



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков

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

Проверка на объем заимствований:

74,06 авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 5 » 02 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондрагьева О.А.

Выполнила:

студентка группы: ЗФ-510-099-5-1
Шеляпина Екатерина Викторовна

Научный руководитель:

к.псх.н, доцент,
доцент кафедры ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности проявления самооценки подростков.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ.....	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	34
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования	Ошибка! Закладка н
3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ.....	50
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	50
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	64
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	83
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки подростков.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки подростков.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования самооценки подростков после реализации программы.....	109

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст – важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности. Самооценка определяется, как оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Согласно исследованиям психологов, в частности, И. В. Дубровиной, веским характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впряженное достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что, однако не уничтожает его действенной роли.

От самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности. Адекватная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение. Самооценка, особенно способностей и возможностей личности, выражает определенный уровень притязаний, определяемый как уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к выполнению которых считает себя способной. Уровень притязаний человека и, следовательно, характер его самооценки ярко выявляются в различных ситуациях выбора, как в трудных жизненных ситуациях, так и в повседневной деятельности, в общественной работе. Неудача или успех

наиболее остро переживаются в той деятельности, которую сам человек считает для себя основной, где у него есть высокие притязания.

В психологической литературе, как в отечественной, так и зарубежной самооценке уделено большое внимание. Проблема развития самооценки, структуры, функций, обсуждаются в работах Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, К. Роджерса, Э. Эриксона и других психологов. Закономерности формирования самооценки в подростковом возрасте были исследованы О.А. Белобрыкиной, Л.И. Божович, В.А. Горбачевой, А.В. Захаровой, А.И. Липкиной, М.И. Лисиной, В.С. Мухиной, Е.И. Савонько, Л.И. Уманец и другими.

Самооценку личности и проблему становления самосознания можно считать одной из самых значительных и актуальных тем в психологии. В рамках исследования самосознания, самооценке отводится ведущая роль – она характеризуется как основа этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития, как объединяющее начало, включенное в процесс самосознания. Анализируя весь материал, есть понимание, что самооценка является одним из существенных условий становления личности. Она формирует у индивида потребность соответствовать не только уровню окружающих, но и уровню собственных личностных оценок. Правильно сформированная самооценка выступает не просто как знание самого себя, не как сумма отдельных характеристик, а как определенное отношение к себе и предполагает осознание себя как личности.

Психолого-педагогическая коррекция самооценки является важным компонентом работы с подростками, так как помогает им развивать здоровую и реалистичную самооценку. Психолого-педагогическая коррекция самооценки предназначена для помощи подросткам в определении своих сильных и слабых сторон, повышении их осознания и уверенности в своих способностях, а также для снижения их стресса, тревожности и депрессии.

Следовательно, проблема коррекции самооценки является актуальной и требует приоритетного внимания для формирования здоровой личности подростка.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально исследовать эффективность сконструированной модели и реализованной программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет успешной, если:

- сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков;
- разработать и реализовать психолого-педагогическую-программу коррекции самооценки подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности формирования самооценки у подростков.
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
4. Описать этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекция самооценки подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Теоретико-методологической основой работы явились:

– исследования самосознания и самооценки личности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Захарова, И.С. Кон, Я. Л. Коломинский, А.И. Крупнов, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, А.М. Лисина, Т. Я. Решетова, В.В. Столин, У.-Джеймс, Ч. Кули, Дж. Мид, У. Ку-персмит, Э. Эриксон и др.);

– психологических особенностей подросткового возраста (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.В. Петровский, Д.И. Фельдштейн, М. Кле, Э. Эриксон и др.);

– исследования самооценки подростка (Л.И. Божович, Ю.П. Ветров, И.С. Кон, И.И. Чеснокова и др.).

Методы и методики исследования:

1) теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование;

3) психодиагностические:

– методика «Самооценка личности» (О.И. Моткова);

– методика «Измерение самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан),

– «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева).

4) методы математической статистики: методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ № 4 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 40 подростков, в возрасте 16–17 лет.

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

В научной литературе существует множество толкований определения «самооценка».

Самооценка – это субъективное мнение человека о себе, о его качествах, способностях, достижениях и недостатках [52, с. 125].

В.Г. Крыско дает следующее определение самооценки – это оценка человеком своих собственных качеств и способностей [27, с. 232].

Она формируется в процессе обучения и воспитания, а также в результате наблюдений за поведением других людей и собственного опыта.

Самооценка влияет на поступки и поведение. Если человек считает себя достойным, сильным, умным, способным, то он будет добиваться успеха, стремиться к достижению поставленных целей. А если он считает, что он не достоин, не силен, глуп, то, скорее всего, он так и будет себя вести.

Самооценка – это то, что люди думают о себе. Это оценка человеком себя как личности. Самооценка не всегда бывает правильной, но она влияет на всю жизнь. В первую очередь, самооценка влияет на отношение к себе и к окружающим [41, с. 114].

К сожалению, многие люди оценивают себя неправильно, а в результате страдают от низкой самооценки. У них не получается достичь своих целей, они не могут реализовать себя.

Обычно самооценка формируется в детстве, когда мы сами учились оценивать себя. Самооценка включает в себя восприятие своих качеств, способностей, достижений, а также оценку своей ценности и значимости. Самооценка может быть положительной или отрицательной, и она может

влиять на самооценку, самоуважение, самопринятие и общую психологическую благополучность человека.

Самооценка – это процесс оценки собственных качеств, способностей, достижений и поведения [35, с. 143].

В психолого-педагогической литературе самооценка рассматривается как важный аспект личностного развития и формирования самосознания. Самооценка может быть положительной или отрицательной, и она может влиять на наше поведение, эмоции и мотивацию. Важно, чтобы люди имели здоровую самооценку, которая соответствует их реальным возможностям и достижениям, и не препятствовала их развитию и росту.

В психологии и педагогике самооценка рассматривается как важный фактор в формировании личности и успешности индивида. Самооценка включает в себя не только мнение о себе, но и эмоциональную оценку, которая может быть положительной или отрицательной.

Положительная самооценка помогает человеку развиваться, ставить цели и достигать их, а отрицательная может приводить к чувству неуверенности, страху перед провалом, апатии и депрессии.

Педагогическая практика подразумевает работу над формированием положительной самооценки у детей и подростков для успешности их развития и адаптации в обществе.

Самооценка – это оценка собственной личности, которую человек делает на основе своих убеждений, ценностей и опыта.

Л. С. Выготский определяет самооценку как процесс анализа действий, поведения, производительности и мнений в различных контекстах для выявления аспектов, которые необходимо улучшить. Это своего рода самоанализ, который позволяет размышлять о текущих действиях и определять, как их улучшить [11, с. 64].

Самооценка помогает определить сильные и слабые стороны и то, как можно постоянно совершенствовать свои действия, чтобы помочь достичь своих целей и задач.

Во время самооценки люди должны сосредоточиться на своих навыках, личных отношениях, учебных или карьерных целях, проблемах, возможностях, восприятии и решениях за определенный период. Это помогает создать подробную картину того, как далеко вы продвинулись и какие изменения вам необходимо внести в будущем.

Личная самооценка – это тип оценки, который ограничивается личными целями, привычками, отношениями и поведением.

Например, можно провести личную самооценку в конце года, чтобы узнать, как далеко продвинулись в своих решениях и что нужно делать по-другому в будущем.

Личная самооценка помогает вам больше узнать о себе и определить ценности, которые действительно важны для вас. Это также позволяет вам развить более уверенную личность и привести свои навыки и привычки в соответствие с вашими целями.

Самооценка обучения – это тип оценки, который помогает облегчить процесс обучения; будь то в школе или на работе. Здесь подросток размышляет об учебном занятии или контрольной работе, чтобы оценить свой уровень понимания, а также определить любые проблемы, с которыми они, возможно, столкнулись во время обучения [30].

Учебная самооценка является важной частью учебного процесса, поскольку она побуждает учащихся задуматься о том, насколько их собственная работа соответствует целям, поставленным перед контрольной работой. Это побуждает подростка владеть процессом обучения и помогает преподавателям понять, правильно ли ученик понимает суть обучения.

В качестве самооценки выступает интегральный показатель, который складывается из отдельных компонентов:

- уровня притязаний;
- адекватности самооценки;
- эмоциональной устойчивости.

Уровень притязаний – это представление индивида о том, насколько высока его компетентность в тех или иных видах деятельности, и насколько он может рассчитывать на успех.

Адекватность самооценки – степень соответствия реального уровня притязания уровню достижений, соответствующих данному возрасту.

Эмоциональная устойчивость – это способность контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие и стабильность в любых ситуациях. Это позволяет лучше справляться со стрессом, конфликтами и неожиданными событиями. Люди с высокой эмоциональной устойчивостью обычно проявляют более конструктивную реакцию на сложности и более эффективно решают проблемы, что делает их более успешными и уверенными в себе в личной жизни, учебе и на работе.

Существуют различные виды самооценки, например [33, с. 85]:

1. Высокая самооценка — это уверенность в своих способностях и достижениях, которая основана на реальных достижениях и уверенности в своих возможностях.

2. Низкая самооценка — это чувство неполноценности и неуверенности в себе, которое может быть связано с негативным опытом, критикой со стороны других людей или недостаточным уровнем самопонимания.

3. Искаженная самооценка — это оценка себя, которая не соответствует реальности и может быть связана с идеализацией или депрессивным настроением.

4. Колеблющаяся самооценка — это изменчивая оценка себя, которая может меняться в зависимости от обстоятельств и настроения.

5. Завышенная самооценка — это оценка себя, которая является чрезмерно высокой и не соответствует реальности, что может привести к недооценке других людей и эгоизму.

6. Заниженная самооценка — это состояние, при котором человек недооценивает свои способности, достижения и личностные качества. Часто это происходит из-за неуверенности в себе, страха провала или критики со стороны окружающих. Люди с заниженной самооценкой могут избегать новых задач и вызовов из-за нежелания столкнуться с неудачами, а также могут испытывать чувства неполноценности и бесполезности. Это может приводить к социальной изоляции и плохой самоорганизации.

Т.П. Федянина считает, что существуют следующие виды самооценки:

1) позитивная самооценка — когда человек оценивает себя в положительном ключе;

2) негативная самооценка — когда человек оценивает себя в негативном ключе;

3) реалистичная самооценка — когда оценка своих качеств основывается на объективных фактах и логических выводах;

4) идеальная самооценка — когда человек стремится быть идеальным и оценивает себя в соответствии с этим;

5) секвенциальная самооценка — когда человек оценивает себя в каждой области жизни по отдельности;

6) глобальная самооценка — когда оценка своих качеств сводится к общему представлению о себе в целом [64, с. 274].

Инструмент самооценки — это тест, метод или действие, которые могут помочь людям собрать информацию для самооценки. Люди часто разрабатывают эти материалы, используя психологические и социологические исследования личности и социальных привычек человека. Существует несколько инструментов самооценки, доступных для использования в Интернете или в книгах, и каждый вариант обычно

нацелен на определенную тему, которая может быть полезна для процесса. Люди могут проходить разные тесты одновременно, чтобы лучше понять себя с нескольких альтернативных точек зрения.

Самооценка – мощная стратегия обучения. Учащиеся, которые могут оценить свое собственное обучение, являются более эффективными учениками. Они более мотивированы и вовлечены, больше верят в то, что могут добиться успеха, и способны адаптировать свой подход, если обучение не работает.

Учащиеся, способные к оцениванию, показывают более высокие достижения. В то время как в долгосрочной перспективе самооценка способствует самостоятельному обучению учащихся, установление успешной самооценки требует значительного вклада учителей. Необходимо постоянное прямое обучение тому, как это делать, и последующая поддержка. Учителя также должны создать правильные условия в классе, чтобы учащиеся не чувствовали себя осужденными [7, с. 273].

Самооценка напрямую связана с психическим здоровьем и благополучием человека. Уровень самооценки подростка определяет, как он взаимодействует в отношениях, решения и выбор, который он делает, а также его мотивацию в школе или потом на работе.

Людям с высокой самооценкой легче выражать свои потребности, говорить «нет», когда они этого хотят, и сосредотачиваться на своих положительных качествах, а не на недостатках.

Исследования показывают, что низкая самооценка подростков является самым сильным предиктором депрессии у подростков.

Низкая самооценка является основной проблемой большинства психических заболеваний и сопутствующих расстройств, включая посттравматическое стрессовое расстройство, тревогу, злоупотребление психоактивными веществами и расстройства пищевого поведения. С

другой стороны, высокая самооценка является защитным фактором от проблем с психическим здоровьем.

А. И. Липкина выделяет следующие виды самооценки:

1. Академическая самооценка – оценка своих способностей и достижений в сфере учебы и научной деятельности.

2. Социальная самооценка – оценка своей социальной значимости и уровня принятия социальной группой.

3. Эмоциональная самооценка – оценка своих эмоций и чувств, а также способности эмоционального самоконтроля.

4. Личностная самооценка – оценка своего личностного роста, творческих способностей, самоактуализации и самореализации.

5. Мотивационная самооценка – оценка собственных мотивов и целей, их совместимости с компетенциями и потенциалом. Каждая из этих форм самооценки имеет свои особенности и может оказывать влияние на различные сферы жизни человека, в том числе и на процесс обучения и развития [31].

М.М. Карикина определяет следующие основные виды самооценки:

1. Заниженная самооценка – это оценка себя в худшем свете, даже если это не соответствует действительности. Люди с заниженной самооценкой могут считать, что они не способны на многое, часто испытывать чувство неполноценности и неведения в себя.

2. Адекватная самооценка – это оценка, которая является реалистичной и соответствует действительности. Людями с адекватной самооценкой можно назвать тех, кто реалистично оценивает свои возможности, сильные и слабые стороны личности, а также знает, где ему необходимо улучшение.

3. Завышенная самооценка – это оценка, которая превышает действительность. Люди с завышенной самооценкой обычно переоценивают свои способности, качества и достижения. Они могут считать, что они лучше, чем они на самом деле есть, уверенные в своей

непобедимости, постоянно находятся в поисках одобрения и внимания [23, с. 58].

Каждый вид самооценки может повлиять на поведение и эмоции человека. Заниженная самооценка может привести к чувству беспомощности, низкой мотивации и депрессии. Завышенная самооценка может привести к чувству недооцененности от окружающих.

Адекватная самооценка считается наилучшим выбором, поскольку она помогает человеку ориентироваться в реальности и реагировать адекватно на жизненные ситуации.

Каждая самооценка может потребовать корректировки, в зависимости от того, как она влияет на жизнь человека. Однако, самооценка, которая создает некоторые проблемы в личной жизни и на работе, может требовать корректировки. К примеру:

Заниженная самооценка может привести к низкому самоуважению и мотивации, избеганию социальных ситуаций, сложностям в отношениях и профессиональной карьере. В таком случае, человеку необходима корректировка самооценки путем принятия своих способностей и работой над улучшением личных качеств.

Завышенная самооценка может привести к необоснованным ожиданиям и взглядам на себя и мир, создавая недопонимание и неудачи в отношениях. На работе, завышенная самооценка может привести к чрезмерной уверенности в своих талантах и способностях, что может привести к ошибкам и неудачам. В таком случае, человеку необходимо работать над реалистичной оценкой своих возможностей и действительности.

Адекватная самооценка может потребовать корректировки, когда человек недооценивает свои способности или проявляет чрезмерный перфекционизм. В таком случае может потребоваться работа над самооценкой и осознание того, что имя рознь, а каждый имеет свои сильные и слабые стороны.

В любом случае, коррекция самооценки — это длительный процесс и требует работы над собой и своими мыслями. Важно понимать, что хорошая самооценка — это не подгонка себя под стереотипы общества, а принятый собственный образ, соответствующий реальности.

Таким образом, самооценка – оценка человеком своих личностных качеств, знаний, умений и достижений, которую он дает сам себе. Она может быть высокой, средней или низкой и может меняться в различных ситуациях. Самооценка оказывает большое влияние на самочувствие человека, его поведение и выборы в жизни. Поэтому, важно давать объективные оценки, которые будут способствовать личностному росту и саморазвитию.

1.2 Особенности проявления самооценки подростков

Обозначим границы подросткового возраста. У разных авторов они варьируются. Подросток или тинейджер — это слово, составленное из двух слов: «teen» (подросток) и «age» (возраст), которое относится к людям в возрасте от 13 до 19 лет. Согласно Л. С. Выготскому, подростковый возраст может длиться от 11 до 20 лет [10].

Всемирная организация здравоохранения определяет этот возраст как период пубертата, который обычно начинается в 10–12 лет и заканчивается в 18–20 лет, в зависимости от индивидуальных и гендерных различий. Согласно определению ВОЗ, подростковый возраст находится между десятым и двадцатым годами жизни [71].

Согласно исследованию Д.Б. Эльконина, основанному на теории деятельности А. Н. Леонтьева, подростковый возраст можно охарактеризовать в интервале от 11 до 17 лет. Этот период подразделяется на два этапа: средний школьный возраст (11–15 лет), в котором основной активностью является общение, и старший школьный возраст (15–17 лет), где основное внимание уделяется учебной и профессиональной

деятельности, не уделяя особого внимания психосексуальному развитию [69].

Э. Эриксон установил возрастные границы подросткового возраста в интервале 11–20 лет, исходя из модифицированной им теории психосексуального развития З. Фрэйда, дополнительно опираясь на данные социальной психологии и антропологии [Цит. по: 28].

Поэтому, исходя из вышесказанного, а также, учитывая стремительное развитие науки и техники, повсеместное внедрение IT-технологий, общедоступность различного рода информационных порталов в глобальной сети интернет, способствующих сдвигу верхней границы подросткового возраста в меньшую сторону, возрастные границы вполне логично определить в интервале от 11 до 18 лет, с градацией на младший и старший подростковый возраст, соответственно 11–14 лет и 15–18 лет.

Подростковый возраст характеризуется большими изменениями в физическом и психологическом развитии человека. Во-первых, подростки становятся более независимыми и начинают развивать свое собственное «я». Во-вторых, происходит быстрый рост и развитие тела, что может привести к неудобствам и неопределенности во взаимоотношениях со сверстниками. В-третьих, в этом возрасте начинается сексуальное развитие и формирование своей сексуальной идентичности.

Подростки могут также испытывать эмоциональные и психологические проблемы, такие как депрессия, тревога, низкая или высокая самооценка и т.д. Наконец, в этом возрасте начинают формироваться будущие ценности и убеждения человека, что влияет на выбор профессии и направления жизни.

Подростковый возраст – это период между детством и взрослостью, который характеризуется следующими особенностями [40, с. 107]:

1. Физические изменения. В подростковом возрасте происходят значительные физические изменения, связанные с половым созреванием, ростом и развитием организма.

2. Психологические изменения. Подростки переживают значительные психологические изменения, связанные с формированием личности, самоидентификацией, установлением отношений с окружающими и поиском своего места в жизни.

3. Эмоциональная нестабильность. Подростки могут испытывать эмоциональную нестабильность, связанную с переживанием различных эмоций, таких как радость, грусть, разочарование, тревога и т.д.

4. Поиск своей идентичности. Подростки начинают искать свою идентичность, определять свои ценности, интересы и установки.

5. Установление социальных связей. Подростки начинают устанавливать социальные связи, формировать дружеские отношения и участвовать в различных социальных группах.

6. Развитие сексуальности. Подростки начинают интересоваться сексуальностью и начинают формировать свои отношения к сексуальности и половым отношениям.

7. Повышенная рискованность. Подростки могут проявлять повышенную рискованность в своих поступках, так как они ищут новые ощущения и опыты.

В целом, подростковый возраст характеризуется значительными физическими и психологическими изменениями, а также поиском своего места в жизни и установлением социальных связей.

Подростковый возраст может быть неловким и напряженным. В это время подростковая самооценка может «мерцать» и «угасать», как свеча. С появлением социальных сетей и других форм онлайн-общения самооценка подростков пострадала еще больше.

Поскольку низкая самооценка напрямую связана с психическим здоровьем, очень важно поддерживать подростков в формировании сильного чувства собственного достоинства и ценности.

В одном исследовании подростков высокая самооценка предсказывала меньшее количество симптомов тревоги и депрессии через

три года. Вот почему так важно помочь подросткам научиться ценить и принимать себя.

Повышение самооценки невероятно важно для подростков, принадлежащих к маргинализированным группам, включая неблагополучные семьи. Подростковые годы полны перемен. В мозгах подростка происходит «реорганизация», в результате которой и родители, и подростки могут чувствовать себя перегруженными, истощенными и сбитыми с толку. Пока подростки ищут свое место в мире, многие сталкиваются с ситуациями, которые бросают вызов представлениям о себе, за которые они цеплялись годами [22]:

Выделяют следующие причины низкой самооценки подростков [30, с. 94].

1. Негативный опыт прошлого: предыдущие провалы и неприятности, критика или насмешки со стороны окружающих могут привести к низкой самооценке. Подросток может чувствовать, что он не способен на успех, основываясь на предыдущих опытах.

2. Сравнение с другими: сравнение с другими подростками может привести к низкой самооценке, потому что они могут оценивать себя как менее успешных или привлекательных по сравнению с другими.

3. Проблемы в школе: трудности в учебе могут привести к чувству неполноценности и низкой самооценке.

4. Булинг (издевательство, насилие) – это форма агрессии, которая проявляется в систематическом издевательстве, унижении, запугивании и преследовании одного или нескольких подростков со стороны других. Булинг может происходить как в реальной жизни, так и в виртуальном пространстве (кибербулинг). Подростки, которые становятся жертвами буллинга, могут испытывать различные эмоциональные и психологические проблемы, такие как: снижение самооценки и уверенности в себе, развитие депрессии и тревожности и т. д. Поэтому, булинг является серьезной проблемой, которая требует внимания со стороны педагогов, родителей и

общества в целом. Необходимо проводить профилактическую работу среди подростков, обучать их навыкам конструктивного общения

5. Проблемы с социальной адаптацией. различные социальные проблемы, такие как изоляция, одиночество и низкая социальная статус, могут привести к низкой самооценке.

6. Недостаточная поддержка и признание со стороны родителей, учителей или других значимых людей. Их негативные комментарии: Подростки могут получать отрицательные комментарии от своих родителей, учителей или сверстников, которые могут повлиять на их самооценку.

7. Ощущение непозволительности. Высокие ожидания от родителей или окружающих могут привести к ощущению неподходящего уровня достижений и низкой самооценке.

8. Психологические проблемы. Проблемы в психическом здоровье, такие как депрессия или тревога, могут привести к низкой самооценке у подростков.

9. Негативное влияние социальных сетей и СМИ, которые могут создавать несбалансированные и искаженные представления о том, каким должен быть идеальный подросток.

10. Недостаточная физическая активность и неправильное питание, что может привести к проблемам со здоровьем и негативно сказаться на самооценке.

11. Недостаточная саморефлексия и понимание своих сильных и слабых сторон, что может привести к недооценке своих достижений и возможностей. Важно помнить, что низкая самооценка может быть временной и измениться при поддержке и позитивном влиянии окружающих. Если проблема сохраняется, то необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Низкая самооценка у подростков может иметь серьезные последствия для их психического и физического здоровья, а также

социального развития. Вот некоторые из возможных последствий [21, с. 68]:

1. Снижение мотивации и учебной успеваемости. Подростки с низкой самооценкой могут чувствовать, что они не способны достичь успеха в учебе, что может привести к снижению мотивации и ухудшению учебной успеваемости. Низкая самооценка может приводить к тому, что подросток начинает отставать в учебе и получать плохие оценки.

2. Развитие депрессии и тревожности. Низкая самооценка может привести к развитию депрессии и тревожности, так как подростки могут чувствовать себя беспомощными и неполноценными. Подростки с низкой самооценкой часто страдают от депрессии, тревожности и отчаяния, что может привести к психологическим и эмоциональным проблемам.

3. Проблемы в социальном взаимодействии и установлении отношений с окружающими. Подростки с низкой самооценкой могут испытывать трудности в установлении отношений с другими людьми, так как они могут чувствовать себя неуверенно и неспособными к общению.

4. Развитие негативных привычек, таких как употребление наркотиков и алкоголя. Подростки с низкой самооценкой могут обращаться к негативным привычкам, чтобы справиться со своими эмоциональными проблемами. Подростки с низкой самооценкой часто пытаются утолить свою боль, употребляя наркотики или алкоголь. Особенно актуальны сейчас у подростков и молодежи так называемые «вейпы», электронные сигареты и т.д., которые естественно негативно влияют на здоровье.

5. Проблемы с самоидентификацией и формированием личности. Низкая самооценка может привести к проблемам с самоидентификацией и формированием личности, так как подростки могут испытывать трудности в определении своих ценностей и установлении своего места в жизни.

6. Социальная изоляция. Подростки с низкой самооценкой могут избегать общения с другими людьми и оставаться в изоляции от общества.

7. Проблемы с самоуважением. Подростки с низкой самооценкой могут не любить себя и не ценить свои достижения, что может привести к серьезным проблемам с самоуважением.

8. Негативный взгляд на жизнь. Низкая самооценка может приводить к тому, что подросток будет отрицательно настроен на жизнь и не будет видеть в ней никаких перспектив.

9. Риск развития болезней сердца и диабета. Исследования показывают, что у людей с низкой самооценкой есть больший риск развития болезней сердца и диабета. В целом, низкая самооценка может иметь серьезные последствия для подростков, и поэтому важно придавать ей достаточно внимания и уделять время ее укреплению.

В целом, низкая самооценка может оказать серьезное влияние на жизнь подростков и привести к различным проблемам. Поэтому, важно помочь подросткам развить здоровую самооценку и уверенность в себе.

Итак, проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков является актуальной, так как низкая самооценка может привести к различным проблемам в жизни подростков, таким как [54, с. 224]: снижение мотивации и учебной успеваемости, развитие депрессии и тревожности, проблемы в социальном взаимодействии и установлении отношений с окружающими, развитие негативных привычек, таких как употребление наркотиков и алкоголя, проблемы с самоидентификацией и формированием личности.

Завышенная самооценка – это состояние, когда подросток переоценивает свои способности, физические и психологические качества, их оценки собственного поведения и реакции на события и другие личностные характеристики. Ниже приведены особенности, которые могут возникнуть у подростков с завышенной самооценкой:

1. Переоценка своих способностей и качеств: подростки с завышенной самооценкой могут считать себя скрытыми талантами,

которые, по их мнению, просто не были узнаны. Они могут также преувеличивать свои способности, недооценивая свои недостатки.

2. Чувство непобедимости: подростки с завышенной самооценкой могут считать, что они не могут быть побеждены и что они всегда правы. Они могут очень плохо переносить неудачи, потому что не могут признать, что совершили ошибку.

3. Непоследовательность: завышенная самооценка может привести к несоответствию между уровнем самооценки и поведением подростков. Например, они могут считать, что им не нужно выполнять задания, которые они считают слишком легкими, так как они считают, что они уже достаточно знают и умеют делать.

4. Трудности в социальном взаимодействии: подростки с завышенной самооценкой могут испытывать трудности в общении и установлении дружеских отношений с окружающими. Они могут считать, что они лучше других и не хотят выявлять свои слабости.

5. Риск развития депрессии и тревоги: завышенная самооценка может привести к чрезмерной тревоге и неуверенности, особенно в условиях социального давления и взаимодействия с подростками более успешными.

Если подросток сталкивается с завышенной самооценкой, необходимо сосредоточиться на увеличении прозревающей рефлексии, тренировки метакогнитивных навыков, поощрения привычки поиска информации и понимания взаимодействия между действиями и результатами.

Рассмотрим также проблемы высокой самооценки подростков. Высокая самооценка подростков может также иметь некоторые нежелательные результаты:

1. Негативное влияние на социальные отношения: подростки с высокой самооценкой могут быть склонны к эгоцентризму и самодовольству, что может привести к трудностям в установлении

социальных связей. Подростки с высокой самооценкой могут испытывать трудности в установлении отношений с другими людьми, так как они могут быть слишком заняты своими собственными интересами и не учитывать интересы других людей.

2. Подверженность внешним воздействиям: подростки с высокой самооценкой могут быть более подвержены внешним воздействиям, таким как групповое давление или влияние социальных медиа.

3. Неумение принимать критику: люди с высокой самооценкой могут неумело принимать критику и реагировать на нее с обидой или защитой. Подростки с высокой самооценкой могут не принимать критику со стороны других людей, так как они считают, что они всегда правы и не могут ошибаться.

4. Искаженное восприятие реальности: подростки с высокой самооценкой могут иметь искаженное восприятие реальности и быть более склонны к самонадеянности.

5. Риск развития негативных черт личности: слишком высокая самооценка может привести к развитию негативных черт личности, таких как эгоизм, жестокость или преступность.

6. Недооценка других людей. Подростки с высокой самооценкой могут недооценивать других людей и считать, что они лучше других.

7. Риск развития некоторых психических расстройств. Высокая самооценка может привести к развитию некоторых психических расстройств, таких как нарушение личности, маниакально-депрессивное расстройство и другие.

В целом, высокая самооценка может привести к различным проблемам в жизни подростков. Поэтому, важно помочь подросткам развить здоровую самооценку, которая будет основана на реальных достижениях и уверенности в своих возможностях, но не будет приводить к недооценке других людей и эгоизму [10]. Подростковый период может быть сложным для формирования здоровой самооценки, поэтому в этом

возрасте важно понимать, какие типы самооценки могут требовать корректировки.

1. Заниженная самооценка. В этом случае подросток может чувствовать себя низкопробным и неполноценным, не видеть своих достижений и быть склонным к сравнению с другими. Такие молодые люди могут испытывать чувство беспомощности и несостоятельности. Если заниженная самооценка мешает подростку раскрывать свой потенциал и нормально функционировать в обществе, то в этом случае может потребоваться корректировка самооценки.

2. Завышенная самооценка. При такой самооценке подросток может быть склонен к переоценке своих способностей и знаний. Такие молодые люди могут часто переоценивать свои достижения и уверены в своей непобедимости. Завышенная самооценка может уводить от реальности, создавая проблемы в общении и в учебе. Если завышенная самооценка препятствует подростку развиваться и принимать свои ошибки, то необходима коррекция.

3. Адекватная самооценка. Если подросток имеет реалистичную оценку своих достижений и недостатков, то достаточно сказать, что самооценка в порядке и не требует корректировки.

Коррекция самооценки для подростка может потребовать помощи психолога или других профессионалов, которые могут научить себя позитивно мыслить и вырабатывать лучшее, более точное понимание своих качеств. Адекватная самооценка, основанная на реалистической оценке собственных способностей и недостатков, помогает подростку находить свое место в обществе и принимать правильные решения в своей жизни.

У подростков может быть разный уровень самооценки, и не всегда он требует педагогической корректировки. Однако, следующие уровни самооценки могут потребовать внимания и корректировки со стороны педагога.

Низкая самооценка – подросток может не верить в свои способности, сомневаться в себе и своих возможностях, часто приписывать собственные успехи везению или случайностям. Низкая самооценка может приводить к негативным эмоциям, таким как апатия и депрессия, и может препятствовать развитию и достижению целей. Вмешательство педагога или психолога, а также родителей в данном случае необходимы.

Высокая самооценка, не соответствующая реальности – подросток может считать себя куда более успешным, чем он есть на самом деле, и завышать свои способности и достижения. Это может привести к разочарованию, когда он столкнется с реальностью. Также встречается состояние подростка, в котором он может ощущать значительные колебания в своей самооценке, сильно зависеть от настроения и эмоций, то считая себя лучшим, то худшим. Это может создавать неопределенность в поведении, невозможность выстоять под негативным давлением других людей и неспособность укрепить свою самооценку. Подростку может также не хватать баланса в своей самооценке, например, считая, что его ценность зависит только от успехов в учебе, или от количества друзей. Это может стать причиной ограничения в своих интересах и возможностях.

В целом, педагогическая корректировка требуется, когда уровень самооценки вредит эмоциональному и психологическому здоровью подростка и мешает ему достигать личных целей и развиваться.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков необходима в случае заниженной и завышенной самооценки. Коррекция может помочь подросткам развить здоровую самооценку, осознать свои сильные и слабые стороны, а также уверенность в своих возможностях. Это может привести к улучшению учебной успеваемости, социальной адаптации и развитию личности в целом. Поэтому, проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков является актуальной и требует внимания со стороны педагогов, психологов и родителей.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Проведя анализ психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, была сформулирована гипотеза.

В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности с использованием личностно-ориентированного подхода, с целью формирования определенных качеств личности [21, с. 66].

Моделирование позволяет упростить и абстрагировать сложные психологические процессы, такие как восприятие, внимание, память и принятие решений. Это позволяет исследователям получить более глубокое понимание этих процессов и выявить их основные компоненты.

Моделирование позволяет проводить эксперименты, которые трудно или невозможно осуществить в реальных условиях. С помощью моделей можно создавать искусственные ситуации и изучать влияние различных факторов на поведение и психологические процессы [13, с. 55].

Моделирование помогает оценить эффективность различных подходов и предоставляет основу для разработки эффективных интервенций. В целом, моделирование является важным инструментом в психологии, позволяющим лучше понимать и изучать психологические процессы, предсказывать поведение и разрабатывать эффективные стратегии и интервенции для улучшения психологического благополучия.

Моделирование в психологии – это процесс создания упрощенных или абстрактных представлений, или моделей, которые помогают исследователям лучше понять и объяснить психологические явления и процессы. Оно основано на использовании теорий, концепций и данных, чтобы создать упрощенную, но все еще репрезентативную модель изучаемого явления. Моделирование может быть представлено в

различных формах, таких как математические модели, компьютерные симуляции, концептуальные модели и т. д. В процессе моделирования важно учитывать различные факторы и переменные, которые могут влиять на исследуемое явление.

Дерево целей как метод планирования основан на теории графов и представляет собой графическое представление, которое помогает определить стратегические и тактические цели, а также показать направление движения к их достижению.

Дерево целей состоит из двух типов узлов. Траекторные узлы (или корневой узел) определяют стратегические цели и являются высшим уровнем целей. Они представляют общий план и указывают на общую направленность. Точечные узлы (или листья) представляют тактические цели, которые нужно достичь для приближения к стратегическим целям. Каждый узел связан с другими узлами с помощью стрелок или линий, показывающих логическую связь и последовательность в достижении целей. Дерево целей помогает организовать и систематизировать процесс планирования, а также обозначает путь развития и достижение целей.

Метод «дерева целей» помогает структурировать цели исследования и грамотно спланировать его процесс. Данный метод ориентирован на получение определенной структуры целей, проблем, задач исследования [29, с. 24].

Первым этапом процесса моделирование является целеполагание. В рамках целеполагания нами был применен метод «дерево целей». Признаком завершения построения дерева целей является формулировка таких целей, которые дальше не расчленяются и дают конечные результаты, определенные главной целью.

Метод дерева целей широко применяет в своих работах Гуревич П.С. [18, с. 94].

Опираясь на алгоритм построения, мы составили схему целеполагания («дерево целей») для нашего исследования, которое представлено на рисунке 1.

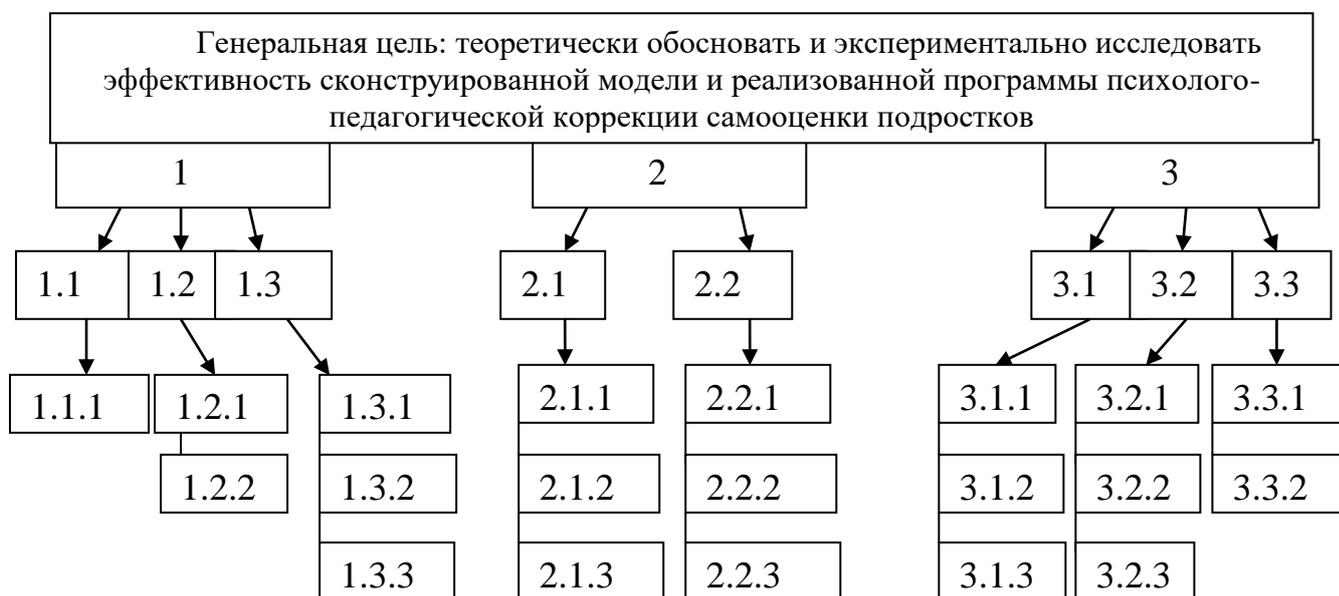


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

1. Теоретически изучить основы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.1. Изучить понятия «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «самооценка».

1.2. Выявить особенности формирования самооценки у подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности формирования самооценки у подростков.

1.3. Обосновать модель модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения коррекции.

1.3.3. Выделить основные принципы построения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

2. Провести исследование самооценки у подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирующей работы.

3.1.2. Составить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.1.3. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2.1. Провести диагностическое исследование самооценки подростков после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по программе коррекции самооценки подростков.

3.3.1. Разработать рекомендации родителям коррекции самооценки подростков.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам по коррекции самооценки подростков.

На основе «дерева целей» была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая представлена на рисунке 2.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Теоретический блок содержит анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования. Здесь используются такие методы, как анализ литературных источников, обобщение, моделирование.

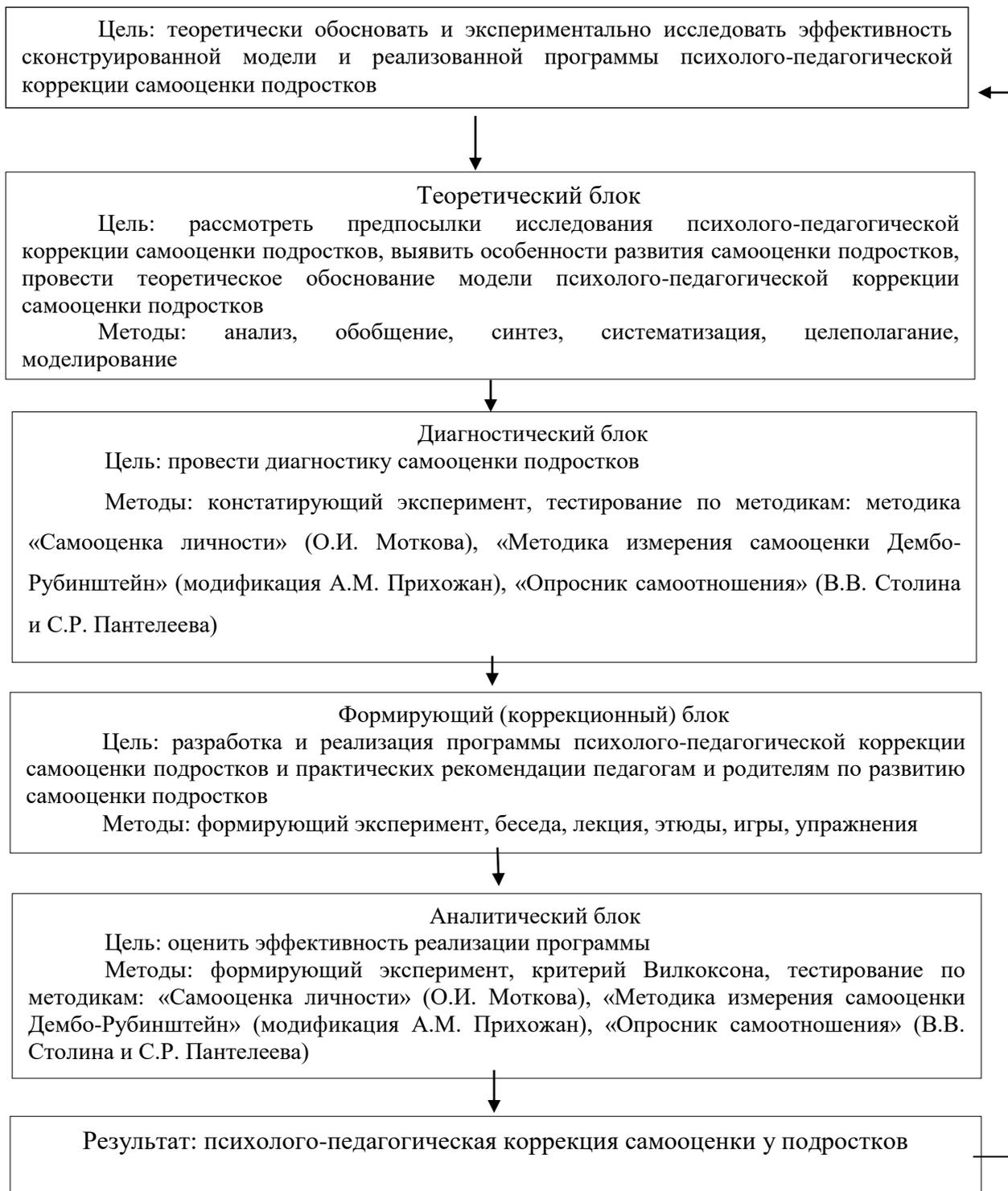


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень самооценки подростков. Целью его является проведение диагностики с помощью следующих методик:

- методика «Самооценка личности» (О.И. Моткова);

– методика «Измерение самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан),

– «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева).

Коррекционный блок разрабатывается на основе результатов первичной психологической диагностики. Целью данного блока является разработка и реализация программы формирования адекватной самооценки подростков.

Основные методы и приемы:

1. Методы формирования сознания – метод убеждения (объяснение, разъяснение, беседа, пример);

2. Методы организации деятельности и формирования поведения (этюды, игры, упражнения);

3. Методы формирования чувств и отношений (поощрение) используются в единстве с методами формирования сознания и деятельности (поощрение).

Аналитический блок направлен на проведение повторного исследования самооценки подростков.

В повторном исследовании использовались методики: методика «Самооценка личности» (О.И. Моткова), «Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан), «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева). Для проверки гипотезы исследования была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Выводы по 1 главе

В первой главе была рассмотрена проблема исследования самооценки подростков в психолого-педагогической литературе.

Исследовали понятие самооценки в психолого-педагогической литературе. Самооценка, отражает отношение к самому себе, показывая, каким подросток себя видит своим внутренним взором, как оценивает свои способности, достижения, какое место отводит себе в обществе и в жизни в целом.

Были проанализированы особенности проявления самооценки подростков. Самооценка может быть заниженной, адекватной и завышенной. Заниженная самооценка означает, что подросток не вполне объективно оценивает себя и свои способности, преуменьшая их значимость. Завышенная самооценка искажает реальность подростка, создавая проблемы в общении и в учебе. Если завышенная самооценка препятствует подростку развиваться и принимать свои ошибки, то необходима коррекция. Особого внимания, со стороны педагогов, заслуживают заниженная и завышенная самооценка, как правило, они нуждаются в коррекции.

Нами было построено дерево целей и разработана модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, позволяющая достичь генеральную цель через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня. Модель – это иерархия целей, необходимая для достижения главного результата – коррекция самооценки подростков. Разработанная модель состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Этапы выполнения выпускной квалификационной работы подразумевают логический порядок и взаимосвязь опытно-экспериментальной или исследовательской работы. В данной работе использовались следующие этапы:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик, разработка модели, составление дерева целей. На этом этапе выполнен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме коррекции самооценки подростков. Были подобраны методы исследования с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап включал в себя три ступени: констатирующий эксперимент (тестирование и обработка результатов по выбранным методикам), формирующий эксперимент (разработка реализация программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков), эксперимент (повторное тестирование по выбранным диагностикам).

3. Контрольно-обобщающий этап: повторное тестирование по выбранным диагностикам), математическая обработка полученных результатов при помощи метода количественной обработки данных Т-критерий Вилкоксона, разработка психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям по коррекции самооценки подростков, обобщение полученных результатов.

Решение задач исследования предполагает использование следующих методов и методик:

Методы и методики исследования:

1) теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование;

3) психодиагностические:

– методика «Самооценка личности» (О.И. Моткова);

– методика «Измерение самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан),

– «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева).

Для проведения исследования целесообразно охарактеризовать основные методы и методики.

Анализ – метод исследования, характеризующийся выделением и изучением отдельных частей объектов исследования [38, с. 15].

Синтез – это теоретический метод, представляющий из себя процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей, или понятий в целое или набор [38, с. 10].

Обобщение – теоретический метод, основанный на выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств объектов и их отношений. В результате обобщения выбираются присущие всем или многим объектам свойства либо процессы, несмотря на частные или случайные исключения, выделяются в процессах и явлениях общие черты [16].

Систематизация – это процесс организации информации, объектов или явлений в логический порядок или структуру. Это позволяет более эффективно управлять информацией и систематически анализировать ее. Систематизация может включать в себя классификацию, категоризацию, сортировку, группировку и другие методы организации информации. Она может применяться в различных областях, таких как наука, бизнес, образование, архивоведение, библиотековедение и технические науки [29].

Целеполагание – это осознанный процесс определения своих потребностей и мотивов, то есть постановка личных или рабочих целей. Целеполагание включает в себя несколько этапов, начиная с определения желаемого результата, формулировки конкретных и измеримых целей и планирования действий, необходимых для их достижения [29].

Моделирование – это процесс создания упрощенных абстрактных моделей реальных объектов, систем или процессов с целью анализа их свойств, поведения и возможных изменений в различных условиях. Моделирование может проводиться с использованием различных методов, таких как математическое моделирование, компьютерное моделирование, физическое моделирование и другие.

Основная цель моделирования заключается в том, чтобы получить представление о том, как объект, система или процесс функционируют в различных условиях и как можно улучшить их производительность или эффективность. Моделирование может быть использовано для решения различных задач, таких как проектирование новых систем, оптимизация производственных процессов, прогнозирование будущих событий и т. д. [29].

Эксперимент – это специально организованное наблюдение за явлением или процессом, направленное на получение новых знаний или подтверждение гипотезы. В эксперименте манипулируют определенными переменными, чтобы изучить их влияние на исследуемый объект. Результаты эксперимента могут использоваться для разработки новых технологий, улучшения существующих процессов и понимания механизмов различных явлений в обществе [45].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, который проводится для подтверждения или опровержения уже существующей теории, или гипотезы. Такой эксперимент представляет собой проверку уже известных фактов и явлений, и его целью является подтверждение или

опровержение предположений, которые уже существуют в научном сообществе [69].

Формирующий эксперимент – это эксперимент, который проводится для создания новых знаний, теорий и гипотез. Он направлен на изучение и понимание неизвестных фактов и явлений в науке. Цель такого эксперимента - не просто подтвердить или опровергнуть гипотезу, а получить новые знания и открытия, которые могут привести к развитию науки [31].

Тестирование – это процесс оценки знаний, навыков, способностей или качеств людей, проводимый с использованием заданий или вопросов, которые позволяют измерить определенные аспекты их когнитивных или психологических возможностей [21, с. 150].

Рассмотрим подробнее методики исследования самооценки подростков.

Название психодиагностической методики: «Самооценка личности».

Автор психодиагностической методики: О.И. Мотков.

Назначение психодиагностической методики: изучить общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность.

Структура психодиагностической методики: испытуемому предлагается список из 24 позитивных качеств личности, которые входят в характеристику «идеальной» личности. Подросткам предлагается оценить качества личности по пятибалльной шкале: 1 – очень слабая выраженность качества, 2 – слабая выраженность качества, 3 – средняя выраженность качества, 4 – высокая выраженность качества, 5 – очень высокая выраженность качества.

Стимульный материал: бланк с анкетой и ручки.

Процедура обследования (индивидуальная / групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика проводится в индивидуальной

или групповой форме. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: подсчитываем среднее арифметическое всех ответов испытуемого: определяем общую сумму баллов и делим ее на число пунктов методики, т.е. на 24. Получаем показатель общей самооценки позитивности развития личности. Определяем показатели выраженности самооценки отдельных факторов личности, т. е. специфических групп качеств с помощью Ключа. Суммируем баллы по данной категории и делим сумму на число пунктов – получаем среднее арифметическое (сохранять не менее двух знаков после запятой). Это число и выражает самооценку своих качеств по данной категории личности. Таким образом подсчитываем средние по каждому фактору № 1–6.

Регистрируемые показатели: нравственность, воля, самостоятельность и чувство реальности, креативность, гармоничность, экстраверсия, общая самооценка позитивности развития личности. Примерные уровни выраженности общей самооценки личности и отдельных ее факторов: псевдовысокий уровень – 4,51-5,00 баллов (87,51 – 100,0%), высокий уровень – 3,71 – 4,50 баллов (67,51 – 87,50%), средний уровень – 2,91 – 3,70 баллов (47,51 – 67,50%), низкий уровень – 1,00 – 2,90 баллов (0,00 – 47,50%).

Название психодиагностической методики: «Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн».

Автор психодиагностической методики: модификация А.М. Прихожан.

Назначение психодиагностической методики: изучение самооценки школьников.

Структура психодиагностической методики: методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками

ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Стимульный материал: бланк со шкалами и ручки. На бланке изображены семь линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

Процедура обследования (индивидуальная / групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика проводится в индивидуальной или групповой форме. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения. На бланке под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам). По каждой из шести шкал определить:

- 1) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- 2) высоту самооценки – от «0» до знака «х»;

3) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Затем рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Количественные характеристики уровней притязаний и самооценки включают следующие параметры в баллах:

– уровень притязаний: низкий (менее 60), средний (60-74), высокий (75-89), очень высокий (90-100);

– уровень самооценки: низкий (менее 45), средний (45-59), высокий (60-74), очень высокий (75-100).

Регистрируемые показатели: уровень самооценки.

Название психодиагностической методики: «Опросник самоотношения».

Автор психодиагностической методики: В.В. Столин, С.Р. Пантिलеев.

Назначение психодиагностической методики: позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

1) глобальное самоотношение;

2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я». В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения.

Структура психодиагностической методики: содержит 57 утверждений, распределенных по 9 шкалам. Опросник включает следующие шкалы: шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого; шкала I – самоуважение; шкала II – аутосимпатия; шкала III – ожидаемое отношение от других; шкала IV –

самоинтерес. Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого: шкала 1 – самоуверенность, шкала 2 – отношение других, шкала 3 – самопринятие, шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность, шкала 5 – самообвинение, шкала 6 – самоинтерес, шкала 7 – самопонимание.

Стимульный материал: бланк с анкетой и ручки.

Процедура обследования (индивидуальная / групповая форма, возраст, время проведения и пр.): методика проводится в индивидуальной или групповой форме. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %). 45 – 55 баллов – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение; 55 – 70 баллов – завышенный уровень самооценки; 40 – 45 баллов – заниженный уровень самооценки.

Регистрируемые показатели: уровень самооценки.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность: является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым (например, после проведения коррекционной работы) и первым (например, до проведения

коррекционной работы) тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. Критерий можно использовать и в случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1 , 0 и $+1$, но это будет нерационально, поскольку существуют более простые и не менее надежные методы для таких данных (например, критерий знаков). Если же сдвиги изменяются от -30 до $+45$, то имеет смысл их ранжировать и далее суммировать ранги. То есть первоначально ранжируются все абсолютные величины сдвигов, потом суммируются ранги. Следует отметить, что если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут приблизительно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений превосходит, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем этот могло бы быть при случайных изменениях.

Таким образом, наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе работы мы использовали различные методы и методики, которые адекватны поставленным цели и задачам.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 4 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 40 подростков, в возрасте 16–17 лет.

Участие в исследовании было согласовано с администрацией школы и подтверждено письменным разрешением родителей. В исследовании не принимали участие подростки с нарушением развития. Выбранные подростки сильно отличаются по личностным качествам, так, например, классный руководитель отмечает различный уровень самооценки и отношения к самому себе у испытуемых. Психолог указывает, что многие

ребята из числа выбранных нами неоднократно обращались к ней с проблемами в самоотношении, неумением правильно оценить собственные поступки и действия.

Разделение испытуемых по возрасту происходит следующим образом:

- 16 лет – 23 человека (57,5%);
- 17 лет – 17 человек (42,5%).

Количество девочек, принявших участие в исследовании равно 23, а мальчиков – 17. В процентном соотношении это: 57,5% и 42,5%.

Подростки серьезно относятся к учебе: отличники – 5 человека, 25 человек успевают на «хорошо» и «отлично», 10 человек успевают на «удовлетворительно» и «хорошо».

Дети активно участвует в классных и внеклассных мероприятиях. В воспитательной работе классов участвуют и родители. В классах хорошо отлажена работа родительского комитета. Они помогают организовать мероприятия, дают советы. Оказывают посильную помощь в воспитательной работе, в ремонте класса, активно посещают открытые уроки, различные внеклассные мероприятия.

С подростками было проведено исследование общей самооценки личности и отдельных ее факторов по методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1.

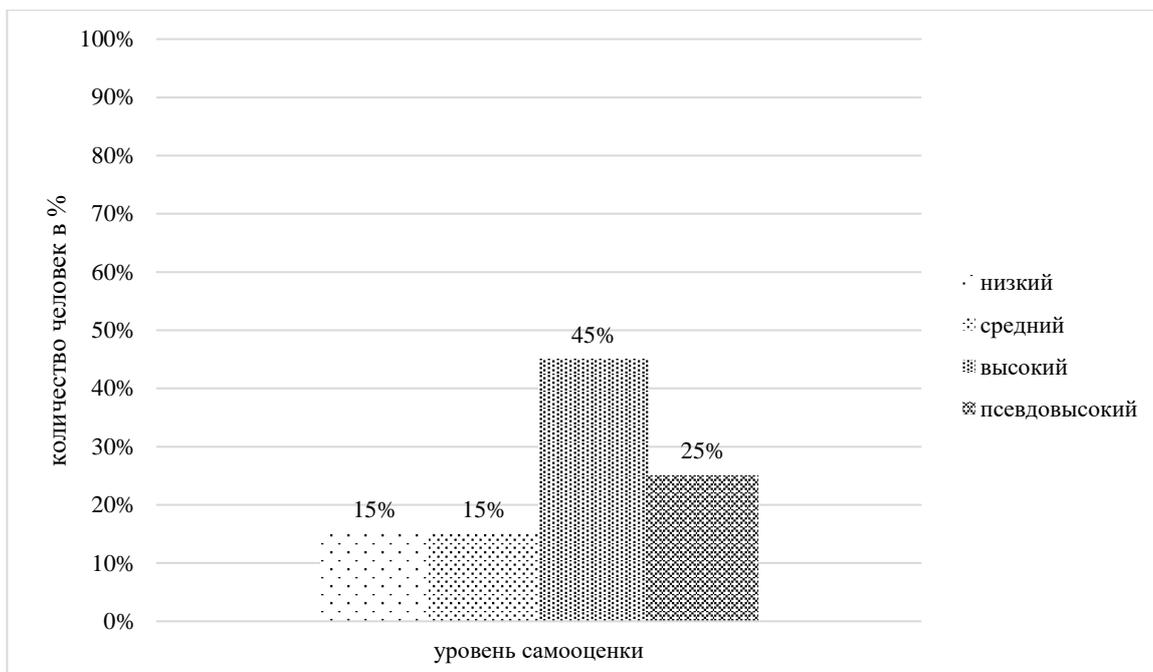


Рисунок 3 – Результаты исследования общей самооценки личности и отдельных ее факторов у подростков по методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков)

Согласно данным на рис. 3 и таблицы 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке выявлен низкий уровень самооценки у 15% (6 подростков). Почти всем шестерым свойственна замкнутость, застенчивость, безынициативность. Одному свойственна агрессивность, вызывающее поведение, он малообщителен, иногда вступает в конфликты, на уроках мало работает, на вопросы учителей редко отвечает, молчит, отворачивается, уходит с занятий, при попытке его вернуть злится. Остальные пять пытаются работать на уроках, но у них получается плохо, на вопросы учителей отвечают, однако, их ответы как правило являются неверными. Одна девочка часто обижается, при попытке учителя вывести ее на диалог, может заплакать.

Средний уровень самооценки был выявлен у 15% (6 подростков). Для данных подростков характерны следующие черты: спокойное поведение, в основном уверенность в себе, большинство из них являются дружелюбными и неконфликтными. Подразумевается, что у подростков нет проблем с восприятием себя и своих возможностей. Они обладают объективным мышлением, умеют анализировать собственные ошибки.

Высокий уровень самооценки был выявлен у 45 % (18 человек). Подростки с завышенной самооценкой склонны переоценивать свое реальное Я и часто считают, что другие их просто недооценивают. Поэтому они относятся к окружающим высокомерно и надменно, а порой и агрессивно. Неадекватная самооценка таких людей требует признания их превосходства над остальными. Один из испытуемых мальчик очень уверенный в себе уравновешенный, никогда не ссорится ни с мальчиками, ни с девочками, спокойный, всегда помогает учителю. Другой испытуемый, тоже мальчик, лучше всех усваивает материал, очень активно ведет себя на уроках, отвечает всегда на все вопросы учителей, всегда помогает одноклассникам справиться с заданием.

Псевдовысокий уровень самооценки был выявлен у 25% (10 подростков) указывает на неадекватно завышенную самооценку. Данные подростки хотят выглядеть лучше, чем они есть, оправдывая ожидания учителей, родителей, сверстников. Псевдовысокий уровень самооценки вызван различными факторами, включая неполное осознание реальной оценки своих способностей, желание показать себя лучше, стремление соответствовать общественным ожиданиям.

Согласно данным исследования у старших подростков были выявлены следующие уровни самооценки: низкий уровень у 15 % (6 подростков), средний уровень у 15 % (6 подростков), высокий уровень у 45 % (18 человек), псевдовысокий уровень у 25 % (10 подростков). То есть, большинству опрошенных свойственно излишнее «самолюбование», уверенность в собственных силах, временами ощущение превосходства над сверстниками, вне зависимости от ситуации.

С подростками было проведено исследование уровня самооценки и притязаний по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2.

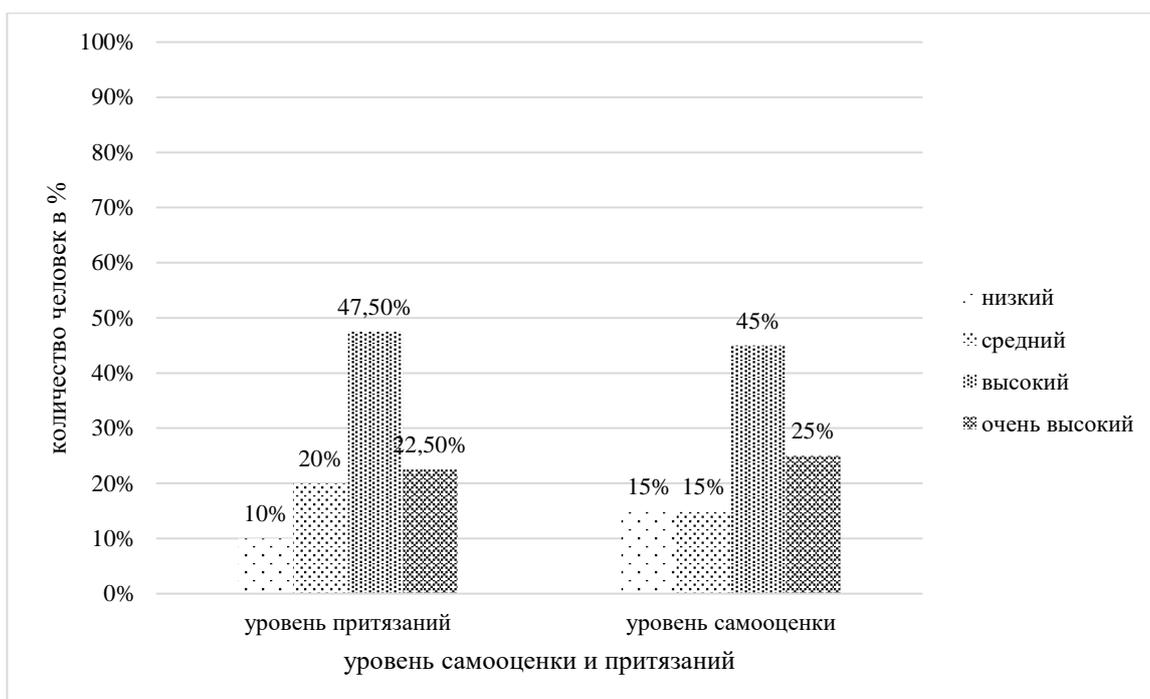


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня притязаний и самооценки подростков по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан)

Согласно данным на рис. 4 и таблицы 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке низкий уровень самооценки был выявлен у 15% (6 подростков) и низкий уровень притязаний был выявлен у 10 % (4 подростков). Подростки могут испытывать сомнения в своих способностях и часто не верят в свои силы, что может препятствовать достижению успеха или осуществлению новых задач. У данных подростков страх провала: подростки с низкой самооценкой могут бояться неудачи и часто избегают новых вызовов или ситуаций, в которых они могут столкнуться с критикой или оценкой.

Средний уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 подростков) и средний уровень притязаний был выявлен у 20 % (8 подростков). Для данных подростков характерны следующие черты: спокойное поведение, в основном уверенность в себе, большинство из них являются дружелюбными и неконфликтными. Подразумевается, что у подростков нет проблем с восприятием себя и своих возможностей. Они обладают объективным мышлением, умеют анализировать собственные ошибки.

Высокая самооценка была выявлена у 45 % (18 человек) и уровень притязаний у 47,5 % (19 человек) взаимосвязаны: такие подростки ставят перед собой сложные цели, превышающие их реальные возможности. Подростки с высокой самооценкой склонны переоценивать свой реальный потенциал, часто думают, что окружающие недооценивают их без всякой причины, в результате чего они относятся к окружающим враждебно, часто высокомерно, периодически проявляют агрессию.

Очень высокий уровень самооценки был выявлен у 25 % (10 человек) и очень высокий уровень притязаний у 22,5 % (9 подростков). Очень высокий уровень самооценки относится к ситуации, когда подросток имеет завышенную оценку своих личностных качеств и достижений. Такой подросток может демонстрировать высокую самоуверенность и считать себя лучше других во многих аспектах. Однако, на самом деле, расхождение между их оценкой и реальными способностями может быть существенным. Уровень притязаний подростков относится к тому, какие цели и ожидания они устанавливают для себя в различных сферах жизни, таких как образование, личные отношения и т.д.

Отклонения самооценки и уровня притязаний в ту или иную сторону очень редко способствуют плодотворному развитию личности. Уровни самооценки и притязаний находятся примерно на одном уровне. То есть подростки с низкой самооценкой имеют также низкий уровень притязаний, соответственно подростки с высокой самооценкой имеют высокий уровень притязаний.

Согласно данным исследования у старших подростков были выявлены следующие уровни самооценки и уровни притязаний: низкий уровень самооценки у 15% (6 подростков) и низкий уровень притязаний у 10 % (4 подростков); средний уровень самооценки у 15 % (6 подростков) и средний уровень притязаний у 20 % (8 подростков); высокий уровень самооценки у 45 % (18 человек) и высокий уровень притязаний у 47,5 %

(19 человек); очень высокий уровень самооценки у 25 % (10 человек) и очень высокий уровень притязаний у 22,5 % (9 подростков).

С подростками было проведено исследование уровня самооценки по «Опроснику самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантелеев). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3.

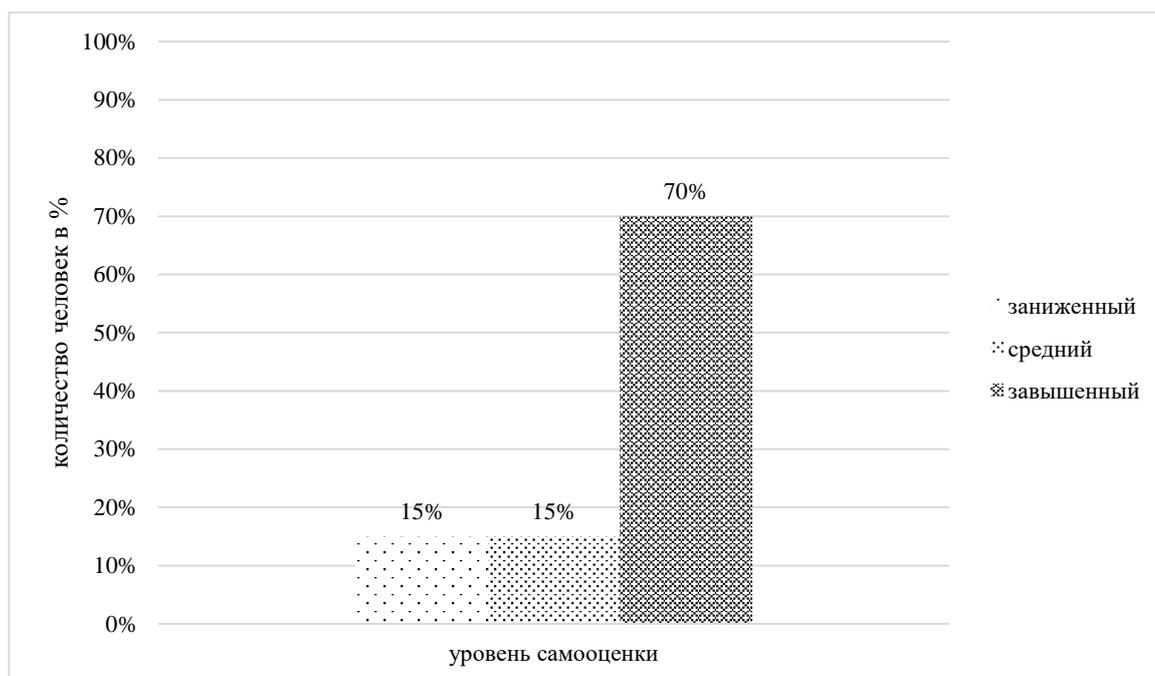


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки подростков по «Опроснику самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантелеев)

Согласно данным на рис. 5 и таблицы 2.3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), в выборке заниженный уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек). Среди испытуемых подростков есть небольшая группа, которая имеет низкую самооценку, вероятно, испытывает чувство неполноценности и неуверенности в себе. Подростки с заниженной самооценкой испытывают негативные эмоции, страх провала и имеют сложности в установлении отношений.

Средний уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек). Это группа подростков, которые имеют средний уровень самооценки, они имеют более объективную оценку своих качеств и достижений.

Завышенный уровень самооценки был выявлен у 70 % (28 человек). Эта группа самая большая и включает подростков с завышенной самооценкой, которые имеют не совсем реальное представление о своих способностях и достижениях. Данные подростки проявляют повышенную самоуверенность, могут быть неадекватными в своих ожиданиях и поведении.

Согласно данным исследования у старших подростков были выявлены следующие уровни самооценки: заниженный уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек), средний уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек), завышенный уровень самооценки был выявлен у 70 % (28 человек). Важно отметить, что заниженный или завышенный уровень самооценки испытуемых подростков влияют на их поведение и эмоциональное состояние. Необходим баланс и реалистичность самооценки, чтобы помочь подросткам развить здоровое самоуважение и достичь успеха в различных областях жизни.

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что у подростков преобладает высокий уровень самооценки – 45 % (18 человек) и псевдовысокий уровень – 25 % (10 подростков), низкий уровень свойственен 15 % (6 подросткам), средний уровень преобладает у 15 % (6 подростков). Так как нами были выявлены учащиеся с низкой и высокой самооценкой, то целесообразно разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Программа больше ориентирована на подростков с завышенной самооценкой, но учащиеся, у которых была выявлена заниженная самооценка и средний уровень самооценки, также могут принять участие в программе при желании. Мы будем проводить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с 10 старшими подростками, которые имеют высокий и очень высокий уровень самооценки.

Выводы по 2 главе

Во второй главе проведено исследование самооценки подростков, которое проходило в три этапа (констатирующий, формирующий, контрольный эксперимент). Использованы методы анализа, обобщения, синтеза, целеполагания, моделирования. Для определения уровня самооценки были выбраны следующие методики: методика «Самооценка личности» (О.И. Моткова), «Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна» (модификация А.М. Прихожан), «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева).

На основании проведенных методик было отмечено, что в группе испытуемых большое количество подростков склонно к наличию завышенной самооценки и высокому уровню притязаний, часть подростков склонна к заниженной самооценке.

По методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков) было выявлено: низкий уровень самооценки у 15 % (6 подростков), средний уровень самооценки у 15 % (6 подростков), высокий уровень самооценки у 45 % (18 человек), псевдовысокий уровень самооценки у 25 % (10 подростков).

По «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) было выявлено: низкий уровень самооценки у 15% (6 подростков) и низкий уровень притязаний у 10 % (4 подростков); средний уровень самооценки у 15 % (6 подростков) и средний уровень притязаний у 20 % (8 подростков); высокий уровень самооценки у 45 % (18 человек) и высокий уровень притязаний у 47,5 % (19 человек); очень высокий уровень самооценки у 25 % (10 человек) и очень высокий уровень притязаний у 22,5 % (9 подростков).

По «Опроснику самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантелеев) было выявлено: заниженный уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек), средний уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек), завышенный уровень самооценки был выявлен у 70 % (28 человек).

Проанализировав полученные результаты, был сделан вывод о том, что у подростков преобладает высокий уровень самооценки – 45 % (18 человек) и псевдовысокий уровень – 25 % (10 подростков), низкий уровень свойственен 15 % (6 подросткам), средний уровень преобладает у 15 % (6 подростков). Так как нами были выявлены учащиеся с низкой и высокой самооценкой, то целесообразно разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Мы определили, что будем проводить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с 10 старшими подростками, которые имеют высокий и очень высокий уровень самооценки.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

В результате эмпирического исследования самооценки подростков по методикам было выявлено, что ряд подростков имеют проблемы с самооценкой и личностными притязаниями, а именно, большей части свойственна завышенная самооценка, что стало обоснованием для проведения формирующего эксперимента, а именно разработки программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Разработка программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков является актуальной по ряду причин. Подростковый возраст является периодом интенсивного развития личности, в том числе формирования самооценки. Низкая или высокая самооценка подростков может стать основой для возникновения различных проблем, таких как социальная изоляция, негативное отношение к своей личности, неуверенность или слишком большая уверенность в своих способностях. Коррекция самооценки может помочь подросткам преодолеть такие проблемы и развить позитивное и реалистичное отношение к себе. В современном обществе наблюдается увеличение числа факторов, влияющих на самооценку подростков, таких как социальные сети, медиа, общественные стандарты красоты. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки может помочь подросткам противостоять негативным влияниям окружающей среды и развить положительную самооценку независимо от внешних факторов. Программа коррекции самооценки может быть важной частью комплексного подхода к работе с подростками, особенно в школьной среде, где проводится значительная часть времени.

Цель программы: коррекция самооценки подростков.

Задачи:

- 1) научить подростков позитивно и объективно оценивать себя и свои способности;
- 2) развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- 3) формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов.

Принципы программы:

1. Общение по принципу «здесь и теперь» – групповая дискуссия в данный момент времени; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Принцип персонификации высказываний-отказ от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию.
3. Принцип акцентирования языка чувств-избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных достояний.
4. Принцип активности – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
5. Принцип доверительного общения – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
6. Принцип конфиденциальности – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.
7. Принцип постоянной обратной связи, т. е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга.
8. Принцип добровольного участия, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях.

Ожидаемые результаты:

- снижение личностной тревожности;
- улучшение психоэмоционального самочувствия подростка;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

Предлагаемая программа разработана для учащихся 9–11 классов. Занятия проводятся во внеучебное время 2 раз в неделю по 40–45 минут.

Численность тренинговой группы – 10 человек.

Весь цикл коррекционной работы состоит из 8 занятий.

Коррекционная работа по коррекции самооценки подростков будет проводиться в форме тренинговых занятий. Поскольку именно в тренинге, на наш взгляд, создаются максимально эффективные условия для работы над личностными качествами. Участвуя в работе тренинга коррекции самооценки, подросток постепенно понимает, что главное – принять себя таким, какой ты есть сегодня. Только принимая себя со всеми своими слабостями и недостатками, только откровенно признав их и одновременно поняв свои сильные стороны, можно двигаться вперед.

Основные методы работы: формирующий эксперимент, беседа, лекция, этюды, игры, упражнения.

Вспомогательные методы: проективное рисование, психогимнастика, домашняя работа, медитативные техники

Формы работы, используемые в тренинге: за основу классификации предложенных форм взят принцип расширения социальных контактов.

- индивидуальная;
- парная;
- малая группа (3–4 человека);
- большой тренинговый круг;
- массовая свободная деятельность (одновременно работает вся группа).

Кратко рассмотрим занятия, направленные на коррекцию самооценки подростков. Программа полностью приведена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1. «Вводное. Мое физическое «Я».

Цель занятия: создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, принять правила работы тренинговой группы, начать освоение приёмов самодиагностики и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приёма обратной связи.

Упражнение 1. «Пересядьте те, кто...»

Цель разминки: снять напряжённость, поднять настроение, активизировать внимание и мышление.

Упражнение 2. «Презентация товарища».

Цель: познакомить участников друг с другом; активизировать проявление отношений между участниками группы.

Упражнение 3. Принятие правил группы.

Цель: принятие правил. Участники знакомятся с правилами тренинга, обсуждают и принимают их.

Упражнение 4. «Зачем я пришёл на тренинг?»

Цель: активизация участников тренинга на продуктивную работу.

Упражнение 5. «Моё физическое Я».

Цель: сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начала; настроиться на внимательное отношение к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.

Упражнение 6. «Свет мой, зеркальце, скажи».

Цель: задать глубокую личностную установку на постоянный внутренний самоанализ.

Упражнение 7. Анкета «Откровенно говоря...»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 8. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Занятие 2. «Мои сильные стороны».

Цель занятия: закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; формирование установки на восприятие себя в единстве физического и духовного начала.

Упражнение 1. «Миссис Мамбл».

Цель разминки: поднять настроение, активизировать внимание; работать над групповой сплочённостью.

Упражнение 2. Тест «Каков я на самом деле?»

Цель: настроить членов группы на изучение самих себя.

Упражнение 3. «Интервью».

Цель: продолжить знакомство участников друг с другом.

Упражнение 4. «Дерево моего характера».

Цель: помочь участникам осознать сильные стороны своей личности, формировать привычку думать о себе положительно.

Упражнение 5. «Мое физическое «Я».

Цель: настроиться на внимательное отношение к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.

Упражнение 6. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель: выработка установки на постоянный самоанализ своей личности с разных сторон.

Упражнение 7. «Мой девиз».

Цель: помочь участникам более чётко осознать цели своей жизни.

Упражнение 8. Анкета «Откровенно говоря...»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 9. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Занятие 3. «Мои слабые стороны».

Цель занятия: способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия; глубоко и всесторонне проанализировать отрицательные стороны личности каждого участника; продолжить развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1. «Мигалки»

Цель: поднять настроение, снять напряженность, активизировать внимание.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Упражнение 3. «Дерево моего характера».

Цель: осознать отрицательных черт характера и наметить пути работы над собой.

Упражнение 4. «Мой герб».

Цель: помочь участникам более чётко осознать цели своей жизни.

Упражнение 5. «Лестница».

Цель: помочь участникам осознать значимые события своей жизни и задуматься о своем будущем, определив сильные стороны личности, которые помогали и будут помогать в жизни.

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Занятие 4. «Мои отрицательные стороны».

Цель занятия: закрепить навыки самоанализа и самовыражения, глубоко и всесторонне проанализировать слабые стороны личности каждого участника.

Упражнение 1. «Без маски»

Цель: укрепить доверие участников к группе, снять внутренние страхи, учиться быть более откровенным.

Упражнение 2. «Дерево моего характера».

Цель: определить слабые стороны личности, формировать привычку анализировать свои недостатки.

Упражнение 3. «Мои достоинства».

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности

Упражнение 4. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа»

Упражнение 5. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 6. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Занятие 5. «Я идеальный».

Цель занятия: отобрать навыки понимания окружающих людей, их внутреннего душевного мира; составить идеальный портрет своей личности; закрепить стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 2. «Я глазами группы».

Цель: коррекция самовосприятия членов группы.

Упражнение 3. «Рисунок «Я – идеальное».

Цель: понимание того, как человек видит другого, какие качества личности другого для него наиболее значимы и как это соотносится с ценностью своих собственных качеств, то есть насколько адекватно человек воспринимает других людей.

Упражнение 4. «Личностные способности».

Цель упражнения: осознание собственных способностей.

Упражнение 5. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

6 занятие. «Я в будущем».

Цель занятия: закрепить полученные навыки и умения самораскрытия и самоанализа, составить программы работы над собой после тренинга, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам, ответить на все возникшие вопросы.

Упражнение 1. «Я тебе нравлюсь».

Цель: Усилить позитивные эмоции в группе и взаимное принятие.

Упражнение 2. «Вы меня узнаете».

Цель: формулировать участников на активное восприятие других.

Упражнение 3. «Чемодан»

Цель: настроить участников на серьезную работу в будущем.

Упражнение 4. Рисунок «Я в будущем».

Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самоотношения, самооценности, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Упражнение 5. «Дерево моего характера «А что дальше?»».

Цель: принятие каждым участником на себе ответственности за своё ближайшее будущее.

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Занятие 7. «Я в обществе».

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

Упражнение 1. «Приветствие».

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

Упражнение 2. «Мне нравится в тебе...».

Цель: каждый участник почувствовал свою значимость в коллективе.

Упражнение 3. «Я в пространстве группы».

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

Упражнение 4. «Потерявшийся».

Цель: релаксация.

Упражнение 5. «Волшебный клубок».

Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Занятие 8. «Победа над неудачами».

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

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: участники приветствуют друг друга.

Упражнение 2 «Ситуации, влияющие на самооценку подростков».

Цель: упражнение направлено на исследование межличностных отношений.

Упражнение 3. «Горячий стул».

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

Упражнение 4. «Волшебный магазин».

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера.

Упражнение 5. «Десять заповедей неудачника».

Цель: осознание процессов формирования чувства уверенности и неуверенности.

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря».

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Рассмотрим подробно занятие 1.

Занятие 1. «Вводное. Мое физическое «Я».

Цель занятия: создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, принять правила работы тренинговой группы, начать освоение приёмов самодиагностики и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приёма обратной связи.

Упражнение 1. «Пересядьте те, кто...»

Цель разминки: снять напряжённость, поднять настроение, активизировать внимание и мышление.

Инструкция: участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сёстры» – и все, у кого есть сёстры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжить игру.

Упражнение 2. «Презентация товарища».

Цель: познакомить участников друг с другом; активизировать проявление отношений между участниками группы.

Инструкция: Первый участник представляется, называя свое имя. Ведущий предлагает группе рассказать все, что они знают про этого участника (где он живет, чем увлекается и т. д.). Участник молча слушает, не перебивая. Свои поправки и добавления он сможет сделать позже. Если в группе возникает пауза, ведущий может стимулировать группу, спрашивая: «Это все, что вы знаете про этого участника?» При возникновении продолжительной паузы, демонстрирующей, что про этого участника рассказать больше нечего, ему предоставляется слово для добавлений и поправок. По окончании участник говорит группе: «Спасибо

за то, что рассказали обо мне», и слово для представления переходит следующему по кругу участнику. Процедура заканчивается после того, как представлены все участники группы.

Психологический комментарий. Упражнение хорошо проявляет общую эмоциональную атмосферу в группе и особенности взаимоотношений между участниками. Ведущему следует контролировать процедуру представления товарища, исключая возможность высказывания критических и недоброжелательных оценок и описаний.

3. Принятие правил группы.

Участники знакомятся с правилами тренинга, обсуждают и принимают их.

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Персонификация высказываний.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.
8. Разнообразие контактов и общения с различными людьми.
9. Активное участие в происходящем.
10. Уважение говорящего.

Упражнение 4. «Зачем я пришёл на тренинг?»

Цель: активизация участников тренинга на продуктивную работу.

Инструкция: Каждый участник отвечает на этот вопрос в большом круге 1–2 минуты. Происходит информирование ведущим участников о цели и задачах тренинга личностного роста.

Упражнение 5. «Моё физическое Я».

Цель: сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начала; настроиться на внимательное отношение к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.

Инструкция: на занятиях этого тренинга мы будем анализировать свои привычки и личностные качества. Человек — это не только психология, у него есть еще и тело. Знаете ли вы свое тело? Когда последний раз вы измеряли свой рост, вес? Запишите свои основные физические показатели: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток. Наверное, многие из вас не смогут сразу назвать точные данные. Напишите хотя бы приблизительные. У вас есть 5 минут на заполнение таблицы. Тот, кто уверен в своих ответах и готов поделиться с аудиторией, будет внимательнее выслушан.

Упражнение 6. «Свет мой, зеркальце, скажи».

Цель: задать глубокую личностную установку на постоянный внутренний самоанализ.

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 7. Анкета «Откровенно говоря...»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Анкета «Откровенно говоря...»

Дата занятия _____

Моё тренинговое имя _____

1. Во время занятий я понял, что...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось, как работал(а) ...
7. На следующем занятии я хотел бы ...
8. На месте ведущего тренинг я ...

Упражнение 9. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Таким образом, нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Были определены цель, задачи, принципы и ожидаемые результаты программы. Программа разработана для учащихся 9–11 классов. Занятия проводятся во внеучебное время 2 раз в неделю по 40–45 минут. Численность тренинговой группы – 10–15 человек. Весь цикл коррекционной работы состоит из 8 занятий. Коррекционная работа по коррекции самооценки подростков будет проводиться в форме тренинговых занятий. Основные методы работы: игра, групповая дискуссия, психодиагностические (наблюдение, тесты, интервью, биографический метод), информирование. Вспомогательные методы: проективное рисование, психогимнастика,

домашняя работа, медитативные техники. Были кратко рассмотрены занятия, направленные на коррекцию самооценки старших и рассмотрено полностью занятие 1.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Мы проводили программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с 10 подростками, которые имели высокий и очень высокий уровень самооценки. Для проверки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков. Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

С подростками после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков было проведено повторное исследование уровня общей самооценки личности и отдельных ее факторов по методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1.

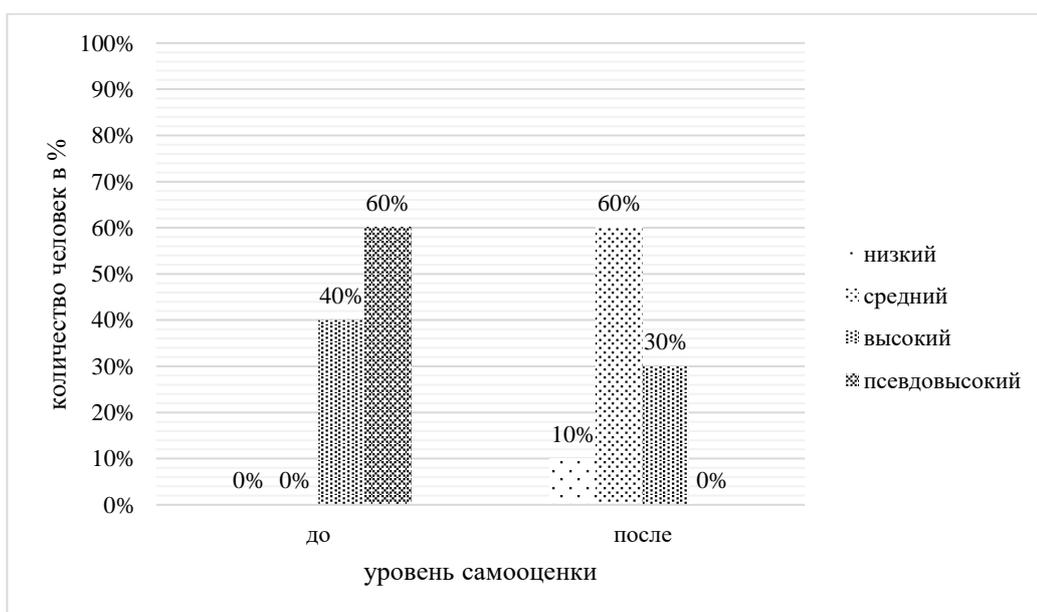


Рисунок 6 – Результаты исследования общей самооценки личности и отдельных ее факторов у подростков по методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков) до и после реализации программы

Согласно рисунку 6 видно, что низкий уровень самооценки повысился с 0 % (0 человек) до 10 % (1 человека). Это указывает на то, что коррекционные меры, принятые в рамках программы, оказали положительное влияние на подростков с высоким уровнем самооценки, способствуя их повышению их уверенности в себе.

Средний уровень самооценки повысился с 0 % (0 человек) до 60% (6 человек). Это означает, что подростки стали иметь более позитивную оценку своих качеств и достижений, что может свидетельствовать о повышении их самоуверенности и самооценности.

Высокой уровень самооценки снизился с 40 % (4 человек) до 30 % (3 человек). Это указывает на то, что подростки стали более уверенными в себе и они имеют высокую оценку своих личностных качеств и достижений.

Псевдовысокой уровень самооценки снизился с 60 % (6 человек) до 0 % (0 человек). Это может говорить о том, что некоторые подростки получили более реалистическую оценку своих способностей и достижений, но все же сохраняют некоторые повышенные ожидания от себя.

Следовательно, можно говорить о том, что программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков оказала позитивное влияние на подростковую группу, помогая им скорректировать уровень самооценки.

С подростками после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков было проведено повторное исследование уровня притязаний и самооценки по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М.

Прихожан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунках 7,8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2.

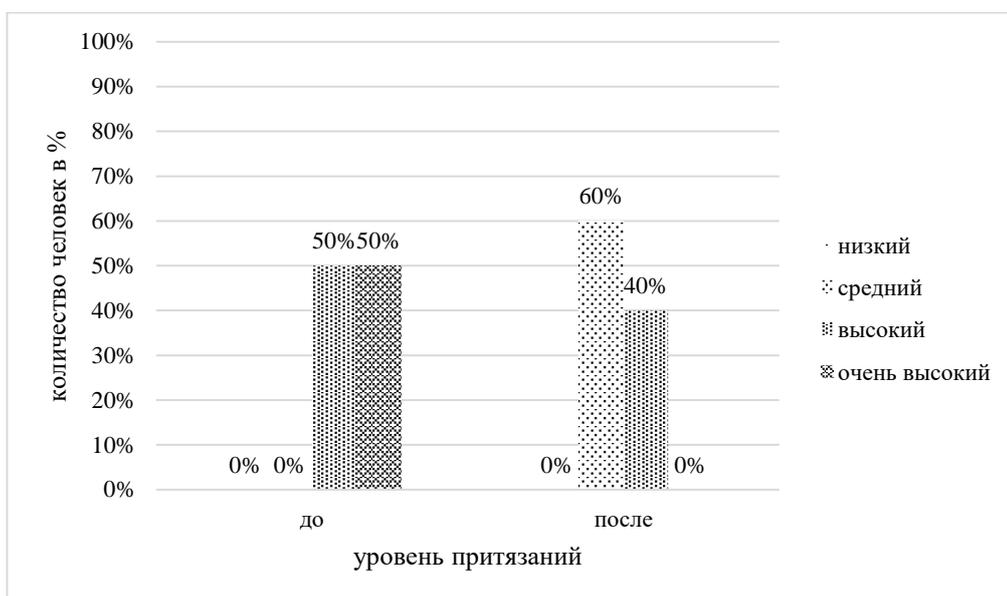


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня притязаний подростков по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) до и после реализации программы

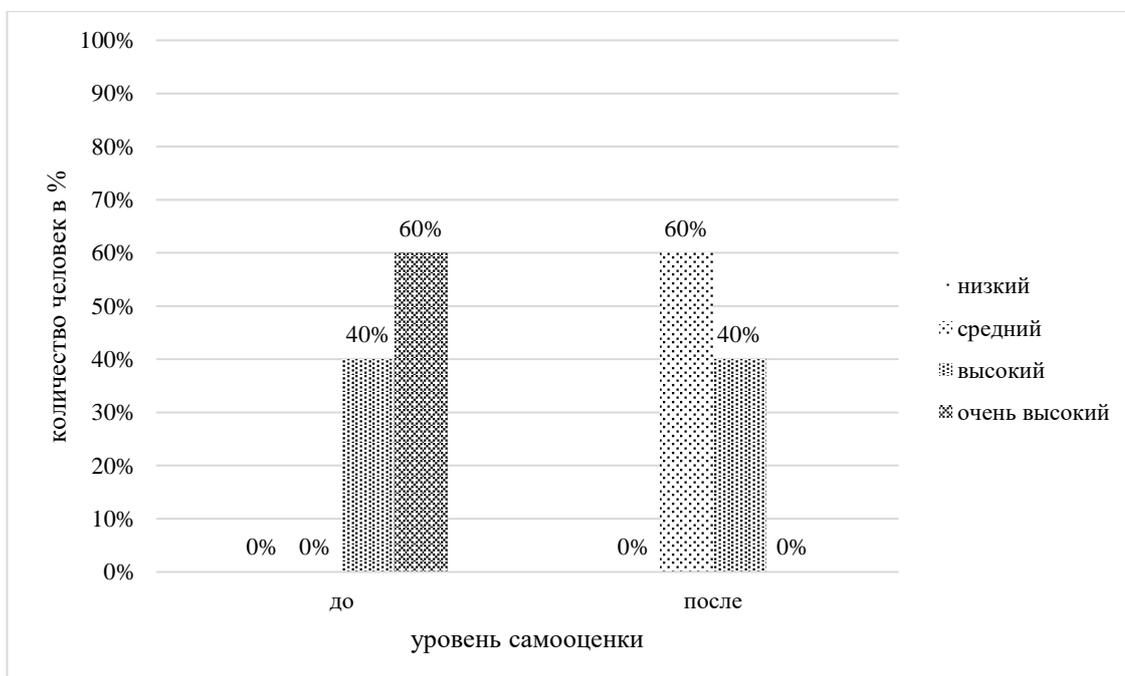


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) до и после реализации программы

Согласно рисункам 7 и 8 мы видим, что низкий уровень притязаний до и после реализации программы остался на прежнем уровне 0 % (0 человек). Так же и низкий уровень самооценки до и после реализации программы остался на прежнем уровне 0 % (0 человек).

Средний уровень притязаний до реализации не был выявлен и составил 0 (0 % человек), а после реализации программы повысился и был выявлен у 60 % (6 человек). Средний уровень самооценки до реализации не был выявлен и составил 0 (0 % человек), а после реализации программы повысился и был выявлен у 60 % (6 человек). Следовательно, произошли изменения в среднем уровне самооценки и уровне притязаний – уровень повысился.

Высокий уровень притязаний до реализации был выявлен у 5 (50 % человек), а после реализации программы снизился и был выявлен у 40 % (4 человек). Высокий уровень самооценки до реализации был выявлен у 40 % (4 человек), а после реализации программы уровень остался на прежнем уровне. Следовательно, произошли изменения в высоком уровне притязаний – уровень повысился.

Очень высокий уровень притязаний до и после реализации программы остался на прежнем уровне 0 % (0 человек). Очень высокий уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 60 % (6 человек), а после реализации уровень снизился и не был выявлен и составил 0 % (0 человек). Следовательно, произошли изменения в очень высоком уровне самооценки – уровень снизился.

Следовательно, после коррекционной программы изменились уровни самооценки и притязаний подростков: произошли изменения в очень высоком уровне самооценки – уровень снизился; произошли изменения в высоком уровне притязаний – уровень повысился; произошли изменения в среднем уровне самооценки и уровне притязаний – уровень повысился.

С подростками после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков было проведено

повторное исследование уровня самооценки по «Опроснику самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантелеев). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 9 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3.

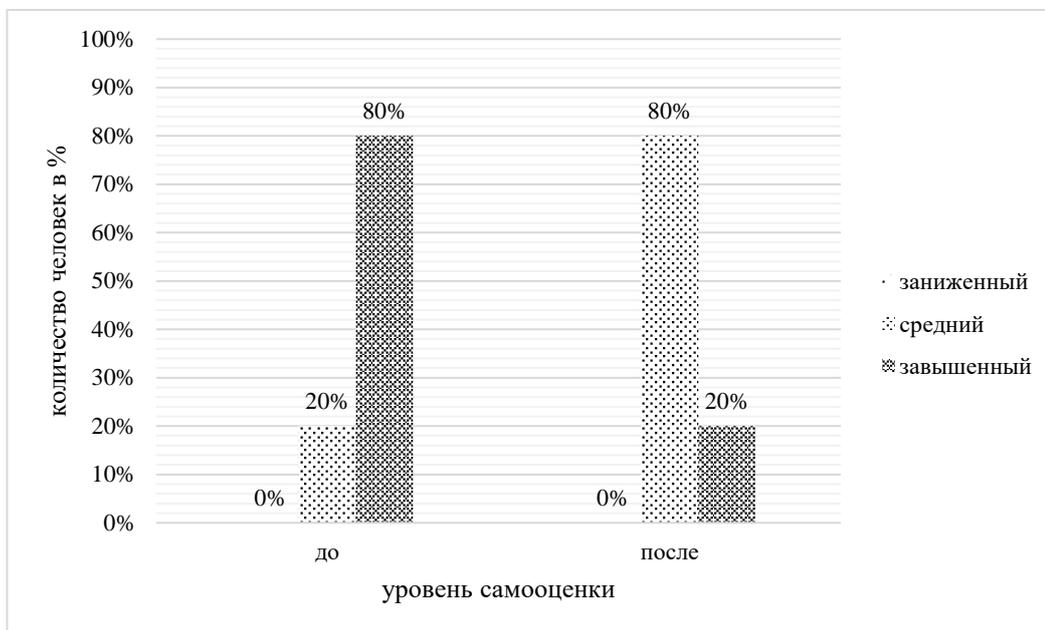


Рисунок 9 – Результаты исследования самооценки подростков по «Опроснику самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантелеев) до и после реализации программы

Следовательно, после коррекционной программы изменились уровни самооценки и притязаний подростков: произошли изменения в очень высоком уровне самооценки – уровень снизился; произошли изменения в высоком уровне притязаний – уровень повысился; произошли изменения в среднем уровне самооценки и уровне притязаний – уровень повысился.

Согласно рисунку 9 мы видим, что до и после реализации программы заниженный уровень самооценки не был выявлен и составил 0 % (0 человек). Уровень не изменился.

Средний уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 20 % (2 человек), а после реализации уровень повысился и был выявлен у 8 (80%) человек. Это группа подростков, которые имеют средний уровень самооценки, они имеют более объективную оценку своих качеств и достижений.

Завышенный уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 80 % (8 человек), а после реализации уровень снизился и был выявлен у 2 (20%) человек. Эта группа самая большая и включает подростков с завышенной самооценкой, которые имеют не совсем реальное представление о своих способностях и достижениях. Данные подростки проявляют повышенную самоуверенность, могут быть неадекватными в своих ожиданиях и поведении.

Полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, наблюдаются положительные изменения в уровне самооценки подростков.

С целью проверки гипотезы исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет успешной, если: сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков; разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков, мы будем применять Т-критерий Вилкоксона, потому что он позволяет сопоставить показатели, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Для расчета Т-критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня самооценки по методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в таблице 4.4 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Предположили две гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T (1):

$$T = \sum R_t = 0$$

(1)

По таблице находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0,05)$$

Построим ось значимости (рисунок 10):

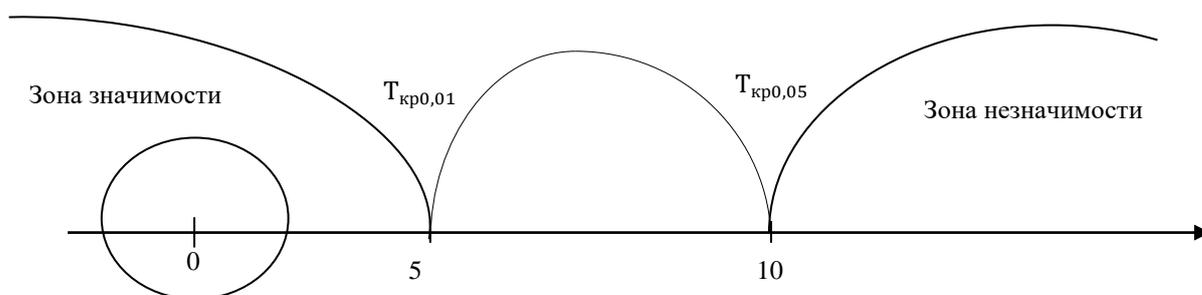


Рисунок 10 – Ось значимости по методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков)

Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения. Мы подтвердили гипотезу исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет успешной, если: сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков; разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков.

Для расчета T -критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня самооценки по методике «Методике измерения

самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в таблице 4.5 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Предположили две гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T (2):

$$T = \sum R_{t=1}$$

(2)

По таблице я находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=11$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0,05)$$

Построим ось значимости (рисунок 11):

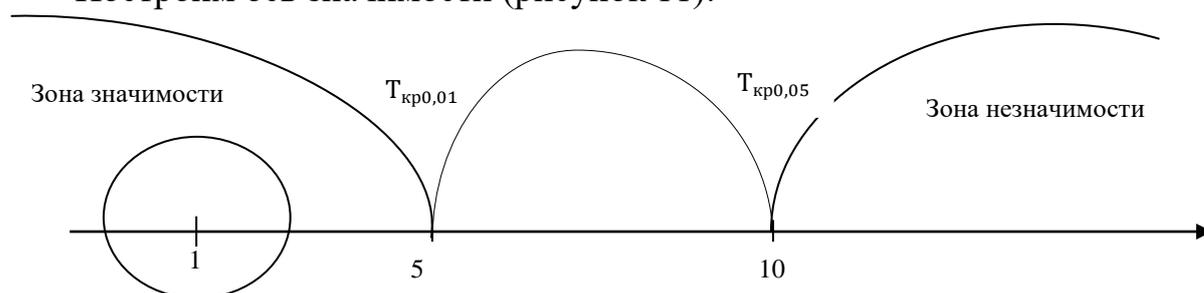


Рисунок 11 – Ось значимости по методике «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан)

Для расчёта T -критерия Вилкоксона мы используем результаты исследования уровня самооценки по методике «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева) до и после реализации программы.

Расчёт критерия представлен в таблице 4.6 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Предположили две гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T (3):

$$T = \sum R_t = 0$$

(3)

По таблице я находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0,05)$$

Построим ось значимости (рисунок 12):

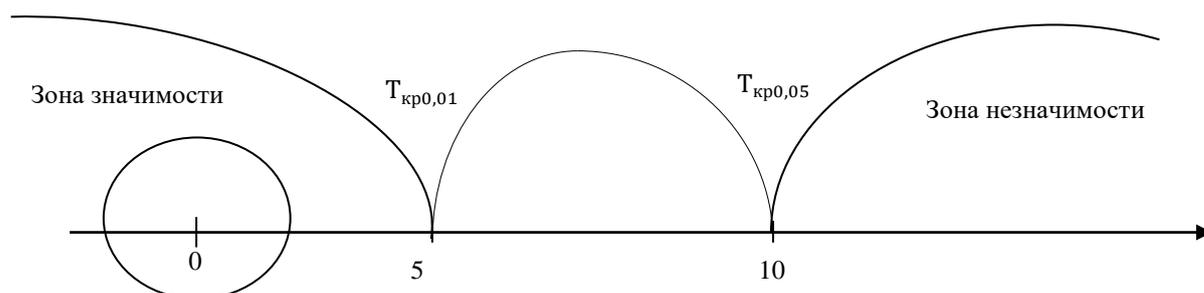


Рисунок 12 – Ось значимости по методике «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева)

Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении

уменьшения. Мы подтвердили гипотезу исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет успешной, если: сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков; разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков.

Таким образом, проведенное исследование выявило, что у подростков произошли качественные изменения развития уровня самооценки. Занятия с подростками были направлены на коррекцию уровня самооценки подростков. Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровня самооценки подростков, что доказывает эффективность психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков. С целью проверки гипотезы исследования мы применили T-критерий Вилкоксона. Для расчета T-критерия Вилкоксона мы использовали результаты исследования уровня самооценки по трем методикам до и после реализации программы. Значение $T_{эмп}$ попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Мы приняли H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения. Была подтверждена гипотеза исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет успешной, если: сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков; разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Нами предложены следующие рекомендации для родителей, направленные на коррекцию самооценки у подростков.

1. Рекомендации для родителей.

Будьте поддерживающими и позитивными. Выражайте подростку свою любовь, поддержку и уважение. Проявляйте интерес к его достижениям и успехам, независимо от их масштаба. Подчеркните его сильные стороны и успехи, чтобы помочь ему развивать положительное отношение к себе.

Поощряйте саморазвитие. Позвольте подростку искать новые интересы и хобби, которые помогут ему раскрыть свой потенциал. Задавайте вопросы о его интересах и помогайте ему искать возможности для роста и развития.

Создайте условия для успеха. Помогите подростку поставить реалистичные цели и поддерживайте его в достижении их. Помогите ему разбить большие задачи на более мелкие и вознаграждайте его за достижения.

Не сравнивайте его с другими. Избегайте сравнения подростка с другими, особенно с братьями, сестрами или одноклассниками. Каждый подросток уникален и имеет свои сильные стороны. Помогите ему понять и оценить свои индивидуальные достижения.

Развивайте навыки управления эмоциями. Помогите подростку осознавать и понимать свои эмоции. Учите его здоровым способам управления стрессом и повышению самообладания, таким как дыхательные упражнения, физическая активность или занятие хобби [23].

Обеспечьте здоровый образ жизни. Правильное питание, физическая активность и полноценный сон могут оказать положительное влияние на самооценку подростка. Возможно, вам понадобится обсудить с подростком эти важные аспекты и помочь ему установить здоровые привычки.

Обратитесь за профессиональной помощью. Если вы замечаете серьезные проблемы с самооценкой у подростка или если он проявляет признаки депрессии, тревожности или других психологических проблем, рекомендуется обратиться к квалифицированным специалистам, таким как психолог или педагог [48].

Важно помнить, что коррекция самооценки – это процесс, который требует времени и терпения. Поддерживайте своего подростка, внимательно слушайте его и признавайте его усилия. Ваша забота и поддержка окажут ему огромную помощь в развитии здоровой и позитивной самооценки [46].

Родителям следует избегать манипулятивных способов поведения с подростками.

Манипуляция может нанести вред отношениям с ребенком и негативно повлиять на его эмоциональное и психологическое благополучие.

Когда речь идет о манипулятивных приемах родителей по отношению к подросткам, некоторые из них могут включать:

1. Шантаж эмоциями. Родители могут использовать чувства вины или страха, чтобы заставить подростка согласиться с их требованиями или изменить свое поведение.

2. Угрозы и наказания. Родители могут угрожать наказанием или применять жесткие меры, чтобы контролировать подростка или заставить его делать то, что они хотят.

3. Манипуляция информацией. Родители могут исказить факты или скрывать информацию, чтобы влиять на мнение и решения подростка.

4. Использование сравнений и конкуренции. Родители могут сравнивать подростка с другими детьми или создавать конкуренцию, чтобы мотивировать его или заставить его изменить свое поведение.

5. Изоляция и контроль. Родители могут пытаться изолировать подростка от его друзей или социальной сети, чтобы контролировать его или ослабить его позицию [54, с. 224].

Важно отметить, что использование манипулятивных приемов родителями может нанести вред отношениям с подростком и его эмоциональному благополучию. Вместо этого, родители могут стремиться к открытой и доверительной коммуникации, уважению автономии

подростка и использованию здоровых методов взаимодействия, чтобы поддерживать здоровые отношения и помогать подростку развиваться.

Вместо этого, родители могут использовать эффективные и здоровые методы взаимодействия с подростками. Вот несколько рекомендаций.

Устанавливайте открытую и доверительную коммуникацию – слушайте своего подростка, проявляйте интерес к его мнению и чувствам. Будьте готовы к диалогу и обсуждению, а не к одностороннему указанию своей воли [69].

Уважайте и признавайте автономию подростка. Подростки стремятся к самостоятельности и независимости. Позволяйте им принимать решения и брать ответственность за свои поступки, давая им возможность учиться на своих ошибках.

Будьте объективными и справедливыми. Избегайте использования угроз, шантажа или манипуляций для достижения своих целей. Вместо этого, обсуждайте проблемы и находите компромиссы, основанные на взаимном уважении и понимании.

Поддерживайте эмоциональную связь. Подростки нуждаются в поддержке и понимании. Будьте эмоционально доступными и готовыми поддержать своего ребенка в трудных ситуациях.

Учите подростка навыкам решения проблем. Помогайте развивать у подростка навыки анализа, критического мышления и поиска альтернативных решений. Это поможет ему развивать самостоятельность и уверенность в себе.

Избегание манипулятивных способов поведения поможет родителям установить здоровые и доверительные отношения с подростками, способствуя их эмоциональному и психологическому развитию [50].

2. Рекомендации для педагогов.

Нами предложены следующие рекомендации для педагогов, направленные на коррекцию самооценки у подростков.

1. Создайте безопасную и поддерживающую атмосферу в классе. Поддержка со стороны педагога играет важную роль в формировании здоровой самооценки у подростков. Создайте атмосферу взаимного уважения, где подростки могут чувствовать себя комфортно, высказывать свои мнения и быть принятыми. Пресекайте любые проявления насмешек или буллинга в школе [11].

2. Поддерживайте позитивное общение. Осознавайте силу позитивных слов и похвалы. Подчеркивайте усилия и прогресс каждого подростка, а не только его результаты. Помогите им видеть свои достижения и ценить себя. Покажите подросткам примеры успешных людей, которые сталкивались с трудностями и преодолевали их. Расскажите им истории успеха и подчеркните важность процесса развития, а не только итогового результата.

3. Уделяйте внимание индивидуальным потребностям и интересам: Узнайте о хобби, интересах и целях каждого подростка и поддерживайте их в развитии. Помогите им находить свое место и реализовывать свои таланты, это поможет им повысить свою самооценку.

4. Привлекайте подростков к деятельности и достижениям. Предоставьте возможности для саморазвития и успеха. Поддерживайте подростков в постановке реалистичных целей и находите способы оценки и признания их достижений. Важно признавать и ценить усилия подростков, даже если результаты не сразу достигаются. Поддержка и акцентирование внимания на прогрессе и усилиях могут помочь подросткам почувствовать гордость и уверенность в себе [28].

5. Развивайте навыки саморегуляции. Учите подростков управлять своими эмоциями и стрессом. Включайте в учебный процесс практики релаксации, дыхательные упражнения и другие стратегии саморегуляции.

6. Организуйте групповую работу. Групповые проекты и совместная работа способствуют развитию уверенности в себе и социальным навыкам.

Создайте задания и проекты, где подросткам нужно будет общаться, сотрудничать и делиться своими идеями.

7. Взаимодействуйте с родителями. Сотрудничество с родителями является важной составляющей успешной психолого-педагогической коррекции самооценки. Обменивайтесь информацией, советами и рекомендациями, чтобы создать сильную поддержку для подростков как в школе, так и дома.

8. Не сравнивайте подростков между собой. Рекомендуется избегать сравнения подростков между собой. Каждый подросток уникален и имеет свои сильные и слабые стороны. Сравнение может вызвать негативные эмоции, низкую самооценку и конкуренцию между подростками. Вместо этого, фокусируйтесь на индивидуальных достижениях каждого подростка и стимулируйте их личностное развитие. Помогите каждому подростку раскрыть свой потенциал и достичь собственных целей, не сравнивая их со сверстниками [37].

9. Не предъявляйте жестких требований. Жесткие требования могут быть неэффективными при работе с подростками и их самооценкой. Вместо этого рекомендуется использовать подход, основанный на гибкости и поддержке. Подросткам нужно чувствовать, что их уникальное развитие и индивидуальные потребности принимаются во внимание. Вместо задания жестких стандартов, стремитесь адаптировать свой подход к ним и их возможностям. Помогите подросткам установить достижимые цели, учитывая их навыки, интересы и потребности. Позвольте им самим участвовать в процессе определения и достижения целей. Это поможет им развить чувство самоэффективности и повысить самооценку.

10. Обратитесь за помощью профессионалов. Если вы сталкиваетесь с серьезными проблемами в самооценке подростков или обнаруживаете признаки депрессии или тревожности, не стесняйтесь обратиться к школьному психологу, консультанту или другим специалистам, чтобы получить профессиональную поддержку. Помните, что коррекция

самооценки – это процесс, который требует времени, терпения и постоянной работы. Ваша поддержка, забота и позитивное отношение к подросткам помогут им в повышении низкой самооценки и коррекции высокой самооценки [61].

Рассмотрим некоторые типичные ошибки, которые педагоги могут допускать в общении с подростками:

1. Снижение оценки из-за поведения подростков, может быть, одной из типичных ошибок, которые педагоги могут допускать в общении с ними. Вот несколько связанных с этим проблемных ситуаций [19]:

– несоответствие оценки и достижений. Педагоги иногда могут наказывать или снижать оценки подросткам за их поведение, даже если их академические достижения остаются хорошими. Это может передавать сообщение, что академические успехи не столь важны, и что поведение подростка имеет более высокий приоритет;

– недостаточная раздельность оценок. В некоторых случаях, педагоги могут объединять оценки за академические предметы и поведение в одну общую оценку. Это может быть несправедливым, поскольку оценка поведения должна быть основана на общих принципах и ожиданиях, а не смешиваться с успехами в учебе;

– отсутствие объяснений и обратной связи. При снижении оценки из-за поведения педагоги иногда не предоставляют подростку достаточных объяснений и обратной связи о причинах и последствиях таких действий. Это может оставить подростков в замешательстве и затруднить им понимание того, как они могут внести изменения;

– отсутствие позитивной поддержки. Вместо сосредоточенности на наказании или снижении оценок, педагоги могут упускать возможность предложить позитивную поддержку и помощь подросткам в преодолении проблемного поведения. Позитивное подкрепление и наставничество помогут подросткам развивать положительные навыки и улучшить свое поведение [34];

– игнорирование потенциальных причин поведения. Педагоги иногда фокусируются только на негативных проявлениях поведения и игнорируют возможные причины этих действий. Редуктивное рассмотрение поведения может привести к упущению важных факторов, таких как стресс, проблемы в семье или психологические трудности, которые могут быть источниками нежелательного поведения [25].

Важно помнить, что оценки должны быть отражением академического прогресса и успехов, а поведение должно быть тщательно анализировано и обсуждено, основываясь на принципах объективности, справедливости и конструктивности. Подход, основанный на объяснении, поддержке и стимулировании положительных изменений, способствует развитию подростков и созданию реальных возможностей для их персонального роста.

2. Недостаток эмпатии: Педагоги могут иногда не понимать эмоциональные и психологические потребности подростков. Это может проявляться в недостаточной поддержке или отсутствии понимания их чувств и переживаний. Отсутствие эмпатии может создавать преграды в установлении доверительного отношения и успешного общения.

3. Недостаточная коммуникация: Педагоги могут допускать ошибку, не уделяя достаточного внимания настройке и качественной коммуникации с подростками. Неясные инструкции, отсутствие ясного объяснения, разъяснение целей и ожиданий могут создавать путаницу и приводить к недопониманию [56].

4. Игнорирование позитивных аспектов: Педагоги порой слишком фокусируются на исправлении ошибок и недостатках, не уделяя достаточного внимания успехам и достижениям подростков. Это может отрицательно влиять на их самооценку и мотивацию. Важно также учитывать и ценить преимущества и старания подростков [41].

5. Использование универсальных стереотипов: Педагоги могут иногда придерживаться универсальных стереотипов о подростках, что

может приводить к предубеждениям и недостаточному пониманию их индивидуальной ситуации и потребностей. Каждый подросток особенный, и важно придавать значимость их индивидуальным особенностям и потребностям.

б. Недостаточное принятие и уважение: Педагоги могут совершать ошибку, не принимая подростков такими, какие они есть. Негативное отношение и неуважение могут создавать напряженность в общении и препятствовать эффективной работе с подростками. Важно принимать и уважать их как индивидуумов и стремиться к справедливому отношению.

Конечно, каждая ситуация уникальна, и ошибка может быть разной в разных контекстах, но эти примеры помогут педагогам быть более осведомленными о возможных заблуждениях и улучшить свои навыки общения с подростками [63].

Таким образом, нами приведены рекомендации для родителей и педагогов, направленные на коррекцию самооценки подростков. Родители должны создавать доверительную и поддерживающую атмосферу в семье, в которой подросткам будет комфортно высказывать свои мысли и эмоции. Это поможет им рассказывать о своих переживаниях и проблемах, связанных с самооценкой. Важно признавать и активно поощрять достижения и старания подростков. Отмечать их успехи, качества и навыки, чтобы помочь им увидеть свою ценность и оценить себя позитивно. Поддерживать подростков в формировании здорового образа жизни, включая питание, физическую активность, отдых и самозаботу. Учить их заботиться о себе и своем физическом и эмоциональном благополучии. Задача педагогов предоставлять подросткам объективную и конструктивную обратную связь, которая поможет им развиваться. Объективно оценивать знания подростков, то есть оценивать именно знания, а не поведение. Педагоги должны дать понять подросткам, что все люди имеют свои сильные и слабые стороны, а ошибки и неудачи являются неотъемлемой частью процесса развития. Важно помнить, что

каждый подросток уникален и требует индивидуального подхода. Отношения, основанные на поддержке, понимании, обратной связи, могут сделать значимый вклад в самооценку подростка.

Выводы по 3 главе

В третьей главе была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекция самооценки подростков. Были определены цель, задачи, принципы и ожидаемые результаты программы. Программа разработана для учащихся 9–11 классов. Занятия проводятся во внеучебное время 2 раз в неделю по 40–45 минут. Численность тренинговой группы – 10–15 человек. Весь цикл коррекционной работы состоит из 8 занятий. Коррекционная работа по коррекции самооценки подростков проводилась в форме тренинговых занятий. Основные методы работы: игра, групповая дискуссия, психодиагностические (наблюдение, тесты, интервью, биографический метод), информирование. Вспомогательные методы: проективное рисование, психогимнастика, домашняя работа, медитативные техники. Были кратко рассмотрены занятия, направленные на коррекцию самооценки старших и рассмотрено полностью занятие 1.

Были проанализированы результаты формирующего эксперимента. Проведя сравнительный анализ полученных данных и реализации программы психолого-педагогической, коррекция самооценки подростков эффективность программы подтверждалась с помощью T-критерия Вилкоксона. Для расчета T-критерия Вилкоксона мы использовали результаты исследования уровня самооценки по всем трем методикам. Значение $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Мы приняли H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения. Была подтверждена гипотеза исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет

успешной, если: сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков; разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков.

Составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Соблюдая данные рекомендации, можно скорректировать уровень самооценки подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков является актуальной, так как низкая самооценка может привести к различным проблемам в жизни подростков, таким как: снижение мотивации и учебной успеваемости, развитие депрессии и тревожности, проблемы в социальном взаимодействии и установлении отношений с окружающими, развитие негативных привычек, таких как употребление наркотиков и алкоголя, проблемы с самоидентификацией и формированием личности. А завышенная самооценка – это состояние, когда подросток переоценивает свои способности, физические и психологические качества, их оценки собственного поведения и реакции на события и другие личностные характеристики.

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков необходима в случае заниженной и завышенной самооценки. Коррекция может помочь подросткам развить здоровую самооценку, осознать свои сильные и слабые стороны, а также уверенность в своих возможностях. Это может привести к улучшению учебной успеваемости, социальной адаптации и развитию личности в целом. Поэтому, проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков является актуальной и требует внимания со стороны педагогов, психологов и родителей.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы определили самооценку, как оценку человеком своих личностных качеств, знаний, умений и достижений, которую он дает сам себе. Она может быть высокой, средней или низкой и может меняться в различных ситуациях. Самооценка оказывает большое влияние на самочувствие человека, его поведение и выборы в жизни.

Подростковый возраст – это сензитивный период для развития самосознания и формирования адекватной самооценки, границы которого примерно совпадают с обучением детей в 5–8 классах средней школы и

охватывают возрастные границы в интервале от 11 до 18 лет, с градацией на младший и старший подростковый возраст, соответственно 11–14 лет и 15–18 лет. Подростковый возраст характеризуется большими изменениями в физическом и психологическом развитии человека. Во-первых, подростки становятся более независимыми и начинают развивать свое собственное «я». Во-вторых, происходит быстрый рост и развитие тела, что может привести к неудобствам и неопределенности во взаимоотношениях со сверстниками. В-третьих, в этом возрасте начинается сексуальное развитие и формирование своей сексуальной идентичности.

Затруднения в становлении у подростка нормальной самооценки и самовосприятия связаны, в частности, с изменением социальных требований и стандартов в процессе личностного развития ребёнка. Поиски себя у подростка связаны с возникновением потребности в поддержке со стороны ближайшего окружения, прежде всего – родителей и учителей, которые должны воспринимать помощь в формировании адекватного самовосприятия у ребёнка в качестве одной из приоритетных своих задач. Работа по формированию адекватной самооценки подростков подразумевает использование различных стратегий, направленных как на взаимодействие с самим ребенком, так и с его окружением (родителями, педагогами, другими взрослыми).

Исследование самооценки подростков включало в себя три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап.

Согласно результатам констатирующего эксперимента:

– по результатам методики «Самооценка личности» (О.И. Мотков) было выявлено: низкий уровень самооценки у 15% (6 подростков), средний уровень у 15% (6 подростков), высокий уровень у 45 % (18 человек), псевдовысокий уровень у 25% (10 подростков).

– по результатам методики «Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) было выявлено: низкий уровень самооценки у 15% (6 подростков) и низкий уровень притязаний у 10 % (4 подростков); средний уровень самооценки у 15 % (6 подростков) и средний уровень притязаний у 20 % (8 подростков); высокий уровень самооценки у 45 % (18 человек) и высокий уровень притязаний у 47,5 % (19 человек); очень высокий уровень самооценки у 25 % (10 человек) и очень высокий уровень притязаний у 22,5 % (9 подростков).

– по результатам методики «Опроснику самоотношения» (В.В. Столин и С. Р. Пантелеев) было выявлено: заниженный уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек), средний уровень самооценки был выявлен у 15 % (6 человек), завышенный уровень самооценки был выявлен у 70 % (28 человек)

Для того чтобы скорректировать уровень самооценки подростков нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Данная программа позволила скорректировать уровень самооценки подростков. Для того чтобы проверить действенность программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, мы провели повторную диагностику самооценки по тем же методикам. Оценивался сдвиг между результатами «До» и «После» реализации программы.

По результатам повторной диагностики по методике «Самооценка личности» (О.И. Мотков) было выявлено: низкий уровень самооценки повысился с 0 % (0 человек) до 10 % (1 человека), средний уровень самооценки повысился с 0 % (0 человек) до 60% (6 человек), высокой уровень самооценки снизился с 40 % (4 человек) до 30 % (3 человек), псевдовысокой уровень самооценки снизился с 60 % (6 человек) до 0 % (0 человек).

По результатам повторной диагностики по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан):

– низкий уровень притязаний до и после реализации программы остался на прежнем уровне 0 % (0 человек); так же и низкий уровень самооценки до и после реализации программы остался на прежнем уровне 0 % (0 человек);

– средний уровень притязаний до реализации не был выявлен и составил 0 (0 % человек), а после реализации программы повысился и был выявлен у 60 % (6 человек). Средний уровень самооценки до реализации не был выявлен и составил 0 (0 % человек), а после реализации программы повысился и был выявлен у 60 % (6 человек);

– высокий уровень притязаний до реализации был выявлен у 5 (50 % человек), а после реализации программы снизился и был выявлен у 40 % (4 человек). Высокий уровень самооценки до реализации был выявлен у 40 % (4 человек), а после реализации программы уровень остался на прежнем уровне;

– очень высокий уровень притязаний до и после реализации программы остался на прежнем уровне 0 % (0 человек). Очень высокий уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 60 % (6 человек), а после реализации уровень снизился и не был выявлен и составил 0 % (0 человек).

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник самоотношения» (В.В. Столин и С.Р. Пантелеев) до и после реализации программы заниженный уровень самооценки не был выявлен и составил 0 % (0 человек) – уровень не изменился; средний уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 20 % (2 человек), а после реализации уровень повысился и был выявлен у 8 (80%) человек; завышенный уровень самооценки до реализации программы был выявлен у 80 % (8 человек), а после реализации уровень снизился и был выявлен у 2 (20%) человек. Эта группа самая большая и включает подростков.

В результате проведения повторной диагностики самооценки подростков, полученные результаты исследования указывают, на то, что

после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков у подростков был скорректирован уровень самооценки. Полученные результаты исследования указывают, на то, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, наблюдаются положительные изменения в уровне самооценки подростков.

Для проверки гипотезы исследования нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона По трем методикам. Т-критерий Вилкоксона позволил нам сопоставить показатели до и после реализации программы. Результаты математической статистики подтверждают достоверность изменения уровня самооценки подростков, что доказывает эффективность психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков. Значение $T_{эмп}$ попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Мы приняли H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения. Была подтверждена гипотеза исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет успешной, если: сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков; разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков.

На основании данных результатов исследования мы делаем вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков будет успешной, если: сконструировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков; разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков, подтвердилась.

Составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Соблюдая данные рекомендации, можно скорректировать уровень самооценки подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аракелов Н. Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н. Е. Аракелов, Е. Е. Лысенко // Психологический журнал. – 2017. – № 2. – С. 18–21.
2. Белякова Е. Г. Психология: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Е. Г. Белякова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 263 с. – ISBN 978-5-9916-8489-7.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
4. Бокачев В. Д. Особенности самооценки в подростковом возрасте / В. Д. Бокачев // Психологическая студия: Сборник научных статей студентов, магистрантов, аспирантов кафедры психологии ВГУ имени П. М. Машерова. – Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2021. – С. 22–24.
5. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – Москва: Смысл, 2017. – 544 с. – ISBN 978-5-89357-341-1.
6. Бороздина Л. В. Что такое самооценка / Л. В. Бороздина // Психологический журнал. – 2020. – Т. 13. – №4. – С. 99–101.
7. Бороздина Г. В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Г. В. Бороздина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 477 с. – ISBN 978-5-9916-2744-3.
8. Бухаленкова Д. А. Особенности самооценки у подростков с разным пониманием успеха / Д. А. Бухаленкова, О. А. Карабанова // Национальный психологический журнал. – 2018. – №3(31). – С. 148–157.
9. Виноградова Я. Г. Эмпирическое исследование особенностей самооценки обучающихся младшего подросткового возраста / Я. Г. Виноградова, Е. А. Казаева // Психология и педагогика XXI века:

актуальные вопросы, достижения и инновации. – Государственный гуманитарно-технологический университет, 2019. – С. 24–27.

10. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва: АСТ [и др.], 2018. – 670 с. – ISBN 5-17-027239-1.

11. Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Москва: Нац. образование, 2018. – 367 с. – ISBN 978-5-4454-0723-2.

12. Выготский Л. С. Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-534-07471-0.

13. Габай Т. В. Педагогическая психология: учеб. пособие для вузов / Т. В. Габай. – Москва: Академия, 2018. – 240 с. – ISBN 978-5-7695-6174-0.

14. Голубева Э. А. Способности и индивидуальность / Э. А. Голубева. – Москва: Прометей, 2018. – 304 с. – ISBN 5-7042-0745-6.

15. Григорьев Г. П. Возможности коррекции самооценки у подростков / Г. П. Григорьев, Д. В. Малыгин // Инновационное развитие науки и образования: Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 131–134.

16. Гоношилина С. В. Особенности самооценки у детей и подростков / С. В. Гоношилина // Наука и образование сегодня. – 2020. – № 1(48). – С. 66–71.

17. Гумирова Г. Ф. Самооценка подростков, воспитывающихся в полных и не полных семьях / Г. Ф. Гумирова, Е. Я. Колесникова // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей XXI Международной научно-практической конференции. – Пенза: «Наука и Просвещение», 2019. – С. 381–382.

18. Гуревич П. С. Психология и педагогика: учебник и практикум для вузов / П. С. Гуревич. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 429 с. – ISBN 978-5-534-04531-4.

19. Дарвиш О. Б. Возрастная психология: учебник для вузов / О. Б. Дарвиш. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 264 с. – ISBN 5-305-00110-2

20. Ефремова Н. А. Психологическое содержание Я-концепции родителя: дис. канд. психол. наук / Н. А. Ефремова. – Омск, 2016. – 84 с.

21. Жбанова Л. Е. Самооценка подростков в социокультурной среде учреждений допобразования / Л. Е. Жбанова // Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация: материалы XI Международной научно-практической конференции. – Владимир: Издательско-полиграфическая компания «Транзит-ИКС», 2022. – С. 65–69.

22. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореф. дисс. д-ра психол. Наук / А. В. Захарова. – URL: <http://www.dslib.net/psixologia-vozrasta/genezis-samoocenki.html> –(дата обращения: 12.03.2023).

23. Карикина М. М. Взаимосвязь самооценки детей и детско-родительских отношений / М. М. Карикина // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2018. – №14. – С. 58–63.

24. Козлова Т. А. Особенности самооценки подростков с индивидуалистической и коллективистической направленностью личности / Т. А. Козлова // Психологические аспекты развития личности в современном образовательном пространстве. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2019. – С. 92–97.

25. Курбатова А. С. Изучение самооценки как актуальное направление психолого-педагогических исследований / А. С. Курбатова // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 1 (37). – С. 251–261.

26. Курносова С. А. Формирование у учащихся умений самоконтроля и самооценки в условиях дифференциации обучения: дисс. .канд, пед, наук / С. А. Курносова. – Челябинск, 2019. – 212 с.

27. Крысько В. Г. Психология и педагогика: учебник для бакалавров для вузов / В. Г. Крысько. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 471 с. – ISBN 978-5-534-11849-0.

28. Коцур Е. В. Деятельность и вклад в развитие психологии Эрика Эриксона / Е. В. Коцур, Н. В. Бородина // Дружининские чтения : сборник статей XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под редакцией И.Б. Шуванова, И.Ю. Поташовой, М.С. Кругловой. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2018. – С. 89–92.

29. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев, под редакцией и с предисловием Д. А. Леонтьева. – 5 изд. – Москва: Академия, 2020. – 746 с. – ISBN 78-5-89357-396-1.

30. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: Авторский сборник / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2019. – 426 с. – ISBN 978-5-89357-389-3.

31. Липкина А. И. Воспитательная роль оценки знаний, учащихся / А И. Липкина. – URL: <http://www.persev.rubibliography/vospitatelnaya-rol-osenki-znaniy-uchashchihsya> – (дата обращения: 12.03.2023)

32. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина, под рел. Рузской А. Г. – Москва: Институт практической психологии, 2017. – 384 с. – ISBN 5-89395-027-5.

33. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина, под ред. Рузской А. Г. – Воронеж: НПО «Модэк», 2017. – 383 с. – ISBN 5-89395-027-5.

34. Лазурский А. Ф. Избранные труды по общей психологии. Психология общая и экспериментальная / А. Ф. Лазурский; Вступ. Ст., коммент. И примеч. Е. В. Левченко; Отв. Ред.: Г. С. Никифоров, Л. А.

Коростылева. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2021. – 288 с. – ISBN 5-89329-346-0.

35. Милорадова Н. Г. Психология: учебное пособие для вузов / Н. Г. Милорадова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 225 с. – ISBN 978-5-534-04619-9.

36. Маслова, Е. А. Общие закономерности динамики самооценки в онтогенезе // Е. А. Маслова. – URL: http://ucheba.com/met_rus/k_psihologiya – (дата обращения: 12.03.2023)

37. Методы изучения и диагностики психологического развития ребенка / под ред. Н. И. Непомнящей. – Москва: Просвещение, 2021. – 182 с. – ISBN 978-5-906407-18-4.

38. Миллер С. Психология игры / С. Миллер; пер. с англ В. С. Сысоев. – Санкт-Петербург: Университет. книга, 2019. – 320 с. – ISBN 978-5-7914-0025-X.

39. Миронова В. С. Статус подростков в группе сверстников как педагогическая проблема / В. С. Миронова // Аксиологические проблемы педагогики. – 2017. – № 8. – С. 107–115.

40. Мокина А. Е. Формирование самооценки в подростковом возрасте / А. Е. Мокина // Наука и научный потенциал - основа устойчивого развития общества: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Волгоград: ООО «Аэтерна», 2019. – С. 114–116.

41. Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва: Флинта; Наука, 2016. – 391 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.

42. Маслач К. Практикум по социальной психологии / К. Маслач, Э. Пайнс. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 522 с. – ISBN 5-8046-0101-6.

43. Мухина В. С. Возрастная психологии: детство, отрочество, юность : Хрестоматия / В. С. Мухина, А. А. Носатов. – Москва, 2016. – 428 с. – ISBN: 978-5-7695-3719-6.

44. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учебник / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2019. – 456 с. – ISBN 5-901030-58-03.
45. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: пособие для учителей и студентов педагогических вузов / Н. Ю. Пахомова. – Москва : АРКТИ, 2019. – 107 с. – ISBN 5-89415-268-2.
46. Немов Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2: учебник для вузов / Р. С. Немов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 292 с. – ISBN 978-5-534-16952-2.
47. Обухова Л. Ф. Психология развития. Исследование ребенка от рождения до школы: учебное пособие для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 275 с. – ISBN 978-5-534-10873-6.
48. Пастюк О. В. Психология и педагогика: учебное пособие / О. В. Пастюк. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 160 с. – ISBN 978-5-16-006300-3.
49. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно Если с ребенком трудно / Л. В. Петрановская. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2019. – 99 с. – ISBN 978-5-17-077879-9.
50. Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург: Нестор-история, 2020. – 176 с. – ISBN 978-5-4469-1734-1.
51. Престон Д. Повысить самооценку. Как? / Д. Престон. – Москва: Питер, 2018. – 240 с. – ISBN 978-5-459-00728-2.
52. Психология и педагогика: учебник для бакалавров / П. И. Пидкасистый [и др.]; ответственный редактор П. И. Пидкасистый. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 781 с. – ISBN 978-5-9916-2804-4.
53. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2016. – №2. – С. 224–234.
54. Слостенин В. А. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 1. Психология: учебник / В. А. Слостенин [и др.]; ответственные редакторы

В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 232 с. – ISBN 978-5-534-03521-6.

55. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики: учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 134 с. – ISBN 978-5-534-09450-3.

56. Столяренко Л. Д. Психология и педагогика: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 574 с. – ISBN 978-5-9916-6715-9.

57. Савенков А. И. Педагогическая психология в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / А. И. Савенков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 317 с. – ISBN 978-5-534-02105-9.

58. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 2018. – 204 с. – ISBN 5-520-00224-X.

59. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности старшеклассников / К. Р. Сидоров, Е. В. Щедрина // Вопросы психологии. – 2017. – № 3. – С. 149–157.

60. Тарасов Е. А. Как повысить самооценку и достичь успеха: 25 тестов и правил / Е. А. Тарасов. – Москва: Эксмо, 2018. – 125 с. – ISBN 978-5-699-59012-4.

61. Тюляева Т. И. Портфолио, или Папка личных достижений / Т. И. Тюляева. – Москва : Вентана-Граф, 2018. – 157 с. – ISBN 978-5-739-63032-4.

62. Уманец Л. И. Динамика притязаний ребенка под влиянием оценки группы / Л. И. Уманец // В кн.: Психолого-педагогические аспекты формирования личности в учебно-воспитательном процессе / под ред. С. Д. Максименко. – Киев: НИИ психологии УССР. – 2016. – С. 69–71.

63. Урунтаева Г. А. Детская психология: учеб. для студ. сред. учеб. заведений / Г. А. Урунтаева. – Москва : Академия, 2016. – 368 с. – ISBN 978-4-318-74948-5.

64. Федянина Т. П. Особенности формирования самооценки подростка под воздействием группы сверстников / Т. П. Федянина // Молодежь и системная модернизация страны: Сборник научных статей 7-й Международной научной конференции студентов и молодых ученых / Отв. редактор М.С. Разумов. – Том 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 274–279.

65. Федоренко А. В. Особенности самооценки современных подростков / А. В. Федоренко // Актуальные вопросы современной науки: теория, технология, методология и практика: Сборник статей по материалам II Международной научно-практической конференции. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2020. – С. 274–279.

66. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва: Издательство «Наука», 2017. – 144 с. – ISBN 978-5-348-31245-7.

67. Шепель А. В. Особенности самооценки подростков в контексте детско-родительских отношений. В сборнике: Современные тенденции в образовании и науке сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 14 частях / А. В. Шепель // Тамбов. – 2018. – С. 173–175.

68. Эйстад Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей / Г. Эйстад. – Альпина Паблишер, 2018. – 294 с. – ISBN: 978-5-9614-4163-5.

69. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – Москва : RUGRAM, 2022. – 228 с. – ISBN 978-5-458-36048-7.

70. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. –
URL: [https://www.who.int/maternal_child_adolescent/
topics/adolescence/dev/ru/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/). (дата обращения 03.05.23).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Методика «Самооценка личности» (О. И. Мотков).

Бланк методики

ФИО.....

Пол

Возраст

Место работы (учебы).....

Дата обследования

Таблица 1.1 – Список личностных качеств

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

13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что, если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня выраженности общей самооценки личности и отдельных ее факторов по методике «Самооценка личности» (О. И. Мотков)

№ испытуемого	Баллы	Уровень
1	1,2	низкий
2	4,7	псевдовысокий
3	4,5	высокий
4	4,8	псевдовысокий
5	3,7	средний
6	2,5	низкий
7	2,7	низкий
8	3,8	высокий
9	4,1	высокий
10	4,6	псевдовысокий
11	4,9	псевдовысокий
12	5,0	псевдовысокий
13	4,8	псевдовысокий
14	4,1	высокий
15	1,9	низкий
16	2,8	низкий
17	3,7	средний
18	4,0	высокий
19	4,7	псевдовысокий
20	4,3	высокий
21	4,4	высокий
22	3,7	средний
23	4,1	высокий
24	2,9	низкий
25	4,0	высокий
26	4,7	псевдовысокий
27	3,8	высокий
28	3,3	средний
29	3,6	средний
30	4,1	высокий
31	3,9	высокий
32	4,2	высокий
33	4,0	высокий
34	3,8	псевдовысокий
35	3,7	средний
36	4,2	высокий
37	4,1	высокий
38	4,0	высокий
39	3,9	высокий
40	4,8	псевдовысокий

Продолжение таблицы 2.1

Итого	Низкий – 6 человек (15%); Средний – 6 человек (15%); Высокий – 18 человек (45%); Псевдовысокий – 10 человек (25%).
-------	---

Таблица 2.2 – Результаты исследования уровней притязаний и самооценки по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан)

№ испытуемого	Самооценка (баллы)	Уровень	Притязания (баллы)	Уровень
1	43	низкий	60	средний
2	92	псевдовысокий	90	псевдовысокий
3	65	высокий	88	высокий
4	93	псевдовысокий	91	псевдовысокий
5	45	средний	62	средний
6	40	низкий	64	средний
7	39	низкий	58	низкий
8	74	высокий	85	высокий
9	70	высокий	80	высокий
10	91	псевдовысокий	93	псевдовысокий
11	90	псевдовысокий	89	высокий
12	89	псевдовысокий	97	псевдовысокий
13	87	псевдовысокий	95	псевдовысокий
14	71	высокий	86	высокий
15	38	низкий	43	низкий
16	40	низкий	48	низкий
17	47	средний	61	средний
18	72	высокий	88	высокий
19	85	псевдовысокий	93	псевдовысокий
20	73	высокий	84	высокий
21	74	высокий	77	высокий
22	50	средний	62	средний
23	72	высокий	78	высокий
24	28	низкий	33	низкий
25	71	высокий	81	высокий
26	90	псевдовысокий	95	псевдовысокий
27	72	высокий	80	высокий
28	50	средний	60	средний
29	53	средний	60	средний
30	74	высокий	76	высокий
31	73	высокий	78	высокий
32	72	высокий	86	высокий
33	70	высокий	88	высокий
34	80	псевдовысокий	97	псевдовысокий
35	55	средний	61	средний
36	69	высокий	85	высокий
37	68	высокий	88	высокий
38	70	высокий	81	высокий

Продолжение таблицы 2.2

39	69	высокий	89	высокий
40	77	псевдовысокий	93	псевдовысокий
Итого	Низкий – 6 человек (15%); Средний – 6 человек (15%); Высокий – 18 человек (45%); Очень высокий – 10 человек (25%).		Низкий – 4 человека (10%); Средний – 8 человек (20%); Высокий – 19 человек (47,5%); Очень высокий – 9 человек (22,5%).	

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня самооценки по методике «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С.Р. Пантелеева)

№ испытуемого	Самооценка (баллы)	Уровень
1	40	заниженный уровень самооценки
2	60	завышенный уровень самооценки
3	54	средний уровень самооценки
4	61	завышенный уровень самооценки
5	50	средний уровень самооценки
6	41	заниженный уровень самооценки
7	42	заниженный уровень самооценки
8	60	завышенный уровень самооценки
9	57	завышенный уровень самооценки
10	65	завышенный уровень самооценки
11	66	завышенный уровень самооценки
12	67	завышенный уровень самооценки
13	68	завышенный уровень самооценки
14	66	завышенный уровень самооценки
15	40	заниженный уровень самооценки
16	41	заниженный уровень самооценки
17	50	средний уровень самооценки
18	60	завышенный уровень самооценки
19	70	завышенный уровень самооценки
20	68	завышенный уровень самооценки
21	68	завышенный уровень самооценки
22	51	средний уровень самооценки
23	67	завышенный уровень самооценки
24	41	заниженный уровень самооценки
25	62	завышенный уровень самооценки
26	63	завышенный уровень самооценки
27	60	завышенный уровень самооценки
28	53	средний уровень самооценки
29	47	средний уровень самооценки
30	57	завышенный уровень самооценки
31	56	завышенный уровень самооценки
32	66	завышенный уровень самооценки
33	65	завышенный уровень самооценки
34	67	завышенный уровень самооценки
35	52	завышенный уровень самооценки
36	55	завышенный уровень самооценки
37	68	завышенный уровень самооценки

Продолжение таблицы 2.3

38	69	завышенный уровень самооценки
39	56	завышенный уровень самооценки
40	70	завышенный уровень самооценки
Итого	Заниженный уровень самооценки – 6 человек (15%) Средний уровень самооценки – 6 человек (15%) Завышенный уровень самооценки – 28 человек (70%).	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Подростковый возраст является периодом интенсивного развития личности, в том числе формирования самооценки. Низкая или высокая самооценка подростков может стать основой для возникновения различных проблем, таких как социальная изоляция, негативное отношение к своей личности, неуверенность или слишком большая уверенность в своих способностях. Коррекция самооценки может помочь подросткам преодолеть такие проблемы и развить позитивное и реалистичное отношение к себе. В современном обществе наблюдается увеличение числа факторов, влияющих на самооценку подростков, таких как социальные сети, медиа, общественные стандарты красоты. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки может помочь подросткам противостоять негативным влияниям окружающей среды и развить положительную самооценку независимо от внешних факторов. Программа коррекции самооценки может быть важной частью комплексного подхода к работе с подростками, особенно в школьной среде, где проводится значительная часть времени.

Цель программы: коррекция самооценки подростков.

Задачи:

- 1) научить подростков позитивно и объективно оценивать себя и свои способности;
- 2) развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- 3) формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов.

Принципы программы:

1. Общение по принципу «здесь и теперь» – групповая дискуссия в данный момент времени; исключение общих, абстрактных рассуждений.
2. Принцип персонификации высказываний – отказ от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию.
3. Принцип акцентирования языка чувств – избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных достояний.
4. Принцип активности – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников.
5. Принцип доверительного общения – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
6. Принцип конфиденциальности – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.
7. Принцип постоянной обратной связи, т. е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга.
8. Принцип добровольного участия, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях.

Ожидаемые результаты:

- снижение личностной тревожности;
- улучшение психоэмоционального самочувствия подростка;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

Предлагаемая программа разработана для учащихся 9–11 классов. Занятия проводятся во внеучебное время 2 раз в неделю по 40–45 минут.

Численность тренинговой группы – 10–15 человек.

Весь цикл коррекционной работы состоит из 8 занятий.

Коррекционная работа по коррекции самооценки подростков будет проводиться в форме тренинговых занятий. Поскольку именно в тренинге, на наш взгляд, создаются максимально эффективные условия для работы над личностными качествами. Участвуя в работе тренинга коррекции самооценки, подросток постепенно понимает, что главное – принять себя таким, какой ты есть сегодня. Только принимая себя со всеми своими слабостями и недостатками, только откровенно признав их и одновременно поняв свои сильные стороны, можно двигаться вперед.

Основные методы работы: игра, групповая дискуссия, психодиагностические (наблюдение, тесты, интервью, биографический метод), информирование.

Вспомогательные методы: проективное рисование, психогимнастика, домашняя работа, медитативные техники

Формы работы, используемые в тренинге: за основу классификации предложенных форм взят принцип расширения социальных контактов.

- индивидуальная
- парная
- малая группа (3–4 человека)
- большой тренинговый круг
- массовая свободная деятельность (одновременно работает вся группа).

Занятие 1. «Вводное. Мое физическое «Я».

Цель занятия: создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, принять правила работы тренинговой группы, начать освоение приёмов самодиагностики и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приёма обратной связи.

Упражнение 1. «Пересядьте те, кто...»

Цель разминки: снять напряжённость, поднять настроение, активизировать внимание и мышление.

Инструкция: участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сёстры» – и все, у кого есть сёстры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжить игру.

Упражнение 2. «Презентация товарища».

Цель: познакомить участников друг с другом; активизировать проявление отношений между участниками группы.

Инструкция: Первый участник представляется, называя свое имя. Ведущий предлагает группе рассказать все, что они знают про этого участника (где он живет, чем увлекается и т. д.). Участник молча слушает, не перебивая. Свои поправки и добавления он сможет сделать позже. Если в группе возникает пауза, ведущий может стимулировать группу, спрашивая: «Это все, что вы знаете про этого участника?» При возникновении продолжительной паузы, демонстрирующей, что про этого участника рассказать больше нечего, ему предоставляется слово для добавлений и поправок. По окончании участник говорит группе: «Спасибо за то, что рассказали обо мне», и слово для представления переходит следующему по кругу участнику. Процедура заканчивается после того, как представлены все участники группы.

Психологический комментарий. Упражнение хорошо проявляет общую эмоциональную атмосферу в группе и особенности взаимоотношений между участниками. Ведущему следует контролировать процедуру представления товарища,

исключая возможность высказывания критических и недоброжелательных оценок и описаний.

3. Принятие правил группы.

Участники знакомятся с правилами тренинга, обсуждают и принимают их.

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».
3. Персонификация высказываний.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
6. Определение сильных сторон личности.
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.
8. Разнообразие контактов и общения с различными людьми.
9. Активное участие в происходящем.
10. Уважение говорящего.

Упражнение 4. «Зачем я пришёл на тренинг?»

Цель: активизация участников тренинга на продуктивную работу.

Инструкция: Каждый участник отвечает на этот вопрос в большом круге 1–2 минуты. Происходит информирование ведущим участников о цели и задачах тренинга личностного роста.

Упражнение 5. «Моё физическое Я».

Цель: сформировать установку на восприятие себя в единстве физического и духовного начала; настроиться на внимательное отношение к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.

Инструкция: на занятиях этого тренинга мы будем анализировать свои привычки и личностные качества. Человек — это не только психология, у него есть еще и тело. Знаете ли вы свое тело? Когда последний раз вы измеряли свой рост, вес? Запишите свои основные физические показатели: цвет глаз, волос, рост, вес, объем груди, талии, бедер, размер обуви, одежды, головного убора, перчаток. Наверное, многие из вас не смогут сразу назвать точные данные. Напишите хотя бы приблизительные. У вас есть 5 минут на заполнение таблицы. Тот, кто уверен в своих ответах и готов поделиться с аудиторией, будет внимательно выслушан.

Упражнение 6. «Свет мой, зеркальце, скажи».

Цель: задать глубокую личностную установку на постоянный внутренний самоанализ.

Инструкция. Вспомните сказку А. С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 7. Анкета «Откровенно говоря...»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Анкета «Откровенно говоря...»

Дата занятия _____

Моё тренинговое имя _____

1. Во время занятий я понял, что...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...

4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось, как работал(а) ...
7. На следующем занятии я хотел бы ...
8. На месте ведущего тренинг я ...

Упражнение 9. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Занятие 2. «Мои сильные стороны».

Цель занятия: закрепить тренинговый стиль общения, продолжить самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т. е. таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; формирование установки на восприятие себя в единстве физического и духовного начала.

Упражнение 1. «Миссис Мамбл».

Цель разминки: поднять настроение, активизировать внимание; работать над групповой сплочённостью.

Инструкция: Сидя в кругу. Первый игрок, строгим голосом и с максимально серьезным выражением лица, обращается к соседу справа: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Тот отвечает фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», и также серьезно задает первый вопрос своему товарищу с правой стороны, и так по кругу. Важное условие – участники должны задавать и отвечать на вопросы, глядя в глаза собеседника, и не обнажать зубы, т. е. не улыбаться. Выражение лица и голос при этом очень комичны. Упражнение засчитывается как выполненное тогда, когда диалог передан по цепочке без смеха и ошибок.

Упражнение 2. «Интервью»

Цель: продолжить знакомство участников друг с другом.

Инструкция: в центре круга ставится стул, на него приглашают сесть кого-то из участников тренинга. Там должны будут побывать все (по желанию). Когда первый доброволец найдётся и займёт место, тренер предлагает остальной группе высказать свои впечатления и мнения об этом человеке, сделать комплимент, высказать благодарность, сказать о его положительных или отрицательных качествах либо сказать с кем или чем ассоциируется этот человек и т. д.

Упражнение 3. «Дерево моего характера».

Цель: помочь участникам осознать сильные стороны своей личности, формировать привычку думать о себе положительно.

Инструкция: нарисовать дерево и написать свои сильные стороны.

Упражнение 4. «Мое физическое «Я».

Цель: настроиться на внимательное отношение к своему телу, которое во многом определяет наше отношение к жизни.

Упражнение 5. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель: выработка установки на постоянный самоанализ своей личности с разных сторон.

Инструкция. Вспомните сказку А. С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,
Да всю правду доложи:
Я ль на свете всех милее,
Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 6. «Мой девиз».

Цель: помочь участникам более чётко осознать цели своей жизни.

Инструкция: вы можете заказать футболку, которая будет того цвета, который вы укажете, и с надписью, которую вы укажете. Расскажите, что будет на вашей футболке.

Упражнение 7. Анкета «Откровенно говоря...»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 8. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Занятие 3. «Мои слабые стороны».

Цель занятия: способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия; глубоко и всесторонне проанализировать отрицательные стороны личности каждого участника; продолжить развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1. «Мигалки»

Цель: поднять настроение, снять напряженность, активизировать внимание.

Инструкция: Половина группы садится на стулья, стоящие по кругу, лицом в круг. Один стул остается пустым. Позади каждого стула (включая пустой) на расстоянии 20–30 см. встает второй участник (в игре могут участвовать и ведущие). Задача стоящего за пустым стулом – переманить к себе одного из сидящих, незаметно подмигнув ему. Сидящие смотрят на стоящего за пустым стулом и стараются «сбежать» от напарника. Все стоящие держат руки опущенными вниз вдоль тела. Когда сидящий напарник пытается сбежать, его можно остановить быстрым прикосновением к плечу. Если поймать не удалось, оставшийся в одиночестве становится водящим.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Инструкция: Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Работа происходит в парах. В процессе выступления одно-го из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Упражнение 3. «Дерево моего характера».

Цель: осознать отрицательных черт характера и наметить пути работы над собой.

Инструкция: нарисовать дерево и написать свои отрицательные качества.

Упражнение 4. «Мой герб».

Цель: помочь участникам более чётко осознать цели своей жизни.

Инструкция: Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб. Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.



Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Упражнение 5. «Лестница».

Цель: помочь участникам осознать значимые события своей жизни и задуматься о своем будущем, определив сильные стороны личности, которые помогли и будут помогать в жизни.

Инструкция: Напиши 10 суждений, которые позволят любому, кто тебя не знает, составить мнение о тебе. Эти суждения могут быть очень просты, такие как «Я очень высокий» или «Я небольшого роста» или более сложные: «Я такой тип человека, который, когда встречает девчонку, иногда не знает, что сказать». Главное, чтобы их было только 10. Там могут быть суждения о себе, которые ты не хочешь сообщать

никому. Поставь около них букву «С» (секретно). Это означает, что компьютер не раскроет никому эти сведения. (В дальнейшем это будет информация только для тебя.)

А теперь пронумеруй эти утверждения от 1 до 10. Реши сначала, какое из них самое важное, самое информативное, наиболее четко отражает тебя и поставь цифру 1. Посмотри на оставшиеся утверждения и наиболее точное из них пронумеруй цифрой 2. То же проделай с оставшимися восемью суждениями».

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Занятие 4. «Мои отрицательные стороны».

Цель занятия: закрепить навыки самоанализа и самовыражения, глубоко и всесторонне проанализировать слабые стороны личности каждого участника.

Упражнение 1. «Без маски»

Цель: укрепить доверие участников к группе, снять внутренние страхи, учиться быть более откровенным.

Инструкция: Все участники тренинга берут по очереди карточки, лежащие в центре круга, и без подготовки продолжают незаконченные высказывания. Они должны быть искренними и откровенными. Остальные участники оценивают степень искренности.

Упражнение 2. «Дерево моего характера».

Цель: определить слабые стороны личности, формировать привычку анализировать свои недостатки.

Инструкция: нарисовать дерево и подписать «Мои слабые стороны».

Упражнение 3. «Мои достоинства».

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности

Инструкция: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия: Много ли у вас получилось написать собственных качеств? Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список? Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть? Что нужно для этого делать? Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни? У вас на данный момент есть мечта или цель? Какие качества нужны чтобы её достичь? Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

Упражнение 4. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа»

Инструкция: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихя оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё 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?

Упражнение 5. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 6. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Занятие 5. «Я идеальный».

Цель занятия: отобрать навыки понимания окружающих людей, их внутреннего душевного мира; составить идеальный портрет своей личности; закрепить стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Участники сидят по кругу. У психолога в руках мяч. Держа в руке мяч, психолог продолжает фразу: «Никто не знает, что я...». После этого он кидает мяч любому из участников, а тот в свою очередь также завершает фразу. Например, «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!». Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения: «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...»; «Мы все сегодня будем...». Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Упражнение 2. «Я глазами группы».

Цель: коррекция самовосприятия членов группы.

Инструкция: это упражнение можно провести в парном варианте. Один – смотрит в глаза другому и рассказывает, каким он его видит сейчас и каким он, вероятно, был в детстве. После чего напарник высказывает свое мнение по этому поводу. Далее напарники меняются ролями.

Упражнение 3. «Рисунок «Я – идеальное».

Цель: понимание того, как человек видит другого, какие качества личности другого для него наиболее значимы и как это соотносится с ценностью своих собственных качеств, то есть насколько адекватно человек воспринимает других людей.

Инструкция: Выставка рисунков. Угадать авторов рисунков. Объяснить, как догадались.

Упражнение 4. «Личностные способности».

Цель упражнения: осознание собственных способностей.

Инструкция: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего, остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично. В конце упражнения проводится рефлексия: сложно ли было вспоминать свои способности? Кто дописывал свой список, слушая других? У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда? Зачем человеку способности и умения? Как их можно с пользой применить? Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение 5. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Инструкция: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил. В конце занятия проводится рефлексия: приятно ли было получать подарки? Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас? Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше? Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

6 занятие «Я в будущем».

Цель занятия: закрепить полученные навыки и умения самораскрытия и самоанализа, составить программы работы над собой после тренинга, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам, ответить на все возникшие вопросы.

Упражнение 1. «Я тебе нравлюсь».

Цель: усилить позитивные эмоции в группе и взаимное принятие.

Инструкция: когда сегодня, завтра будете идти, ехать, встречаться с людьми, ищите глазами приятных людей, которые вам чем-то приглянулись. И очень четко, уверенно, но только про себя, внутри, глядя на них, говорите фразу «Я тебе нравлюсь». Попробуйте. Я хотела сейчас рассказать, что будет. Я не буду рассказывать, что будет. Сделайте. ... Следуя заданию, один из участников может сообщить группе о том, что М. известен ему как чрезвычайно разговорчивый, невероятно общительный, открытый человек. И так далее.

Упражнение 2. «Вы меня узнаете».

Цель: формулировать участников на активное восприятие других.

Инструкция: Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о «пароле», по которому вы узнаете друг друга. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу узнал вас. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычный жест, деталь походки...Время для работы 3–5 минут. Затем члены группы читают по очереди написанное. Обсуждение.

Упражнение 3. «Чемодан»

Цель: настроить участников на серьезную работу в будущем.

Инструкция: Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет товарищу в общении с людьми. Но отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы его жизнь стала лучше. Затем «отъезжающему», который все это время находился в другой комнате, зачитывается и передается весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному списку. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану»

Упражнение 4. Рисунок «Я в будущем».

Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самооотношения, самооценности, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации.

Участники представляют свои рисунки с комментариями. Делятся своими ощущениями.

Упражнение 5. «Дерево моего характера «А что дальше?».

Цель: принятие каждым участником на себе ответственности за своё ближайшее будущее.

Инструкция: нарисовать дерево и написать перспективы на будущее.

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Занятие 7. «Я в обществе».

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

Упражнение 1. «Приветствие».

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

Упражнение 2. «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 3. «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 значительно усилено, если ведущий предложит участникам изобразить наяву получившееся групповое пространство. Как правило, такое действие сопровождается сильными чувствами.

Упражнение 4. «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 5. «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!»

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет

право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Занятие 8 «Победа над неудачами».

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

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: участники приветствуют друг друга.

Ведущий кратко информирует участников группы о целях и форме занятия.

Упражнение 2. «Ситуации, влияющие на самооценку подростков».

Цель: упражнение направлено на исследование межличностных отношений.

Наиболее часто выделяются два фактора: доминирование – подчинение и дружелюбие – агрессивность. 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 3. «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 4. «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 5. «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.

Упражнение 6. Анкета «Откровенно говоря».

Цель: выработать прочные навыки ответственного поведения к делу, к самому себе.

Упражнение 7. «Аплодисменты по кругу».

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбрать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооценки подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня выраженности общей самооценки личности и отдельных ее факторов по методике «Самооценка личности» (О. И. Мотков) до и после реализации программы

№ испытуемого	Уровень		Баллы	Уровень	
	До			После	
2	4,7	псевдовысокий	3,7	средний	
3	4,5	Высокий	3,7	средний	
4	4,8	псевдовысокий	2,8	низкий	
8	4,6	Высокий	3,7	средний	
9	4,1	Высокий	3,8	средний	
10	4,6	псевдовысокий	4,3	высокий	
11	4,9	псевдовысокий	4,4	высокий	
12	5,0	псевдовысокий	3,3	средний	
13	4,8	псевдовысокий	3,6	средний	
14	4,4	Высокий	4,1	высокий	
Итого	Низкий – 0 (0%) человек Средний – 0 (0%) человек Высокий – 4 (40%) человек Псевдовысокий – 6 (60%) человек		Низкий – 1 (10%) человек Средний – 6 (60%) человек Высокий – 3 (30%) человек Псевдовысокий – 0 (0%) человек		

Таблица 4.2 – Результаты исследования уровней притязаний и самооценки по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан) до и после реализации программы

№ испытуемого	Самооценка (баллы)	Уровень	Притязания (баллы)	Уровень
До				
2	92	очень высокий	90	очень высокий
3	65	высокий	88	высокий
4	93	очень высокий	91	очень высокий
8	74	высокий	85	высокий
9	70	высокий	80	высокий
10	91	очень высокий	93	очень высокий
11	90	очень высокий	89	высокий
12	89	очень высокий	97	очень высокий
13	87	очень высокий	95	очень высокий
14	71	высокий	86	высокий
Итого:	Низкий – 0 (0%) человек Средний – 0 (0%) человек Высокий – 4 (40%) человек Очень высокий – 6 (60%) человек		Низкий – 0 (0%) человек Средний – 0 (0%) человек Высокий – 5 (50%) человек Очень высокий – 5 (50%) человек	
После				
2	45	средний	64	средний

3	60	средний	60	средний
---	----	---------	----	---------

Продолжение таблицы 4.2

4	47	средний	61	средний
8	50	средний	62	средний
9	73	высокий	84	высокий
10	52	средний	64	средний
11	74	высокий	77	высокий
12	72	высокий	78	высокий
13	72	высокий	80	высокий
14	50	средний	60	средний
Итого	Низкий – 0 (0%) человек Средний – 6 (60%) человек Высокий – 4 (40%) человек Очень высокий – 0 (0%) человек		Низкий – 0 (0%) человек Средний – 6 (60%) человек Высокий – 4 (40%) человек Очень высокий – 0 (0%) человек	

Таблица 4.3 – Результаты исследования уровня самооценки по методике «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С. Р. Пантелеева) до и после реализации программы

№ испытуемого	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
До			После	
2	60	завышенный	50	средний
3	54	средний	53	средний
4	61	завышенный	47	средний
8	60	завышенный	50	средний
9	54	средний	51	средний
10	65	завышенный	51	средний
11	66	завышенный	60	завышенный
12	67	завышенный	62	завышенный
13	68	завышенный	54	средний
14	66	завышенный	52	средний
Итого	низкий – 0 (0%) человек средний – 2 (20%) человек завышенный – 8 (80%) человек		низкий – 0 (0%) человек средний – 8 (80%) человек завышенный – 2 (20%) человек	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка личности» (О. И. Мотков)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4,7	3,7	-1	1	7
4,5	3,7	-0,8	0,8	5
4,8	2,8	-2	2	10
4,6	3,7	-0,9	0,9	6
4,1	3,8	-0,3	0,3	1,5
4,6	4,3	-0,3	0,3	1,5
4,9	4,4	-0,5	0,5	4
5,0	3,3	-1,7	1,7	9

4,8	3,6	-1,2	1,2	8
-----	-----	------	-----	---

Продолжение таблицы 4.3

4,4	4,1	-0,3	0,3	3
Сумма				55
Сумма нетипичных сдвигов				0
		Типичные сдвиги – отрицательные – 10		
		Нетипичные сдвиги – положительные – 0		

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице я находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=10:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0,05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается.

Таблица 4.5 – Расчет T-критерия Вилкоксона по «Методике измерения самооценки Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
92	45	-47	47	10
65	60	-5	5	2
93	47	-46	46	9
74	50	-24	24	7
70	73	3	3	1
91	52	-39	39	8
90	74	-16	16	4
89	72	-17	17	5
87	72	-15	15	3
71	50	-21	21	6
Сумма				55
Сумма нетипичных сдвигов				1
		Типичные сдвиги – отрицательные – 9		
		Нетипичные сдвиги –		

		положительные – 1		
--	--	-------------------	--	--

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 1$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=10$:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0,05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Опросник самоотношения» (В.В. Столина и С. Р. Пантелеева)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
60	50	-10	10	6,5
54	53	-1	1	1
51	47	-4	4	3
60	50	-10	10	6,5
54	51	-3	3	2
65	51	-14	14	9
66	60	-6	6	5
67	62	-5	5	4
68	54	-14	14	9
66	52	-14	14	9
Сумма				55
Сумма нетипичных сдвигов				0
		Типичные сдвиги – отрицательные – 9 Нетипичные сдвиги – положительные – 1		

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_i = 0$$

По таблице находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=10:

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_1 принимается.