



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 неадекватной самооценки  
подростков с применением методов психологического  
консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:

62,89 % авторского текста  
Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 13 » 06 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О. А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ 510/227-5-1  
Чаругин Дмитрий Михайлович

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры ТиПП  
Капитанец Елена Германовна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	8
1.1 Проблема неадекватной самооценки в психолого–педагогических исследованиях.....	8
1.2 Особенности формирования самооценки в подростковом возрасте .....	18
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования .....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	37
2.1 Этапы, методы и методики исследования самооценки у подростков ...	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	53
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.....	53
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	61
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции неадекватной самооценки у подростков.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	80

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования самооценки у подростков .....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки у подростков ....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования .....	113

## ВВЕДЕНИЕ

Самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе. Представляет собой сложный по психологической природе феномен. Она включена во множество связей и отношений со всеми психическими образованиями личности и выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов ее деятельности и общения. Истоки умения оценивать себя закладываются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека. Именно в подростковом возрасте складывается образ самого себя и отношение к себе. Они непрерывно связаны со стремлением к самопознанию и саморегуляции. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Следовательно, формирование адекватной высокой самооценки позволит подростку быть в дальнейшей жизни более успешным, а процесс его социализации сделать более эффективным и полноценным [20, с. 39].

Способность оценивать учащимся свои возможности способствует формированию его как личности, как субъекта учебной деятельности. Каждый субъект учебной деятельности действует для себя, затем ради достижения общих целей обучения, среди которых владение знаниями, умениями, навыками, определенным государственным стандартом; развитие гармоничной личности, уверенной в себе, ставящей четкие цели перед собой, имеющие рациональные приемы учебной деятельности и др. При этом самооценка играет важную роль в развитии личности и позволяет установить гармоничные отношения между тем, на что претендует учащийся и тем, на что он фактически способен [10, с. 78].

Проблема самооценки и ее роли в структуре личности в настоящее

время является чрезвычайно актуальной для психологической науки. Разработке данной проблемы посвятили свои исследования К.А. Абульханова-Славская, Л.С. Выготский, В.В Столин, В.С. Мухина, И.В. Борисова и многие другие отечественные психологи. А также данной проблемой занимались такие зарубежные ученые, как Джеймс У., Хорни К., Роджерс К. и другие. В отечественной и зарубежной психологической литературе самооценка понимается как эмоциональный компонент самосознания, который, с одной стороны, опирается на самопознание, а с другой – создает главные предпосылки для формирования саморегуляции и саморазвития [Цит. по: 23, с. 89].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования: неадекватная самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования: коррекция неадекватной самооценки подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков самопознания и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему уровня самооценки в психолого-педагогических исследованиях.

2. Изучить особенности проявления самооценки в подростковом возрасте.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.
4. Определить этапы, методы, методики исследования самооценки у подростков.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Дать психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и подросткам по формированию адекватной самооценки.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой, методика изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, модифицированный вариант методики определения уровня самооценки Т.М. Габриял.
3. Математико-статистические: критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера.

Базой исследования являлась МБОУ СОШ №116 г. Челябинска. Исследование проводилось в 8 и 9 классе. Общее количество испытуемых

30 человек. Возраст испытуемых от 14 до 15 лет.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

## **1.1 Проблема неадекватной самооценки в психолого–педагогических исследованиях**

Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я–концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка развитого индивида образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Благодаря различным исследованиям отечественных и зарубежных психологов, можно охарактеризовать самооценку как структурное образование самосознания личности. Ведь самооценка, как итоговый результат рефлексии собственного «Я», позволяет проанализировать, насколько реальное поведение человека соответствует идеалам, принципам и желаниям. Следовательно, самооценка в широком смысле слова – это компонент самосознания, включающий знания о себе и оценку человеком своих способностей, нравственных качеств, поступков [36, с. 50].

В узком смысле, самооценка обозначает отношение уровня притязаний и уровня возможных или реальных достижений [26, с. 150].

Самооценка определяется через соответствие между реальным и

идеальным «Я». Разница между этими критериями «Я» не только демонстрирует уровень самооценки, но и контролирует поведение человека. Чем больше реальное «Я» отличается от идеального, тем вероятнее, что уровень самооценки человека будет низким. И наоборот, незначительные отличия реального и идеального «Я» свидетельствуют о высоком уровне самооценки. Проанализировав вышеизложенное, можно сделать вывод, что самооценка – это осознание себя на определенном уровне собственных возможностей, понимание человека, сможет ли он справиться с жизненными задачами или его требования к себе слишком высоки и нужно снизить планку.

По мнению А.В. Петровского, «самооценка регулирует поведение человека, так как является ядром личности и тем самым, оказывает огромное влияние на развитие человека» [Цит. по: 28, с. 55].

Действительно, от того каким ощущает себя человек внутренне, высоко ли он себя оценивает или нет, будет зависеть его потребность стать лучше. Ведь те люди, которые изначально считают себя идеальными во всем, что свидетельствует о неадекватно завышенной самооценке, не нуждаются в саморазвитии.

Американский психолог, В. Сатир, дает следующее определение самооценки: «самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств); чувства и мысли человека по отношению к самому себе» [Цит. по: 11, с. 72].

С определением В. Сатир согласна и Т.В. Барлас, которая утверждает, что самооценка отражает специфику осознания человеком своей деятельности, мотивов поступков и их целей, а также умение видеть и оценивать свои возможности и способности, так как складывается из рационального и эмоционального компонентов [Цит. по: 28, с. 90].

А.А. Реан считает самооценку, формирующуюся в процессе межличностного взаимодействия, центральным образованием личности, которое определяет социальную адаптацию и регулирует поведение и

деятельность человека [Цит. по: 51, с. 79].

Наиболее полное определение самооценки дает С.Ю. Головин:

«Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, – ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она - важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида» [Цит. по: 27, с. 30].

Изучив множество определений самооценки, можно заметить, что она рассматривается как компонент, некая составляющая часть Я-концепции или по-другому самосознания. Согласно американскому психологу У. Джеймсу, Я-концепция представляет собой трехуровневую структуру, включающую в себя следующие компоненты – поведенческий, когнитивный и аффективный [Цит. по: 23, с. 72].

Самооценку чаще всего связывают с аффективным аспектом, то есть по- другому - эмоциональным.

Однако, понятие «Я-концепция» более широкое, чем «самосознание», так как с Я-концепцией взаимосвязаны содержательно самостоятельные категории самооценки и самоактуализации [5, с. 69].

Существует мнение, что самооценка не должна зависеть от эмоций и поведенческих реакций, поэтому в Я-концепции выделяют критерий оценки, соотносящийся с понятием самооценки. В связи с этим можно выделить следующее определение.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, влияющая на активность человека, отношение к себе и другим людям.

Это определение исходит прямым образом из названия, но необходимо

уточнить, что самооценка отражает уровень самоуважения и самопринятия.

Самооценка влияет на активность человека и стремление к самосовершенствованию. Она поддается изменению благодаря постепенной интериоризации внешних оценок, выражающих общественные требования в требования человека к самому себе, и может быть адекватной или неадекватной.

Обобщив вышеизложенное, можно прийти к выводу, что самооценка – это оценивание своих поступков, убеждений и мотивов в морально-нравственном аспекте, а также одно из проявлений самосознания и совести личности.

Теперь, необходимо определить, какое место самооценка занимает в структуре самосознания. Поэтому рассмотрим, что же такое самосознание.

Самосознание – это осмысленное и осознанное отношение человека к своим потребностям и возможностям, желаниям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям [31, с. 97].

Структура самосознания, по оценке разных ученых, может включать от двух до пяти компонентов. Так, в исследованиях А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна, самосознание рассматривается как «двухкомпонентная структура, включающая знания о себе (когнитивный компонент) и отношение к себе (аффективный компонент)» [Цит. по: 8, с. 100].

И.И. Чеснокова и В.В. Столин высказали самую распространенную на сегодняшний день точку зрения, что самосознание состоит из трех компонентов – когнитивного, эмоционального и регулятивного [Цит. по: 41, с. 12].

Когнитивный компонент включает познание себя, оформление личностных смыслов, самоопределение, способность к рефлексии. Эмоциональный компонент состоит из самоуважения, внутренней гармонии, оптимального уровня тревожности. Регулятивный компонент

содержит в себе толерантность, формирование способности к планированию, самостоятельным поступкам, контролю и самоконтролю [8, с. 107].

В.С. Мерлин выделяет в структуре самосознания четыре компонента: сознание тождественности; сознание «Я» как активного начала, как субъекта деятельности; осознание своих психических свойств; социально-нравственную самооценку [Цит. по:64, с. 106].

В.С. Мухина предложила пятикомпонентную структуру самооценки, включающую имя собственное плюс личное местоимение, за которыми стоят индивидуальные характеристики человека; притязания на признание; половую идентификацию; психологическое (индивидуальное) время личности; долг и права личности [Цит. по: 24, с. 10].

Тем самым, мы пришли к выводу о том, что самосознание является базой для формирования самооценки. Разобрав структуру самосознания и определив в ней место самооценки, далее рассмотрим назначение самооценки и ее функции.

Основная функция самооценки в психической жизни личности выражается в том, что она является необходимым условием, основным внутренним рычагом саморегуляции поведения и деятельности. Благодаря тому, что самооценка включена в структуру мотивации деятельности, личность может непрерывно соотносить свои возможности, внутренние психологические ресурсы с целями и средствами деятельности. Высшая форма саморегуляции, на основе самооценки, состоит в своеобразном творческом отношении к себе – в стремлении и реализации к изменениям и улучшениям своей личности.

Самооценка в процессе функционирования может принимать разную модальность: либо категорическую, отражающую однозначную оценку субъектом своих психических или физических качеств, либо проблематичную, реализующую рефлексивное отношение субъекта к себе.

Временной критерий содержания самооценки также позволяет

выделить ее виды с соответствующими функциями. Т.В. Галкина определила, что самооценка может функционировать как прогностическая, актуальная и ретроспективная [Цит. по: 28, с. 29].

Функция прогностической самооценки реализуется в оценивании субъектом своих возможностей, определении своего к ним отношения. Она актуальна перед началом деятельности и совершения поступка.

Функция актуальной самооценки проявляется в оценке своих действий и моментальной коррекции их по ходу деятельности.

Функция ретроспективной самооценки выражается в оценке субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствий поступков.

Она позволяет субъекту определить перспективы своего развития, поскольку в ходе ее актуализации он отмечает как позитивные, так и негативные стороны своей деятельности и личности.

Перечисленные выше функции тесно взаимосвязаны между собой, ведь в реальной жизни, когда человек оценивает себя, он использует все три вида самооценки.

А.В. Быков выделяет в самооценке регулятивную и защитную функции, суть которых можно определить по названию. Регулятивная функция помогает осознать свои качества и регулирует их проявление в отношениях с другими людьми. На основе этой функции решаются задачи личностного выбора [Цит. по: 7, с. 389].

Защитная функция самооценки формирует независимость человека от мнения других людей. Таким образом, личность может чувствовать себя в безопасности и защищенности, так как, например, острая критика или колкие замечания просто не воспринимаются.

Регулятивные функции самооценки обеспечиваются ее взаимодействием с другими психическими образованиями, в том числе и с волевой регуляцией. Можно разделить регулятивные функции по направленности и задачам на собственно оценочные, контрольные,

стимулирующие, блокирующие, защитные. Таким образом, самооценка становится важным фактором мобилизации человеком своих ресурсов, реализации возможностей и творческого потенциала. Она задействована во всех сферах жизни человека: помогает интерпретировать собственный опыт и воздействия извне, воспринимать самого себя и окружающих, а также определяет дальнейшие перспективы развития личности [37, с. 111].

Обобщить вышесказанное можно подходом Н.И. Сарджвеладзе, который описывает шесть основных функций самооценки в своей книге «Личность и ее взаимодействие с социальной средой» [Цит. по: 20, с. 30]:

1. Функция «отзеркаливания» заключается в том, что деятельность человека отражается каким-то образом в сознании окружающих, а потом это отражение интериоризируется.

2. Функция самовыражения и самореализации.

3. Функция сохранения внутренней стабильности собственного «Я». Эта функция самоотношения осуществляется по мере и в силу той тенденции к внутренней согласованности к конгруэнтности, которая свойственна когнитивным представлениям о себе, эмоциональным реакциям относительно своих проявлений и действий, адресованных себе.

4. Функция саморегуляции и самоконтроля.

5. Функция психологической защиты. Например, благодаря самооценке, человек может перенести незаслуженно обрушившуюся на него критику, которая при неумеренном количестве может нанести психотравму.

6. Функция внутренней коммуникации.

Самооценка имеет широкий функционал, она помогает осознавать свои возможности, корректировать деятельность в зависимости от промежуточного результата, позволяет оценить итоги своей работы и выразить отношение человека к этому. Самооценка дает видение отличительных, сильных сторон личности, чтобы на их основе выстраивать успешное взаимодействие с окружающим миром в

соответствии с требованиями жизни, а также создает психологическую безопасность [35, с. 150].

Психологи различают личностную и самооценку способностей, но большее внимание уделяют первой. Ведь самооценка способностей не так глубинна в изучении, это просто это оценка своих сил и возможностей справиться с какой-либо деятельностью, достичь успехов в определенном деле. Личностная самооценка же намного сложнее, она определяет, как человек в целом оценивает свою личность и собственный характер, как определяет свое место среди окружающих и место в собственной жизни. Личностная самооценка и самооценка способностей внутри одного человека могут сильно различаться. Например, быть великолепным эмпатом, талантливым музыкантом и неплохо рисовать, но в, то же время, испытывать большую неуверенность в себе и быть мнительным разгильдяем, означает иметь высокую самооценку способностей и низкую личностную самооценку.

В психологии выделяется множество видов самооценки, но наиболее распространены классификации по следующим критериям: высота, устойчивость, адекватность и широта охвата [33, с. 104].

Высота самооценки определяется тремя уровнями: высоким, средним (адекватным) и низким. Под высокой самооценкой обычно понимается высокая оценка человеком своих личных качеств, возможностей и достоинств. Личность, высоко себя оценивающая, полна уверенности, что неудачи вероятно случайны и происходят из-за стечения неких неблагоприятных обстоятельств в данный момент, а вот успех, наоборот, является закономерностью и личной заслугой.

Средней самооценке или по-другому адекватной дал определение А.А. Реан: «Это реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих»

[Цит. по: 56, с. 91].

Личность с адекватной самооценкой действительно может сравнить свои способности и возможности, старается реалистично смотреть на успехи и неудачи, ставит себе выполнимые цели, прислушивается к различным мнениям окружающих, а не «слепо» верит в правоту своих слов. У такого человека всегда присутствует здравый смысл, критика и объективное отношение к себе и своей деятельности при анализе своих достижений и результатов.

Т.В. Галкина говорит о том, что существует и неадекватная самооценка, которая в свою очередь может быть как завышенной, так и заниженной. Неадекватная самооценка деформирует внутренние свойства психики индивида, создает препятствия личностному росту, исключает возможность гармонизации мотивационной и эмоционально-волевой сфер человека [Цит. по: 13, с. 32].

У человека с неадекватно завышенной самооценкой возникает неправильное представление о себе, образ своей личности излишне идеализируется, а собственная ценность и полезность для окружающих крайне завышается. В таких случаях человек склонен игнорировать неудачи ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. То есть самокритика в данный момент отсутствует, а личность просто «закрывает глаза» на свои ошибки вместо того, чтобы их проанализировать и исправить.

Самооценка может быть и неадекватно заниженной (ниже реальных возможностей человека). Человек, обладающий такой самооценкой, сознательно винит себя во всех неудачах, даже если он не является их причиной, проявляет высокую самокритику и чувствует себя дискомфортно в обществе, где «все хорошие, а он плохой». Такая заниженная самооценка обычно приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности [13, с. 32].

Низкая личностная самооценка – внутренняя оценка человеком своих качеств, возможностей и достоинств на низком уровне. В первую очередь – это то, что человек сам о себе думает, во вторую - как он себя ведет и на что решается.

По параметру устойчивости самооценка классифицируется на стабильную и плавающую.

Стабильная самооценка характерна для лиц с устойчивой позицией относительно своей личности и ее возможностей и отображает общий уровень удовлетворенности собой и своими качествами. Такая оценка не изменяется в зависимости от произошедших событий и мало поддается коррекции. То есть, человек со стабильной самооценкой в любой ситуации спокоен и уверен в себе, знает свои недостатки и достоинства.

Плавающая самооценка, наоборот, характеризует оценивание текущей ситуации – поступков, поведенческих проявлений, реакций, действий и т.п. Она служит подсказкой для коррекции собственного поведения как результата самоконтроля [26, с. 84]. В той или иной ситуации человек может почувствовать себя очень неуверенным, даже если обладает высокой самооценкой, и наоборот.

По широте охвата И.Н. Никулина разделяет самооценку на глобальную (общую) и частную. Общая самооценка предполагает существование глобального уровня самоуважения, который отражает целостную оценку личностью себя. Частная самооценка отражает оценку человеком своих отдельных качеств, конкретных поступков, отношений, физических данных [Цит. по: 46, с. 27].

Еще одна классификация видов самооценки была выявлена А.В. Захаровой.

По временному критерию она выделила прогностическую, актуальную и ретроспективную самооценку. Прогностическая представляет собой оценку человеком своих возможностей, свое отношение к ним. Актуальная самооценка является текущей и фиксирует

эмоциональные состояния человека, изменение его ожиданий в конкретный момент времени. Ретроспективной является оценка субъектом своих достижений, итогов деятельности и поступков [Цит. по: 49, с. 29].

Таким образом, в данном параграфе была освещена проблема уровня самооценки в психолого–педагогических исследованиях. Анализ данных подходов позволяет нам сделать вывод о том, что самооценка – это осознание отношения человека к самому себе как субъекту деятельности. Оно возникает лишь на определённом уровне онтогенетического развития, когда возникает необходимость в самооценке, самоконтроле, самовоспитании и развитии своих социальных качеств и функций, осознание этой необходимости.

## 1.2 Особенности формирования самооценки в подростковом возрасте

Подростковый возраст (12–17 лет) – трудный период полового созревания и психологического взросления ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, центральное новообразование младшего подросткового возраста. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым [10, с. 12].

Развитие самосознания и его важнейшей стороны самооценки это сложный и длительный процесс, сопровождающийся у подростка целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний, на которые обращали внимание буквально все психологи, занимавшиеся этим возрастом [58, с. 15].

Переход от младшего школьного возраста к подростковому характеризуется рядом важнейших изменений происходящих в физическом, умственном и эмоциональном развитии школьника [4, с. 154].

Фаза индивидуализации в подростковом возрасте характеризуется уточнением и развитием представлений о самом себе – активным формированием образа «Я». Ведущим центральным психическим

новообразованием подростка становится чувство взрослости и становящееся самосознание, потребность осознать себя как личность. У подростка возникает интерес к своей внутренней жизни, качествам собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми. Потребность самосознания возникает из практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых коллектива и потребностью оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе [30, с. 120].

Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой; сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости («ранимости»), грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

На первых порах в основе самосознания подростка по-прежнему лежат суждения о нем других – взрослых (учителей и родителей), коллектива, товарищей. Младший подросток словно смотрит на себя глазами окружающих. Подрастая, ребенок начинает более критично относиться к оценкам взрослых, для него становятся важными и оценки его сверстников, и собственные представления об идеале; помимо этого, начинает сказываться тенденция самостоятельно анализировать и оценивать собственную личность. Но поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то на этой основе возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к

нему со стороны взрослых и товарищей. Установлено, что у детей, негативно воспринимаемых сверстниками, складывается более низкая самооценка, и наоборот [13, с. 138].

И.С. Кон так описывал развитие самосознания и образа «Я»: Ребёнок рос, менялся, набирал силу и до переходного возраста, и тем не менее это не вызывало у него тяги к интроспекции. Если это происходит теперь, то прежде всего потому, что физическое созревание является одновременно социальным симптомом, знаком взросления, возмужания, на которое обращают внимание и за которым пристально следят другие, взрослые и сверстники. Противоречивость положения подростка, изменение его социальных ролей и уровня притязаний – вот что в первую очередь актуализирует вопрос: «Кто Я?» [Цит. по: 22, с. 135].

В этот период происходит переход от внешнего управления к самоуправлению. Тем не менее, у подростков мы наблюдаем лишь зарождение этого процесса, полное развитие которого придется уже на юношеский и ранний взрослый периоды жизни. В подростковом возрасте человек пересматривает многие ценности, в основном ориентируясь в своих вкусах и образцах на референтную группу.

Уже сформировавшаяся способность детей к обобщению дает возможность подростку делать обобщения в достаточно сложной области – деятельности по усвоению норм человеческих взаимоотношений. Поэтому ведущей деятельностью подростка является интимно – личностное общение в различных сферах деятельности. Это дает ему возможность проявить себя и самоутвердиться. Именно поэтому подростки активизируют интимно–личностное и стихийно–групповое общение как в школе, так и вне её. Из множества сфер общения подростком выделяется референтная группа сверстников, с требованиями которой он считается и на мнение которой ориентируется в значимых для себя ситуациях [52, с. 93].

У подростка ярко проявляет себя мотивационно–потребностная

сфера, сфера общения, эмоциональных контактов. Самооценка своего места в социуме играет если не решающую, то одну из главных ролей в формировании личности, определяя в значительной степени социальную адаптацию и дезадаптацию личности, являясь регулятором поведения и деятельности [33, с. 79].

Если самооценка подростка не находит опоры в социуме и потребность в самоуважении остается нереализованной, развивается резкое ощущение личностного дискомфорта. Одним из распространенных путей решения этой проблемы является переход подростка в группу, в которой характеристика его личности окружающими адекватна самооценке или даже превосходит ее. Описанный путь снятия противоречия между оценкой и самооценкой иногда может приводить к негативным последствиям, в зависимости от вида неформальной группы, в которую включается подросток [35, с. 105].

В силу своих возрастных особенностей подростки гораздо чаще других возрастных групп могут стать дезадаптированными в результате внутренней или внешней (иногда комплексной) дегармонизации взаимодействия личности с самой собой или окружением, проявляющаяся во внутреннем дискомфорте, нарушениях взаимоотношений, поведения и деятельности. Сами по себе возрастные особенности не влекут дезадаптацию, но, если появляются провоцирующие факторы, она, как правило, возникает и потом ее очень трудно преодолеть [17, с. 66].

Самооценка подростка зачастую нестабильна и не дифференцирована. Согласно литературным данным, на подростковый возраст приходится самый противоречивый, конфликтный этап развития самооценки. В различные возрастные периоды подростки оценивают себя по-разному. Самооценка младших подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в их поведении может возникнуть немало немотивированных поступков. Разница в темпах развития оказывает заметное влияние на психику и самосознание. Сравнивая

развитие рано (акселеранты) и поздно (ретарданты) созревающих мальчиков-подростков, можно прийти к выводу, что первые имеют ряд преимуществ перед вторыми. Мальчики-акселеранты увереннее чувствуют себя со сверстниками и имеют более благоприятный образ «Я». Раннее физическое развитие, давая преимущества в росте, физической силе и т. п., способствует повышению престижа у сверстников и уровня притязаний [31, с. 71].

Таким образом, общими для всех подростков, независимо от различия в их социализации, являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т.е. достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый «букет» психологических особенностей, специфичных для подросткового кризиса.

Следовательно, чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, учебы.

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются подростками в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.

Развитие самосознания (формирование «Я-концепции») система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я»).

Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа также являются психологическими особенностями подростков.

Повышенная возбудимость, частая смена настроений, неуравновешенность и заметное развитие волевых качеств [28, с. 110].

Потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий

личностный смысл [30, с. 77].

Направленность личности:

- гуманистическая направленность (отношение подростка к себе и обществу положительны);
- эгоистическая направленность – он сам является более значимым, чем общество;
- депрессивная направленность – он сам никакой ценности не представляет для себя. его отношение к обществу можно назвать условно положительным;
- суицидальная направленность - ни общество, ни личность для самой себя не представляет никакой ценности.

В подростковом возрасте повышенная эмоциональность проявляется в возбудимости, частой смене настроения, неуравновешенности личности. Характер многих подростков становится акцентуированным – крайний вариант нормы.

Одни из особенностей личностного развития подростков – половое созревание, сексуальные переживания и интерес к противоположному полу. Необходимо рассмотреть характерные черты гендерных признаков в общении подростка.

Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать саму «гормональную бурю». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальные возбуждения, сопровождающие процесс сексуального созревания. Большинство мальчиков все в больше мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывают такие же сильные сексуальные возбуждения, но большинство - более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержки, самоуважения) [2, с. 82].

Важнейшей особенностью подростков является постепенный

переход от копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. С помощью особой деятельности (самопознания) у подростка и формируются критерии самооценки. Основной формой самопознания подростка является сравнения себя с другими людьми - взрослыми, сверстниками.

Подростковый возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Центральным фактором психологического развития подросткового возраста, его важнейшим новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение Я-концепции, определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности. С этим связаны резкие колебания в отношении к себе, неустойчивость самооценки. Указанное новообразование определяет ведущие потребности подросткового возраста в самоутверждении и общении со сверстниками[25, с. 82].

В подростковом возрасте, по мнению Л.С. Выготского, учебная деятельность начинает приобретать личностный смысл, становясь деятельностью по самообразованию и самосовершенствованию. Общение, определяя психическое развитие на данном этапе, происходит при осуществлении подростками различных видов деятельности, в том числе и учебной. Многие виды деятельности становятся для подростка социально значимыми. Благодаря развитию самосознания, общение со сверстниками и взрослыми, включенными в общественно значимую деятельность, способствует образованию у подростков системы представлений о себе, образов «я». Постепенно эти образы интегрируются в одно целое, представляя собой описательную составляющую «я-концепции», которая формируется на границе ранней юности. В структуру «я-концепции», помимо «я-физического», «я-психологического», «я-социально-ролевого», входит «самоотношение», или «смысл я», внешним проявлением которого является самооценка – общее положительное или отрицательное

отношение к себе. «Самооценка представляет собой центральное образование личности» [Цит. по: 11, с. 108].

У. Джемс определил формулу самооценки: со – успех –, из которой следует, что притязания ее повышению способствует либо увеличение успешности деятельности, либо снижение уровня притязаний. Чувство взрослости, как форма самосознания подростка, оказывает влияние на оценку им своих качеств с позиции осознания степени своей взрослости, поэтому уровень притязаний личности может не отвечать уровню ее реальных достижений [13, с. 99]. Отсутствие адекватной самооценки приводит к тому, что, при выборе профессии, примерно 5% выпускников школ не учитывают диапазон развития своих возможностей и ситуацию на рынке труда; 67% старшеклассников не осведомлены о том, что каждая специальность требует наличия профессионально важных качеств у оптанта для успешного овладения ею.

Можно сказать, что степень уверенности личности в себе, ее ответственность за качество своей жизни и ее свобода, определяются знаниями о себе и самооценкой, не зависящей от внешних оценок и характеризующейся своей целостностью и автономностью, в значительной мере определяющей социальную адаптацию личности. «Адаптированная личность – это личность, находящаяся вовсе не всегда, но преимущественно в адаптированном состоянии и обладающая высокоразвитыми способностями и умениями к выходу из дезадаптированного состояния, «снятию дезадаптогенных факторов» [62, с. 296]. Адаптационные возможности человека А.Г. Маклаков рассматривает в качестве важного свойства личности (что составляет основу его концепции личностного адаптационного потенциала) и считает, что неуспешность обучения является одним из возможных признаков дезадаптации. Личностный адаптационный потенциал включает в себя ряд личностных характеристик, к которым относится и самооценка. Нарушение адаптации, являясь следствием неправильного, или

недостаточно развитого представления о себе, может проявляться в выраженной конфликтности личности, смешении социальных ролей, снижении мотивации деятельности, в том числе, учебной, а также ухудшении общего состояния здоровья [51, с. 297].

Плохая социальная адаптация, которая связана с негативной Я-концепцией и низкой самооценкой, может проявляться по-разному. Подростки с низкой самооценкой имеют тенденцию к полной незаметности в обществе. Их не «видят» и не выбирают в лидеры, они редко участвуют в школьной, клубной или общественной деятельности. Они не умеют постоять за себя и не высказывают своего мнения по волнующим их вопросам. У таких подростков чаще обычного развиваются чувства изоляции и одиночества. Застенчивые люди в обществе часто испытывают неловкость и напряжение, что затрудняет их общение с окружающими. Поскольку эти люди хотят нравиться другим, на них легче оказывать влияние и управлять ими; они обычно позволяют другим принимать за них решения, так как им не хватает уверенности в себе. Те, кто, сам того не желая, подчиняется другим, редко верят им и испытывают к ним любовь. Если подросток глубоко презирает самого себя, он будет презирать и ненавидеть других, но если он испытывает к себе уважение и доверие, то будет так же доверять другим и уважать их [53, с. 206].

В данном параграфе были рассмотрены особенности формирования самооценки в подростковом возрасте. Самооценка подростка зачастую нестабильна и не дифференцирована. Общими для всех подростков, независимо от различия в их социализации, являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т.е. достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый «букет» психологических особенностей, специфичных для подросткового кризиса.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

Для того, чтобы теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, необходимо воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми для обеспечения качественной жизнедеятельности [23, с. 79].

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Дерево целей – это организованная, составленная по иерархическому принципу совокупность целей системы программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [22, с. 16].

Цели на различных уровнях данного древа значительно отличаются друг от друга. По уровню от самых абстрактных, до более конкретных целей и практических задач. Дерево целей является наиболее распространенным методом от построения целей и задач до реализации, «от общего к частному».

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели [27, с. 39].

Древо целей – это схематическое изображение, которое показывает разбивку совокупных целей на подцели. Верх схемы интерпретируется как цели, ребра или же дуги – как связи меж целями. Данное древо увязывает цели высочайшего значения с определенными способами их заслуги на низшем производственном уровне сквозь ряд интервальных звеньев [23, с. 16].

Психологическое моделирование включает в себя искусственное происхождение и разработку особых критериев, иницирующих нужные по цели исследования (анализ, научение) ответные реакции, воздействия или же взаимосвязь природных носителей психики (человека или же зверей).

Иными словами, экспериментатор в зависимости от предмета и задач изучения делает для изучаемого объекта своеобразную психогенную историю, в итоге чего моделируется его поведение (для человека в форме работы и общения).

Первый этап моделирования – это целеполагание, или же составления дерева целей.

В связи с большой значимостью проектирования и внедрения инновационных технологий, моделирование является важнейшей задачей современной педагогики и психологии [51, с. 448].

Моделирование – это научный метод, суть которого заключается в осуществлении различных манипуляций, связанных с моделью (создание, трансформация, интерпретация).

«Моделирование – опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель): а) находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом; б) способная замещать его на определенных этапах познания и

в) дающая при исследовании, в конечном счете, информацию о самом моделируемом объекте [55, с. 307].

Яковлев Е.В и Н.О. Яковлева определили моделирование как «воспроизведение характеристик некоего объекта на другом объекте, специализированном для его изучения, который носит название модель» [Цит. по: 25, с. 26]. С помощью метода моделирования можно детально изучить основные характеристики исследуемого процесса и составить целостный образ.

Форма моделирования, как метода исследования объектов на их моделях, зависит от используемых моделей и сферы применения моделирования. Необходимо понимать, что модель является системой объектов или обозначений, которая в заданных обстоятельствах может служить заменой объекту-оригиналу, воспроизводя интересующие свойства и характеристики оригинала. Специфика же психологической модели заключается в том, что воспроизводится определенная психическая деятельность с целью ее изучения или усовершенствования.

Модель – некий материальный или придуманный объект или явление, заменяющий оригинал, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования [1, с. 368].

Разработка любой модели предусматривает ряд этапов [9, с. 541]:

Первый этап построения модели предполагает наличие каких-либо сведений об объекте-оригинале. Познавательные возможности модели обуславливаются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) какие-либо существенные черты объекта-оригинала. Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле. Из этого следует, что для одного объекта может быть построено несколько «специализированных» моделей, концентрирующих внимание на определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризующих объект с разной степенью детализации.

На втором этапе модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, при которых сознательно изменяются условия функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении». Конечным результатом этого этапа является множество (совокупность) знаний о модели.

На третьем этапе осуществляется перенос знаний с модели на оригинал, т.е. формирование множества знаний. Одновременно происходит переход с «языка» модели на «язык» оригинала. Процесс переноса знаний проводится по определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы с учетом тех свойств объекта-оригинала, которые не нашли отражения или были изменены при построении модели.

Четвертый этап – практическая проверка получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им.

В изучении самооценки старших подростков важную роль играет целеполагание, которое проводится на первом этапе моделирования. Целеполагание эффективно реализуется с помощью метода «дерево целей», который позволяет более структурировано и информативно исследовать проблему. Метод «дерева целей» был предложен Ч. Черменом и Р. Акоффом в 1957 году и представлял собой упорядочивающий инструмент, позволяющий формировать компоненты общей целевой программы развития и соответствия со специфическими целями различных уровней и областей деятельности [22, с. 104].

Доктор психологических наук, Долгова Валентина Ивановна определила дерево целей как «структурно-построенную по иерархическому принципу (распределенную по уровням, проранжированную) совокупность целей экономической системы, плана, программы, в которой определяется генеральная цель («вершина дерева»)

и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»)» [25, с. 268].

Уникальность данного метода заключается в отображении способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня. Перед построением «дерева целей» необходимо решить перечень задач, которые соответствуют этапам его построения.

На первом этапе необходимо определить главную (общую) цель и проанализировать ее, сопоставив с психолого-педагогическими задачами.

Второй этап подразумевает разделение общей цели на второстепенные цели (подцели 1-го уровня). На этом прослеживается смысловая связь с генеральной целью.

Во время третьего этапа подцели 1 уровня подразделяются на подцели 2-го уровня. Здесь между ними также должна присутствовать логическая связь.

На четвертом этапе проводится разделение подцелей 2-го уровня на различные блоки деятельности, элементы, то есть детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

На заключительном этапе необходимо проверить, чтобы все цели соответствовали содержанию работы и, каждый компонент «дерева целей» был направлен на единый результат.

Обобщая все вышесказанное, можно утверждать, что «дерево целей» должно быть единой системой взаимосвязанных элементов [23, с. 89].

Представим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.



Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

1. Теоретически обосновать проблему изучения психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

1.1. Проанализировать проблему уровня самооценки в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Выявить особенности формирования самооценки в подростковом возрасте.

1.3. Обосновать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование самооценки у подростков с применением методов психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы, методики проведения исследования самооценки у подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать полученные результаты исследования самооценки у подростков.

3. Провести опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей и подростков по формированию адекватной самооценки у подростков.

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, проработанную от общего к целому, совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго уровней.

Далее, на основе «дерева целей» разрабатывается модель формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Графическое изображение модели формирования самооценки у старших подростков представлено на рисунке 2.

Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования состоит из следующих компонентов: теоретического блока, диагностического блока, формирующего блока, аналитического блока и блока оценки результата.

Характеристика блоков:

1. Теоретический блок включает в себя постановку цели, задач, методов, изучение проблемы уровня самооценки и особенностей

формирования самооценки у подростков путём анализа психолого-педагогической литературы.

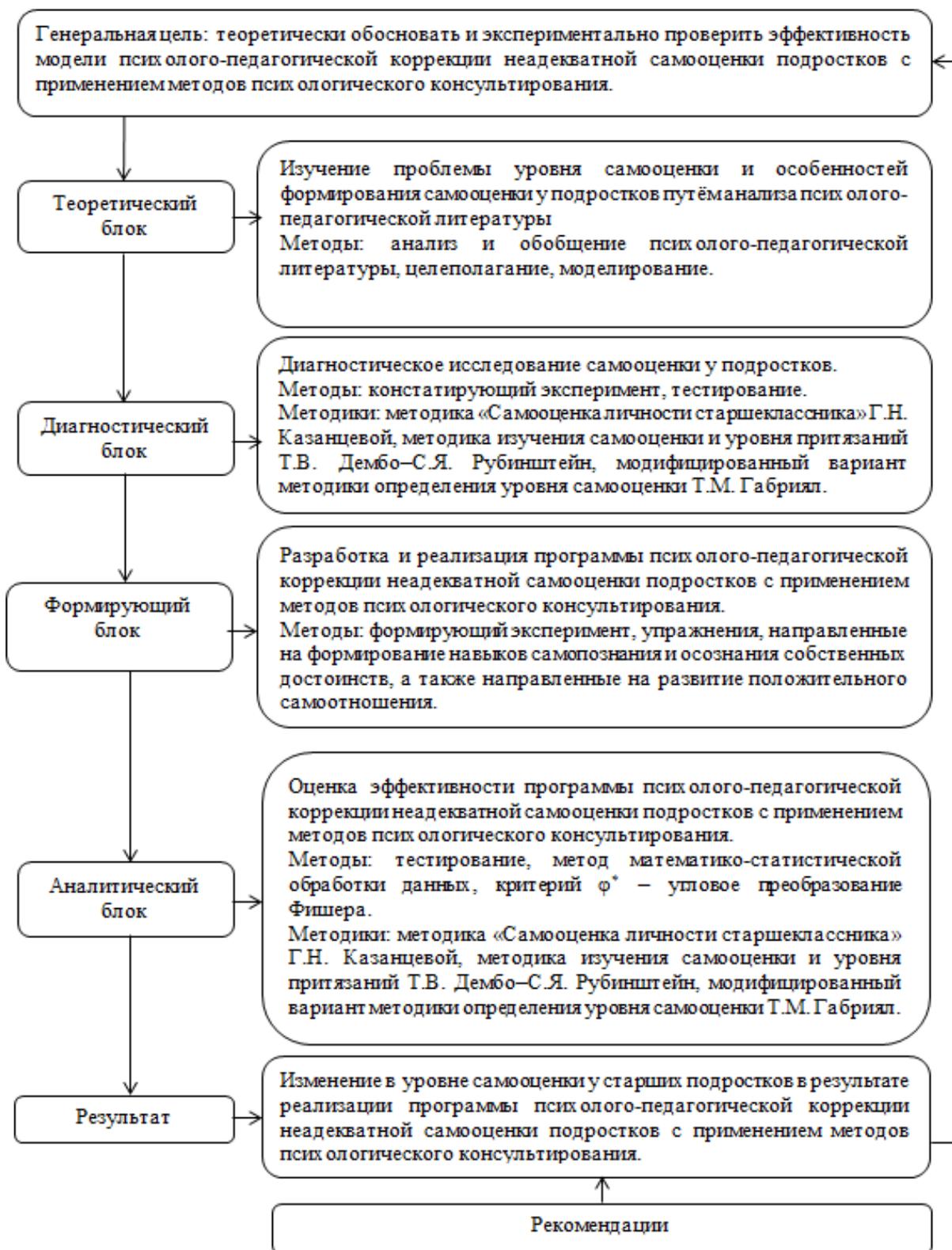


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок включает в себя диагностическое исследование самооценки у подростков.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн, модифицированный вариант методики определения уровня самооценки Т.М. Габриял.

3. Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: формирующий эксперимент, упражнения, направленные на формирование навыков самопознания и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения.

4. Аналитический блок включает в себя оценку эффективности программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Методы: тестирование, метод математико-статистической обработки данных, критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера.

Методики: методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн, модифицированный вариант методики определения уровня самооценки Т.М. Габриял.

Таким образом, в данном параграфе было разработано дерево целей и модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, с

целью наглядной демонстрации системы и определение структуры или поведения системы.

### Выводы по главе 1

В первом параграфе нами была изучена проблема уровня самооценки в подростковом возрасте в психолого-педагогической литературе. Раскрыта суть самооценки и выделено главное определение, используемое для исследования: «Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, – ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам». Были обозначены следующие функции самооценки: защитная, регулятивная, прогностическая, ретроспективная. Изученные классификации видов самооценки позволили рассмотреть адекватную самооценку и неадекватную, которая делится на завышенную и заниженную самооценку [57, с. 102].

Второй параграф был посвящен изучению формированию самооценки в подростковом возрасте как периоде развития человека. Были определены границы изучаемого возрастного этапа (от 10–11 до 14 лет) и характерные особенности эмоциональной и когнитивной сфер. В нашем исследовании было обращено внимание на структуру самосознания подростков, и особенностей самооценки в этом возрасте. Были выявлены закономерности социальной перцепции у подростков, а также факторы, влияющие на развитие самооценки в этом возрасте [1, с. 790].

Третий параграф был посвящён теоретическому обоснованию модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования самооценки у подростков**

Исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования проходило в три этапа:

#### **1. Поисково-подготовительный.**

На данном этапе была определена методология работы: сформулированы цель, объект, предмет, гипотеза исследования, конкретизированы задачи исследования, изучена и проанализирована психолого-педагогическая и методическая литература для исследования самооценки подростков, и сформулирована цель. Также на данном этапе был произведён подбор методов и методик, позволяющих оценить уровень самооценки подростков с учетом возрастных особенностей детей данного возраста.

#### **2. Опытно-экспериментальный.**

На данном этапе определена выборка, была проведена первичная диагностика в разные дни для достоверности результатов. Также на данном этапе были проанализированы результаты исследования, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

– результаты по методике «Самооценка личности подростка» Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 3, в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;

– результаты по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 4, в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;

– результаты по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял представлены на рисунке 5, в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Таким образом, был обоснован выбор экспериментальной группы, определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. По итогу реализации программы была проведена повторная диагностика испытуемых.

### 3. Контрольно-обобщающий.

На данном этапе были интерпретированы ответы повторной диагностики, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

– сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Самооценка личности подростка» Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 6, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

– сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

– сравнение результатов первичной и повторной диагностики по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

По результатам исследования по трем методикам была проведена математико-статистическая обработка результатов, подтвердившая гипотезу. В действительности коррекция неадекватной самооценки подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков самопознания и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения. Этому свидетельствуют выявленные с помощью математико-статистической обработки изменения в уровне самооценки старших подростков между данными первичной и повторной диагностики. Были даны рекомендации педагогам и родителям по коррекции неадекватной самооценки подростков.

В исследовании были использованы методы:

Теоретические:

Анализ – метод исследования, характеризующийся выделением и изучением необходимой психолого-педагогической литературы [22, с. 395].

Обобщение – данный метод применяется для реализации полученных данных в процессе исследования.

Данные методы использовались, так как для качественного проведения исследования нужны знания, отражённые в психолого-педагогической литературе.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Моделирование – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [26, с. 19].

Эмпирические:

Констатирующий эксперимент – это метод, предполагающий изучение некоторых психологических феноменов в некоторой выборке без дополнительного воздействия на эту выборку. Данный метод использовался, так как в рамках констатирующего исследования проводится анализ различий и взаимосвязей психологических показателей [8, с. 99].

Формирующий эксперимент предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики

Тестирование – кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем совершенства некоторых психических функций. Задачей тестов является не получение новых научных данных, а испытание, проверка [25, с. 67].

Математико-статистические:

Критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера – критерий предназначен для сопоставления двух выборок по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект.

Подбор методики проходил по следующим критериям:

– валидность – означает пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена. Валидность методики предполагает ответы на вопросы: «Для какой цели применяется методика?», «Что она изменяет?»;

– надёжность методики означает точность психологических измерений. Надёжность методики определяется посредством дисперсного и факторного анализа;

– научность методики означает её связь с фундаментальными исследованиями, её научную обоснованность [10, с. 70].

Таким образом, были выбраны следующие методики:

1. Методика «Самооценка личности подростка» Г.Н. Казанцевой.
2. Методика изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн.
3. Модифицированная методика определения уровня самооценки Т. М. Габриял.

Обсудим подробнее выбранные методики.

1. Название психодиагностической методики: «Самооценка личности старшеклассника».

Автор психодиагностической методики: Г.Н. Казанцева.

Назначение психодиагностической методики: исследование самооценки.

Структура, стимульный материал: методика представляет из себя анкету, состоящую из 32 суждений с выбором ответа. Ответ на суждение определяет интенсивность преобладания того или иного проявления особенностей самооценки. Стимульный материал представлен в таблице 1.1. ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые старшего подросткового возраста, Время проведения 45 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: каждый вариант ответа кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;

- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

После кодирования подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям. Количество баллов соотносится с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели:

- высокий уровень самооценки;
- средний уровень самооценки;
- низкий уровень самооценки.

2. Название психодиагностической методики: методика изучения самооценки и уровня притязаний.

Автор психодиагностической методики: Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн.

Назначение психодиагностической методики: изучение особенностей самооценки.

Структура, стимульный материал: методика представляет собой бланк с изображением семи вертикальных линий (представлен на рисунке 10 в ПРИЛОЖЕНИИ 1). Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

Процедура обследования: групповая, испытуемые старшего подросткового возраста, Время проведения 45 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: высота каждой линии 100мм, соответственно вычисляется высота каждой отметки, после чего вычисляется разность между максимальным и минимальным значениями. Полученный результат соотносят с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели:

- высокий уровень самооценки;

- средний уровень самооценки;
- низкий уровень самооценки.

3. Название психодиагностической методики: модифицированная методика определения уровня самооценки

Автор психодиагностической методики: Т. М. Габриял.

Назначение психодиагностической методики: исследование уровня самооценки.

Структура, стимульный материал: методика заключается в делении чистого листа на четыре части и заполнении их согласно инструкции.

Процедура обследования: групповая, испытуемые старшего подросткового возраста, Время проведения 45 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики сводится подсчёту частного при делении количества реальных качеств на количество идеальных качеств. Результат соотносится с оценочной шкалой (представлена в таблице 1.2. ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели:

- неадекватно высокий уровень самооценки;
- высокий уровень самооценки;
- уровень самооценки выше среднего;
- средний уровень самооценки;
- уровень самооценки ниже среднего;
- низкий уровень самооценки.
- неадекватно низкий уровень самооценки.

Исследование самооценки проводилось в групповой форме во время классных часов. Для того, чтобы утомлённость учащихся не отражалась на результатах диагностики, исследование было разбито на три дня:

- в первый день была проведена диагностика по методике «Самооценка личности подростка» Г.Н. Казанцевой;

- во второй день была проведена диагностика по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн;
- в третий день была проведена диагностика по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриэл.

Перед началом тестирования в каждом из трёх блоков в классе были объяснены инструкции методик диагностики, а также для удобства на доске были выписаны качества личности с объяснениями. Для выполнения методик было выделено достаточно времени, так как методики проводились во время занятий педагога-психолога школы.

Таким образом, исследование проводилось, используя определенные методы и методики исследования самооценки. Были получены данные для дальнейшего проведения математико–статистической обработки и проверки гипотезы. Методы и методика были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования, возрастом учащихся и условиями для диагностики.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой нашего исследования являлась МБОУ СОШ № 116 г. Челябинска. Исследование проводилось в 8 и 9 классе. Выборку составили 30 человек. Возраст испытуемых от 14 до 15 лет.

Внешний вид всех школьников соответствует правилам образовательного учреждения, так же виден уровень их воспитанности. Со слов классного руководителя в классе существуют три ярко выраженных лидера – из них один формальный, а два неформальные. Отверженных учащихся нет, но наблюдаются ученики, которые в некоторых ситуациях ведут себя изолированно. Например, во время перемены не присоединяются к общему взаимодействию коллектива, а держатся обособленно.

Достаточно сложно процесс коммуникации протекает у 2 девочек, сидящих за одной партой. При общении с учителями школьники проявляют должное уважение. На уроках ведут себя прилежно и культурно, не перебивают своих педагогов, приходят почти всегда с выполненным домашним заданием. С классным руководителем отношения нормальные. Присутствует уважение и «готовность к сотрудничеству».

В классе наблюдается вполне дружественная обстановка несмотря на то, что не все друг с другом ладят, открытых конфликтов за время наблюдения не возникало. Класс ответственный, всегда выполняет требования или пожелания, которые им предъявляют, атмосфера в коллективе сложилась позитивная. Школьники в основном добрые, отзывчивые, «легки на подъем», исполнительные.

Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 3, в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

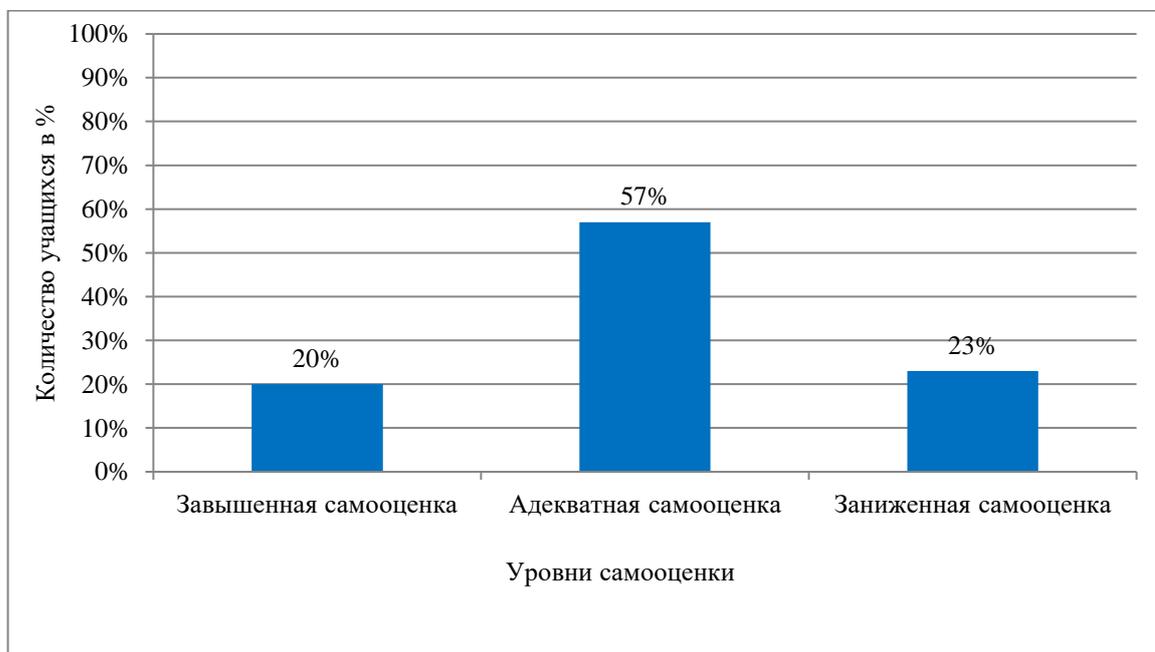


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

По результатам исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой было выявлено:

20% (6 человек) испытуемых обладают высоким уровнем

самооценки. Такие люди в основном преувеличивают свои достоинства, но ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые им реальны по силам. Имея высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям, такие подростки стремятся быть лучше всех остальных. Обладают такими качествами как гордость и самолюбие, которые могут в последствии перерасти в высокомерие и тщеславие [3, с. 109]. Подростки с высокой и завышенной самооценкой излишне самоуверенны, и необъективны в оценке своих достижений и возможностей. Самоуверенные школьники не склонны к самоанализу и критичности к себе, поэтому у них весьма затруднен процесс самовоспитания.

57% (17 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки. Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком, как своих достоинств, так и недостатков. 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. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать. Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины с тем, чтобы не повторить их вновь [7, с. 492].

23% (7 человек) испытуемых обладают низким уровнем самооценки. Подростки, обладающие заниженной самооценкой обычно склонны ставить перед собой невысокие цели, придавая большое значение неудачам. Неуверенность в себе, зачастую даже объективно необоснованная, является их основным качеством и приводит к формированию таких черт личности, как смиренность, «комплекс

неполноценности», пассивность. Это отражается и во внешнем виде школьников: голова втянута в плечи, походка нерешительная, улыбается редко и все чаще хмурится.

Результаты диагностики самооценки подростков по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 4, в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

По результатам по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн было выявлено:

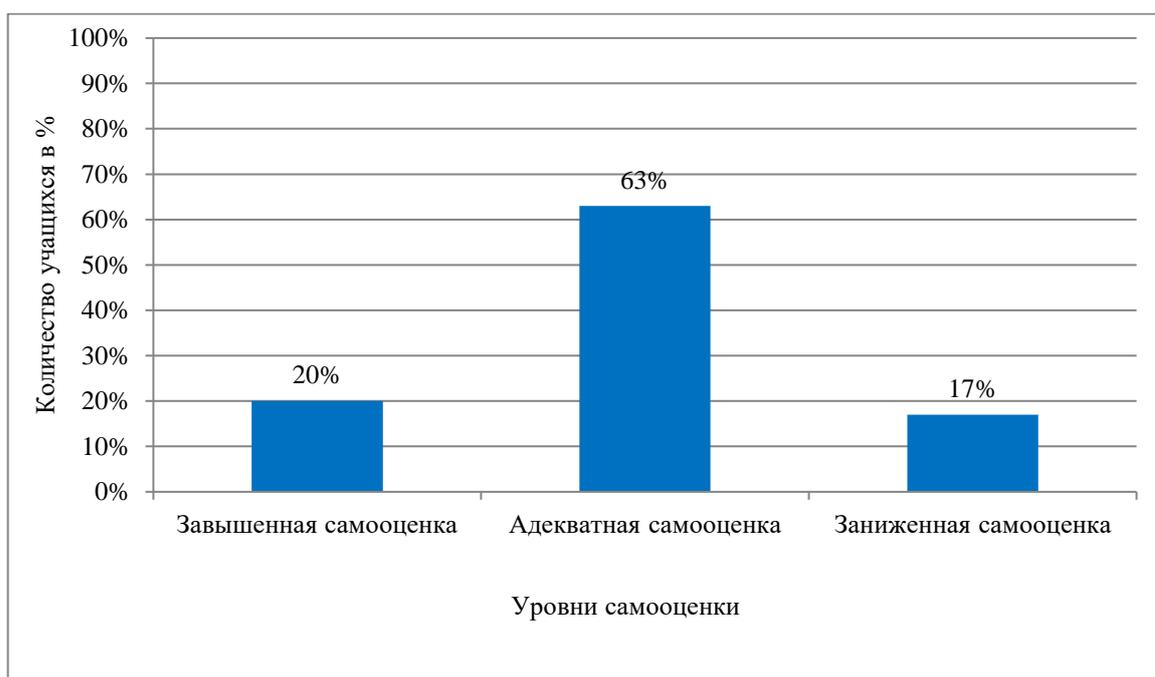


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн

20% (6 человек) подростков обладают завышенным уровнем самооценки. Человек постоянно ощущает свое мнимое превосходство над окружающими, якобы особое значение своей личности. Мелкие обиды воспринимаются им очень остро. Обычно такие люди преувеличивают недостатки других, повышенно критичны, недоверчивы и подозрительны к окружающим. Все это часто толкает их к ссорам по пустякам, они докучают всем жалобами и заявлениями, обнаруживая при этом неумную энергию [16, с. 219].

63% (20 человек) подростков обладают средним уровнем самооценки. Они уверены в себе, легко находят контакт со сверстниками. Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов. Низкая самооценка сопровождает человека робкого, неуверенного в принятии решений [22, с. 67].

Результаты диагностики самооценки подростков по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял. представлены на рисунке 5, в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

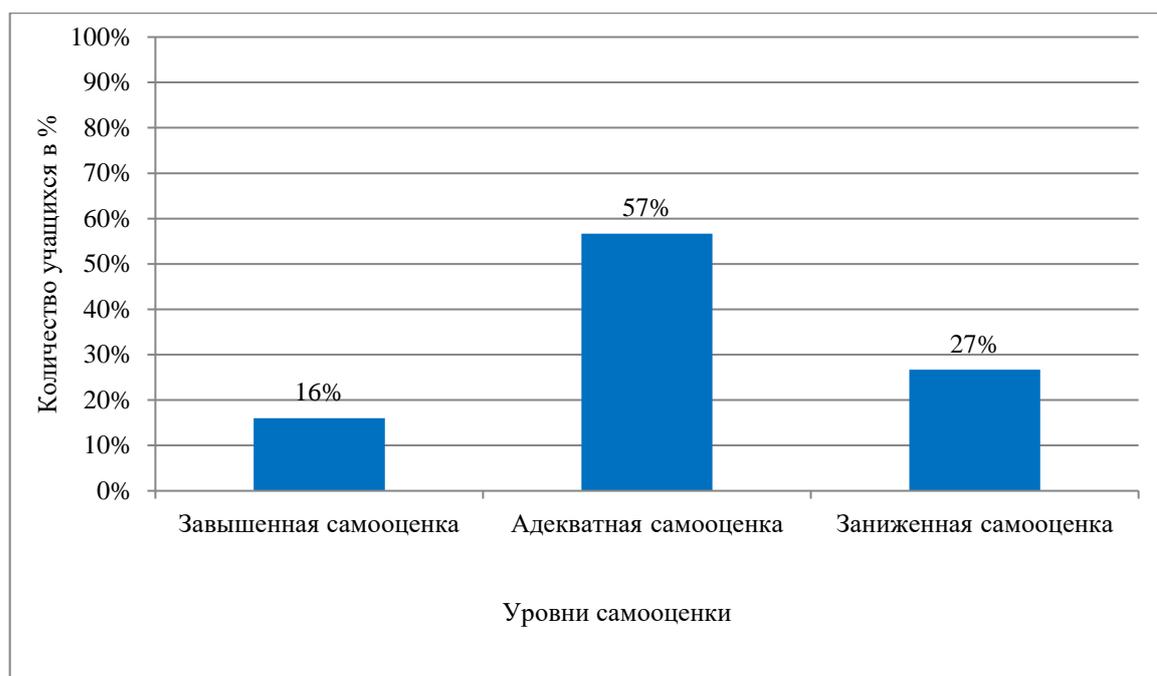


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял

По результатам по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял было выявлено:

16% (5 человек) учащихся обладают завышенным уровнем самооценки. Это переоценка человеком своих возможностей. Основная

опасность такой самооценки в завышенных ожиданиях от окружающего мира, что приведет к депрессии, в случае неспособности человека удовлетворить свои амбиции в реальном мире [18, с. 62].

Признаки завышенной самооценки: человек считает себя выше и лучше всех; если кто то переплевывает его, то человек считает себя обиженным; человек уверен в своей правоте, отрицает факт что может быть мнение отличное от его собственного; не умение прощать и просить прощения; частое употребление местоимение я; боязнь ошибиться, высокомерие [20, с. 45].

57% (17 человек) учащихся обладают средним уровнем самооценки. Подросток правдиво и разумно оценивает свои способности, а также нравственные и физические качества. Адекватная самооценка незаменима для полноценной жизни человека и его гармоничного взаимодействия с окружающим миром.

27% (8 человек) учащихся обладают низким уровнем самооценки. Заниженная самооценка может вызывать раздражительность, напряженность, тревожность. Причины возникновения такой самооценки связаны, с оценкой окружающими вашего поведения. Особенно это влияние заметно в детстве, например, если ребенок за каждую провинность, выслушивал какой он плохой, неуклюжий. То, через какое - то время он действительно начинает себя считать таковым. Большинство ученых считают, что самооценка окончательно формируется лишь ближе к подростковому возрасту. Но и в этот период она неустойчива, ситуативная, подвержена влиянию извне. У взрослых самооценка более устойчива, и пошатнуть ее могут резко негативные события (финансовая несостоятельность, невозможность иметь детей, создавать отношения и т.д.) Так же на самооценку взрослого могут оказывать влияние личностные качества человека (стрессоустойчивость, умение справляться с трудностями и т.д.).

Заниженная самооценка у подростка проявляется в том, что он видит

во всех своих действиях, суждениях, что то плохое, постоянно сравнивает себя с какими - то идеальными образами, у него возникают трудности с определением своих желаний, сложности с принятием комплиментов, похвалы, знаков внимания, неумением сказать нет, состоянием жертвы [1, с. 380].

Таким образом, было выявлено, что адекватный уровень самооценки имеют 57% учащихся. Завышенная самооценка была выявлена у 20% учащихся. Заниженная самооценка выявлена у 23% учащихся.

Представленная выше характеристика выборки и анализ результатов исследования самооценки подростков необходима для составления программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, а также выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы. Для участия в формирующем этапе исследования были выбраны 13 человек, у которых был выявлен неадекватный уровень самооценки.

В данном параграфе была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По результатам исследования самооценки подростков была выявлена неадекватная самооценка у некоторых учащихся, что является основанием для составления программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

## Выводы по главе 2

В данной главе было экспериментально выполнено исследование самооценки подростков. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования самооценки.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой, методика изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн, модифицированный вариант методики определения уровня самооценки Т.М. Габриял); математико-статистические (критерий  $\chi^2$  – угловое преобразование Фишера).

Базой исследования являлась МБОУ СОШ № 116 г. Челябинска. В исследовании участвовали учащиеся 8 и 9 класса в количестве 30 человек. Возраст испытуемых от 14 до 15 лет.

По результатам исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой было выявлено, что 20% (6 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки; 57% (17 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки; 23% (7 человек) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

По результатам по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн было выявлено, что 20% (6 человек) подростков обладают завышенным уровнем самооценки; 63% (20 человек) подростков обладают средним уровнем самооценки. 17% (5 человек) подростков обладают низким уровнем самооценки.

По результатам по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял было выявлено, что 16% (5 человек) учащихся обладают завышенным уровнем самооценки; 57% (17 человек) учащихся обладают средним уровнем самооценки; 27% (8 человек) учащихся обладают низким уровнем самооценки.

По результатам исследования самооценки подростков была выявлена проблема неадекватная самооценка у 13 учащихся, у которых выявлен завышенный и заниженный уровень самооценки, что является основанием для применения программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

В результате изучения уровня самооценки подростков выявились разные показатели: завышенный, адекватный и заниженный уровень самооценки. В связи с этим, возникает необходимость в разработке программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

Данная программа предназначена для работы с учащимися 14-15 лет, имеющими завышенный или заниженный уровень самооценки.

Вид программы: коррекционно-развивающая.

Данная программа направлена на коррекцию неадекватной самооценки подростков путём формирования навыков самопознания и осознания собственных достоинств, а также развития положительного отношения к себе.

Цель программы: коррекция неадекватной самооценки у подростков.

Задачи программы:

1. Сформировать умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей.
2. Осознать собственные положительные и отрицательные стороны.
3. Сформировать навыки самопознания.
4. Сформировать положительное самоотношение.

5. Развить понимание собственной индивидуальности и индивидуальности других детей.

Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков включает упражнения, направленные на формирование навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения.

Принципы программы:

1. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки – принцип предполагает, что подготовка человека к сложным жизненным ситуациям должна осуществляться на всех этапах его развития. И чем раньше начнется эта подготовка, тем более адаптированным к трудностям будет человек, тем выше его стрессоустойчивость и успешнее социальная адаптация [48, с. 76].

2. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания – проактивное, или опережающее совладание (*proactive coping*) рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния. Поэтому, в программе детям предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации а также, проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними [64, с. 165].

3. Принцип деятельностного подхода – данный принцип рассматривает психолого-педагогический процесс как деятельность в связи с решением проблемных ситуаций. Предполагается стимулирование детей на активное разрешение проблемных ситуаций и социальное взаимодействие. Основным способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности детей, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях. Этот подход сформирован на базе психолого-педагогических концепций

отечественных ученых С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.

4. Принцип единства диагностики и коррекции – в ходе коррекционно-развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Эффективная коррекционно-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей [5, с. 38].

5. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода – работа по формированию навыков совладающего поведения строится на основе дифференцированного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка. Предполагается использование разнообразных игр и упражнений (в том числе изобразительное творчество) на совместное взаимодействие детей (и взаимопомощь) в проблемной ситуации. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

6. Принцип художественно-коррекционной направленности – этот принцип предполагает использование арттерапевтических техник, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем детей. Средства арттерапии наиболее эффективны в коррекции негативных эмоциональных состояний, связанных со стрессом. Применение коррекционных сказок и театрализованных игр помогает детям сформировать и адекватное поведение в сложной ситуации [47, с. 32].

7. Принцип комплексного подхода – для успешной психолого-педагогической работы необходимо привлечение ближайшего социального окружения ребенка – родителей, педагогов. Комплексная работа специалистов и родителей способствует успешной коррекции

эмоциональных и поведенческих проблем, а также развитию личности ребенка, повышению его социальной компетентности [55, с. 396].

8. Принцип конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие учащихся должно быть сознательным и добровольным.

9. Принцип компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

10. Принцип ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Участники программы: учащиеся 14-15 лет в количестве 13 человек.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы: данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Структура и содержание программы: в структуру программы входят 3 основных раздела: вводный, основной и заключительный.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

Вводная часть состоит из ритуала приветствия, психологом устанавливается доверительный контакт с детьми, задается положительный настрой и благоприятная атмосфера.

Основное содержание занятия заключается в проведении различных упражнений, направленных на коррекцию неадекватной самооценки, формирование уверенности в себе и осознание своих достоинств.

Рефлексия, как завершающая часть занятия помогает подросткам оценить собственные результаты и свою включенность в процессы,

происходящие в группе. А также позволяет оценить занятие в эмоциональном (какие эмоции испытал на занятии, понравилось или нет) и смысловом (зачем мы это делали и почему это важно) аспектах.

В содержание программы входят 10 занятий по 45 минут по следующим темам (подробно представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3):

Занятие № 1 « Знакомство».

Цель: установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания.

Занятие №2 «Я – личность».

Цель: формирование позитивного образа Я, осознание своих достоинств.

Занятие №3 « Я в обществе».

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

Занятие №4 «Мы глазами других и мы на самом деле».

Цель: взглянуть на себя со стороны, объективно оценить себя; развить позитивное отношение к себе путем принятия комплиментов.

Занятие №5 «Вся сила – в уверенности».

Цель: формировать навыки уверенного поведения, раскрепоститься, научиться реагировать на критику.

Занятие №6 « Победа над неудачами».

Цель: научиться адекватно реагировать на критику, снизить стресс, выработать алгоритм поведения при неудачах.

Занятие №7 «Я познаю себя».

Цель: изучение своей личности, поиск собственных достоинств, принятие недостатков.

Занятие №8 « Уверенное взаимодействие с окружающими».

Цель: улучшить навыки взаимодействия с людьми, в том числе и коммуникативные.

Занятие № 9 «Энергия позитива».

Цель: повышение самооценки учащихся, приобретение навыков позитивного мышления, тренировка самоподдержки.

Занятие №10 «Дорога к успеху».

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе.

Таким образом, для коррекции неадекватной самооценки у подростков нами была разработана программа, направленная на повышение уровня самооценки, путем формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, развития положительного самоотношения.

Подробное содержание занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Описание используемых методик, технологий, инструментария представлено в таблице 3.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Основные права и обязанности психолога:

- психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;
- если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;
- психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы;
- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы имеют право на:

– добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;

– уважительное отношение к себе;

– отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

– не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

– соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

Методические материалы и литература, необходимые для реализации программы:

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

– методические материалы по используемым методикам и технологиям (представлены в таблице 3).

Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы: свободное и просторное помещение для проведения занятий: мультисенсорная комната.

Материалы и инструментарий для занятий:

– акварельные краски, тряпочки и кисточки, баночка для воды;

– цветная бумага;

– цветные карандаши, фломастеры, ручки, мелки;

– устройство для прослушивания музыки (аудиомагнитофон, компьютер и т.д.);

– мультимедийная презентация и устройства для её производства;

- ватманы, листы бумаги;
- клубок шерстяных ниток.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы: наличие библиотеки и интернета.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 10 занятий, проводимых в течение 1 месяца.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- коррекция уровня самооценки и уровня притязания;
- повышение уверенности в себе;
- обучение навыкам самопознания и поиску внутреннего ресурса;
- снижение уровня тревожности;
- повышение уровня доверия и эмоциональной открытости детей;
- формирование благоприятного эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Эффективность программы оценивается по результатам математико-статистической обработки повторной диагностики самооценки старших подростков.

Качественные:

- Нормализация уровня самооценки и притязаний.

Количественные:

- 10 групповых коррекционно-развивающих занятий для детей.
- Описание занятий программы представлено в

ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, в данном параграфе была представлена программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №116 г. Челябинска. Для проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования путём проведения математико-статистической обработки данных, была проведена повторная диагностика уровня самооценки.

Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования проводилась на той же выборке, на которой был проведен констатирующий эксперимент. Соответственно характеристика выборки соответствует той, что представлена в констатирующем эксперименте.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования.

Сравнение результатов диагностики самооценки у подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы представлены на рисунке 6, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

По результатам повторного исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой было выявлено:

- 80% (24 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 23,3% (7 человек) чем до реализации программы;
- 10% (3 человек) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 10% (3 человек) чем до реализации программы;

– 10% (3 человек) учащихся обладают заниженной самооценкой, что меньше на 13,3% (4 человек) чем до реализации программы.

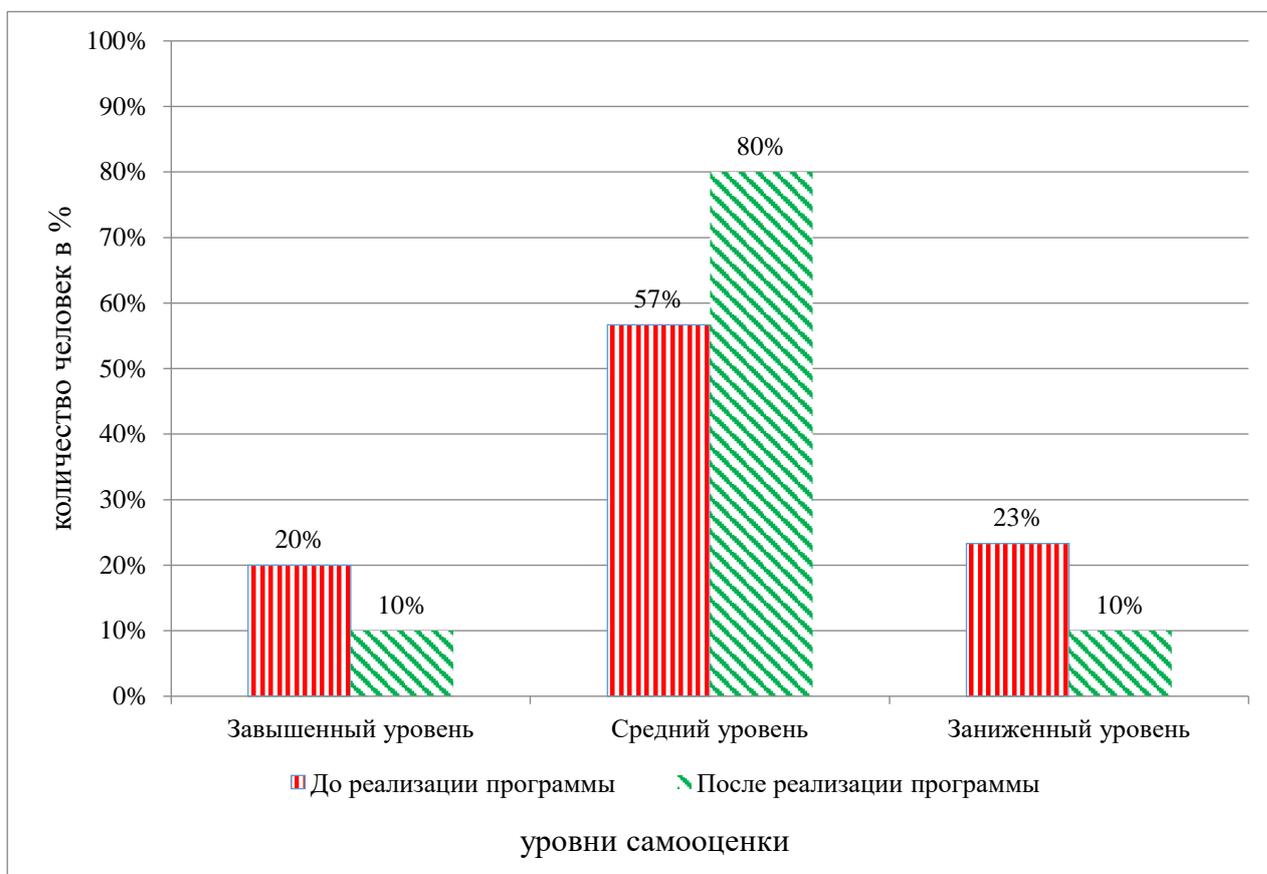


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы

Учащиеся в процессе реализации программы сформировали навыки самопознания, формирования «Я» – образа через получение знаний о себе – соотношении образа «Я» идеального и «Я» реального, что послужило причиной формирования адекватной самооценки.

Сравнение результатов диагностики самооценки у подростков по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн до и после реализации программы представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

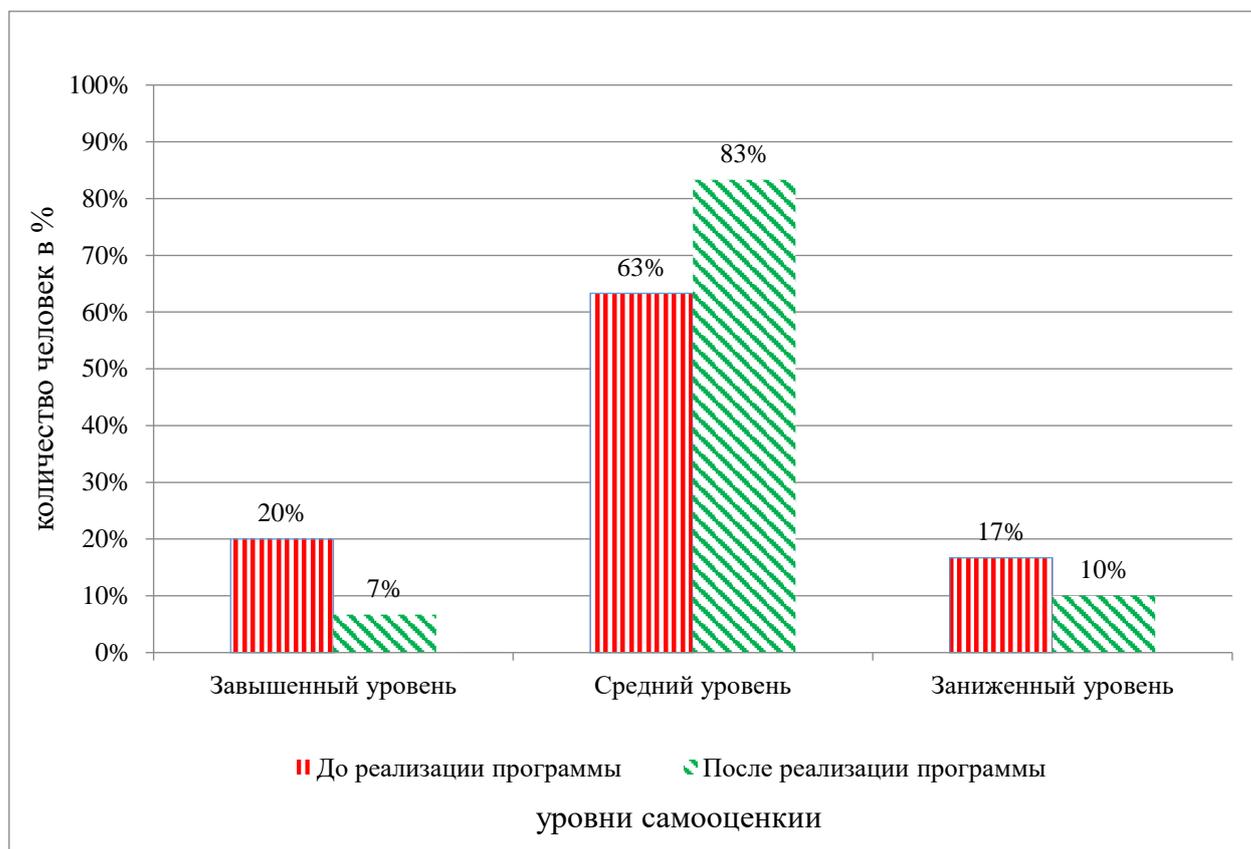


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн было выявлено:

- 83,3% (25 человек) школьников обладают адекватной самооценкой, что больше на 20% (6 человек) чем до реализации программы;
- 7% (2 человек) школьников обладают завышенной самооценкой, что меньше на 13% (4 человек) чем до реализации программы;
- 10% (3 человек) школьников обладают заниженной самооценкой, что меньше на 6,7% (2 человек) чем до реализации программы.

Во время реализации программы подростки сформировали умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей, что способствовало формированию адекватной самооценки.

Сравнение результатов диагностики самооценки у подростков по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял до и после реализации программы представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.



Рисунок 8 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял было выявлено:

– 76,7% (23 человек) подростков обладают адекватной самооценкой, что больше на 20% (6 человек) чем до реализации программы;

– 10% (3 человек) подростков обладают завышенной самооценкой, что меньше на 10% (3 человек) чем до реализации программы;

– 13% (4 человек) подростков обладают заниженной самооценкой, что меньше на 10% (3 человек) чем до реализации программы.

В процессе реализации программы учащиеся сформировали навыки самопознания и поиска внутреннего ресурса, что послужило причиной формирования адекватной самооценки.

Подводя итоги по проведённой диагностике по трем методикам, можно сделать вывод, что программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования является эффективной, так как у испытуемых произошли качественные изменения в уровне самооценки. Количество учащихся, обладающих адекватной самооценкой, увеличилось до 80%, в то время как количество учащихся, обладающих завышенной самооценкой, снизилось до 10%, а заниженной – до 10%.

В ходе реализации программы подростки с диагностируемой заниженной самооценкой на констатирующем этапе исследования сформировали навыки уверенного поведения и осознали собственные достоинства, а также развили положительное отношение к себе, что повлияло на повышение самооценки. Подростки с диагностируемой завышенной самооценкой на констатирующем этапе исследования сформировали умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей, что способствовало формированию адекватной самооценки. Таким образом, была достигнута цель программы: коррекция неадекватной самооценки у подростков.

Представленная выше характеристика выборки и анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов

психологического консультирования, позволяет наглядно увидеть положительные изменения в уровне самооценки испытуемых, что говорит об эффективности программы. А также полученные результаты необходимы для выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов эффективности программы формирования адекватной самооценки у старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой будем использовать критерий  $\varphi^*$  – угловое преобразование Фишера.

$$N_1=13, N_2=13.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Подсчет по критерию  $\varphi^*$  – Фишера при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой представлен в таблице 4.4. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

$H_0$ : Доля подростков, обладающих неадекватной самооценкой в первой выборке не больше, чем во второй выборке.

$H_1$ : Доля подростков, обладающих неадекватной самооценкой в первой выборке больше, чем во второй выборке.

$$\varphi_1 = 2,214$$

$$\varphi_2 = 0,927$$

Определяем эмпирическую величину  $\varphi^*$ :

$$\varphi^* = (\varphi_1 - \varphi_2) \times \sqrt{\frac{n_1 \times n_2}{n_1 + n_2}}, \text{ где}$$

–  $\varphi_1$  – угол, соответствующий большей % доле;

–  $\varphi_2$  – угол, соответствующий меньшей % доле;

- $n_1$  – количество наблюдателей в выборке 1;
- $n_2$  – количество наблюдателей в выборке 2.

$$\varphi_{\text{эмп.}}^* = (2,214 - 0,927) \times \sqrt{\frac{30 \times 30}{30 + 30}} = 3,557$$

Критические значения:

$$\varphi_{\text{кр.}}^* \begin{cases} 21 (p \leq 0,05) \\ 12 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

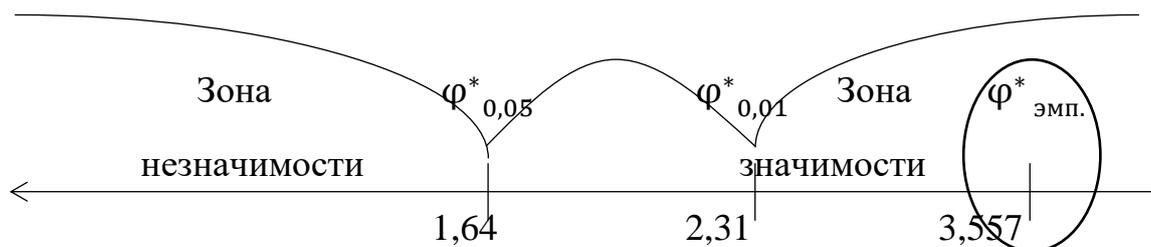


Рисунок 9 – Ось значимости

$$\varphi_{\text{эмп.}}^* < \varphi_{0,01}^* \Rightarrow \text{принимается } H_1.$$

По результатам математико-статистической обработки было выявлено, что доля подростков, обладающих неадекватной самооценкой в первой выборке больше, чем во второй выборке, что говорит об эффективности применения программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования.

В данном параграфе были проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. По результатам математико-статистической обработки результатов повторной диагностики у испытуемых выявлена коррекция самооценки, что подтверждает выдвинутую ранее гипотезу о том, что коррекция неадекватной самооценки подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов

психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков самопознания и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения. На основании анализа вышеприведённых результатов повторной диагностики и выявленных с помощью математико-статистической обработки данных об изменении уровня самооценки мы можем сделать вывод о том, что программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования эффективна.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции неадекватной самооценки у подростков

Изучив литературу психолого-педагогического содержания, мы разработали методические рекомендации по формированию адекватной самооценки старших подростков. Рассмотрим их.

Рекомендации по коррекции неадекватной самооценки обучающихся для педагогов:

1. Принимайте ученика таким, какой он есть, учитывая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.), тип семейного воспитания, соматический статус [64, с. 192].

2. Создавайте для ребенка ситуацию успеха, в которой он может почувствовать себя победителем. Для создания ситуации успеха используются приёмы: снятие страха перед деятельностью, освобождение ребёнка от психологического зажима. Убеждайте ученика: «это просто, легко. Не получится - ничего страшного, поищем другой способ».

3. Стимулируйте познавательную активность ребёнка положительными подкреплениями.

4. Поощряйте ребенка в выражении своих мыслей, желании задавать вопросы.

5. Помогите ребенку сформировать критичное отношение к своим поступкам, приучайте его к ответственности за свои действия.
6. Принимайте во внимание зону ближайшего развития ребёнка.
7. Хвалите ребенка за реальные, пусть даже и небольшие достижения, например «Ты стал намного лучше читать» [60, с. 58].
8. Отмечайте творческие способности, т. к. это укрепляет чувство собственного достоинства.
9. Дайте возможность ребенку почувствовать свою ценность и уникальность в учебной деятельности [56, с. 311].
10. Не используйте негативные оценочные суждения, социальные стереотипы, не навешивайте ярлыки.
11. Отмечайте прогресс успехов ребенка. Ребенку важно знать, что его показатели в какой – то определенной деятельности улучшаются. Таким образом, происходит личностный рост.
12. Поддерживайте в ученике чувство собственного достоинства и положительный образ «Я».
13. Отмечайте положительные моменты личностного и интеллектуального развития.
14. Используйте в своем лексиконе слова поощрения, одобрения, похвалы. 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.
16. Предложите учащимся самостоятельно оценить классные и домашние задания до того, как отдать их на проверку учителю. После того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок. Выяснить основания, на которых дети строят самооценку.

В книге Б.С. Волкова «Психология подростка» даются следующие

советы по формированию адекватной самооценки подростков [Цит. по: 11, с. 82]:

1. Уважайте личность подростка.
2. Принимайте его таким, каков он есть.
3. Вселяйте в подростка уверенность в том, что его уважают.
4. Всячески поощряйте и поддерживайте в подростке такие черты характера, как дружелюбие, чувство благодарности, жизнерадостность, умение вызывать симпатию у окружающих.

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

6. Принимайте всерьез то, что он говорит, особенно если это «громкие слова». Подростки импульсивны и часто могут наговорить ненужных слов, за которые потом могут ощущать вину. Поэтому не стоит акцентировать на этом внимание. Советы давайте в косвенной форме, чтобы подросток не ощущал давления [52, с. 116].

7. Не настаивайте на выполнении подростком ваших советов.

8. Чаще делитесь опытом, высказывая советы, насколько это позволяют события.

9. Учитывайте повышенную эмоциональность подростка. Возможно проявление импульсивности, агрессивности. Учите контролировать свое поведение.

10. С позиции взаимного доверия строго аргументируйте, обосновывайте свои просьбы.

11. Принимая критику – не будьте злопамятны. Подростки не переносят никакой фальши и лжи – честность, бескомпромиссность и прямота должны составлять основу взаимоотношений.

Рекомендации по формированию адекватной самооценки подростков для родителей:

1. Не ограждайте собственного ребенка от повседневных забот и поручений, не решайте за него все проблемы, но и не перегружайте его

тем, что ему непосильно. Пусть подросток выполняет задания, которые ему под силу и, сделав их, получает удовольствие [48, с. 72].

2. В меру хвалите ребенка, но не забывайте поощрять его за заслуги. Необходимо помнить о том, что похвала так же, как и наказание, должна соответствовать поступку.

3. Поддерживайте инициативу ребенка. Пусть он почувствует себя лидером в своих начинаниях. Но также отметьте, что притом варианте, когда другой ребенок может быть в чем-то лучше, ваш может также этого достичь [42, с. 210].

4. На собственном примере покажите, как адекватно относиться к успехам и неудачам.

5. Помните о том, что самооценка подростка еще не стабильна и может меняться, поэтому каждое обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам - все это влияет на отношение ребенка к себе.

6. Любите ребенка и показывайте ему свою любовь, ведь именно любовь родителя формирует адекватную самооценку ребенка.

7. Уважайте подростка как личность, ведь это необходимо в этом возрастном периоде. А если вы будете его подавлять, навязывая свое единственно правильное мнение, то таким образом сформируется низкая самооценка, так как ребенок не чувствует свое «право голоса».

8. Повышайте самооценку ребенка следующими способами: удовлетворяйте его приемлемые интересы и научите объяснять и выражать свои негативные чувства.

9. Научите ребенка спокойно воспринимать критику в свой адрес, прислушиваться к советам и мнениям окружающих людей.

10. Воспитывайте в ребенке уверенность в том, что он хороший человек! Научите ребенка совершать добрые дела, получая от этого удовольствия [38, с. 303].

11. Меньше критикуйте ребенка! Не надо подмечать каждый его

промах и неудачу, так как это не подкрепляет положительное отношение к себе.

12. Создайте дома теплую, дружелюбную атмосферу, ведь ребенок, который не чувствует себя в своем доме в безопасности или выслушивает бесконечные замечания и оскорбления, имеет большую вероятность получить низкую самооценку и чувство неполноценности.

Рекомендации подросткам по формированию адекватной самооценки:

1. Не сравнивай себя с другими. Каждый человек в чем-то успешнее, лучше найди то, в чем ты силен и добивайся в этом мастерства. Так же, относись к неудачам других людей с пониманием. Успеха достигают постепенно.

2. Поставь себе цель и добивайся ее! Верь в свои силы, ведь все зависит от тебя и твоя собственная судьба в твоих руках.

3. Не расстраивайся, если что-то не получается, лучше проанализируй из-за чего случился промах и сделай выводы [34, с. 99].

4. Постарайся спокойно воспринимать критику в свой адрес, наоборот, прислушайся к тому, что говорят люди. Возможно, их мнение окажется в чем-то правильным и полезным.

5. Если тебя не устраивает твоя внешность, полюби себя. Найди в себе то, что ты считаешь самым красивым, либо поработай над недостатками. А вообще пойми главную вещь: «Красота внутри, и каждый человек красив по-своему».

6. Старайся быть таким, какой ты есть. Не будь как все и не прячь свою индивидуальность [28, с. 61].

7. Если ты находишься в грустном настроении, нет сил и желания что-либо делать, чувствуешь себя неудачливым человеком, пользуйся следующими фразами самоубеждения:

– «Я добьюсь своей цели, так как у меня есть необходимые предпосылки для её достижения (знания, опыт и т.д.)».

- «У меня много хороших качеств».
- «Я уверен в себе, в своих силах».

8. Если ты боишься неудачи или тревожно ожидаешь неприятностей и проблем, например, перед выступлением, участием в соревнованиях и т.д., воспользуйся следующими фразами:

- «я верю, что у меня все получится, так как хорошо подготовился»;
- «мои волнения необоснованны – у страха глаза велики»;
- «я спокоен, настроен на оптимистическую волну. Все будет замечательно»;
- «я спокоен, так как убежден, что человек делает больше ошибок, когда встревожен, нервничает. Поэтому нужно сосредоточиться на деле». [22, с. 93].

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки подростка:

1. Постарайтесь вовлечь подростка в какую-либо деятельность. Чем больше занят подросток, тем лучше его эмоциональное состояние: некогда грустить, обижаться на кого-то, надо успеть сходить на секцию или в музыкальную школу.

2. Запаситесь терпением. Промахи и оплошности ваших детей-подростков воспринимайте как неизбежные, но временные трудности.

3. Гордитесь своим ребенком и чаще давайте ему это понять. Замечайте его успехи, говорите, какой он сообразительный, талантливый, послушный. Это поможет сформировать и поддерживать у него позитивное отношение к себе в столь непростой жизненный этап.

4. Поддерживайте сильные стороны его характера и внешности. И акцентируйте внимание на них [18, с. 70].

5. Для повышения самооценки у подростков родителям можно использовать способы переключения негативных чувств, которые иногда захлестывают их детей, на социально приемлемые действия:

6. Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова [14, с. 129].

7. Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

8. Смоделировать выход из ситуации.

9. Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложено в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

10. Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, а так же помогать ему, объяснять и называть свои негативные чувства.

Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

1. Этого требует безопасность и есть угроза здоровью.
2. Это угрожает их или родительской собственности.
3. Этого требует закон и порядок социальной приемлемости [10, с. 83].

Многие родители в отношениях со своими детьми используют манипулятивные способы, как например:

– Манящие яблоки.

«Отнеси мусор, и я подброшу тебе на карманные расходы», «У меня два билета на концерт. Будь молодцом, и мы посмотрим его».

– Угрозы.

«Я думаю, мне следует сходить в школу и узнать о твоих успехах».

– Сравнения.

«Он не получает столько карманных денег, сколько получаешь ты», «Лена учится лучше тебя», «Мне нравится Дима, он такой вежливый» [4, с. 45].

– Неискренние обещания.

«Я поговорю с одним человеком, относительно твоих летних занятий», «Мне хотелось бы, чтобы у тебя был такой свитер».

– Шантаж.

«Я пожалуюсь отцу, и уж он-то с тобой разберется», «Как мало времени ты уделяешь домашним заданиям. Я уверена, что если я скажу об этом твоему учителю, его это не порадует».

– Болезнь как средство контроля.

«Если ты не перестанешь этого делать, то у меня будет сердечный приступ», «Ты просто должен успокоиться – видишь, у меня начинается мигрень».

– Любовь как средство.

«Ты бы не делал этого, если бы хоть капельку любил меня».

В результате подростки пытаются выскользнуть из шаблонов, налагаемых на них взрослыми. Примеров может быть бесконечно много.

Скажем, Лена отправляется в школу холодным утром, надев лишь легкий жакет. «Надень сейчас же пальто, - говорит ей мать. – Этот жакет слишком легкий». В ответ следует: «Не хочу!». «Я твоя мать, и ты будешь делать то, что я скажу». Надо ли добавлять, что Лена с еще большей решимостью говорит: «Не буду!» [1, с. 596].

Предположим другой вариант. «Мы ведь обе не хотим, чтобы ты простудилась? – говорит мать. – Пойми, я искренне волнуюсь за тебя. Войди, пожалуйста, в мое положение и посоветуй, что делать». При таком подходе девушка скорее всего скажет: «Хорошо, давай я надену под жакет свитер».

Естественно, конфликты возникнут еще не однажды, но решение их будет успешным, если оно будет базироваться на идее взаимного

уважения. Поэтому мать, во имя собственного же блага, должна вести себя с дочерью как с равной, а не как с подчиненной [40, с. 36].

Рассмотрим еще один пример. Сергей сражается с отцом из-за домашнего задания. Он не хочет делать его сейчас. Он хочет сначала прогуляться со своими друзьями. «Сделай уроки, а потом иди», - говорит отец. И проявляя скорее дружелюбие, чем враждебность, он добавляет: «Давай посмотрим, можем ли мы договориться. Ведь мы оба хотим, чтобы ты окончил школу, а для этого надо неукоснительно выполнять домашнее задание, правда?». С этим Сергей соглашается, но уроки делать сей же момент он все равно не хочет. «Давай, - предлагает он, - я встану рано утром, и все сделаю». «Отлично, - соглашается отец, - но если ты не встанешь, то в следующем месяце тебе придется оставить клуб – ты на собственном же опыте убедишься, что тебе не под силу совмещать клуб и учебу».

Отец пошел на уступку, и это куда лучше, чем затяжной конфликт, который превращает в кошмар, жизнь многих семей.

Родитель, избравший актуализированный стиль поведения, прежде всего, попытается направить деятельность подростка в конструктивное русло. Он понимает, что бесконечные протесты их ребенка необходимы для его роста. В конечном итоге на головы родителей обрушивается столь много протестов со стороны подростка потому, что он им доверяет больше всех людей на свете и внутренне уверен, что они будут любить его вопреки бунтам и агрессии. С посторонними людьми он ведет себя куда спокойнее и деликатнее [13, с. 53].

Подросток пытается адаптироваться к жизни своим индивидуальным путем. И неблагоприятно втискивать его во взрослые рамки, пока он еще не стал взрослым. Родителям следует позволить подростку расти и развиваться в его собственном индивидуальном темпе. Придерживайтесь концепции «роста изнутри», нежели «форсирования роста снаружи» – и у вас не будет серьезных конфликтов с подростками [60, с. 94].

Таким образом, для того, чтобы максимизировать положительное и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение в подростковом возрасте:

- принимать активное участие в жизни семьи;
- всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;
- интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
- не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
- иметь представление о различных этапах в жизни ребенка;
- уважать право ребенка на собственное мнение;
- уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом [51, с. 445].

В данном параграфе были подобраны рекомендации по формированию адекватной самооценки старших подростков для педагогов, родителей и подростков.

### Выводы по главе 3

В данной главе мы разработали и реализовали программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, проанализировали результаты её применения с использованием математико-статистической обработки данных. А также дали рекомендации педагогам, родителям и подросткам по формированию адекватной самооценки.

Программа направлена на коррекцию неадекватной самооценки подростков путём формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также развития положительного отношения к себе. Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю (10 занятий по 45 минут).

По результатам повторного исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой было выявлено, что 80% (24 человек) учащихся обладают адекватной самооценкой, что больше на 23,3% (7 человек) чем до реализации программы; 10% (3 человек) учащихся обладают завышенной самооценкой, что меньше на 10% (3 человек) чем до реализации программы; 10% (3 человек) учащихся обладают заниженной самооценкой, что меньше на 13,3% (4 человек) чем до реализации программы.

По результатам повторного исследования по методике изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн было выявлено, что 83,3% (25 человек) школьников обладают адекватной самооценкой, что больше на 20% (6 человек) чем до реализации программы; 7% (2 человек) школьников обладают завышенной самооценкой, что меньше на 13% (4 человек) чем до реализации программы; 10% (3 человек) школьников обладают заниженной самооценкой, что меньше на 6,7% (2 человек) чем до реализации программы.

По результатам повторного исследования по модифицированной методике определения уровня самооценки Т.М. Габриял было выявлено, что 76,7% (23 человек) подростков обладают адекватной самооценкой, что больше на 20% (6 человек) чем до реализации программы; 10% (3 человек) подростков обладают завышенной самооценкой, что меньше на 10% (3 человек) чем до реализации программы; 13% (4 человек) подростков обладают заниженной самооценкой, что меньше на 10% (3 человек) чем до реализации программы.

Гипотеза нашего исследования о том, что коррекция неадекватной самооценки подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков самопознания и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе был проведен анализ литературы, который показал, что в настоящее время исследования самооценки человека в процессе его жизнедеятельности имеют большое значение в психологической теории и практике.

Под самооценкой принято понимать оценку личностью себя, своих качеств и места среди других людей. Главные функции самооценки – регуляторная, на основании которой происходит решение задач личного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности, корректируя при этом сигналы внешнего мира. Классификация видов самооценки позволила рассмотреть адекватную самооценку и неадекватную, которая делится на завышенную и заниженную самооценку.

Подростковый возраст – это сензитивный период для развития самосознания и формирования адекватной самооценки. В данном возрасте проявляются закономерности социальной перцепции у подростков, а также существование факторов, влияющих на развитие самооценки в этом возрасте.

В работе использовались методы моделирования и «дерева целей». Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

Во второй главе было организовано исследование самооценки у подростков. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования самооценки.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (методика «Самооценка личности старшеклассника» Г. Н. Казанцевой, методика изучения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн, модифицированный вариант методики определения уровня самооценки Т.М. Габриял); математико-статистические (критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера.).

Базой исследования являлась МБОУ СОШ № 116 г. Челябинска. В исследовании участвовали учащиеся 8 класса в количестве 30 человек. Возраст испытуемых от 14 до 15 лет.

По результатам констатирующего эксперимента было выявлено, что:

- адекватный уровень самооценки имеют 56,7% учащихся;
- завышенная самооценка была выявлена у 20% учащихся;
- заниженная самооценка выявлена у 23,3% учащихся.

По результатам исследования самооценки подростков была выявлена неадекватная самооценка у некоторых учащихся, что является основанием для составления программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. Таким образом, определилась экспериментальная группа в количестве 13 подростков, у которых выявлен завышенный и заниженный уровень самооценки.

В третьей главе было реализовано опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования. Была составлена программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования с помощью математико-

статистической обработки данных, а также даны психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у подростков.

Разработанная программа направлена на коррекцию неадекватной самооценки у подростков путём формирования навыков уверенного поведения и осознания собственных достоинств, а также развития положительного отношения к себе. Рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю (10 занятий по 45 минут).

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей самооценки у старших подростков. Количество учащихся, обладающих адекватной самооценкой, увеличилось до 80%, в то время как количество учащихся, обладающих завышенной самооценкой, снизилось до 10%, а заниженной – до 10%.

Таким образом, были реализована цель и задачи исследования, а также была подтверждена выдвинутая ранее гипотеза о том, что коррекция неадекватной самооценки подростков будет эффективной, если средством реализации модели выступит программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования, включающая упражнения, направленные на формирование навыков самопознания и осознания собственных достоинств, а также направленные на развитие положительного самоотношения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – Изд. 2-е., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN 978-5-534-04322-8.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
3. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учебное пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-14987-6.
4. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. – Москва : Юрайт, 2022. – 180 с. – ISBN 978-5-534-09759-7.
5. Амонашвили Ш. А. Воспитательная деятельность образовательного учреждения : учеб. пособие по спецкурсу / Ш. А. Амонашвили, А. П. Антропова. – Пермь: ПОНИЦАА, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-534-10051-8.
6. Ахметова Г. Ф. Самооценка и уровень притязаний в юношеском возрасте / Г. Ф. Ахметова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 7 (2). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20172286> (дата обращения: 04.04.2023).
7. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка : практическое пособие / М. К. Бардышевская. – Москва : Юрайт, 2022. – 153 с. – ISBN 978-5-534-10411-0.
8. Беличева С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. – Москва : Юрайт, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-534-10433-2.

9. Белкина В. Н. Детская психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Белкина. – Москва : Юрайт, 2022. – 170 с. – ISBN 978-5-534-10065-5.
10. Белобородов А. М. Сравнительный анализ результатов диагностики самооценки и объективных показателей эмоционального интеллекта / А. М. Белобородов, Е. С. Иванова // Научный диалог. – 2018. – № 11(35). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22761228> (дата обращения: 04.04.2023).
11. Бережковская Е. Л. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Е. Л. Бережковская. – Москва : Юрайт, 2022. – 357 с. – ISBN 978-5-534-14308-9.
12. Бобкова Е. В. Особенности самооценки у людей с различным уровнем образования / Е. В. Бобкова, Н. О. Манякина // Ресурсам области – эффективное использование. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23625723> (дата обращения: 04.04.2023).
13. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-534-12292-3.
14. Божович Л. И. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога : учеб. пособие / Л. И. Божович. – Москва : Эксмо, 2016. – 655 с. – ISBN 978-5-534-14727-8.
15. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва: ИД ГУ ВШЭ, 2020. – 526 с. – ISBN 978-5-9916-7513-0.
16. Веракса Н. Е. Детская психология : учебник для среднего профессионального образования / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – Москва : Юрайт, 2022. – 446 с. – ISBN 978-5-534-15251-7.
17. Воинов В. Б. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков :

учебное пособие / В. Б. Воинов, О. В. Тулякова. – Пермь: ПониЦАА, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-534-07953-1.

18. Гольева Г. Ю. Психодиагностика и консультирование / Г. Ю. Гольева, Е. В. Мельник, В. К. Шаяхметова. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49620332> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

19. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности / Г. Ю. Гольева. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46611077> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

20. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагого-психологов / Г. Ю. Гольева. – Екатеринбург : Уральский. гос. пед. ун-т, 2010. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19335228> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

21. Гонина О. О. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / О. О. Гонина. – Москва : КноРус, 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-534-16367-4.

22. Горянина В. А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования / В. А. Горянина. – Москва: Юрайт, 2014. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10983-2.

23. Давыдов А. В. Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения : учебное пособие / А. В. Давыдов. – Москва : Эксмо, 2018. – 65 с. – ISBN 978-5-534-13473-5.

24. Диянова З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 139 с. – ISBN 978-5-534-11876-6.

25. Диянова З. В. Общая психология. Познавательные процессы. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-534-12122-3.
26. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26817827> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).
27. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43996183> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).
28. Долгова В. И. Формирование позитивной Я концепции старших школьников / В. И. Долгова // Вестник Орловского государственного университета. – 2018. – № 4 (24). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37021245> (дата обращения: 04.04.2023).
29. Долгова В. И. Исследование динамики самооценивания младших подростков с расстройствами поведения / В. И. Долгова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23588937> (дата обращения: 04.04.2023).
30. Доронина Р. Д. Теоретические основы изучения самооценки в психологической литературе: этапы становления и факторы, влияющие на развитие самооценки / Р. Д. Доронина // Студенческий вестник. – 2019. – №11(67). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37621391> (дата обращения: 04.04.2023).
31. Доронина Р. Д. Теоретические основы изучения самооценки в психологической литературе: виды самооценки, их краткая характеристика / Р. Д. Доронина // Молодой исследователь. – 2019. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37604466> (дата обращения: 04.04.2023).

32. Дубровина И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-534-08178-7.
33. Думчене А. Л. Физическая самооценка подростков / А. Л. Думчене, М. Бабушис // Современная образовательная среда: теория и практика. – 2019. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41519523> (дата обращения: 04.04.2023).
34. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2020. – 182 с. – ISBN 978-5-534-08226-5.
35. Еромасова А. А. Общая психология. Методы активного обучения : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 182 с. – ISBN 978-5-534-06547-3.
36. Залевский Г. В. Психология личности: фиксированные формы поведения : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 306 с. – ISBN 978-5-534-10661-9.
37. Иванов А. В. Развитие идей социальной педагогики в условиях информационной культурной парадигмы образования. Социально-педагогическая поддержка ребенка / А. В. Иванов. – Москва : АПКиППРО, 2018. – 63 с. – ISBN 978-5-534-04081-4.
38. Иванов А. В. Социальная педагогика: традиции и инновации / А. В. Иванов. – Москва : АПКиППРО, 2018. – 165 с. – ISBN 978-5-534-12038-7.
39. Исаев, Е. И. Педагогическая психология / Е. И. Исаев. – Москва : Юрайт, 2022. – 347 с. – ISBN 978-5-534-11243-6.
40. Кислов А. В. Задачи для изучающих ТРИЗ : практическое пособие / А. В. Кислов, Е. Л. Пчелкина. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : КТК «Галактика», 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-9916-9311-0.

41. Климова Т. И. Влияние самооценки детей-сирот на выбор профессии / Т. И. Климова // Наука и образование в XXI веке. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21423109> (дата обращения: 04.04.2023).

42. Капитанец Е. Г. Исследование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков / Е. Г. Капитанец, Е. А. Захарова. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42924095> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

43. Капитанец Е. Г. Исследование самооценки у младших подростков с ЗПР / Е. Г. Капитанец, Е. И. Панаринна. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2016. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27348856> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

44. Капитанец Е. Г. Коррекционно-развивающая деятельность специального психолога: современные психологические и педагогические технологии / Е. Г. Капитанец, В. И. Долгова, О. А. Шумакова. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2008. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23763282> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

45. Капитанец Е. Г. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / Е. Г. Капитанец, В. И. Долгова, Д. И. Гладышев. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2016. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26188631> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

46. Капитанец Е. Г. Формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков в условиях образовательного учреждения / Е. Г. Капитанец, Е. А. Захарова. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2021. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=47222080> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

47. Капитанец Е. Г. Формирование учебно-профессиональной мотивации субъектов образовательной среды / Е. Г. Капитанец, В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2021. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47673141> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

48. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учебник / Г. И. Колесникова. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 250 с. – ISBN 978-5-534-06551-0.

49. Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2017. – 615 с. – ISBN 978-5-9916-9979-2.

50. Кон И. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : Хрестоматия. Учеб. пособие для студ. пед. вузов / И. С. Кон. – Москва : Академия, 2016. – 624 с. – ISBN 978-5-9916-7777-6.

51. Карабанова Е. А. Исследование самооценки личности / Е. А. Карабанова // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26118672> (дата обращения: 04.04.2023).

52. Коновалова Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н. Л. Коновалова. – Санкт-Петербург : С.-Петербургский университет, 2020. – 312 с. – ISBN 978-5-534-09723-8.

53. Кулагина И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : Просвещение, 2016. – 132 с. – ISBN 978-5-534-00582-0.

54. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 583 с. – ISBN 978-5-534-06613-5.

55. Малькова В. А. Низкая самооценка: влияние на человека и пути изменения / В. А. Малькова // Старт в науку. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35369666> (дата обращения: 04.04.2023).
56. Мухина В. С. Возрастная психология : учебное пособие / В. С. Мухина. – Санкт-Петербург : ВЕК 21, 2018. – 456 с. – ISBN 978-5-534-04323-5.
57. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 462 с. – ISBN 978-5-534-00646-9.
58. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учебное пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИИХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-534-11587-1.
59. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2017. – 365 с. – ISBN 978-5-534-03772-2.
60. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / А. М. Серкова // Концепт. – 2018. – №1. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26817827> (дата обращения: 04.04.2023).
61. Сидоров К. Р. К Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности / К. Р. Сидоров // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16109908> (дата обращения: 04.04.2023).
62. Симановский А. Э. Педагогическая психология : учебное пособие / А. Э. Симановский. – Москва : Юрайт, 2022. – 203 с. – ISBN 978-5-534-06004-1.
63. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 134 с. – ISBN 978-5-534-09450-3.

64. Фадеева Е. А. Самооценка подростков: некоторые аспекты завышенной и адекватной самооценки / Е. А. Фадеева, С. О. Хрусталёва // Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: актуальные вопросы и пути их решения. – 2021. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46266123> (дата обращения: 04.04.2023).

65. Хечошвили Т. Г. Изучение самооценки и уровня притязания подростков / Т. Г. Хечошвили // Психологические и педагогические проблемы в системе непрерывного образования. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35208247> (дата обращения: 04.04.2023).

66. Шаповалова О. Е. Особенности самооценки старших школьников с нарушением интеллекта / О. Е. Шаповалова // Сопровождение социализации детей с особыми образовательными потребностями. – 2020. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42701460> (дата обращения: 04.04.2023).

67. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Концепт. – 2018. – №3. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43795180> (дата обращения: 04.04.2023).

68. Юсупова Р. Б. Изучение самооценки старших подростков / Р. Б. Юсупова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – №10. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32160044> (дата обращения: 04.04.2023).

69. Dolgova V. I. Changing school-based anxiety during physical education, taking the individual typological approach into account / V. I. Dolgova, N. V. Mamylna, G. Y. Golieva. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43225036> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

70. Dolgova V. I. Factors contributing to a stronger experience of environmental stress by high school students / V. I. Dolgova, O. A. Kondratieva, G. Y. Golieva. – Chelyabinsk : South Ural State

Humanitarian Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35503824> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

71. Golieva G. U. Adaptation problems in adverse ecological zones / G. U. Golieva, V. I. Dolgova, E. V. Melnik. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38616679> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

72. Golieva G. U. Specifics of psychological and pedagogic correction of deviant behavior in younger adolescents with intellectual disability / G. U. Golieva, V. I. Dolgova, E. V. Melnik. – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41679755> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

73. Hernandez M. Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality / M. Hernandez. C. Valiente, N. Eisenberg // *Early Childhood Research Quarterly*. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.

74. Kazakova E. V. Peculiarities of psychological health of first-graders with the presence of biomedical risk factors in early development / E. V. Kazakova, L. V. Sokolova // *Clinical and special psychology*. – 2018 – Vol. 7, No. 4 ( 28). – P. 76–99.

75. Leontyev D. A. Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky / D. A. Leontyev, A. A. Lebedeva, V. Yu. Kostenko // *Education Issues*. – 2017. – No. 2. – P. 98–112.

76. Rytivaara A. Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships / A. Rytivaara, A. Frelin // *Teaching and Teacher Education*. – 2017. – No. 68. – P. 12–20.

77. Wang C. The combined effects of teacher-child and peer relationships on children's social-emotional adjustment / C. Wang, M.

Hatzigianni, A. Shahaieian // Journal of School Psychology. – 2016. – No. 59. –  
P. 1–11.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики исследования самооценки у подростков

1. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

Цель: исследование самооценки.

Таблица 1.1 – Анкета по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3. Я беспокоюсь о своем будущем					
4. Многие меня ненавидят					
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7. Я боюсь выглядеть глупцом					
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10. Я часто допускаю ошибки					
11. Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
14. Я слишком скромн					
15. Моя жизнь бесполезна					
16. У многих неправильное мнение обо мне					
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18. Люди ждут от меня очень многого					
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20. Я слегка смущаюсь					
21. Я чувствую, что многие не понимают меня					
22. Я не чувствую себя в безопасности					
23. Я часто волнуюсь и напрасно					
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					

*Продолжение таблицы 1.1*

25. Я чувствую себя скованным					
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29. Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30. Как жаль, что я не так общителен уверен в своей правоте					
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда					
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

## 2. Методика самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн.

Цель: изучение особенностей самооценки.

Регистрация данных: групповая форма проведения.

Необходимые материалы: регистрационный бланк, ручка.

Процедура проведения: каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание (лучше сначала показать тренировочный вариант на доске).

Инструкция: «Каждый человек оценивает свои возможности, способности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице нарисовано 7 таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она обозначает.

На каждой линии черточкой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон, вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Итак,

«–» – уровень развития у вас качества, стороны личности в настоящий момент;

«x» – такой уровень развития качества, стороны, к которому вы стремитесь, достигнув которого, вы будете удовлетворены собой.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя – абсолютно здорового».

Порядок проведения. Методика может проводиться как фронтально – с целым классом или группой учащихся, так и индивидуально. При фронтальной работе надо проверить, как каждый из учащихся заполнил первую шкалу: пройдя по классу, посмотреть, правильно ли используются предложенные значки, ответить на вопросы школьников. После этого учащиеся работают самостоятельно, и экспериментатор ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции длится обычно 10-12 минут.

Целесообразно наблюдать, как разные школьники выполняют задание: сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что работа «глупая», «я это не обязан делать», отказ выполнять задание, стремление задать экспериментатору дополнительные вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (с разницей не менее 5 мин). Все это служит полезной дополнительной информацией при интерпретации результатов.

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

Рисунок 10 – Бланк к методике Дембо-Рубинштейна

Модифицированная методика Т.М. Габриял самооценки качеств личности

Цель: исследование уровня самооценки.

Инструкция данной методики представляет следующее:

Каждый человек имеет определенные представления об идеале и наиболее ценных свойствах личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы наиболее цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие

же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

1 этап

1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые наиболее значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько — каждый решает сам.

3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств — и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств. Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств.

2 этап

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

Обработка

1. Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).

$P = P/I \times 100\%$

2. Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение.

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

Таблица 1.2 – Ключ к модифицированной методике Т.М. Габриэль

<b>Психодиагностическая шкала к тесту уровня самооценки</b>							
Уровень самооценки	Неадекватно низкий	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий	Неадекватно высокий
Пол							
Муж.	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	67
Жен.	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	69

Анализ результатов. Самооценка личности может быть адекватной, завышенной или заниженной.

По данной методике адекватная самооценка соответствует двум позициям (уровням) психодиагностической шкалы: «средней», «выше среднего». При адекватной самооценке субъект социального взаимодействия правильно (реально) соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, ставит перед собой реальные цели, умеет прогнозировать адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Поведение такого субъекта в основе своей неконфликтно, в конфликте он ведет себя конструктивно. Внутриличностным конфликтам подвержен слабо.

При самооценке «высокий уровень», «выше среднего»: человек заслуженно ценит и уважает себя, доволен собой, у него развито чувство собственного достоинства.

При самооценке «средний уровень»: человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию.

Завышенная самооценка соответствует уровню «неадекватно высокий» в психодиагностической шкале. При завышенной самооценке у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности. Он переоценивает свои возможности, ориентирован всегда на успех, игнорирует неудачи.

Восприятие реальности у него часто эмоционально, неудачу или неуспех он расценивает как следствие чьих-то ошибок или неблагоприятно сложившихся обстоятельств. Справедливую критику в свой адрес он воспринимает как придирки. Такой человек конфликтен, склонен к завышению образа конфликтной ситуации, в конфликте ведет себя активно, делая ставку на победу.

Заниженная самооценка соответствует трем позициям (уровням) в психодиагностической шкале: «неадекватно низкий», «низкий» и «ниже среднего». При заниженной самооценке у человека существует комплекс неполноценности. Он неуверен в себе, робок, пассивен. Такие люди отличаются чрезмерной требовательностью к себе и еще большей требовательностью к другим. Они занудливы, нытики, у себя и у других видят только недостатки.

Такие люди конфликтны. Причины конфликтов часто возникают из-за их нетерпимости к другим людям.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки у подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	35	Адекватная самооценка
Ученик2	110	Заниженная самооценка
Ученик3	38	Адекватная самооценка
Ученик4	42	Адекватная самооценка
Ученик5	30	Адекватная самооценка
Ученик6	2	Завышенная самооценка
Ученик7	30	Адекватная самооценка
Ученик8	35	Адекватная самооценка
Ученик9	98	Заниженная самооценка
Ученик10	41	Адекватная самооценка
Ученик11	41	Адекватная самооценка
Ученик12	110	Заниженная самооценка
Ученик13	28	Адекватная самооценка
Ученик14	7	Завышенная самооценка
Ученик15	28	Адекватная самооценка
Ученик16	15	Завышенная самооценка
Ученик17	8	Адекватная самооценка
Ученик18	100	Заниженная самооценка
Ученик19	37	Адекватная самооценка
Ученик20	10	Завышенная самооценка
Ученик21	5	Завышенная самооценка
Ученик22	42	Адекватная самооценка
Ученик23	96	Заниженная самооценка
Ученик24	83	Заниженная самооценка
Ученик25	15	Завышенная самооценка
Ученик26	32	Адекватная самооценка
Ученик27	32	Адекватная самооценка
Ученик28	37	Адекватная самооценка
Ученик29	38	Адекватная самооценка
Ученик30	120	Заниженная самооценка

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по методике диагностики самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	30	Адекватная самооценка
Ученик2	105	Заниженная самооценка
Ученик3	33	Адекватная самооценка
Ученик4	37	Адекватная самооценка
Ученик5	25	Адекватная самооценка
Ученик6	1	Завышенная самооценка
Ученик7	25	Адекватная самооценка
Ученик8	30	Адекватная самооценка
Ученик9	93	Заниженная самооценка
Ученик10	36	Адекватная самооценка
Ученик11	36	Адекватная самооценка
Ученик12	105	Заниженная самооценка
Ученик13	23	Адекватная самооценка
Ученик14	5	Завышенная самооценка
Ученик15	23	Адекватная самооценка
Ученик16	10	Завышенная самооценка
Ученик17	30	Адекватная самооценка
Ученик18	40	Адекватная самооценка
Ученик19	32	Адекватная самооценка
Ученик20	15	Завышенная самооценка
Ученик21	2	Завышенная самооценка
Ученик22	37	Адекватная самооценка
Ученик23	35	Адекватная самооценка
Ученик24	77	Заниженная самооценка
Ученик25	10	Завышенная самооценка
Ученик26	37	Адекватная самооценка
Ученик27	37	Адекватная самооценка
Ученик28	32	Адекватная самооценка
Ученик29	33	Адекватная самооценка
Ученик30	115	Заниженная самооценка

Итого:

Завышенная самооценка – 20% (6 человек);

Адекватная (средняя) самооценка – 63% (19 человек);

Заниженная самооценка – 16,7% (5 человек).

Таблица 2.3 – Результаты диагностики уровня самооценки у подростков по модифицированной методике Т.М. Габриял самооценки качеств личности

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	47	Адекватная самооценка
Ученик2	12	Заниженная самооценка
Ученик3	50	Адекватная самооценка
Ученик4	54	Адекватная самооценка
Ученик5	42	Адекватная самооценка
Ученик6	64	Завышенная самооценка
Ученик7	42	Адекватная самооценка
Ученик8	47	Адекватная самооценка
Ученик9	14	Заниженная самооценка
Ученик10	43	Адекватная самооценка
Ученик11	43	Адекватная самооценка
Ученик12	20	Заниженная самооценка
Ученик13	50	Адекватная самооценка
Ученик14	59	Завышенная самооценка
Ученик15	40	Адекватная самооценка
Ученик16	67	Завышенная самооценка
Ученик17	50	Адекватная самооценка
Ученик18	25	Заниженная самооценка
Ученик19	47	Адекватная самооценка
Ученик20	62	Завышенная самооценка
Ученик21	67	Завышенная самооценка
Ученик22	44	Адекватная самооценка
Ученик23	28	Заниженная самооценка
Ученик24	15	Заниженная самооценка
Ученик25	67	Завышенная самооценка
Ученик26	44	Адекватная самооценка
Ученик27	54	Адекватная самооценка
Ученик28	49	Адекватная самооценка
Ученик29	40	Адекватная самооценка
Ученик30	22	Заниженная самооценка

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

Целью программы является коррекция неадекватной самооценки у старших подростков.

Для достижения цели, необходимо решить следующие задачи:

Задачи:

- Формирование умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей.
- Осознание собственных положительных и отрицательных сторон.
- Формирование навыков уверенного поведения.
- Формирование положительного самоотношения.
- Развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей.

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Занятие № 1 « Знакомство».

Цель: установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение №1: «Имя и эпитет».

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламирровать себя. Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т. Д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

- Какие эпитеты меня впечатлили?
- Какие имена мне было трудно запомнить?
- К кому я теперь испытываю интерес?

Упражнение № 2 « Интервью».

Цель: узнавание друг друга участниками группы, более тесное знакомство.

Участники разбиваются по парам. Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?

3. Любимая пора года?
4. Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?
7. Чем тебя легко огорчить?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?
9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

Упражнение № 3: «Полина-пицца-Прага».

Цель: знакомство участников группы, снятие тревожности, создание дружественной атмосферы.

Каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо (любимое, или любое другое) и город. Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои.

Упражнение № 4: «Прилагательное на первую букву имени».

Цель: знакомство участников группы, развитие уверенности в себе, формирование позитивного отношения к своей личности.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая».

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №2 «Я – личность».

Цель: формирование позитивного образа Я, осознание своих достоинств.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение №1: «Ассоциация».

Цель: снятие напряжения и тревожности, создание дружественной, доверительной атмосферы.

Все сидят в круге, и ведущий говорит на ухо своему соседу любое слово, тот должен моментально сказать на ухо следующему свою первую ассоциацию с этим словом, второй - третьему и т.д. Пока слово не вернется к первому.

Упражнение №2 «Позитивные мысли».

Цель: оценивание сильных сторон своей личности.

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

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими: Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем? Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Упражнение № 3 «Я умею, я могу». Карта моих достижений.

Цель: осознание своих достоинств, умений; развитие уверенности в себе.

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

Упражнение № 4 «Контраргументы».

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

Слабости

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

— Во мне почти нет привлекательных черт.

Контраргументы

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

— Во мне масса привлекательных черт.

Расширьте и обоснуйте контраргументы, найдите подходящие примеры. Начните думать о себе в положительном ключе.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Занятие №3 «Я в обществе».

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

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 "Мне нравится в тебе..."

Цель: каждый участник почувствовал свою значимость в коллективе.

Задание: Участники усаживаются в круг. Затем, поочередно каждый участник называет то качество или черту личности своего соседа справа, которое ему более симпатично.

Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогали вам выполнить упражнение (если помогали)? Что (кто) помешало выполнить?

Упражнение № 2 «Я в пространстве группы».

Цель: осознать свое место в коллективе, ощутить собственную значимость.

Ведущий кладет в центр круга (или прикрепляет к стене) лист ватмана. «Это — пространство нашей группы», — объясняет он, показывая на чистый лист. Из набора цветных мелков каждый участник должен взять мелок какого угодно цвета и на листе очертить область любого размера и любой формы, которая для него обозначала бы его место в группе. Области могут перекрываться, это вполне допустимо. Место для своего «островка» каждый выбирает по желанию: в центре, ближе к краю, у самого края или еще где-то.

Затем обсуждаются чувства, которые вызывает картина в целом. Каждый вправе сказать, устраивает ли его тот факт, что его «островок» оказался перекрыт «островками» других (или наоборот — не перекрыт) и т.д.

Упражнение может быть усилено, если ведущий предложит участникам изобразить наяву получившееся групповое пространство. Как правило, такое действие

сопровождается сильными чувствами.

Упражнение № 3 «Потерявшийся».

Цель: релаксация Ведущий просит участников закрыть глаза, последить за своим дыханием и состоянием, а затем погрузиться в следующую ситуацию.

Ведущий. Представьте себе, что наша группа отправилась на чудесную летнюю прогулку в лес. Мы идем по тропинке, разговариваем, смеемся... С кем вы идете рядом? Как далеко разбрелась группа по лесу?

Теперь представьте себе, что вы как-то случайно и незаметно отстали от группы... Может быть, свернули в сторону за цветком, ягодой, увидели муравейник или что-то еще привлекло ваше внимание. И вот вы понимаете, что вокруг никого нет. Вы начинаете кричать, звать остальных, но никто не откликается...

Как вы себя ощущаете? Вот вы нашли какое-то удобное место... Как оно выглядит, рассмотрите его внимательно... Вы ждете, когда вас найдут. Что вы чувствуете? Как вы думаете, что в это время делают остальные? Как долго вы уже так сидите и ждете?

И вот вы слышите голоса: вас нашли! Присмотритесь внимательнее: кто именно вас нашел? Что они говорят? Куда теперь вы направляетесь? Через некоторое время ведущий дает возможность участникам «вернуться» обратно в комнату, открыть глаза и поделиться тем, что они увидели и пережили. Как правило, это очень интересные и информативные рассказы.

Упражнение №4 «Волшебный клубок».

Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Участники игры садятся в круг, ведущий предлагает, передавая друг другу клубок шерстяных ниток и наматывая часть нитки на запястье, говорить следующее: «Меня зовут... Больше всего на свете я люблю..., а не люблю... Хочу с тобой дружить, потому что...». После того как высказались участники, ведущий подводит итог: «Наш клубочек волшебный смог нас объединить, теперь мы самый настоящий коллектив, мы вместе и мы — сила!»

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №4 «Мы глазами других и мы на самом деле».

Цель: взглянуть на себя со стороны, объективно оценить себя; развить позитивное отношение к себе путем принятия комплиментов.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение №1 «Комплимент».

Цель: развивать умение признавать свои сильные стороны, получать комплементы.

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

Упражнение №2 «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам обучающийся. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания, «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку.

Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что ученик обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 3. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа».

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

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №5 «Вся сила – в уверенности».

Цель: формировать навыки уверенного поведения, раскрепоститься, научиться реагировать на критику.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Интонация».

Цель: коррекция замкнутости.

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

Упражнение № 2 «Я - лев».

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я - лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Упражнение №3 « Крокодил».

Цель: побороть страх выступать перед публикой, формирование уверенного

поведения перед людьми.

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

Упражнение №4 «Театр миниатюр».

Задание: Вся группа делится на две равные части. Одна подгруппа загадывает какое-то действие (например, веселая девушка возвращается с работы домой), выбирает любого участника из противоположной команды, озвучивает ему это действие. Этот человек без слов должен показать своей команде данное действие, команда, в свою очередь, это действие отгадать. Затем команды меняются ролями.

Вопросы для обратной связи: Возникали ли у вас сложности? Что было сложнее: загадывать действие, изображать его или отгадывать? Почему?

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №6 «Победа над неудачами».

Цель: научиться адекватно реагировать на критику, снизить стресс, выработать алгоритм поведения при неудачах.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Ситуации, влияющие на самооценку подростков».

Цель: упражнение направлено на исследование межличностных отношений. Наиболее часто выделяются два фактора: доминирование- подчинение и дружелюбиеагрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Благодаря этому упражнению подросток учиться понимать других и адекватно реагировать на критику, либо уметь отстоять свою позицию, в случае если критика была незаслуженной.

Упражнение выполняется в парах. Участники пар тянут карточки, на которых написаны ситуации, которые необходимо обыграть. После обыгрывания, участники должны поменяться ролями и снова разыграть юту же ситуацию.

Ситуации:

1. Учитель ругает ученика у доски за неправильно решенную задачу.
2. Родители ругают ребенка в присутствии его друзей за то, что он не помыл посуду.
3. Учитель ругает ученика за невыполненное домашнее задание.
4. Родители хвалят ребенка за хорошую оценку.
5. Друзья хвалят за хороший поступок.
6. Учитель хвалит за успех на олимпиаде.

После выполнения упражнения проводится обсуждение, подростки анализируют свое поведение и свои ощущения, и пытаются выяснить, правильно ли они поступили; также, параллельно, выясняется, заслужена ли была критика в их адрес. В ходе обсуждения затрагиваются такие важные понятия: критика, ответственность, личностное мнение, жизненная позиция, авторитарность, дружелюбие, агрессивность.

Упражнение № 2 «Горячий стул».

Цель: Посмотреть на себя со стороны и адекватно реагировать на критику в свой адрес.

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

обсуждаются переживания участников во время упражнения.

Упражнение № 3 «Зато...».

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

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

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

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

2. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №7 «Я познаю себя».

Цель: изучение своей личности, поиск собственных достоинств, принятие недостатков.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «4 персонажа»

Инструкция: Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался. На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка

Упражнение № 2 «Волшебный магазин»

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера.

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, в котором каждый в обмен на одни свои качества (ум, смелость, честность, лень, занудство, равнодушие), может получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д. В дискуссии ребята делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

Упражнение № 3 «Десять заповедей неудачника».

Цель: осознание процессов формирования чувства уверенности и

неуверенности.

Группа делится на подгруппы из 3 человек. Каждая подгруппа получает карточку с заповедями неудачника. Нужно переформулировать их и получить инструкцию «Как стать уверенным». Каждая подгруппа представляет свои варианты.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие №8 « Уверенное взаимодействие с окружающими».

Цель: улучшить навыки взаимодействия с людьми, в том числе и коммуникативные

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Приветствие без слов».

Цель раскрепощение, сплочение участников группы.

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно не произнося слова, а любыми другими способами кивком головы, рукопожатием, объятием. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение:

Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

Упражнение № 2 «Да», «нет», «не знаю».

Цель: развитие умения общаться, выражать свои мысли по тому или иному вопросу, отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы в пользу того или иного ответа. Заранее заготовленные карточки с ответами «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ» перед началом игры крепятся по противоположным частям комнаты.

Ведущий зачитывает вопрос, ребята, выбрав тот или иной ответ, встают к стене с нужной карточкой. Ведущий поочередно опрашивает участников о своем выборе. Задача — отстоять свою точку зрения в выборе ответа, доказать ее правильность.

Упражнение № 3 «Правда или ложь?»

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Задание: Члены группы садятся по кругу: у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимает со стороны.

Рефлексия эмоционального состояния.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Занятие № 9 «Энергия позитива».

Цель: повышение самооценки учащихся, приобретение навыков позитивного мышления, тренировка самоподдержки.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

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

Упражнение № 2 «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку обучающегося.

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

Упражнение № 3 «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки. Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

— Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

— Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

— Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

— Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. Де Монтень).

— Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

— И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

— Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

— Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

— Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

— Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).

— Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

— Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

— Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Занятие №10 «Дорога к успеху».

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе.

Ритуал приветствия.

Цель: Участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение № 1 «Автопилот».

Цель: осознание своих устремлений.

Процедура проведения. Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение № 2 «Аплодисменты».

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Процедура проведения. Каждый из участников выходит в центр круга, остальные начинают ему аплодировать.

Упражнение № 3 «Пожелания друг другу».

Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Процедура проведения. Каждый участник пишет на листке свое имя и фамилию. Далее листки передаются по кругу, каждый из участников пишет пожелания на каждом листке.

Упражнение "Конверты с именами".

Задание: Тренер кладет где-нибудь конверты с именами участников. Каждый участник пишет пожелания остальным (обязательно каждому) и вкладывает в конверты. Тренер повторяет, чтобы количество пожеланий в конвертах совпало с числом участников, потом запечатывает их и вручает тому, кому они адресованы.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах.

Таблица 3.1. – Описание используемых методик, технологий и инструментария

Методика, технология, инструментарий	Источник
Упражнения, направленные на формирование умения оценивать возможности и результаты своей деятельности и деятельности других людей	Анн. Л. Психологический тренинг с подростками / Л. Анн. - СПб.: Питер, 2001
Упражнения, направленные на осознание собственных положительных и отрицательных сторон	<a href="http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningov-na-samootsenku-i-uverenost-v-sebe.html">http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningov-na-samootsenku-i-uverenost-v-sebe.html</a>
Упражнения, направленные на формирование навыков уверенного поведения	Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге [Электронный ресурс] / Е.В. Емельянова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Генезис, 2015. — 376 с. — <a href="http://www.iprbookshop.ru/54348.html">http://www.iprbookshop.ru/54348.html</a>
Упражнения, направленные на формирование положительного самоотношения и развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей	Дерманова, И.Б. К вопросу о самоактуализации и самореализации в юношеском возрасте / И.Б. Дерманова. - СПб., 2004. Воспитание самопонимания старших подростков: методические рекомендации к курсу по выбору для студентов III курса бакалавриата факультета педагогики и психологии детства, обучающихся по направлению «Педагогика». — Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева, 2010.— 90 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с применением методов психологического консультирования

Таблица 4.1 – Результаты повторной диагностики уровня самооценки у подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	35	Адекватная самооценка
Ученик2	45	Адекватная самооценка
Ученик3	38	Адекватная самооценка
Ученик4	42	Адекватная самооценка
Ученик5	30	Адекватная самооценка
Ученик6	12	Завышенная самооценка
Ученик7	30	Адекватная самооценка
Ученик8	35	Адекватная самооценка
Ученик9	40	Адекватная самооценка
Ученик10	41	Адекватная самооценка
Ученик11	41	Адекватная самооценка
Ученик12	57	Заниженная самооценка
Ученик13	28	Адекватная самооценка
Ученик14	17	Завышенная самооценка
Ученик15	28	Адекватная самооценка
Ученик16	27	Адекватная самооценка
Ученик17	8	Адекватная самооценка
Ученик18	59	Заниженная самооценка
Ученик19	37	Адекватная самооценка
Ученик20	26	Адекватная самооценка
Ученик21	15	Завышенная самооценка
Ученик22	42	Адекватная самооценка
Ученик23	42	Адекватная самооценка
Ученик24	41	Адекватная самооценка
Ученик25	28	Адекватная самооценка
Ученик26	32	Адекватная самооценка
Ученик27	32	Адекватная самооценка
Ученик28	37	Адекватная самооценка
Ученик29	38	Адекватная самооценка
Ученик30	77	Заниженная самооценка

Итого:

Завышенная самооценка – 10% (3 человек);

Адекватная (средняя) самооценка – 80% (24 человек);

Заниженная самооценка – 10% (3 человек).

Таблица 4.2 – Результаты повторной диагностики уровня самооценки у подростков по методике диагностики самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	30	Адекватная самооценка
Ученик2	75	Заниженная самооценка
Ученик3	33	Адекватная самооценка
Ученик4	37	Адекватная самооценка
Ученик5	25	Адекватная самооценка
Ученик6	11	Завышенная самооценка
Ученик7	25	Адекватная самооценка
Ученик8	30	Адекватная самооценка
Ученик9	53	Адекватная самооценка
Ученик10	36	Адекватная самооценка
Ученик11	36	Адекватная самооценка
Ученик12	85	Заниженная самооценка
Ученик13	23	Адекватная самооценка
Ученик14	15	Завышенная самооценка
Ученик15	23	Адекватная самооценка
Ученик16	30	Адекватная самооценка
Ученик17	30	Адекватная самооценка
Ученик18	40	Адекватная самооценка
Ученик19	32	Адекватная самооценка
Ученик20	27	Адекватная самооценка
Ученик21	28	Адекватная самооценка
Ученик22	37	Адекватная самооценка
Ученик23	35	Адекватная самооценка
Ученик24	47	Адекватная самооценка
Ученик25	26	Адекватная самооценка
Ученик26	37	Адекватная самооценка
Ученик27	37	Адекватная самооценка
Ученик28	32	Адекватная самооценка
Ученик29	33	Адекватная самооценка
Ученик30	70	Заниженная самооценка

Итого:

Завышенная самооценка – 6,7% (2 человек);

Адекватная (средняя) самооценка – 83,3% (25 человек);

Заниженная самооценка – 10% (3 человек).

Таблица 4.3 – Результаты повторной диагностики уровня самооценки у подростков по модифицированной методике Т. М. Габриэля самооценки качеств личности

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	47	Адекватная самооценка
Ученик2	33	Заниженная самооценка
Ученик3	50	Адекватная самооценка
Ученик4	54	Адекватная самооценка
Ученик5	42	Адекватная самооценка
Ученик6	54	Адекватная самооценка
Ученик7	42	Адекватная самооценка
Ученик8	47	Адекватная самооценка
Ученик9	34	Заниженная самооценка
Ученик10	43	Адекватная самооценка
Ученик11	43	Адекватная самооценка
Ученик12	40	Адекватная самооценка
Ученик13	50	Адекватная самооценка
Ученик14	49	Адекватная самооценка
Ученик15	40	Адекватная самооценка
Ученик16	57	Завышенная самооценка
Ученик17	50	Адекватная самооценка
Ученик18	45	Адекватная самооценка
Ученик19	47	Адекватная самооценка
Ученик20	52	Адекватная самооценка
Ученик21	58	Завышенная самооценка
Ученик22	44	Адекватная самооценка
Ученик23	28	Заниженная самооценка
Ученик24	55	Адекватная самооценка
Ученик25	65	Завышенная самооценка
Ученик26	44	Адекватная самооценка
Ученик27	54	Адекватная самооценка
Ученик28	49	Адекватная самооценка
Ученик29	40	Адекватная самооценка
Ученик30	32	Заниженная самооценка

Итого:

Завышенная самооценка – 10% (3 человек);

Адекватная (средняя) самооценка – 76,7% (23 человек);

Заниженная самооценка – 13,3% (4 человек).

Таблица 4.4 – Подсчет по критерию  $\phi^*$  – Фишера при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике «Самооценка личности старшекласника» Г.Н. Казанцевой

	Адекватная самооценка	Неадекватная самооценка
До реализации программы	57%	43%
После реализации программы	80%	20%