте в учащемся чувство собственного достоинства и положительный образ своего индивидуального и неповторимого «Я», хвалите подростка за его личные достижения.

13. Отмечайте позитивные и радужные случаи и моменты личностного и интеллектуального развития на доске визуализации, когда

подросток любознателен, когда его формирующийся мозг позволяет и жаждет знаний.

14. Применяйте в своем лексиконе слова, которые подбодрят подростка, поощряйте его. Ни в коем случае не шутите над его успехами, иначе можно погубить талант. Если хвалить ребенка даже за небольшие достижения, он, в конце концов, поверит в свои силы и покажет еще большие результаты.

15. Предложите ученику, с низкой самооценкой, оказать помощь слабоуспевающему школьнику, так он почувствует собственную значимость, а также поможет улучшить социально - личностную позицию ребёнка, характер его деятельности, отношение к себе.

16. Введите нестандартный подход к проверке домашнего задания. Предложите школьникам обменяться своими работами, чтобы они попытались оценить работы друг друга, а после уже проверяйте сами. После следует сравнить оценки, поставленных учениками и педагогом и выявить различия, следует пообщаться и обсудить мнения.

По мнению Г. Эйстад, теплота и требовательность – основные составляющие грамотного родительства [83]. Важнейший фактор – теплая поддержка со стороны родителей, а также требовательность наставника и «спарринг-партнера». Таким образом, были разработаны следующие рекомендации для родителей:

1. Уважайте личность подростка.

2. Принимайте его таким, каков он есть. Подросток может и будет ошибаться. Никто не совершенен, поймите подростка. Принять – значит понять мотивы подростка, что им движет, а также понять то, что понимать не хочется.

3. Вселяйте в подростка уверенность в том, что его уважают. В этом возрасте важно осознавать, что к подросткам относятся на равных, воспринимают, как взрослых. Говорите вежливо и доброжелательно, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами.

4. Постарайтесь поощрять позитивные стремления вашего ребенка, в меру хвалите. В данном возрастном периоде достаточно просто вогнать подростка в состояние депрессии или же панических атак.

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

6. Принимайте всерьез то, что говорит ребенок. Вы можете сказать ему, что его мнение важно, как члена семьи и будет также учитываться, особенно если это «громкие слова». Даже, если вы не будете брать во внимание его суждение, то у подростка все равно будет закладываться понимание важности его мнения и в будущем он сможет свободно делиться им с другими.

7. Советы давайте в косвенной форме, чтобы подросток не ощущал давления. Вашему ребенку нужен не воспитатель, а «спарринг-партнер», для того, чтобы увидеть ситуацию другими глазами.

8. Не настаивайте на выполнении подростком ваших советов. Оставляйте выбор за самим ребенком. Напирая на свою точку зрения вы лишь усугубите положение. Необходимо мягко и грамотно доносить свои мысли, излишнее давление вызывает протест.

9. Чаще делитесь опытом, высказывая советы, насколько это позволяют события. С одной стороны – это поможет вам создать дружелюбную атмосферу, с другой – не переборщить с наставлениями.

10. Учитывайте повышенную эмоциональность подростка. Возможно проявление импульсивности, агрессивности. Учите контролировать свое поведение. Как правило подростки лишь продуцируют настроения своих родителей, перенимают их стиль поведения. Именно поэтому столь важно отслеживать свои переживания и страхи и не проецировать их на собственного ребенка.

11. С позиции взаимного доверия строго аргументируйте, обосновывайте свои просьбы. Родители, которые не требуют от своих детей ответственности лишь оказывают им так называемую медвежью услугу.

Взрослого человека отличает именно умение брать на себя ответственность за поступки и последствия, к которым они приводят. Именно поэтому следует соблюдать баланс.

12. Принимая критику – не будьте злопамятны. Подростки не переносят никакой фальши и лжи – честность, бескомпромиссность и прямота должны составлять основу взаимоотношений. А отношения, построенные на лжи, рано или поздно приведут к негативным последствиям.

13. При всей демократичности не стоит скатываться в либерализм. Полное отсутствие заботы побуждает в подростках чувство брошенности, а абсолютная безотказность формирует чувство вседозволенности. Подросток просто не знает, что ему делать с внезапно свалившейся абсолютной свободой.

14. Родителю и только ему нужно стать тем, кому можно открыться. Это можно сделать, лишь сохраняя баланс. С одной стороны, необходимо быть искренним и честным, с другой – сдерживать всплески эмоций, даже если вы шокированы.

15. Начинайте свою речь, обращенную к подростку с «Я-высказывания». Это будет способствовать созданию доверительной и дружелюбной атмосфере с вашим ребенком.

Подросток может отвергнуть своего родителя, так как данный возрастной период характеризуется желанием к свободе и самостоятельности. Стремление покинуть родительское гнездо и обрести независимость намного глубже, чем предполагает сам подросток. Подросток может отвергнуть родителя при условии отсутствия поддержки в стремлении его становления обрести самостоятельность. Подросток может просто уйти, хлопнуть дверью, сделать то, что не сделает 8-летний и 10-летний ребенок. Подросток не будет ничего рассказывать своему родителю, если не ощущает поддержку.

Однако, как уже говорилось выше, несмотря на желание к самостоятельности, подростки все еще нуждаются в поддержке и заботе. Чтобы заслужить доверие подростка необходимо стать для него безопасным убежищем, или, говоря иначе, стать таким родителем, которому можно довериться. Компетентность в данном случае служит важным компонентом для баланса между принятием и поощрением. Это совсем не означает, что нужно ходить на цыпочках, однако это требует от родителя осознанности, то есть понимания как себя и своих возможностей, так и понимания своего ребенка [83].

Старайтесь сохранить контакт со своим ребенком. Многие стремятся к созданию контакта со своими маленькими детьми, но забывают про то, что контакт в подростковом возрасте не менее важен. Хоть и совместное времяпрепровождение уменьшается, но внимания и заботы подросткам нужно не меньше, чем в более раннем периоде.

Что же следует делать, чтобы сохранить контакт? Для начала, нужно узнавать, чем живет ваш ребенок, его интересы и увлечения, а также следовать за их развитием [83]. Тогда у вас будет возможность сохранить внутреннюю связь с подростком.

Стараться слышать и слушать, а не поучать. Подросток приобретает навык смотреть на себя со стороны при конструктивной обратной связи от родителя. Подросток чувствует, что его услышали, а соответственно ощущает поддержку и заботу.

Однако бывает и такое, что подросток абсолютно не настроен, не хочет обсуждать свою жизнь. Причин на то достаточно много. Но, как правило, данная ситуация может возникнуть, если родитель начинает поучать своего ребенка, чего делать не стоит.

Ведущий тип деятельности, согласно Л.Ф. Обуховой, общение со сверстниками [58]. Непосредственно на данном этапе устанавливаются общественные нормы поведения, в том числе и со сверстниками. Осуществляется постановка границ во взаимоотношениях с окружающими.

Исходя из этого мы можем сформулировать следующие рекомендации старшим подросткам.

1. Сравнивай себя только с самим собой. Все люди разные, поэтому сравнивать себя с другими не имеет смысла.

2. Начни отвечать за собственные поступки и со стойкостью принимать жизненные неурядицы. Внутренний стержень и развитие уровня самооценки идут параллельно.

3. Удели внимание тому, что тебе действительно нравится. Танцы, пение, игра в шахматы, верховая езда, занимайся тем, что приносит радость.

4. Питайся правильно. Здоровая пища – это залог хорошего настроения и заряда энергии.

5. Мы – не только то, что едим, но и также то, что говорим. Постарайся чаще напоминать себе, что ты красив(а), а также хвалить, даже если достижение кажется тебе незначительным.

Таким образом, с учетом полученных результатов можно отметить, что самооценка помогает справляться с самим собой и окружающим миром, задает норму поведения в конкретной ситуации, в зависимости от уровня самооценки, подросток может вести себя по-разному. Самооценка помогает оценить свое внутреннее состояние с общим мироощущением, помочь оценить свои действия в разрезе общества. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. то, чего мы хотим добиться и на, что рассчитываем. Чем выше самооценка, тем больших достижений мы ждем от себя, тем на более сложные и «недостигаемые» цели мы строим, и тем больших результатов, в конечном итоге достигаем. При адекватной самооценке дети ведут себя предельно «правильно». Они сами пытаются быть ответственными, добрыми, отзывчивыми, сострадающими. Такие подростки верят в то, что у них все получится, они могут просить о помощи, но при этом их просьба не переступает границу наглости. Он ценит способности как свои, так и других людей. У такого ребенка нет барьеров,

мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

Разработанные практические рекомендации позволят развить адекватный уровень самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Выводы по 3 главе

Нами была разработана программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения на основе работы И.В. Дубровиной. Результаты проведения данной программы привели к выводам, представленным ниже.

Результаты повторной диагностики по методике Шкала самооценки и уровня притязаний (автор Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в мод. А.М. Прихожан) показали, что в ходе эксперимента количество человек с низким уровнем самооценки изменилось на 1 испытуемого, что составило 7 человек (23%).

Результаты повторной диагностики по методике Шкала самоуважения М. Розенберга в ходе повторного проведения диагностики у старших подростков нами были получены следующие результаты. Низкий уровень был выявлен у 7 человек (84%).

Результаты диагностики включенности в межличностные отношения по методике «Опросник межличностных отношений» В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым до и после реализации программы коррекции самооценки у старших подростков позволили сделать следующие выводы. Низкий уровень включенности составил 100%, т.к. выборка состояла из подростков только с данным уровнем.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения количество участников с низким уровнем

включенности составило 84%, это меньше на 16%, чем до реализации программы. С учетом полученных результатов исследования были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по развитию адекватного уровня самооценки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность нашего исследования состоит в том, что самооценка является одной из главных составляющих жизни старшеклассников. Самооценка – это представление человека о себе самом: своих качеств, возможностей, способностей, своей деятельности. Проблемы с самооценкой приводят к проблемам во всех сферах жизни старшего школьника – в семейной жизни, на работе, во взаимоотношениях с окружающими.

Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет старшекласснику примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Присутствуя в каждом акте поведения, она является важным компонентом в управлении поведением школьника. Поэтому самооценка является важным фактором формирования личности школьника, и почему так важно развивать у него адекватную самооценку.

По Э.Х. Эриксону, юношеский возраст строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Каждый кризис – онтогенетический источник возможного формирования хорошей или плохой приспособляемости. Любое разрешение конфликта формирует очередную стадию развития личности, характеризующуюся особым новообразованием – неустойчивым балансом двух противоположных качеств позитивных и негативных. У личности, благополучно разрешающей нормативные кризисы, баланс нарушается в сторону положительных качеств (доверительное отношение к миру и себе, автономия, инициатива, трудолюбие, хорошо организованная идентичность, близость со значимыми другими, генеративность и интегративность). При менее благополучном исходе у человека происходит перевес негативных свойств: недоверчивость,

стыд и сомнение, чувство вины, неполноценность, диффузность ролей, изоляция, стагнация, отчаяние.

Тема особенностей самооценки старших школьников является особенно актуальной, так как именно в этом возрасте происходит ее окончательное формирование. В старшем школьном возрасте также заканчивается формирование всех психических новообразований личности и физических свойств индивида. Данные факторы могут оказывать влияние на самоотношение старшеклассника, а также к выбору стратегий межличностного взаимодействия.

В исследовании была поставлена цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения. Для осуществления данной цели мы выполнили следующие задачи: определили этапы, методы и методики исследования; дали характеристику выборки и проанализировали результаты исследования; провели математико-статистическую обработку результатов исследования.

Исследование состояло из 3 этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Экспериментальной базой исследования стала МБОУ «СОШ № 6» г. Южноуральск. В исследовании приняли участие учащиеся 9 классов.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ и обобщение литературы), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование) и математико-статистические (коэффициент ранговой корреляции Спирмена). Для исследования взаимодействия уровня самооценки и уровня межличностных отношений у старших подростков были подобраны следующие методики: Методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан), «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг).

По результатам данных методик мы установили, что у большинства старшеклассников средний уровень самооценки (50%). Выявлено, что средний уровень включенности доминантен (40%), соответственно уровни контроля (40%), аффекта (48%), также преобладает средний уровень. По результатам математико-статистической обработки результатов исследования, методом диагностики обучающихся «Методика самооценки и уровня притязаний» (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан), «Шкала самоуважения» (автор М. Розенберг), была выявлена статистически значимая взаимосвязь самооценки и уровня включенности у старших подростков. Гипотеза о том, что между уровнем развития самооценки и межличностными отношениями у старших подростков существует прямая корреляционная взаимосвязь подтвердилась.

Методики: методика Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан); методика «Шкала самоуважения» М. Розенберг; Опросник межличностных отношений В. Шутца (адаптированный А.А. Рукавишниковым).

По методике Шкала самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан) средний уровень самооценки выявлен у 50% (10) учеников, у 23% (7) учеников – высокий уровень, 27% (8) подростков имеют низкий уровень. Методика «Шкала самоуважения» М. Розенберга выявила высокий уровень самоуважения у 7 человек, что составило 23%, низкий уровень самоуважения имеют 8 человек (27%), соответственно средний уровень самооценки преобладает, он составил 10 человек (50%). По методике, опросник межличностных отношений В. Шутца (адаптированный А.А. Рукавишниковым) средний уровень включенности межличностных отношений имеют 10 учеников (40%), высокий уровень был выявлен у 7 человек (28%) и низкий – у 8 человек (32%).

Первый компонент гипотезы о том, что между самооценкой и уровнем включенности в межличностные отношения старших подростков существует корреляция – подтвердился.

Второй компонент гипотезы о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения будет эффективна при реализации разработанной модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков – подтвердился.

Перспективой исследования может быть выявление психолого-педагогических условий развития адекватной самооценки у старших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Галина Абрамова. – Москва : Издательство Юрайт, 2012. – 811 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/366867>. – Загл. с экрана.
2. Авдулова, Т. П. Агрессивность в подростковом возрасте [Электронный ресурс] : практическое пособие / Татьяна Авдулова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 126 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/454338>. – Загл. с экрана.
3. Акимова, М. К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / М. К. Акимова, В. Т. Козлова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 192 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/454302>. – Загл. с экрана.
4. Алтунина, И. Р. Социальная психология [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. Р. Алтунина, Р. С. Немов ; под редакцией Р. С. Немова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 409 с. – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/431919>. – Загл. с экрана.
5. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Борис Ананьев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2012. – 282 с.
6. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению с специальности «Психология» / Галина Андреева. – Изд. 5-е, испр. и доп. – Москва : Аспект Пресс, 2011. – 362 с.
7. Асеева, О. М. Моделирование как метод познания окружающей действительности [Текст] / О. М. Асеева // Молодой ученый. – 2021. – № 6 – С. 403-404.
8. Байбородова, Л. В. Педагогические технологии в 3 ч. Часть 2. Организация деятельности [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / Людмила Байбородова и др.; под редакцией Л. В. Байбородовой. –

Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 234 с. – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/455047>. – Загл. с экрана.

9. Барлас, Т. В. Психологический практикум для начинающих [Электронный ресурс] / Татьяна Барлас. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 208 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51944>. – Загл. с экрана.

10. Барышникова, Е. В. Исследование межличностных отношений младших подростков в условиях образовательной организации [Текст] / О. В. Арапова, Е. В. Барышникова // Сб. избранных статей по материалам науч. конф. ГНИИ «Нацразвитие» (Санкт-Петербург, июль 2019). – Санкт-Петербург : ГНИИ «Нацразвитие», 2019. – С. 151–156.

11. Барышникова, Е. В. Модель коррекции межличностных отношений подростков в условиях образовательной организации [Текст] / К. А. Соломатова, Е. В. Барышникова // Сб. избранных статей по материалам науч. конф. ГНИИ «Нацразвитие» (Санкт-Петербург, июль 2019). – Санкт-Петербург : ГНИИ «Нацразвитие», 2019. – С. 184–188.

12. Барышникова, Е. В. Исследование межличностных отношений подростков в условиях средней общеобразовательной организации [Текст] / Е. В. Барышникова, К. А. Соломатова // Матер-лы Междунар. науч. конф. «Высокие технологии и инновации в науке»: сб. избранных статей (Санкт-Петербург, июль 2018). – Санкт-Петербург : ГНИИ «Нацразвитие», 2018. – С. 51–56.

13. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Лидия Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 398 с.

14. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Галина Бороздина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 477 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467736>. – Загл. с экрана.

15. Быков, А. В. Становление волевой регуляции в онтогенезе [Текст]: учебное пособие / А. В. Быков, Т. И. Шульга. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с.

16. Волков, Б. С. Психология дошкольного возраста [Текст] : учебник / Б. С. Волков, Н. В. Волкова ; под ред. Б. С. Волкова. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : КНОРУС, 2017. – 270 с.
17. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] : краткий курс / Лев Выготский. – Москва : Педагогика-Пресс, 2016. – 536 с.
18. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы [Электронный ресурс] / Лев Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 281 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452936>. – Загл. с экрана.
19. Высоков, И. Е. Математические методы в психологии [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Игорь Высоков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 431 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469238>. – Загл. с экрана.
20. Галкина, Т. В. Самооценка как процесс решения задач Системный подход [Электронный ресурс] / Татьяна Галкина. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 399 с. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=88384>. – Загл. с экрана.
21. Гасанова, Д. И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков [Электронный ресурс] : монография / Д. И. Гасанова, З. М. Баджаева. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 129 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html>. – Загл. с экрана.
22. Глухов, В. П. Основы специальной педагогики и специальной психологии [Электронный ресурс] : учебник для среднего профессионального образования / Вадим Глухов. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 323 с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467406>. – Загл. с экрана.
23. Дерябина, Е. А. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69317>. – Загл. с экрана.

24. Диянова, З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 139 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/454069>. – Загл. с экрана.

25. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками [Текст] : монография / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 208 с.

26. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков [Текст] / В. И. Долгова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № 31. – С. 91–95.

27. Донцов, Д. А. Общая психология. Введение в общую психологию [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 178 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/455552>. – Загл. с экрана.

28. Дубровина, В. И. Руководство практического психолога. Психолог в школе [Электронный ресурс] : практическое пособие / И. В. Дубровина [и др.] ; под редакцией И. В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 206 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/470381>. – Загл. с экрана.

29. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь [Текст] / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.

30. Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков [Электронный ресурс] / Всеволод Кащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 231 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457027>. – Загл. с экрана.

31. Кваде, В. Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка [Текст] / В. Кваде, В. П. Трусов. – Москва: Просвещение, 1980. – 130 с.
32. Колесникова, Г. И. Специальная психология и специальная педагогика [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Галина Колесникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 176 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452043>. – Загл. с экрана.
33. Коломинский, Я. Л. Человек: психология [Текст] : книга для учащихся / Яков Коломинский. – 2-е изд., доп. – Москва : Просвещение, 2011. – 218 с.
34. Корнилова, Т. В. Подростки групп риска [Электронный ресурс] / Т. В. Корнилова, Е. Л. Григоренко, С. Д. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 273 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452633>. – Загл. с экрана.
35. Кравченко, А. И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) [Текст] / Альберт Кравченко. – Москва: Просвещение, 2002. – 178 с.
36. Крысько, В. Г. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров для вузов / В. Г. Крысько. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 471 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449984>. – Загл. с экрана.
37. Куницына, В. Н. Межличностное общение [Текст] : учебник для вузов [Текст] / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 544 с.
38. Леонова, Е. В. Эмпирические методы психологического исследования [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Елена Леонова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 323 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/438012>. – Загл. с экрана.

39. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] / Анна Липкина. – Москва : Знание, 2012. – 64 с.
40. Ломов, Б. Ф. Системность в психологии [Текст] : избранные психологические труды / Борис Ломов. – 3-е изд. – Москва : Изд-во Моск. психолого-социального ин-та, 2011. – 423 с.
41. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Ирина Мамайчук. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 318 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/474924>. – Загл. с экрана.
42. Макарова, И. В. Общая психология [Электронный ресурс] : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ирина Макарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 185 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/451116>. – Загл. с экрана.
43. Матюшкин, А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении [Текст] / А. М. Матюшкин. – Москва : Педагогика, 2015. – 206 с.
44. Моделирование систем и процессов. Практикум [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. Н. Волкова [и др.] ; под редакцией В. Н. Волковой. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 295 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/470079>. – Загл. с экрана.
45. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для вузов [Электронный ресурс] / Сергей Молчанов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 351 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/450270>. – Загл. с экрана.
46. Молчанова, О. Н. Психология самооценки : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Ольга Молчанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 308 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/466211>. – Загл. с экрана.
47. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Светлана Морозюк. –

Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 217 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/455117>. – Загл. с экрана.

48. Мухина, В. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность [Текст] : учебник для студ. вузов / Валерия Мухина. – Москва: Академия, 2011. – 624 с.

49. Нартова-Бочавер, С. К. Психология личности и межличностных отношений [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Софья Нартова-Бочавер. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 262 с. – (Высшее образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/453324> – Загл. с экрана.

50. Немов, Р. С. Общая психология [Электронный ресурс] : в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 1. Ощущения и восприятие; учебник и практикум для среднего профессионального образования / Роберт Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 302 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456490>. – Загл. с экрана.

51. Немов, Р. С. Психология [Электронный ресурс] : в 2 ч. Часть 1; учебник для среднего профессионального образования / Роберт Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 243 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/453709>. – Загл. с экрана.

52. Немов, Р. С. Общая психология [Электронный ресурс] : в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 4. Речь. Психические состояния; учебник и практикум для среднего профессионального образования / Роберт Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 243 с. – (Профессиональное образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456495>. – Загл. с экрана.

53. Никандров, В. В. Экспериментальная психология [Текст] : учебное пособие / Виктор Никандров. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 480 с.

54. Никитина, И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации [Текст] / И. Н. Никитина // Вопр. теории и методов социологических исследований (по материалам науч.-теорет. конф.). – 2013. – №3. – С. 57-58.

55. Обозов, Н. Н. Психология межличностных отношений [Текст] / Николай Обозов. – Киев : Лыбидь, 2011. – 191 с.

56. Обухов, А. С. Психология [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 404 с. – (Высшее образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449860>. – Загл. с экрана.

57. Обухова, Л. Ф. Введение в профессию : психолог : [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / Людмила Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 440 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/book/vvedenie-v-professiyu-psiholog-489245>. – Загл. с экрана.

58. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учебник для среднего профессионального образования / Людмила Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 460 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/451093>. – Загл. с экрана

59. Обухова, Л. Ф. Психология развития. Исследование ребенка от рождения до школы [Электронный ресурс] : учебное пособие для среднего профессионального образования / Людмила Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 275 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456815>. – Загл. с экрана.

60. Овчарова, Р. В. Социально-педагогическая запущенность детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Раиса Овчарова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 394 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/458721>. – Загл. с экрана.

61. Петренко С. С. Педагогическая психология [Текст] : задачник / Светлана Петренко. – Москва : Эксмо, 2007 – 32 с.

62. Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 124 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456882>. – Загл. с экрана.
63. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / Анна Прихожан. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 191 с.
64. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : в 2 ч. Часть 1. Психология; учебник для среднего профессионального образования / В. А. Сластенин [и др.] ; ответственный редактор В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 232 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452235>. – Загл. с экрана.
65. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : в 2 ч. Часть 2. Педагогика; учебник для среднего профессионального образования / В. А. Сластенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 374 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452234>. – Загл. с экрана.
66. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 413 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449994>. – Загл. с экрана.
67. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / Артур Реан. – Москва : АСТ, 2008. – 512 с.
68. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия [Текст] : Новейшие подходы в психологической практике / Карл Роджерс. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 199 с.
69. Российская Федерация. Законы. Об образовании : Федеральный закон № 273-ФЗ [Текст] – Москва : Федеральный закон, 2021. – 144 с.

70. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 705 с.
71. Садовская, В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 169 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452115>. – Загл. с экрана.
72. Сидоров, К. Р. Самооценка в психологии [Текст] / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С.224-232.
73. Слепович, Е. С. Специальная психология [Текст] : учеб. пособие / Е. С. Слепович, А. М. Полякова. – Минск: Выш. шк., 2012. – 511 с.
74. Социальная психология развития [Электронный ресурс] : в 2 ч. Часть 1.; учебник для вузов / Н. Н. Толстых [и др.]; под редакцией Н. Н. Толстых. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 216 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/452032>. – Загл. с экрана.
75. Столяренко, Л. Д. Общая психология [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 355 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/451030>. – Загл. с экрана.
76. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 406 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/450278>. – Загл. с экрана.
77. Фрейд, З. Введение в психоанализ [Текст] / Зигмунд Фрейд. – Москва : Азбука, 2021. – 607 с.
78. Фромм, Э. Гуманистический психоанализ [Текст] / Эрих Фромм. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 543 с.
79. Хорни, К. Наши внутренние конфликты: Конструктивная теория невроза [Текст] / Карен Хорни. – Санкт-Петербург : Лань, 2018. – 237 с.

80. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 367 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/450045>. – Загл. с экрана.
81. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / Ирина Чеснокова. – Москва : Наука, 2016. – 144 с.
82. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 457 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456488>. – Загл. с экрана.
83. Эйestad, Г. Самооценка у детей и подростков : книга для родителей [Текст] / Гюру Эйestad. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 320 с.
84. Юлдашева, С. М. Особенности проявления и развития самооценки учащихся-подростков в учебной деятельности [Текст] : автореф. дис. ... кандидата педагогических наук / Светлана Юлдашева. – Ташкент, 2011. – 20 с.
85. Хасти, Ф. Взаимосвязь эмоциональных проблем и самооценки у подростков [Текст] / Ф. Хасти, Э. Рамадани, Б. А. Келиат // Клиническое сестринское дело. – 2021. – № 31. – С. 190-194.
86. Рамадханти, Р.П. Связь восприятия образа тела с самооценкой у подростков, имеющих акне [Текст] / Р. П. Рамадханти, А. Яни, С. Хамид // Клиническое сестринское дело. – 2021. – № 31. – С. 326-329.
87. Мун, Д. Время среди насмешек: Модерирующий эффект временной перспективы на виктимизацию от буллинга и самооценку у подростков/ Д. Мун, З. Р. Мелло // Журнал Подростковый возраст. – 2021. – № 89. – С. 170-182.

88. Ченг Х. Ранние показатели самоуважения у подростков: выводы по общенациональной репрезентативной выборке / Х. Ченг, А. Фурнам // Личностные и индивидуальные различия. – 2017. – №116. – С. 139-143.

89. Рахаю, Н. А. Связь вербальной агрессии с самоуважением и депрессией у подростков, склонных к словесным оскорблениям. В государственной средней школе / Н. А. Рахаю, А. Яни, С. Хамид // Клиническое сестринское дело. – 2021. – № 31. – С. 281-285.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования самооценки и уровня межличностных отношений у старших подростков

1. Методика самооценки и уровня притязаний (авторы Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан)

Цель: исследование особенностей самооценки

Оборудование: регистрационный бланк со стимульным материалом, ручка

Описание: методика представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, отличающийся от общепринятых, прежде всего, введением дополнительного параметра уровня притязаний. А.М. Прихожан в своей модификации метода предлагает следующие шкалы: здоровье, ум/способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками/умелые руки, внешность, уверенность в себе. Введен также ряд дополнительных параметров для обработки результатов. Отмечается, что различий между учащимися разных параллелей, а также между юношами и девушками по этой методике не обнаружено.

Инструкция: «Каждый учащийся может оценить личные возможности и способности, которые он имеет. Уровень развития каждого качества человека, стороны человеческой личности можно условно определить вертикально, нижняя точка линии будет ассоциироваться с низким уровнем развития, соответственно верхнее – с высоким. На последующей странице нарисовано 7 шкал. Они символизируют: 1) здоровье; 2) ум; 3) характер; 4) авторитет у сверстников, лидерские качества; 5) умение делать различные вещи своими руками; 6) внешние черты; 7) уверенность. Под каждой линией написано обозначение.

Вертикальная линия показывает, как развиваются качества человека, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «счастье» нижняя точка указывает на совершенно печального индивида, а верхняя – абсолютно жизнерадостного и счастливого».

Стимульный материал:

Регистрационный бланк

Фамилия, имя _____

Дата _____ Класс _____

Оцени себя по ниже приведенным качествам, которые обозначены у каждой вертикальной черты. Нижняя точка черты обозначает самый низкий уровень развития качества, а верхняя – наивысший.

На каждой линии черточкой (–) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметь, при каком уровне развития этих качеств ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

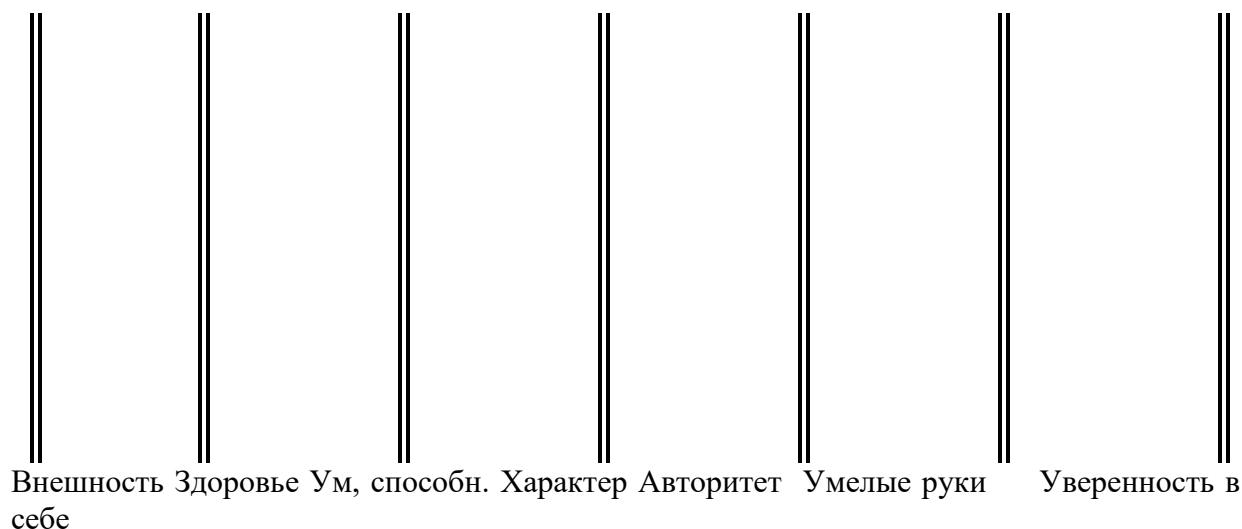


Рисунок 11 – Оценка личностных качеств

Порядок проведения исследования у школьников:

Методика может проводиться как с каждым учеником, так и сразу всем классом. Проверяем правильность заполнения бланков. После этого учащиеся работают самостоятельно. Тест длится около 15 минут.

У каждого ученика при проведении теста возникают какие-то эмоции. У одного интерес, у другого возбуждение, а третий думает, что делает какую-то ерунду. Эмоции выступают дополнением к результатам тестирования.

Обработка результатов исследования:

Обработке подлежат ответы на 6 линиях. Первой, тренировочной является шкала «здоровье», она обычно не учитывается.

Обработка включает в себя 3 стадии:

По каждой из шести шкал определяются:

- 1) уровень притязаний в отношении какого-то качества – по расстоянию от нижней точки линии («0») до знака «х»;
- 2) высота самооценки – от «0» до знака «←»;
- 3) расхождение между уровнем притязаний и самооценкой – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «х» до «←»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

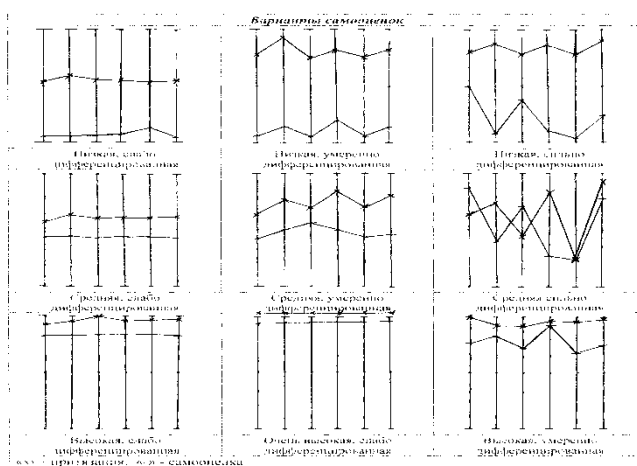
2. Определяется средняя мера каждого показателя у испытуемого.

3. Определяется уровень дифференцированности притязаний и самооценки, которые прямопропорционально связаны друг с другом. Их получают в результате соединения на бланке подростка всех значков «х».

Если возникает потребность в количественной оценке дифференцированности, то можно использовать разность между максимальным и минимальным значением.

Следует помнить, что чем выше дифференцированность критерия, тем более условной оказывается средняя мера и как следствие она имеет значение меньше. Сильная дифференцированность может привести к тому, что ученики свою личность будут оценивать очень высоко, а некоторые, наоборот, очень низко.

Следует быть неравнодушным к таким случаям, когда притязания получаются ниже показателей самооценки. То есть подростки могут пропускать здесь некоторые шкалы или не заполняют просто из-за непонимания или нежелания.



4. Оценка и интерпретация отдельных параметров.
 Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными далее. Отметим, что различий между указанными вариантами параллелей, а также между юностями и подростками по этой методике не обнаружено.

Рисунок 12 – Варианты самооценок

Оценка и интерпретация отдельных параметров:

Для повеления оценки имеющиеся данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются с общепринятыми показателями.

1. Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов («средние» и «высокие» притязания). Считается, что оптимально значение от 75 до 89 баллов. Данное количество баллов говорит о том, что школьники имеют положительные взгляды о своих способностях, что свидетельствует о развитии подростка как личности.

Уровень притязаний от 90 до 100 принято считать невероятно высоким. Подтверждает, что ученик не проявляет никакой критики по отношению к своим способностям и возможностям. Он уверен в себе и в своем будущем. Отдельное внимание следует обратить на тех, чей показатель притязаний отмечается выше максимально возможного значения, крайней верхней точки шкалы (100 бал.). Данность предупреждает о том, что с учеником необходимо работать, потому что он не может правильно ставить перед собой задачи и ему действительно нужно помощь специалистов. Наличие нереалистического уровня притязаний говорит о незрелости человека, который еще не совсем является личностью

Результат менее 60 баллов – низкие «притязания» – свидетельствует о заниженном уровне притязаний. Если такой стог характеризует средний показатель уровня притязаний испытуемого, то он представляет собой индикатором неблагоприятного развития личности.

Повышенную значимость определенного индивидуального качества школьника можно проследить, если притязания очень высоко, или наоборот, очень низко.

Заметим, по баллам оцениваются те ситуации, когда уровень притязаний оказывается выше уровня самооценки.

Высота самооценки.

От 45 до 74 баллов – «средняя» и «высокая» самооценка – свидетельствует об адекватной самооценке.

От 75 до 100 баллов свидетельствует о завышенной самооценке (переоценке себя) и указывает на определенные отклонения в становлении человека как личности. Как и заниженная, так и завышенная самооценка может говорить о том, что подросток еще незрелый, он пока что не способен здраво отдавать отчет своим поступкам. Помимо

этого, когда подросток завышает самооценку, то это искажает формирование личности, то есть он не чувствует ошибок, не делает выводы, основываясь на опыте.

Если набранные баллы ниже 45, то это доказывает наличие низкой самооценки (недооценку себя) и свидетельствует о неблагополучном развитии личности. К счастью, таких учеников мало, но они все равно попадают в «группу риска», заслуживают пристального внимания со стороны школьного психолога.

Расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки:

Нормальное расхождение принято ассоциировать с баллами от 8 до 22. Это доказывает, что ученик может достичь тех целей, которые он перед собой ставит.

К сожалению, расхождение 1-7, которое совпадает с низким уровнем притязаний может говорить не происходит развития личности и нет никакой мотивации для повышения самооценки.

Конкретная оценка этого расхождения различна. Так, если, в верхней части шкалы, где примерно 76-100 баллов, то это говорит о завышенной самооценке; в средней части, где 46-75 баллов – ученик относится к себе адекватно; в нижней части от 0 до 45 баллов – у ученика прослеживается заниженная самооценка.

Бывают ситуации с подростками, когда разрыв между самооценкой и притязаниями может составлять 23 балла, что говорит о конфликте с тем, что ученик хочет сделать и тем, что он реально может. Порой данный фактор приводит к плохим последствиям, поэтому лучше вовремя обратиться к специалисту.

Характеризуя оценки в разном балльном соотношении, данные оценки можно использовать для анализа итогов по линиям и общим.

1. Дифференцированность уровня притязаний и самооценки.

Оценка дифференцированности, то есть расхождения в высоте уровня притязаний и самооценки по разным шкалам у одного школьника будет зависеть от средней высоты самооценки ученика. Обратим внимание на таблицу 1 и 2, в которой представлены оценки дифференцированности уровня притязаний.

Таблица 1 – Оценка дифференцированности уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
Уровень притязаний	Менее 60	60 – 74	75 – 89	90 – 100
Уровень самооценки	Менее 45	45 – 59	60 – 74	75 – 100

Таблица 2 – Степень дифференцированности уровня притязаний и уровня самооценки

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Степень расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки	0 – 7	8 – 22	Более 22
Степень дифференцированности притязаний	0 – 8	9 – 21	Более 21
Степень дифференцированности самооценки	0 – 14	15 – 29	Более 29

Бывают и совершенно редкие ответы. К ним можно отнести такой уровень притязаний школьника, который оказывается ниже уровня его самооценки. Они говорят

об отсутствии стимулов у школьника, и прежде всего это затрагивает те области его деятельности, которые ему нужны в первую очередь. Если таких ответов у школьника большинство, то, согласно шкалам, это также свидетельствует о нарушении становления подростка как личности.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение говорят о спешке, невнимательности или не знании. Что касается самооценки, то она в данном случае может быть, как адекватной, так и заниженной.

Изменения, вычеркивания, правки указывают на затрудненность в оценке себя. Они связаны с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых учащихся это может сопровождаться попыткой найти «корректный» ответ, но порой они просто сами запутываются и сбиваются с толку.

О напряженности, тревожности подростков при заполнении бланков могут сообщить дополнительные знаки как тире, восклицательные и вопросительные знаки.

Наиболее часто такую данность можно заметить у учащихся 7 классов, старших подростков.

Поведение каждого человека индивидуально, но может сопровождаться общими особенностями:

- волнения и переживания, грубые высказывания во время заполнения бланка или вовсе отказ от теста,

- размеренное, неспешное выполнение заданий может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым и, возможно, очень значимым,

- затруднения в оценке самого себя связано медлительном выполнении заданий и многих исправлений,

- если же ученик быстро и уверенно выполнил все задания, то это свидетельствует о формальном отношении к данной работе, то есть просто как к данности.

Рассмотрим более подробно варианты самооценки. Для углубленного анализа индивидуальных вариантов самооценки привлекается ряд дополнительных характеристик, полученных с помощью методик, выявляющих тревожность, социально-психологическую адаптированность, а также с помощью бесед со школьниками и учителями.

Особую важность при личном разговоре с учеником имеет средний показатель самооценки (медиана) и степень дифференцированности самооценки.

Таких испытуемых, которые берет за норму среднюю и высокую самооценку, обычно характеризует средний или высокий уровень притязаний при умеренной их дифференцированности, а также умеренное расхождение между притязаниями и самооценкой. Именно в этих случаях притязания выполняют свою основную функцию – стимулируют личностное развитие. Разветвлённое отношение к своей личности находится в балансе, то есть в реальной жизни редко можно встретить высокую и низкую самооценку, которые сконцентрированы на разных шкалах. предельно высокие и очень низкие самооценки по отдельным шкалам. В общем самооценку возможно характеризовать как сбалансированную, с сочетанием разумных параметров между притязаниями и оценкой собственных возможностей.

Таким же близким по наполнению является вариант отношения к себе, при котором очень высокая самооценка от 75 до 90 баллов сочетается с умеренной ее дифференцированностью. Статистика доказывает, что данного типа ученики отличаются сравнительно высоким уровнем целеполагания: они стремятся поставить и решить сложные цели из задачи, основываясь на своих навыках и способностях, а также они знают последовательные действия, которые помогут им их решить. Удивляет, что у такого типа подростков собственная оценка обычно умеренная, но при этом они имеют достаточно хорошие результаты социально-психологической адаптированности. Можно рассчитывать такой подход в качестве продуктивного.

Низкая, умеренно дифференцированная самооценка, совмещена с расхождением между притязаниями и самооценкой, является показателем не очень хорошего отношения к себе со стороны подростка, то есть могут быть проблемы, связанные с личностным развитием.

Высокая, слабо дифференцированная самооценка. Ее можно рассматривать как сильное расхождение между притязаниями и самооценкой, что говорит о том, что в самооценке подростка отражается его внутреннее восприятие себя и в целом он не основывается на самоанализе в эмоциональном плане.

Очень высокая слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими притязаниями и показывает очень слабое расхождение между притязаниями и самооценкой, указывает на завышенную самооценку в глобальном понимании. Такая позиция как правило является защитной реакцией человека на происходящие вокруг него действия. Примером является случай, когда подросток начинает закрываться в себе, он ограждает себя от окружающих, пытаясь вовсе не вступать с ними в контакт. Если говорить об определенном выражении, то такое состояние может привести как к полной закрытости, так и раскрытию себя и к самодостаточности. Получается, что данная оценка сомнительна и полностью понять ее невозможно. Однако, стоит учитывать, что все-таки в данной позиции возникает у ученика интерес и возможность развиваться как личность, но все равно в данном случае будет правильно помочь ребенку стать более открытым, и если у родителей не получается это сделать, то следует обратиться к специалисту.

Заниженная слабо дифференцированная самооценка снижает рост личности. В данной ситуации принято выделять две группы. Для первой группы характерен средний или высокий уровень притязаний, сильное расхождение между притязаниями и самооценкой. Это говорит о значительной неуверенности в себе, некой зажатости и внутренних конфликтах с самим собой. На лицо это проявляется у школьников в виде тревоги и низкого коэффициента социально-психологической адаптированности. Вторая группа показывает достаточно низкий уровень между притязаниями и расхождением между оценкой себя и притязанием. Здесь обычно просто наступает принятие себя и смирение с тем какой ты есть.

Когда говорят об очень дифференцированных самооценках средний и высокий уровни притязания получается меньше самооценки по некоторым линиям. Может быть и такое, что в определенный момент можно наткнуться на весьма высокий уровень показателей. Если один из двух показателей будет 100 баллов, то другой астматически поднимется на высокий уровень.

Бывают такие варианты, когда можно проследить сочетание низкой самооценки по всем линиям. Что говорит о высокой степени волнения, то есть снова применимо наличие внутреннего конфликта. Когда наступает момент, когда подросток думает «все или ничего», то специалисты отмечают деформацию личности.

Экспресс-оценка. Если есть необходимость, то можно быстро разобраться в самооценке и уровне притязания. Например, такая оценка может применяться во время процесса общения. Для проведения не нужны специальные измерения, здесь происходит анализ графических изображений в виде кривых, а также важен уровень притязаний на бланке испытуемого. Но, мы можем только получить общую картинку, не вдаваясь в детали.

Для подростков абсолютно нормально менять мнение, поскольку человек растет и вместе с ним модернизируется мировоззрение. Так вот, для понимания основных показателей методика используется несколько раз на одном и том же учащемся. Такую операцию проводят приблизительно 2 или 3 раза в год, больше не надо, поскольку ученик может начать врать из-за навязчивости.

Чаще это делать не следует, потому что данный процесс начинает провоцировать учащихся на выражение ситуативной динамики и поэтому это нецелесообразно.

На изменения, происходящие в отношении школьника к себе, указывают следующие различия показателей по результатам повторных проб:

- 1) для уровня притязаний – не менее 16 баллов;
- 2) для самооценки – не менее 10 баллов;
- 3) для степени расхождения между ними – не менее 7 баллов;

4) для степени дифференцированности уровня притязаний и самооценки – переход в другую категорию – от «слабой» к «умеренной».

Данная методика нужна для анализа и получения оперативных данных. Поэтому обычно ее проводят индивидуально с той целью, чтобы выделить тех подростков, которым нужна помощь психолога. Бывают такие случаи, когда в классе таких детей очень много, тогда это может говорить о не корректной работе педагогов, об ошибках межличностного взаимодействия (В.Э. Пахальян Психолого-педагогическая консультация в школе // Вопр. психол. – 1987. – № 3). Такую индивидуальную работу проведение не плохо дополнить пробой «Три вопроса к психологу».

Использование методики Дембо-Рубинштейн подразумевает общение с испытуемым. Здесь можно использовать прямые, особенно задавать их мотивированным ученикам, которые с радостью готовы пообщаться. Очень часто, если ребенок имеет низкую самооценку, то на него давить не стоит и задавать вопросы, на которые он не хочет отвечать также не нужно.

Следует заметить, что для некоторых школьники очень тяжело переносят и данный вид общения. Порой это может быть причиной внутренних конфликтов. Но часто встречается и такая ситуация, когда ученику не хватает лексикона для выражения своих чувств, эмоций и суждений. Именно поэтому сразу нужно вступать к психологическому исследованию подростков, к более сложному структурно-логическому проекту, а не заниматься длительным общением.

2. Методика «Шкала самоуважения» М. Розенберг.

Одним из определяющих факторов успешности профессионального и личностного самоопределения подростков с ограниченными возможностями здоровья является их положительное самоотношение, устойчивая адекватная самооценка, на которой может основываться уверенность в своих силах, оптимистичный взгляд на свои перспективы и готовность упорно работать ради лучшего будущего.

Личностный опросник для оценки самоотношения у подростков предложен М. Розенбергом в 1965 г.

Опросник состоит из 10 утверждений, предусматривающих четыре варианта ответов («полностью согласен», «согласен», «не согласен», «абсолютно не согласен»), и может применяться в целях экспресс-диагностики самоотношения.

Суммарный балл каждого испытуемого подсчитывается как сумма положительных ответов («полностью согласен» – 2 балла и «согласен» – 1 балл) на прямые вопросы и отрицательных ответов на обратные вопросы («не согласен» – «-1» балл, «абсолютно не согласен» – «-2» балла).

Цель: выявление особенностей развития эмоционально-аффективного компонента образа «Я».

Необходимый материал: анкета, состоящая из 10 утверждений, и варианты ответов.

Ход исследования: испытуемый, заполняя анкету, должен выбрать один из вариантов ответов, наиболее ему подходящий, и вписать соответствующую оценку в графу «Балл».

Обработка и интерпретация: результаты опроса дают информацию по двум факторам: «самоуважение» и «самоунижение». Чтобы получить итоговую оценку по фактору «самоуважение», необходимо суммировать баллы, полученные за ответ на 1, 3, 4, 6, 7 вопросы опросника; по фактору «самоунижение» — 2, 5, 8, 9, 10.

Индивидуальные результаты, полученные по этим двум факторам, сопоставляются, и выводится характеристика эмоционального отношения к себе.

Следует иметь в виду, что самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции.

Таблица 3 – Анкета к опроснику Розенберга

№ п/п	Утверждение	Балл
1	Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее, чем другие	
2	Я всегда склонен чувствовать себя неудачником	
3	Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств	
4	Я способен кое-что сделать не хуже, чем большинство	
5	Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться	
6	Я к себе хорошо отношусь	
7	В целом я удовлетворен собой	
8	Мне бы хотелось больше уважать себя	
9	Иногда я ясно чувствую свою бесполезность	
10	Иногда я думаю, что я во всем не хорош	

Таблица 4 - Варианты ответов

«Полностью согласен»	+ 2 балла
«Согласен»	+ 1 балл
«Не согласен»	– 1 балл
«Абсолютно не согласен»	– 2 балла

Таблица 5 – Интерпретация результатов по шкале «самоуважение»

Алгебраическая сумма баллов	Характеристика отношения к себе
От +8 до +10	Очень высокое самоуважение, граничащее с зазнайством, кичливостью, эгоцентричностью. Гипертрофированное чувство собственного достоинства
От +5 до +7	Достаточно высокое самоуважение, развитое чувство собственного достоинства, принятие себя как ценность, но не стабильную, неизменную, а творчески развивающуюся
От +2 до +4	Человек относится к себе в основном с уважением, принимает и одобряет большинство своих поступков, хотя в его поведении могут быть заметны элементы неуверенности, излишней самокритичности
+1 и менее	Очень низкое самоуважение, граничащее с неуверенностью в своих силах, отсутствием чувства собственного достоинства, самостоятельности

Чтобы получить итоговую оценку по фактору «самоунижение», необходимо суммировать баллы, полученные при ответах на 2, 5, 8, 9, 10 вопросы анкеты.

Таблица 6 – Интерпретация результатов по шкале «самоунижение»

Алгебраическая сумма баллов	Характеристика отношения к себе
От +8 до +10	Полное неуважение собственной личности, неприятие себя, отсутствие гордости, чувства собственного достоинства, яркое проявление

	«комплекса неполноценности», постоянное недовольство собой
От +5 до +7	Выраженное самоунижение, неуверенность в себе, часто появляющееся самопорицание, неодобрение себя. Чувство недовольства собой возникает периодически, часто посещают мысли: «Я-неудачник», «Я ни на что не гожусь», «Неумеха» и т.п.
От +2 до +4	Требовательное отношение к себе, сочетающееся с чувством собственного достоинства, постоянным стремлением к саморазвитию. Недовольство собой возникает редко, в большинстве ситуаций характерна уверенность в собственных силах
+1 и менее	Отсутствие или минимальное самоунижение, самоодобрение всех своих поступков, абсолютная уверенность в себе, самостоятельность. Практически не возникает или очень редко проявляется чувство недовольства собой

3. Опросник межличностных отношений (автор В. Шутц, адаптированный А.А. Рукавишниковым)

Интерперсональная теория Шутца включает в себя следующие постулаты:

1. Постулат интерперсональных потребностей. Для каждого человека характерны три межличностные потребности – включения, контроля и аффекта, на основе которых человек выбирает формы интерперсонального поведения.

2. Постулат континуума отношений. Индивид в своих отношениях к другим людям реализует опыт межличностных отношений, полученный в детстве. Восприятие собственной позиции в межличностных отношениях влияет и на формы его межличностного поведения.

3. Постулат совместимости касается эффективности диады или группы. По мысли автора, не только более совместимые группы являются и более эффективными, но и люди будут более совместимыми, когда работают в гармонии.

4. Постулат развития группы. Формирование группы отличаются несколькими фазами: в плоскости взаимодействия групповое развитие начинается «включением», продолжается «контролем» и заканчивается «аффектом». В случае распада группы имеется обратное развитие – начинается «аффектом», продолжается «контролем» и заканчивается «включением».

Согласно теоретическим взглядам и гипотезам В. Шутца:

– интерперсональное поведение индивида является результатом его детского опыта взаимодействия с другими людьми и, прежде всего, – с семьей,

– интерперсональное поведение индивида можно объяснить на основании соотношения трех потребностей – включения, контроля и аффекта.

В зависимости от межличностных отношений, существующих между родителями и детьми, наступает или не наступает удовлетворение врожденных межличностных потребностей индивида. На основании этого можно определить три типа межличностного поведения для каждой области интерперсональных потребностей:

1) дефицитное поведение – индивид постоянно старается удовлетворить свою потребность,

- 2) эксцессивное поведение – индивид постоянно старается удовлетворить свою потребность,
- 3) идеальное поведение – потребности удовлетворяются,
- 4) патологическое поведение.

Негативный опыт из детства приводит к поведению первого, второго и четвертого типа, в то время как позитивный опыт межличностных отношений порождает третий тип поведения.

В рамках отдельных потребностей (и соответствующего им социального поведения) В. Шутц выделяет следующие типы:

Потребность включения – потребность налаживать и поддерживать хорошие отношения с другими. В зависимости от опыта (степени) удовлетворения этой потребности Шутц описывает следующие типы социального поведения индивида:

- 1) социально дефицитный тип (*undersokia*) – это тип интровертированный, который стремится держаться на расстоянии от других людей и избегает включенности в группу. Одновременно данный тип желает, чтобы другие люди уделяли ему внимание; при этом сам зачастую этому препятствует, избегает контактов, чем теряет возможность проверить собственную поведенческую позицию.

- 2) социально эксцессивный тип (*oversocial*) – это тип экстраверта, предпочитающего контакты с людьми; он сам социально активен и ожидает активности от других. Так же, как и социально дефицитный тип считает, что другие ему уделяют мало внимания, при этом активно его требует к себе и это демонстрирует.

- 3) социально уравновешенный тип (*social*) – это тип с положительным детским опытом, который в общении с людьми не имеет проблем и выбирает адекватные формы взаимодействия. Чувствует, что другие люди интересуются им, и сам тоже способен интересоваться другими.

- 4) патология – это результат безуспешно решенных межличностных отношений, часто проявляется в форме регрессивного поведения и психоза.

Потребность контроля – это потребность относится к аспекту власти в межличностных отношениях, это потребность создавать контролируемые и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми. В зависимости от опыта (степени) удовлетворения этой потребности Шутц описывает следующие типы социального поведения индивида:

- 1) абдикрат (отказывающийся тип) – это личность с тенденцией к подчинению, отказу от власти («абдикрации») и отказу от влияния в межличностном поведении. Человек данного типа поведения стремится к подчиненному положению, где не надо брать ответственность за принятие решений. Желает, чтобы люди освободили его от каких-либо обязанностей и обязательств. Подсознательно чувствует себя «незрелым», неспособным брать на себя ответственность, считает, что другие об этом его «недостатке» знают. Это порождает чувство тревоги и враждебности. Как поведенческую стратегию выбирает пассивный протест (например, отказ от принятия решения для того, чтобы скрыть собственную неспособность к самостоятельным действиям).

- 2) автократ – в поведении индивид демонстрирует доминантное поведение, старается подчинить себе других людей. Считает себя компетентным принимать решения и за себя, и за других. Предпочитает иерархическую систему отношений, в которой занимает «вершину». Боится неподчинения, поэтому ищет возможность проявить свое влияние, власть в любых ситуациях.

- 3) демократ – с точки зрения интерперсонального поведения идеальный тип, который успешно решает проблемы межличностных отношений в сфере контроля. Чувствует себя комфортно и в роли подчиненного, и в роли носителя власти. Верит в свои способности и чувствует, что так считают и другие, поэтому ему нет необходимости что-либо доказывать или демонстрировать в своем поведении.

4) патология – в сфере контроля связана с психологическим отклонением в поведении: индивид отказывается соблюдать нормы взаимодействия и брать во внимание права других людей. Подобная неспособность индивида к контролю или влиянию ведет к развитию психопатической личности.

Потребность аффекта – это потребность создания тесных эмоциональных связей с другими, зачастую проявляющаяся как потребность нравиться, быть любимым. В зависимости от опыта (степени) удовлетворения этой потребности В. Шутц описывает следующие типы социального поведения индивида:

1) эмоционально дефицитный тип (*underpersonal*) – индивид в своем поведении имеет тенденцию избегать тесных взаимоотношений. Он – «поверхностно дружеский» тип, который держится от других на расстоянии и считает, что другие делают то же самое по отношению к нему. Боится, что его «нельзя любить», что он «не годен для любви», следовательно, если он завяжет с кем-нибудь близкие отношения – раскроются эти его негативные качества;

2) эмоционально чрезмерный (экссессивный) тип (*overpersonal*) – индивид старается завязывать сильные эмоциональные связи, от других ожидает радушное и доверительное к себе отношение. Пытается сблизиться со всеми. Динамика отношений тут как у предыдущего типа: они оба мотивированы сильной потребностью любви и одновременно боятся «быть нелюбимыми», отвергнутыми. В отличие от предыдущего типа экссессивный тип старается это изменить прямыми или косвенными средствами;

3) эмоционально уравновешенный тип (*personal*) – индивид на основе положительных эмоциональных отношений в детстве адекватно переживает и положительные, и негативные эмоциональные отношения с другими людьми. Способен создавать адекватные межличностные взаимоотношения.

4) патология – проблемы в этой сфере проявляются чаще всего у индивида в неврозах.

С помощью опросника FIRO-b можно:

– оценивать поведение человека в ситуациях межличностного взаимодействия, измерять индивидуальные интерперсональные характеристики, проявляющиеся в общении;

– предсказывать характер общения и социального взаимодействия;

– оценивать и прогнозировать межличностные отношения между конкретными людьми.

Модифицированный опросник межличностных отношений (ОМО) содержит 54 задания гуттмановского типа, которые представлены в шести шкалах. Отдельные задания оцениваются респондентами по шестибальной системе оценок. В результате оценки результатов получаем целые числа от 0 до 9 для каждой из шести шкал, которые являются основным показателем исследуемой интерперсональной соответствующей. Из их взаимной комбинации можно получить разные индексы интерперсонального поведения, а также индексы межличностной совместимости в группе.

Процедура опроса и инструкция относительно просты, для работы с опросником и его заполнении респондентами в среднем затрачивается 15-20 минут. Возможно индивидуальное и групповое предъявление опросника Оценка осуществляется с помощью шаблона, для подсчета отдельных индексов приведены соответственные формулы.

По данным А.А. Руковишникова для отдельных шкал ОМО средний коэффициент повторяемости для шкал равен 0,926. Интеркорреляция шкал указывает на статистически значимое отношение между выражаемым и требуемым поведением личности в области включения и аффекта. Коэффициенты корреляций, хотя и сигнификативные, являются относительно низким (от -0,071 до 0,222), при этом констатируется, что тест не содержит полностью независимые шкалы.

Анализ составляющих подкрепляет предположение о том, что шкалы являются однофакторными, что весьма важно в случае гуттмановских шкал. Корреляции метода с 16 PF Кэттела (проверка текущей валидности) были статистически значимыми над 37 %, что является относительно низкой величиной. Ни в одном случае не оказалось статистически значимой корреляции между шкалами FIRO-b и факторами N, O, Q3 опросника Кэттела. При этом отмечено, что все шкалы FIRO-b отрицательно коррелируют с фактором Q2.

По данным исследователей, ОМО применим как в экспериментальной, так и прикладной психологии. Опросник широко применяется в современной психодиагностике для анализа личностной динамики, в консультациях, в семейной терапии, а также для отбора работников, при создании рабочих групп, совместно решающих определенные задачи, при анализе группового развития, при изучении социальных явлений в группе.

Инструкция. «Опросник предназначен для оценки типичных способов вашего отношения к людям. В сущности, здесь нет правильных или неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ. Иногда люди стремятся отвечать на вопросы так, как, по их мнению, они должны были бы себя вести. Однако в данном случае нас интересует, как вы ведете себя в действительности. Некоторые вопросы очень похожи друг на друга. Но все-таки они подразумевают разные вещи. Отвечайте, пожалуйста, на каждый вопрос отдельно, без оглядки на другие вопросы. Время ответа на вопросы не ограничено, но не размышляйте слишком долго над каким-либо вопросом».

Текст опросника

Обычно (1), часто (2), иногда (3), по случаю (4), редко (5), никогда (6)

1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
3. Становлюсь членом различных групп.
4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами группы.
5. Когда предоставляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
10. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
11. Стараюсь быть среди людей.
12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
13. Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
14. Легко подчиняюсь другим.
15. Стараюсь избегать одиночества.
16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.
17. Обычно (1), часто (2), иногда (3), по случаю (4), редко (5), никогда (6)
18. Стремлюсь быть вместе со всеми.
19. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
20. Становлюсь членом различных групп.
21. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами группы.
22. Когда предоставляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
23. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
24. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
25. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
26. Стремлюсь задействовать других в своих планах.

27. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
28. Стараюсь быть среди людей.
29. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
30. Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
31. Легко подчиняюсь другим.
32. Стараюсь избегать одиночества.
33. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.
34. Относится к: большинству людей (1), многим людям (2), некоторым людям (3), нескольким людям (4), одному-двум людям (5), ни к кому (6)
35. Стремлюсь относиться к другим přátельски.
36. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
37. Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.
38. Предоставляю другим руководить ходом событий.
39. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.
40. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
41. Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.
42. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
43. С другими веду себя холодно и безразлично.
44. Легко подчиняюсь другим.
45. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
46. Относится к: большинству людей (1), многим людям (2), некоторым людям (3), нескольким людям (4), одному-двум людям (5), ни к кому (6)
47. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
48. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
49. Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других.
50. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
51. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
52. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
53. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
54. Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
55. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
56. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).
57. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.
58. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.
59. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.
60. Обычно (1), часто (2), иногда (3), по случаю (4), редко (5), никогда (6)
61. В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
62. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
63. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
64. Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.
65. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
66. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.
67. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
68. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
69. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.

70. В обществе стараюсь руководить ходом событий.
 71. Мне нравится, когда другие приглашают принять участие в их деятельности.
 72. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
 73. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
 74. В обществе руковожу ходом событий.

Таблица 7 – Обработка и интерпретация результатов

Шкала I e		Шкала C w		Шкала A e	
№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах
1	1, 2, 3, 4	2	1, 2, 3, 4, 5	4	1, 2
3	1, 2, 3, 4, 5	6	1, 2, 3	8	1, 2
5	1, 2, 3, 4, 5	10	1, 2, 3	12	1
7	1, 2, 3	14	1, 2, 3	17	1, 2, 3
9	1, 2, 3	18	1, 2, 3, 4	19	3, 4, 5, 6
11	1, 2	20	1, 2, 3, 4	21	1
13	1	22	1, 2, 3, 4	23	1
15	1	24	1, 2	25	3, 4, 5, 6
16	1	26	1, 2	27	1
Шкала I w		Шкала C e		Шкала A w	
№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах	№	Оценка в баллах
28	1, 2	30	1, 2, 3, 4	29	1
31	1, 2	33	1, 2, 3, 4, 5	32	1, 2
34	1, 2	36	1, 2, 3	35	5, 6
37	1	41	1, 2, 3, 4, 5	38	1, 2, 3
39	1	44	1, 2, 3, 4	40	5, 6
42	1, 2, 3	47	1, 2, 3, 4, 5	43	1
45	1, 2, 3	50	1, 2	46	4, 5, 6
48	1, 2, 3	53	1, 2, 3, 4	49	1
51	1, 2, 3	54	1, 2, 3	52	5, 6

Таблица 8 – Бланк ответов

Ф.И.О.	Пол	Возраст			
	E	w	e + w	e - w	
I					
C					
A					

Сумма баллов составляет первичную оценку, полученную по данным шкалам. В результате получаем баллы по шести шкалам: I e, I w, C e, C w, A e, A w, которые представляют собой целые числа в интервале от 0 до 9. Общий объем интеракций и противоречий, учитывая их направление в рамках отдельных областей I, C, A получаем простым суммированием и вычитанием баллов выраженного и требуемого поведения.

Общий ход интерпретации результатов опроса

Автор методики советует сохранять следующий порядок интерпретации.

Название и символы шкал

1) I – шкала «Включение»:

I e – выраженное поведение включения. Индивид стремится принимать остальных, желает, чтобы люди проявляли интерес к нему, принимали деятельностное участие в его жизни, активно стремиться принадлежать к различным социальным группам, быть как можно больше и чаще среди людей;

I w – требуемое поведение включения. Индивид желает, чтобы другие приглашали его принять участие в их деятельности, стремились быть в его обществе, при этом сам прилагает к этому минимальные усилия.

2) C – шкала «Контроль»:

C e – выраженное поведение в области контроля. Индивид пытается контролировать, оказывать влияние на других людей, склонен проявлять лидирующие и руководящие качества, стремиться самостоятельно решать, что и как «будет делаться»;

C w – требуемое поведение в области контроля.

3) A – шкала «Аффект»:

A e – выраженное поведение в области аффекта. Индивид стремится быть в близких межличностных отношениях, проявлять к людям дружеские и теплые чувства;

A w – требуемое поведение в области аффекта. Индивид старается, чтобы другие люди проявляли по отношению к нему дружеские чувства, делились своим эмоциональным состоянием.

Оценки по этим шкалам варьируются от 0 до 9 баллов. Следовательно, результат обработки методики выражается в шести однозначных числах.

Комбинации этих оценок дают индексы объема интеракций (e + w) и противоречивости межличностного поведения (e – w) внутри и между отдельными областями межличностных потребностей, а также коэффициенты совместимости в диаде или группе, состоящей из большего количества членов.

2. Инспекция счета.

В результате обсчета сырых данных, как отмечалось выше, по 6 шкалам баллы колеблются от 0 до 9. Чем больше они приближаются к экстремальным оценкам, тем ярче проявляются следующие типы поведения:

1) I – шкала «Включение»:

I e низкое означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и склонен их избегать;

I e высокое предполагает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет искать случаи оказаться среди них;

I w низкое предполагает, что индивид предпочитает общаться с малым ограниченным кругом людей;

I w высокое предполагает, что индивид имеет выраженную потребность быть принятым остальными и чувствовать свою принадлежность к какой-либо группе людей.

2) C – шкала «Контроль»:

C e низкое означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности;

C e высокое означает, что индивид старается брать на себя ответственность и претендует на ведущие роли;

C w низкое предполагает, что индивид не приемлет контроля над собой со стороны других людей;

C w высокое отражает потребность индивида зависит от других и нерешительность в принятии решений.

3) A – шкала «Аффект»:

A e низкое означает, что индивид очень осторожен при установлении близких межличностных отношений;

A e высокое предполагает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие отношения с широким кругом лиц;

А w низкое означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает глубокие эмоциональные отношения;

А w высокое типично для лиц, которые требуют от других теплого эмоционального отношения к себе.

От величины рассчитанных баллов зависит уровень интерпретации поведения индивида:

«0 – 1» и «8 – 9» экстремально низкие и экстремально высокие баллы и, следовательно, приведенные выше описания поведения имеют ярко выраженный характер;

«2 – 3» и «6 – 7» низкие и высокие баллы и степень представленных моделей поведения носит «сглаженный», не столь выраженный характер;

«4 – 5» пограничные баллы, и поведение индивида может варьироваться в зависимости от ситуации.

3. Совместимость диад.

Гармонию или совместимость межличностной ориентации диады можно выразить линейной комбинацией баллов. Если обозначим выраженное поведение лица А символом e_A , а лица В символом e_B , а требуемое поведение этих лиц соответственно w_A и w_B , то коэффициент взаимной совместимости имеет вид:

$$rK = |e_A - w_B| + |e_B - w_A|;$$

Коэффициент инициации:

$$oK = (e_A - w_A) + (e_B - w_B);$$

Коэффициент взаимного обмена:

$$xK = |(e_A + w_A) - (e_B + w_B)|.$$

Коэффициенты совместимости, инициации, взаимного обмена можно подсчитать для каждой из областей межличностных потребностей – I, C, A. К примеру, может быть рассчитан коэффициент совместимости (rK) двух лиц (А и В) в области включения – rK (I), коэффициент совместимости в области контроля rK (C) и в области аффекта rK (A). В результате мы получим числовые значения 9 коэффициентов, которые могут быть подвергнуты интерпретации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки и межличностных отношений у старших подростков

Таблица 9 – Результаты исследования общей самооценки у старших подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	001	58	Низкий
2	002	62	Средний
3	003	42	Низкий
4	004	70	Средний
5	005	47	Низкий
6	006	75	Высокий
7	007	68	Средний
8	008	44	Низкий
9	009	63	Средний
10	010	76	Высокий
11	011	43	Низкий
12	012	32	Низкий
13	013	66	Средний
14	014	85	Высокий
15	015	81	Высокий
16	016	62	Средний
17	017	49	Низкий
18	018	66	Средний
19	019	89	Высокий
20	020	65	Средний
21	021	77	Высокий
22	022	86	Высокий
23	023	70	Средний
24	024	53	Низкий
25	025	65	Средний
Итого:	Низкая самооценка – 8 чел. (27%) Средняя самооценка – 10 чел. (50%) Высокая самооценка – 7 чел. (23%)		

Таблица 10 – Результаты исследования самоуважения у старших подростков по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберг

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самоуважения
1	001	1	Низкий
2	002	2	Средний
3	003	1	Низкий
4	004	5	Достаточно высокий
5	005	-1	Низкий

Продолжение таблицы 10

6	006	4	Средний
7	007	8	Высокий
8	008	0	Низкий
9	009	7	Достаточно высокий
10	010	2	Средний
11	011	1	Низкий
12	012	0	Низкий
13	013	3	Средний
14	014	9	Высокий
15	015	6	Достаточно высокий
16	016	3	Средний
17	017	0	Низкий
18	018	8	Высокий
19	019	2	Средний
20	020	6	Достаточно высокий
21	021	5	Достаточно высокий
22	022	5	Средний
23	023	4	Средний
24	024	-1	Низкий
25	025	7	Достаточно высокий
Итого:	Низкое самоуважение – 8 чел. (20%) Средний уровень самоуважения – 7 чел. (28%) Достаточно высокий уровень самоуважения – 7 чел. (28%) Высокий уровень самоуважения – 3 чел. (24%)		

Таблица 11 – Результаты исследования межличностных отношений у старших подростков по опроснику межличностных отношений В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым

№ п/п	Шифр испытуемых	Ie	Iw	Уровень включения	Се	Cw	Уровень контроля	Ae	Aw	Уровень аффекта
1	001	2	2	Низкий	6	5	Низкий	6	7	Средний
2	002	3	1	Низкий	3	7	Средний	2	3	Низкий
3	003	2	3	Низкий	3	2	Низкий	4	6	Средний
4	004	6	7	Средний	2	2	Низкий	8	7	Высокий
5	005	5	4	Средний	7	5	Высокий	4	5	Средний
6	006	2	3	Низкий	2	7	Низкий	2	2	Низкий
7	007	5	4	Средний	5	5	Средний	6	5	Средний
8	008	7	7	Высокий	6	7	Высокий	7	6	Высокий
9	009	3	2	Низкий	4	5	Средний	2	1	Низкий
10	010	6	6	Средний	5	7	Высокий	5	4	Средний
11	011	7	6	Высокий	5	5	Средний	4	5	Средний
12	012	6	7	Высокий	6	7	Высокий	7	6	Высокий
13	013	3	2	Низкий	4	8	Низкий	1	3	Низкий
14	014	1	3	Низкий	2	9	Низкий	3	2	Низкий
15	015	5	4	Средний	3	2	Низкий	6	4	Средний

Продолжение таблицы 11

16	016	5	4	Средний	4	6	Средний	4	5	Средний	
17	017	4	5	Средний	4	4	Средний	2	1	Низкий	
18	018	6	4	Высокий	4	4	Средний	5	4	Средний	
19	019	5	6	Средний	4	4	Средний	4	5	Средний	
20	020	2	2	Низкий	3	6	Низкий	2	1	Низкий	
21	021	5	6	Средний	4	5	Средний	4	4	Средний	
22	022	7	5	Высокий	6	4	Высокий	6	6	Высокий	
23	023	4	4	Средний	5	4	Средний	3	2	Низкий	
24	024	7	6	Высокий	7	5	Высокий	7	6	Высокий	
25	025	5	6	Высокий	7	6	Высокий	5	7	Высокий	
Итого:	Низкий уровень включения: 8 чел. (32%) Средний уровень включения: 10 чел. (40%) Высокий уровень включения: 7 чел. (28%)				Низкий уровень контроля: 8 чел. (32%) Средний уровень контроля: 10 чел. (40%) Высокий уровень контроля: 7 чел. (28%)			Низкий уровень аффекта: 8 чел. (32%) Средний уровень контроля: 12 чел. (48%) Высокий уровень контроля: 5 чел. (20%)			

Таблица 12 – Расчет d2 для рангового коэффициента корреляции Спирмена r_s при сопоставлении показателей уровня самооценки и уровня напряженности у старших подростков (N=25)

№	Уровень самооценки A	Ранги показателей уровня самооценки R_A	Уровень включенности I_e	Ранги показателей уровня напряженности R_B	Разность рангов d	d2
1	58	8	3	6,5	1,5	2,25
2	62	9,5	4	10,5	-1	1
3	42	2	2	2,5	-0,5	0,25
4	70	17,5	5	15,5	2	4
5	47	5	3	6,5	-1,5	2,25
6	75	19	6	20,5	-1,5	2,25
7	68	16	5	15,5	0,5	0,25
8	44	4	2	2,5	1,5	2,25
9	63	11	5	15,5	-3,5	12,25
10	76	20	6	20,5	-0,5	0,25
11	43	3	3	6,5	-3,5	12,25
12	32	1	2	2,5	-1,5	2,25
13	66	14,5	5	15,5	-1	1
14	85	23	7	24	-1	1
15	81	22	7	24	-2	4
16	62	9,5	4	10,5	-1	1
17	49	6	2	2,5	3,5	12,25
18	66	14,5	5	15,5	-1	1
19	89	25	7	24	1	1
20	65	12,5	5	15,5	-3	9
21	77	21	6	20,5	0,5	0,25

Продолжение таблицы 12

22	86	24	6	20,5	3,5	12,25
23	70	17,5	4	10,5	7	49
24	53	7	3	6,5	0,5	0,25
25	65	12,5	4	10,5	2	4
		$\sum R(\text{эмп.})$ = 325		$\sum R(\text{эмп.})$ = 325		$\sum d^2$ = 137,5

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

1. Пояснительная записка:

1.1. Актуальность программы.

Самооценка имеет сложную структуру. Здоровая самооценка не означает, что надо все время быть сильным и чего-то добиваться. Она вмещает широкий эмоциональный спектр, самые разные реакции. Поэтому правильнее характеризовать самооценку через систему переживаний и ощущений, многообразный набор мыслей, эмоций и поступков. Иметь здоровую самооценку – значит чувствовать собственную ценность вне зависимости от того, получается что-то или нет, а также уметь просить о помощи, когда в ней нуждаешься. Когда мы сталкиваемся с трудностями, важно не то, какую стратегию мы используем, а какой арсенал имеется у нас в наличии. Порой мы должны послушаться, порой стоит подражаться, порой лучше сбежать. Зачастую нам требуется хорошенько поразмыслить, а случается, мы должны склониться и попросить прощения. Здоровая самооценка включает в себя принятие многогранности жизни. Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно-развивающей программы для работы с обучающимися подросткового возраста.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Задачи программы:

1. Сформировать адекватное оценивание себя, собственных достижений и качеств.

2. Развитие коммуникативных навыков.

3. Формирование чувства единения с группой.

4. Развитие чувства собственного достоинства.

1.3. Практическая направленность.

Разработанная программа является готовым инструментом практической работы для педагогов-психологов, работающих со старшими дошкольниками, имеющими проблемы коммуникативного характера.

2. Организационно-методические требования к проведению занятий.

2.1. Категория учащихся: учащиеся старшей школы, старший подростковый возраст.

2.2. Условия формирования группы: отобраны старшие подростки с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

2.3. Численность группы: не более 12 человек.

2.4. Сроки, частота и количество занятий. Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю в течение 40 мин. Всего занятий – 10. Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов.

Место проведения: учебные классы, также возможно задействовать школьный двор.

2.5. Основные методы и приемы.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Игротерапия.

2. Проигрывание ситуаций.

3. Выполнение упражнений.

3. Конспекты занятий.

Программа занятий тренинга по коррекции самооценки старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения.

Занятие №1. «Введение».

Цель: создание доверительных отношений с учащимися, достижение комфортной атмосферы.

Введение в тренинг.

Цель: установление эмоционального контакта с группой.

Представление правил.

Цель: закрепление норм и правил поведения, регламентирующих работу в группе, создание корректного взаимоотношения между участниками.

Упражнение №1. «Здравствуй, я рад(а) познакомиться».

Цель: знакомство участников, создание благоприятной, дружеской атмосферы.

Процедура проведения: Участнику необходимо ответить на вопрос: Какое у тебя сегодня настроение? Представь свою визитную карточку, например, здравствуй, меня зовут Ирина. Я люблю рисовать, и я очень весёлая. У меня много друзей.

Упражнение №2 «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Цель: формирование представления о трех типах ответа.

Процедура проведения: Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.

Упражнение №3 «Позитивные мысли».

Цель: осознание своих положительных, сильных сторон личности.

Процедура проведения: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Обратная связь.

Цель: оценка степени вовлеченности в групповой процесс, анализ готовности группы к продолжению совместной работы в группе.

Занятие №2 «Мой дневник невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения».

Цель: формирование умения определять невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения, слова, которые определяют принадлежность к тому или иному типу поведения.

Актуализация правил поведения в группе.

Цель: установление правил в группе

Упражнение №1 «Сила слова».

Цель: показать значение и роль слова в общении

Упражнение №2 «Зеркало».

Цель: выявление невербальных форм трех типов поведения (грубого, уверенного и неуверенного).

Участники образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики — уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба

участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

Рефлексия. Цель: получение обратной связи от подростков, проверка мотивированности группы к продолжению занятий.

Занятие №3 «Мы очень разные и этим интересны».

Цель: развитие позитивного самоотношения.

Обозначение правил в группе.

Цель: создание комфортной атмосферы, регламентация корректного поведения участников.

Упражнение №1 «Хвалить или ругать».

Цель: формирование у участников представление о чувстве собственного достоинства.

Процедура проведения: Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания. Вторая часть упражнения — перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же - каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой. В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу. Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего - вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

Упражнение №2 «Я не такой как все и все мы разные».

Цель: формирование у участников толерантного отношения к другим людям.

Процедура проведения: Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи. Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность. Обсуждение: Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

Упражнение №3 «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование умения видеть положительные качества в себе.

Процедура проведения: Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» – следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного

круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей. Для участников основным критерием успешности участия в программе может являться эмоциональное удовлетворение от занятий, получение положительных эмоций и нового опыта взаимодействия. Для педагога-психолога главным критерием успешности реализации коррекционной программы является достижение поставленной в программе цели.

Обратная связь. Цель: подведение итогов, сбор информации от участников.

Занятие №4 «Познаем себя».

Цель: повышение уровня самооценки у участников.

Процедура проведения: Представьте, что вы совершаете мысленно прогулку по лесу, где с вами может произойти все, что угодно. Слушайте внимательно рассказ и запоминайте или фиксируйте свои мысли.

1. Итак, вы идете по лесу. Представьте себе, какой это лес: светлый или темный, редкий или просторный, частый или густой. Идете вы по тропинке и сами прокладываете себе путь.

2. Вы идете и видите чашу на земле. Представьте себе ее и опишите в подробностях: чистая она или грязная, какого цвета, из чего сделана, прочная или хрупкая.

3. Вы встречаете препятствие, например, заросли кустарника или завал из деревьев. Что вы будете делать?

4. Вы идете дальше и подходите к дому. Рассмотрите его и нарисуйте, как он выглядит. Затем войдите в дом. Что вы там увидели? Нарисуйте подробно. Теперь представьте, что вы там делаете.

5. Вы выходите из дома и снова идете по лесу. Вдруг вы встречаете очень страшного волка.

6. Вы справились наконец с волком и пошли дальше, подошли к озеру. Что вы станете делать?

7. Вы подходите к совершенно непонятному препятствию. Это огромной высоты стена и такая длинная, что ее невозможно обойти. Что вы будете делать?

Анализ результатов проводится сразу же. Ведущий проводит анализ.

Ритуал приветствия.

Цель: формирование в группе дружеской атмосферы.

Входная рефлексия.

Цель: получение обратной связи по ожиданиям от участников группы.

Упражнение №1 «Я хороший».

Цель: формирование положительного отношения к себе.

Процедура проведения: Ведущий просит участников: Найди в каждом своем деле, в каждом поступке 10 причин, почему ты Молодец! И 10 причин того, что ты сделал если и не восхитительно, то точно хорошо! Если сначала это может показаться невозможным, то через некоторое время качественной работы тебе не надо будет искать причин своей хорошеести!

Упражнение №2 «Контраргументы».

Цель: развитие умения видеть в себе слабые и сильные стороны, раскрытие способности к самоанализу.

Процедура проведения: Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например, у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.

Упражнение №3 «Колпак».

Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование двигательной активности.

Процедура проведения: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов.

Упражнение №4 «Комплименты».

Цель: развитие умения получать комплименты, признавать свои положительные, сильные стороны.

Процедура проведения: Группа встает в круг лицами в центр. Каждый по очереди делает комплимент соседу. Тот в ответ говорит «Спасибо» и делает ему ответный комплимент.

Обратная связь. Цель: обмен чувствами, впечатлениями от занятия, эмоциями, которые были в ходе тренинга.

Домашнее задание. Описать не менее 6-ти событий повседневной жизни, оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.

Занятие №5 «Мои права и права других людей».

Цель: определение прав подростка, а также формирование уважительного отношения к правам других.

Ритуал приветствия.

Цель: создание благожелательной атмосферы в группе.

Обсуждение домашнего задания по следующим вопросам: каких событий оказалось больше? Какого типа были данные события?

Объяснение правил.

Цель: регламентация поведения.

Дискуссия «Наши права».

Цель: обозначение и информирование подростков об их правах.

Процедура проведения: Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора – подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе. Затем школьникам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах шестиклассника». На выполнение задания дается 10-12 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

1. Твои права не должны ущемлять права других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее проводится принятие правил, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает окончательный список.

Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков.

Рефлексия: сбор обратной связи.

Занятие №6 «Просьба, согласие, отказ».

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Приветствие.

Цель: направление участников на продуктивную работу в группе, создание позитивной атмосферы.

Упражнение №1 «Пирог с начинкой».

Цель: формирование у участников представления о просьбе, как факторе взаимодействия.

Процедура проведения:

Ведущий говорит о том, что просьба в чём – то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги – просьбы: их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее, какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано.

Упражнение №2 «Чемпионат».

Цель: обучения корректным формам реагирования на просьбы.

Процедура проведения:

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на неё по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описание ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Участники делятся на пары.

Инструкция для участников.

«Сейчас вы разобьётесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам даётся одна минута, на выполнение – не более трёх минут. Все остальные – судьи. Они оценивают выступление».

После каждого выступления ведущий просит «судей» обосновать свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

Упражнение №3 «Хвалить или ругать».

Цель: определение чувств, которые испытывает подросток, когда его ругают или хвалят.

Процедура проведения:

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Участники перебрасываются лёгким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить, что – то своё. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы всё сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения – перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения.

В обсуждении указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего – вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

Получение обратной связи.

Занятие №7 «Я в своих глазах и глазах других людей».

Цель: развитие рефлексии, навыков самоанализа и анализа других.

Упражнение №1 «Волшебный ящик».

Цель: формирование реалистичное отношение к себе и окружающим.

Процедура проведения:

Взрослый или дети ставят воображаемый ящик в центре комнаты и открывают его. Поскольку ящик волшебный, внутри него есть все, что только существует на свете. Кто-нибудь из детей подходит к ящику и, не говоря ни слова, что-то из него «вытаскивает». Затем без слов, т.е. одними движениями и жестами, показывает

остальным, что он вытащил, что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Если кто-то догадается, какой предмет был извлечен из волшебного ящика, он может присоединиться к показывающему. А тот, в свою очередь, скажет, правильно ли его поняли.

Упражнение №2 «Игра в мяч».

Цель: формирование навыка распознавания различных типов человека (грубого, уверенного или неуверенного).

Процедура проведения:

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.

Первая часть: кидаящий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить – в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему.

Вторая часть: бросающий называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трёх предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет своё предложение, если нет – получает штрафное очко. После трёх штрафных очков – выбывает из игры.

Упражнение №3 «Ассоциации».

Цель: развитие понимания в том, как мы видим себя и в том, как видят нас другие.

Процедура проведения:

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Ведущий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», «На какую книгу?». Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры.

Упражнение №4 «Надпись на футболке».

Цель: создание позитивного настроения.

Школьникам предлагается в течение 5 – 7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись.

Домашнее задание. Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие.

Обратная связь от участников.

Рефлексия участников по проведенному занятию.

Занятие №8 «Обида».

Цель: анализ обиды подростков, ее причин и последствий.

Вводное слово.

Упражнение №1 «Детские обиды».

Цель: анализ обид из детства.

Процедура проведения: Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду.

Обсуждение.

– Что такое обида?

– Как долго сохраняются обиды?

– Справедливые и несправедливые обиды?

Упражнение №2 «Как выразить обиду и досаду».

Цель: сформировать конструктивные способы выражения обиды и досады.

Процедура проведения:

Обсуждается, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

После того как все выступили, проводится обсуждение: о чём говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.

Упражнение №3 «Копилка обид».

Цель: обучение участников конструктивным методам разрешения обид.

Процедура проведения:

Школьникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. На выполнение этого задания даётся 8-10 минут. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе, как одной из самых плохих привычек. Он (ведущий) предлагает разорвать копилку.

Обсуждение:

Что делать с «текущими» обидами?

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше.

Обсуждение:

Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.

Домашнее задание.

Получение обратной связи от подростков.

Занятие №9 «Плохое настроение».

Цель: обучение учащихся конструктивным методам разрешения негативного настроения.

Вводная часть.

Обсуждение домашнего задания.

Упражнение №1 «Аукцион».

Цель: формирование продуктивных способов, как справляться с плохим настроением и раздражением.

Процедура проведения:

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

Упражнение №2 «Цепочка смеха».

Цель данного упражнения – расслабиться, снять напряжение, справиться с плохим настроением.

Процедура проведения:

Участники берутся за руки, образуя цепочку. Стоящий в начале начинает громко смеяться. Вскоре смех передается по всей цепочке.

Цель: Снятие эмоционального напряжения, расслабление.

Домашнее задание.

Рефлексия учащихся.

Занятие №10 «Я и мой дракон».

Цель: формирование умения справляться с личными негативными качествами.

Вводная часть.

Упражнение №1 «Победи своего дракона!».

Цель: научение подростков выделить личные негативные качества, препятствующие продуктивному взаимодействию.

Процедура проведения:

Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему – то миримся. В один прекрасный день почти каждый решается

убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это «муторное» и долгое, что на месте одной отрубленной головы как – то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он всё больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Ребятам предлагается нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности. После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. Обсуждение: - что проявилось в этих историях? - может ли эта сказка помочь реально победить дракона? В заключении ведущий спрашивает: «Как вы думаете, что действительно можно сделать со своими драконами?»

Упражнение №2 «Моя вселенная».

Цель: определение целей и задач дальнейшего личностного развития.

Процедура проведения:

В центре листа надо нарисовать солнце, а в центре солнечного круга написать крупно букву «Я».

Затем с этого «Я»-центра своей Вселенной – надо прочертить линии к звёздам и планетам:

- Моё любимое занятие ...
- Мой любимый цвет ...
- Моё любимое животное ...
- Мой лучший друг ...
- Мой любимый звук ...
- Мой любимый запах ...
- Моя любимая игра ...
- Моя любимая одежда ...
- Моя любимая музыка ...
- Моё 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 «звёздная 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.

Упражнение №3 «Ладонка».

Цель: получение обратной связи участниками.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Заключительное слово ведущего.

Рефлексия участников тренинга по всей программе.

5. Тематическое планирование

Таблица 13 – Тематическое планирование

Тема	Цель	Форма работы: упражнения
Занятие №1. «Введение»	Цель – создание доверительных отношений с учащимися, достижение комфортной атмосферы между участниками.	Введение в тренинг. Представление правил. Упражнение №1. «Здравствуй, я рад(а) познакомиться». Упражнение №2 «Уверенные, неуверенные и грубые ответы». Упражнение №3 «Позитивные мысли».
Занятие №2. «Мой дневник невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения».	Цель: определить невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения, слова, которые определяют принадлежность к тому или иному типу поведения.	Актуализация правил поведения в группе. Упражнение №1 «Сила слова». Упражнение №2 «Зеркало». Рефлексия.
Занятие №3 «Мы очень разные и этим интересны».	Цель: развитие позитивного самоотношения. Обозначение правил в группе.	Обозначение правил в группе. Упражнение №1 «Хвалить или ругать». Упражнение №2 «Я не такой как все и все мы разные». Упражнение №3 «Мой портрет в лучах солнца». Обратная связь.
Занятие №4 «Познаем себя».	Цель: формирование у участников способности к самораскрытию.	Ритуал приветствия. Входная рефлексия. Упражнение №1 «Я хороший». Упражнение №2 «Контраргументы». Упражнение №3 «Колпак». Упражнение №4 «Комплименты». Обратная связь. Домашнее задание.

Продолжение таблицы 13

<p>Занятие №5 «Мои права и права других людей».</p>	<p>Цель: определение прав подростка, а также формирование уважительного отношения к правам других.</p>	<p>Ритуал приветствия. Обсуждение домашнего задания Объяснение правил. Дискуссия «Наши права». Рефлексия</p>
<p>Занятие №6 «Просьба, согласие, отказ».</p>	<p>Цель: формирование умения высказывать просьбу, корректно формулировать отказ.</p>	<p>Приветствие. Упражнение №1 «Пирог с начинкой». Упражнение №2 «Чемпионат». Упражнение №3 «Хвалить или ругать». Получение обратной связи.</p>
<p>Занятие №7 «Я в своих глазах и глазах других людей».</p>	<p>Цель: дальнейшее развитие рефлексии, навыков самоанализа и анализа других.</p>	<p>Упражнение №1 «Волшебный ящик». Упражнение №2 «Игра в мяч». Упражнение №3 «Ассоциации». Упражнение №4 «Надпись на футболке». Обратная связь от участников. Рефлексия участников по проведенному занятию. Домашнее задание.</p>
<p>Занятие №8 «Обида»</p>	<p>Цель: анализ обиды подростков, ее причин и последствий.</p>	<p>Вводное слово. Упражнение №1 «Детские обиды». Упражнение №2 «Как выразить обиду и досаду». Упражнение №3 «Копилка обид». Домашнее задание. Получение обратной связи от подростков.</p>

Продолжение таблицы 13

Занятие №9 «Плохое настроение».	Цель: обучение учащихся конструктивным методам разрешения негативного настроения.	Вводная часть. Обсуждение домашнего задания. Упражнение №1 «Аукцион». Упражнение №2 «Цепочка смеха». Домашнее задание. Рефлексия учащихся.
Занятие №10 «Я и мой дракон».	Цель: формирование умения справляться с личными негативными качествами, закрепление пройденного.	Вводная часть. Упражнение №1 «Победи своего дракона!». Упражнение №2 «Моя вселенная». Упражнение №3 «Ладонка». Заключительное слово ведущего. Рефлексия участников тренинга по всей программе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения

Таблица 14 – Результаты исследования повторной диагностики уровня самооценки у старших подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	001	60	Средний
2	002	62	Средний
3	003	42	Низкий
4	004	70	Средний
5	005	47	Низкий
6	006	75	Высокий
7	007	68	Средний
8	008	44	Низкий
9	009	63	Средний
10	010	76	Высокий
11	011	44	Низкий
12	012	32	Низкий
13	013	66	Средний
14	014	85	Высокий
15	015	81	Высокий
16	016	62	Средний
17	017	49	Низкий
18	018	66	Средний
19	019	89	Высокий
20	020	65	Средний
21	021	77	Высокий
22	022	86	Высокий
23	023	70	Средний
24	024	53	Низкий
25	025	65	Средний
Итого:	Низкая самооценка – 7 чел. (27%) Средняя самооценка – 11 чел. (50%) Высокая самооценка – 7 чел. (23%)		

Таблица 15 – Результаты исследования межличностных отношений у старших подростков по опроснику межличностных отношений В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым

№ п/п	Шифр испытуемых	Ie	Iw	Уровень включения	Ce	Cw	Уровень контроля	Ae	Aw	Уровень аффекта
1	001	4	5	Средний	6	5	Низкий	6	7	Средний

Продолжение таблицы 15

2	002	4	4	Средний	3	7	Средний	5	5	Средний	
3	003	5	5	Средний	6	5	Высокий	4	6	Средний	
4	004	6	7	Высокий	5	6	Высокий	8	7	Высокий	
5	005	5	4	Средний	7	5	Высокий	4	5	Средний	
6	006	2	3	Низкий	2	7	Низкий	2	2	Низкий	
7	007	5	4	Средний	5	5	Средний	6	5	Средний	
8	008	7	7	Высокий	6	7	Высокий	7	6	Высокий	
9	009	5	4	Средний	4	5	Средний	4	5	Средний	
10	010	6	6	Высокий	5	7	Высокий	5	4	Средний	
11	011	5	6	Средний	5	5	Средний	5	5	Средний	
12	012	6	7	Высокий	6	7	Высокий	7	6	Высокий	
13	013	3	2	Низкий	4	8	Низкий	1	3	Низкий	
14	014	1	3	Низкий	2	9	Низкий	3	2	Низкий	
15	015	5	4	Средний	4	5	Средний	6	4	Средний	
16	016	5	4	Средний	4	6	Средний	4	5	Средний	
17	017	4	5	Средний	4	4	Средний	5	5	Средний	
18	018	6	4	Средний	4	4	Средний	5	4	Средний	
19	019	5	6	Средний	4	4	Средний	4	5	Средний	
20	020	2	2	Низкий	3	6	Низкий	2	1	Низкий	
21	021	5	6	Средний	4	5	Средний	4	4	Средний	
22	022	7	5	Высокий	6	4	Высокий	6	6	Высокий	
23	023	4	4	Средний	5	4	Средний	5	5	Средний	
24	024	7	6	Высокий	7	5	Высокий	7	6	Высокий	
25	025	5	6	Высокий	7	6	Высокий	5	7	Высокий	
Итого:	Низкий уровень включения: 7 чел. (28%) Средний уровень включения: 11 чел. (44%) Высокий уровень включения: 7 чел. (28%)				Низкий уровень контроля: 7 чел. (28%) Средний уровень контроля: 11 чел. (44%) Высокий уровень контроля: 7 чел. (28%)			Низкий уровень аффекта: 7 чел. (28%) Средний уровень контроля: 13 чел. (52%) Высокий уровень контроля: 5 чел. (20%)			

Таблица 16 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, в мод. А.М. Прихожан

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	58	60	+2	2	2
2	42	42	0	-	-
3	47	47	0	-	-
4	44	44	0	-	-
5	43	44	+1	1	1
6	32	32	0	-	-
7	49	49	0	-	-
8	53	53	0	-	-