



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 старших подростков с
низким социометрическим статусом**

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

Проверка на объем заимствований:

61,32 % авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«6» 06 2024 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4.1
Абенова Кира Кенжегалиевна К.А.

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры ТиПП
Барышникова Елена Викторовна Е.В.

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ.....	7
1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Возрастная специфика самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ.....	30
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования констатирующего эксперимента.....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ.....	47
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.....	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом	53

3.3 Практические рекомендации родителям и педагогам по развитию самооценки старших подростков.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки старших подростков и социометрического статуса.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки старших подростков на этапе констатирующего эксперимента.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.....	117

ВВЕДЕНИЕ

На данный момент одним из важнейших условий развития полноценной личности является самооценка, которая способствует пониманию индивидом собственной личности, деятельности и поведения.

Эта проблема неоднократно поднималась в нашем обществе. Вследствие чего ей посвящено немалое количество исследований, как в отечественной психолого-педагогической литературе (изучение самосознания в общетеоретическом и методологическом аспектах (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и т.д.), самосознание как социально-психологическая и философская проблема существования и развития личности (А.Г. Спиркин, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.) так и в зарубежной (Р. Бернс, А.А. Реан и т.д.), рассматривая её с различных аспектов [41].

Актуальность заданной проблемы сводится к тому, что в современных реалиях образовательная система направлена на всестороннее развитие личности ребенка. И одним из необходимых условий для выполнения данной задачи является – развитие самооценки. Однако, с учётом реальной ситуации, в образовательных организациях не созданы все необходимые условия для реализации индивидуального подхода к обучению, которое обеспечило бы развитие самооценки. По этой причине, обучающийся формирует свою самооценку, основываясь на субъективном мнении окружающих его людей и качества получаемых им оценок.

Таким образом, мы подходим к формулированию названия темы нашего исследования «Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической

коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Объект исследования – самооценка старших подростков с низким социометрическим статусом.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Гипотеза исследования:

1) уровень самооценки старших подростков коррелирует с низким социометрическим статусом;

2) уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, возможно, изменится, вследствие реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

2. Рассмотреть особенности самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

4. Описать этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по развитию адекватной самооценки у старших подростков с низким социометрическим статусом.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: целеполагание, синтез, анализ, моделирование, обобщение.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методы: тестирование по методике «Социометрия» (Дж. Морено), методике исследование уровня самооценки (С.А. Будасси), методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

4. Математические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s , Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска», учащиеся 10 «А» класса в количестве 25 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

В данный момент в психологии присутствует некоторое количество, базирующихся на теоретических знаниях, подходов, имеющих прямую связь с проблемой самооценки, а также особенностями её формирования. Исходя из основных идей концепции Л.С. Выготского, феномен самооценки можно объяснить как основной элемент самосознания личности в концепции теории деятельности и общения: «Каждый процесс самосознания опосредован, так как он развивается в деятельности самого человека и его вербального взаимодействия с другими людьми» [20].

Самооценка – это одно из главных понятий в различных областях психологического знания. Данное явление было не последней темой различных исследователей на протяжении долгого времени. З. Фрейд, от большинства, получивший статус «отца-основателя психологии» [58], также не обошёл стороной изучение самооценки и писал о ней в собственных трудах. Исследование проблемы самооценки во многом породило и обогатило научно-исследовательскую литературу, тем самым поспособствовав накоплению того необъятного количества различной информации, что мы можем наблюдать на сей день. Таким образом, цель данного параграфа сводится к тому, чтобы пролить свет на ведущие вопросы в этой многогранной теме, а именно, определить, что есть самооценка, её факторы, оказывающие влияние на развитие, преимущества и недостатки разных уровней самооценки и т.п.

За весь непродолжительный период существования такой сферы научного знания, как психология, ставящую одной из основных задач всестороннее познание личности человека и её компонентов, тем не менее

лишь в ряде случаев уделила последним большее теоретическое и эмпирическое внимание, чем самооценке.

Но, несмотря на это интерес психологов к самооценке с годами лишь растёт.

В психологии феномен «самооценка» применяется для дачи характеристики всецелому персональному ощущению индивидом собственной значимости, иначе излагая, в какой степени он осознаёт свою самоценность и наравне с этим проявляет самолюбие. В структуру самооценки человека входит совокупность разнообразных мнений и пониманий им о самом себе, к ним относятся: оценка своего внешнего облика, мировоззрения, поведенческих и эмоциональных составляющих, а также, в целом, устойчивых представлений о себе, которыми они руководствуются в повседневной жизни. Такие представления связаны с тем, каковы они внешне и чем наполнены внутри.

Другими словами, самооценка – это осознание человеком того, кем он является, обобщённый, сложившийся им, образ своего я.

В трудах отечественных психологов Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В.В. Столина, А.Г. Спиркина, И.И. Чесноковой вопрос развития самосознания и самооценки в рамках формирования личности рассматривается с разных сторон. Данные исследователи трактуют самооценку как сложный и всесторонний элемент самосознания (сложный процесс опосредованного, протекающего во времени самопознания, сопряжённый с движением от частных ситуационных представлений через объединение подобных ситуационных представлений в целостное образование – понимание своего я), что есть прямое отражение оценки других людей, вносящих свой вклад в развитии отдельного индивида [2; 6; 34; 52; 61].

А.Н. Леонтьев даёт собственное определение самооценки, как категории «чувство», имеющее «выраженный предметный характер,

являющийся результатом специфического объединения эмоций» [34, с. 293].

И.И. Чеснокова даёт трактовку самооценки, как интегрированного результата эмоционально-ценностного самоотношения и познания себя. «Переживания, связанные с самосознанием, интегрируются в эмоционально-ценностное самоотношение. Интегрированные результаты самопознания и эмоционально-ценностное самоотношение фиксируются в состав самооценки, которая, в свою очередь, входит в регуляцию поведения личности, в качестве одного из определяющих мотивов» [Цит. по: 61, с. 64].

В работах С.Р. Пантилеева, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и др. авторов самооценка представляется, в качестве фундаментального понятие сферы самосознания индивида, использующееся, в первую очередь, как регулятор поведения [53; 61].

По мнению Г.С. Абрамовой «Самооценкой именуется то, что личность осознает в самой себе, конкретно, интеллектуальные и физические возможности, мотивы и цели собственных поступков и образов действий, личное отношение к миру, другим людям и к себе самому» [Цит. по: 1, с. 201].

Кроме того, не стоит обходить стороной, и исследование Р. Азимовой, где самооценка выступает неизменно активной системой, задающей направление позитивности, а также отрицательным сторонам намерений и действий индивида [8, с. 74].

Д. Бернс, американский психолог, объясняет самооценку, в качестве, эмоционального компонента, входящего в структуру Я-концепции, которая, в свою очередь, имеет прямую связь с самоотношением или к личным чертам личности человека. Он даёт трактовку этому явлению, как степени отражения чувства достоинства и положительного отношения ко всему, что включено в сферу его личностного «я» [4].

Т. Шибутани изучает самооценку в контексте персональной системы ценностей: «Если личность – это система ценностей, то центром такого объединения функций будет самооценка» [65, с. 376].

Чувство собственного достоинства состоит в том, чтобы давать себе оценку и эмоционально реагировать на самого себя. Оценочные компоненты присутствуют в большинстве имеющихся трактовок и теорий самооценки.

Учёными, внёсшими вклад в понимание данной проблемы обозначены три вида определения, такого феномена, как самооценка:

1. Самооценка в качестве обозначения того, образ видения личностью себя, в том числе и степенью чувства соотнесения этого образа с собой.
2. Самооценка в качестве оценки разнообразных, присущих данному индивиду, способностей.
3. Самооценка эмоциональных состояний.

На данный момент в психологии выделяются всего три вида самооценки [18]:

1. Низкая.
2. Нормальная (адекватная, средняя).
3. Высокая.

На базе изученной литературы мы смогли выявить следующие признаки низкой самооценки:

1. Чувство несчастья.

Индивидов, обладающих низкой самооценкой, обычно, не назовёшь счастливыми. В большинстве своём, ощущение удовлетворения собой и своей жизнью происходит за счёт того, как человек относится к самому себе. В ряде случаев низкая самооценка может вызвать чувство депрессии, привести к апатии и даже невозможности совершать какую-либо деятельность в своей повседневной жизни.

2. Тревожность.

Большинство людей с низким уровнем самооценки страдают от тревожных симптомов, которые в основном носят общественный характер. Изъясняясь иначе, каждый из нас, в той или иной степени, имеет предрасположенность к оценке своей личности, исходя из результата сравнения с другими людьми. К тому же, большинство людей не рады перспективе быть оценёнными другими. По их мнению, они заметят в них те же самые недостатки, что они постоянно замечают в себе сами, но стараются скрыть их любыми способами – данные обстоятельства приводят людей в беспокойство, а оно, в последствие, к развитию тревожности.

3. Чувство собственной неполноценности или превосходства.

В большинстве своём обладатели низкой самооценки часто ставят себя ниже других. Они уверены, что не подходят под заданные обществом стандарты, в отличие от остальных людей, в связи с чем у них развивается чувство собственной неполноценности.

Однако, часть людей, также имеющих низкую самооценку способны демонстрировать окружающим собственное превосходство над ними, что, на самом деле, может оказаться, не более, чем одним из способов скрыть их истинное мнение о самих себе.

4. Чувство раздражения.

Неизбежная подверженность раздражению, касательно собственных недостатков и ошибок относится к одной из характеристик низкой самооценки. Раздражение, может быть направлено, как на себя, так и на других людей, даже не являющихся напрямую или косвенно с ним связанных.

5. Внешне-ориентированные цели.

Обладатели низкого уровня самооценки зачастую определяют целями своей жизни то, чего от них хотят другие, а не чего хотят они сами. Как бы, прискорбно, это не звучало, но они не только могут не брать свои собственные желания в счёт, но и в целом не осознавать их. Они

зачастую уверены, что как они сами, так и их потребности, в сущности, не имеют никакого значения и ценности.

6. Негативные проявления.

Низкая самооценка прямой путь к негативным проявлениям. Такой негатив, в большинстве случаев, почти не заметен внешне, но отлично проверяет себя внутренне, в конфликте с самим собой. К тому же, люди склонны заострять внимание на внешних проявлениях, к которым относится: жёсткая самокритика перед другими людьми или комментирование негативных аспектов проявлений всего общества и собственной жизни внутри него, что может быть взято на заметку теми, кто стал свидетелем такого поведения. К сожалению, окружающие люди имеют тенденцию разрывать связи и не подпускать к себе негативных людей, что способствует усилению низкой самооценки у последних.

Признаки адекватной самооценки:

1. Способность брать на себя ответственность.

Индивид с адекватной самооценкой, это человек, способный осознать и принять в себе, как все положительные, так и все отрицательные стороны, а также брать на себя ответственность за свою жизнь и собственные действия и принятые решения. Такие люди, обычно, не слишком самокритичны.

2. Целеустремлённость.

Обладатели адекватного уровня самооценки, в большинстве своём, ставят цели и неукоснительно следуют им. Помимо того, они достаточно настойчивы в достижении своих личных целей.

3. Аутентичность.

Индивиды с адекватной самооценкой, честны с собой и окружающими, им не нужен продуманный, транслируемый социуму образ, как и различные социальные маски. Они предрасположены к искренним проявлениям себя, как во взаимоотношениях с собой, так и с другими.

4. Умение прощать.

Адекватная самооценка, обычно, предполагает способность к терпимости и принятию окружающих людей и себя самих. Как следствие, подобный тип людей склонен и умеет прощать себя и других.

5. Внутренние ценности.

Адекватная самооценка, предполагает наличие у её обладателей ряда внутренних ценностей, свойственных конкретно им, а не внешних, сформированных из требований общества.

6. Позитивность.

Обладатели высокого уровня самооценки обычно позитивны. Они способны искренне и легко радоваться за других и себя самих, делать комплименты себе и другим, радоваться простым вещам, а также имеют тенденцию находить и акцентировать даже малейшие положительные аспекты в жизни, какой бы она не была, а не заострять внимание на отрицательных.

7. Самосовершенствование.

Как правило, люди с адекватным уровнем самооценки выражают сильное стремление к самосовершенствованию, но не ради других, а ради самих себя.

По большей части, в обществе бытует мнение, сводящееся к тому, что наличие высокого уровня самооценки непременно проложит путь её обладателям к благополучной жизни и успешной самореализации в профессиональной деятельности. Тем не менее, данное мнение является не более чем общественным заблуждением. Адекватный уровень самодостоинства и высокая самооценка практически не взаимосвязаны. Высокая самооценка может нести в себе разнообразные негативные проявления, часто проявляющие себе в гневе и словесных перепалках. Индивид, обладающий высоким уровнем самооценки, платит за неё отсутствием умения воспринимать чужое мнение, убеждения, взгляды, отличные от его собственных. По его мнению, лишь он единственно во всём правый, поэтому считаться с остальными не обязательно.

Заведомо, на самооценку личности влияет большой ряд различных факторов. Вот лишь некоторые из них [41, с. 490]:

1. Возрастные особенности.
2. Ограниченные возможности здоровья.
3. Хронические и другие виды заболеваний.
4. Собственное, зачастую резко контрастирующее с общепринятым, мышление.
5. Социальная среда, в которой пребывает данная личность.

Представленные выше факторы могут внести весомый вклад в формирование личности человека, однако, в большинстве случаев, фундаментом для становления самооценки служит личностный опыт, индивидуальный для каждого из нас.

Выделяют следующие функции самооценки [Цит. по: 48, с. 154]:

1. Защитная, организует автономность личности, а также ее постоянство.
2. Развивающая, способствует саморазвитию личности.
3. Регуляторная, контролирует протекание решения личностью различных задач.
4. Эмоциональная, отвечает за чувство удовлетворенности собой личностью.

Таким образом, мы формулируем такой вывод, что под термином самооценки в психолого-педагогической литературе понимается конструкция, задающая направление характеру самоотношения личности и отражающая уровень её достоинства. Самооценка – это понимание того, кем ты являешься, образ себя на основе обобщения мнений о себе. Самооценка, как правило, делится на адекватную (среднюю) и неадекватную (низкую и высокую).

1.2 Возрастная специфика самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

На протяжении всей, отведённой человеку жизни, он (человек) знакомится и приходит к пониманию и принятию тех или иных сторон собственного внутреннего «Я». Осознаёт, данные и присущие ему способности и особенности собственной личностной организации. Между тем, подростки, находясь на стыке детства и взрослости, только начинают приходить к ознакомлению и пониманию собственных личностных особенностей, окончательно закончить это, они смогут только на более поздних периодах жизни. Момент осознания начинается лишь тогда, когда все моральные и социальные характеристики для оценки собственного я были изучены. Подростки начинают понимать свои собственные личностные особенности в коммуникации со взрослыми людьми и людьми одного с ними возраста.

Подростковый возраст – период в жизни детей, характеризующийся начальной выработкой базовых идей нравственности, приверженностью к постижению социальных установок, самоотношения, а также отношения к другим людям, социуму и миру в целом. Кроме того, именно в периоде подросткового возраста начинается становление черт характера, основных способов, форм, методов и принципов взаимодействия внутри общества. Начало своего формирования данные качества личности берут именно в процессе коммуникации. В данном возрастном периоде ведущей деятельностью выступает именно общение. Подросткам свойственно придавать большое значение своей сфере межличностного взаимодействия, а также иметь контакт с одноклассниками, в целом сверстниками и конечно со своими друзьями и приятелями [1, с. 633].

Проблемы данного подросткового возрастного этапа нашли отражение в работах таких исследователей, как: Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, В.С. Мухина, А. Фрейд и др. Они дали

характеристику подросткового возраста, в качестве сложно протекающего переходного кризиса от детства к взрослости: в это период индивид становится наиболее активным, обретает свои ценности, общий характер личности претерпевает изменения, поведение становится более осмысленным, но не в полной мере [10, с. 76].

Переход ребёнка от детства к подростковому возрасту отличается острой необходимостью в осознании и подкреплении собственной идентичности, посредством автономии и начальной сепарации от родителей, как это было предложено в эриксоновском кризисе [68, с. 192].

Подростковый возраст – это этап становления личностного и социального самосознания, в котором рассматриваются различные роли, модели поведения, идеи и представления об окружающем мире. Целью подросткового возраста выступает осознание и выстраивание собственных личных границ, автономия и развитие в себе самоидентичности. Для того чтобы определить наиболее подходящую идентичность конкретному подростку, ему нужно будет примерить на себя разнообразные роли, модели поведения и прийти к осмыслению различных идей и представления об окружающем его мире. Развитие собственного ощущения себя подростками происходит в ходе того, как они коммуницируют и в общем взаимодействуют с окружающими. Как считает Э. Эриксон, главными вопросами для любого подростка являются «Кто я?» и «Кем я хочу быть?».

Одна часть представителей подросткового возраста черпают и усваивают ценности и роли, данные им их родителями; другая часть формирует в себе идентичность, отличную от идентичности их родителей, но схожую со сверстниками. Как правило, в этом нет ничего особенного, если исходить из того, что сфера межличностных взаимодействий с подобными себе на данном этапе занимает главное значение в жизни подростка [25, с. 115].

Подростковый возраст – это этап, в процессе которого с бывшим ребёнком происходят как физические, так и психические изменения и которые ему будет необходимо перенести. Однако, рассматривая данное явление под другим углом, можно сказать, что это тот самый момент, когда социальные навыки и взаимодействия становятся важны, как никогда ранее.

По мнению Л.И. Божович, именно на данном этапе индивид начинает видеть себя и мир вокруг неё совершенно иначе, от чего также меняется и её отношение ко всему этому. Подросток начинает формировать у себя личное, в некоторой степени уникальное, мировоззрение, личные, присущие ему ценности, что, в последствие, позволит ему сделать главный шаг в его жизни на пути к взрослости, а вместе тем и состоятельности себя как личности [Цит. по: 2, с. 61].

Психологи, исследующие специфику подросткового возраста, основной деятельностью этого возрастного периода считают интимно-личностное общение. Именно так, конкретно в процессе общения подростка, у него и происходит становление основные новообразования его возрастного этапа: появляется осознание собственной личности и присущих ей взглядов на окружающую действительность, начинается процесс формирования собственных ценностей, усваивание общепринятых норм и правил жизни в социуме.

Формы различного взаимодействия со сверстниками для представителей данного возрастного этапа выполняют больше количество разнообразных функций, среди них можно выделить, например, формирование моральных ценностей, овладение навыками совместной деятельности и освоение общепринятых форм поведения [1, с. 640].

В ходе того, как представители подросткового возраста трудятся над становлением самоидентичности, они становятся не столь близки со своими родителями, как было в детстве. Как бы это ни звучало, но сверстники в этом возрасте более значимы. Отношения с кругом лиц, себе

подобных приобретает основную значимость для дальнейшего развития личности подростка. В этом возрасте уровень влияния сверстников друг на друга и отдельно взятого подростка особенно высок.

Когда подростки начинают взаимодействовать с окружающими людьми их возраста, они образуют с ними дружеские связи; подходящие, характеризующиеся качественностью дружеские отношения способствуют собственному развитию ребенка, несхожего в некоторых моментах характера с его друзьями.

Группы сверстников предоставляют, входящим в их состав участникам поле для формирования и развития ими их социальных умений, к которым можно отнести: соперничество, участие и лидерство. Такие группы могут оказывать благоприятное влияние на индивида, например на его мотивацию, успеваемость, активность, но, в том числе, и негативное, например на его самооценку [3, с. 53].

Одним из основных аспектов подросткового периода выступает то, что индивид занимает во всём проявлении абсолютно новую социальную позицию, которая даёт начало формированию и развитию его самосознанию и уверенности в себе и своих способностях. То, как будет вести себя подросток, во многом определяется его чувством самоуважения, на которое достаточно легко повлиять. Поэтому формируя собственное представление о себе самом, образе своего «я» подросток берёт за основу мнение о себе других людей, в приоритете сверстников [9, с. 403].

Ведущую роль в жизни любого человека, самооценка начинает играть именно в подростковом возрасте. На данном этапе она напрямую связана как со школьной успеваемостью, так и с общим психическим здоровьем ребёнка [14].

Самооценка подростков динамично развивается именно в пределах социально-психологического контекста. Она есть обобщённость оценок черт собственной личности, как самим человеком, так и окружающими, а

также специфике стиля поведения и значимых для данного подростка социальных групп.

Самооценка помогает подростку находить и изменять границы взаимоотношений с социумом, а также способствуют развитию у него необходимых для результативности и качества деятельности, знаний, умений и навыков. Данные процессы не относятся к категории спонтанных, напротив они должны быть гладко протекающими, если речь идёт о формировании у подростка именно адекватной самооценки.

Большинство учёных отмечали динамику, связанную с самооценкой. А. Маслоу в своей пирамиде потребностей ставит потребность в уважении и признании ниже разве что потребности в самореализации, проще говоря, потребность в самоуважении играет для людей в их жизни важнейшую роль, будучи одной из основных человеческих побуждающих мотивов к деятельности. Психолог выдвинул гипотезу, что внутреннее самоуважение людей для них не менее значимо, чем внешнее, т.е. полученное от окружающих людей. И та и другая потребность должны быть удовлетворены и привести индивида к достижению самоактуализации, другими словами, он должен вырасти в личность. [Цит. по: 36, с. 211].

Самооценка бывает двух видов: адекватной и неадекватной, главным условием оценки этого параметра выступает соответствие мнения человека о своих способностях его реальным возможностям. Если планы человека не могут быть реализованы на деле, то они гласят о завышенной (неадекватной) самооценке, а слишком низкая оценка собственных реальных возможностей тоже не считается адекватной [14].

По мнению А.И. Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует становлению у подростков навыков самокритики, настойчивости и уверенности в себе и своих силах, что помогает формированию критического мышления касательно их взаимоотношения, умения правильно сопоставлять собственные силы с целями и задачами различной степени сложности и с желаниями других людей. Адекватная

самооценка обеспечивает чувство внутренней целостности личности, её уверенности в себе и постоянства, способствуя тем самым созданию гармоничных взаимоотношений с другими людьми. Положительная самооценка способствует проявлению личностью вовне, свойственных ей достоинств, но наряду с этим, полному или частичному скрыванию, присутствующих у неё недостатков [32].

Основная задача адекватной самооценки – это привести индивида к успеху в социальной жизни и межличностных взаимодействиях, к искренности и доверии в обратной связи, что приводит к получению индивидом жизненных навыков и опыта [16, с. 151].

Наряду с адекватной самооценкой имеет право существовать неадекватная самооценка, т.е. завышенная или заниженная.

Индивид с высоким уровнем самооценки не может принимать во внимание мнение и взгляды других людей, да и в целом принимать их в счёт. Индивид, обладающий завышенным уровнем самооценки, часто вступает в противостояние с окружающими, не имея возможности прийти с ними к согласию, вследствие чего, так или иначе, существует реальный риск утрачены возможность устанавливать социальные контакты [Цит. по: 20, с. 202].

Обладатели низкого уровня самооценки, вероятно, ощущают себя отвергнутыми остальным миром и отличаются недоброжелательным отношением к окружающим, помимо этого, им может не доставать уверенности в себе и своих силах, социальных умений, являющихся обязательным условием для создания и последующего развития межличностных отношений.

Индивид, с отрицательными установками и негативным отношением к самому себе, относит свои достижения в категорию случайные события, считая, что ему просто повезло (синдром самозванца). Высокие результаты такой данный тип людей характеризует в качестве случайного стечения обстоятельств, а не самоотдачи и затраченных для этого собственных

усилий. В таком случае, человек отрицает свои положительные, характеризующие конкретно его особенности, что ведёт к появлению у него признаков социальной дезадаптации [67, с. 207].

По мнению К. Роджерса, для принятия подростком собственной личности, его реальное и идеальное «я» должны совпадать, иная ситуация может послужить началом психологических проблем у данного индивида. Таким образом, формирование адекватного уровня самооценки во многом зависит с оценкой, получаемой от других людей.

Заниженная самооценка – это, зачастую, совершенно необоснованное умаление собственных способностей, ценности, а также отсутствие самоуважения как такового. Данную проблему следует заметить и приложить усилия к её решению до того, как подросток станет взрослым. В ином случае, с учётом уже, в целом, сформированной системы устоявшихся черт характера, их особенностей, наличия успеха или неудачи в выстраивании социальных отношений, повлиять на представление о том, каким себя считает индивид, весьма сложно. А, нередко, и вовсе невозможно [13, с. 197].

Большинство исследователей вопроса о самооценке подростков, сделали важный вывод о том, что в течение всего подросткового периода адекватность уровня самооценки у подростков повышается.

Это связано с тем, что представителям подросткового возраста присуще оценивать себя ниже именно по наиболее значимым, конкретно для них, критериям. Подобная тенденция указывает на развитость их чувства реализма, по сравнению с детьми для которых характерно переоценивать собственные качества [16, с. 151].

Учёные советского времени, работающие в области психологии обеспечили представление особенностей типологических характеристик самооценки на этапе подросткового возраста. Адекватный уровень самооценки в старшем подростковом возрасте отличается от других возрастных этапов как возможность осуществлять целеполагание в

учебной деятельности и выборе последующего профессионального направления для дальнейшего обучения и развития. Неадекватный уровень самооценки образуется как результат получения отрицательной оценки со стороны одноклассников касательно его деятельности и внешней активности. Заниженная самооценка также формируется в результате низкой психологической устойчивости [16, с. 151].

Таким образом, подростковый возраст – это период в жизни детей, характеризующийся начальной выработкой базовых идей нравственности, приверженностью к постижению социальных установок, самоотношения, а также отношения к другим людям, социуму и миру в целом; это период развития личностной и социальной идентичности, в котором изучаются разнообразные роли, модели поведения, а также идеи и представления об окружающем мире. Именно в подростковом возрастном периоде психолого-педагогическая коррекция самооценки еще способна быть результативной, чего не скажешь о более взрослом.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Коррекция – это совокупность психологических мероприятий, ориентированных на корректирование осложнений в процессе развития; поведения; психических, физических и интеллектуальных расстройств личности путём использования на ней средств психологического воздействия [18].

Исследование и анализ психолого-педагогической литературы помогли нам при конструировании дерева целей, а также создании модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Моделирование – это процесс конструирования и исследования действительно имеющих объектов, процессов, явлений для того, чтобы

прояснить их сущность. Результатом данного процесса является «модель» [70, с. 91].

Создание модели – это разработка целей для составления структуры педагогических систем, процессов или ситуаций и главных способов их достижения [17, с. 18].

Модель – это более простой, существующий на уровне мыслей образ системы или процесса, применяемый для исследования, предположения, понимания их поведения и результатов [17, с. 19].

Дерево целей – это система, иерархически выстраивающая цели, состоит из: высшей цели («вершина дерева»), уровней подцелей («ветви дерева»), подзадачи (побеги на ветвях); Дерево целей образует связь между тем, что нужно сделать и тем, что в результате мы хотим получить.

Целеполагание – это важнейший этап моделирования.

Большая цель постепенно разделяется на более маленькие подцели. Таким образом, становится проще вообразить объёмную, сложносоставную цель и сохранять одинаковый уровень мотивацию по мере продвижения к главной цели.

Процесс построения дерева целей должен отвечать следующим требованиям [21]:

1. Цели должны быть составлены в однозначном понимании.
2. Каждая цель уровня выше должна быть представлена как обобщенность целей любого уровня ниже.
3. Дерево целей должно быть непрерывно, т.е. между двумя последовательными уровнями не может быть промежуточных.
4. Цели на разных уровнях должно быть равномерны, включать в себя равный объём и направленность задач.

Раскроем «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, представленного на рисунке 1.

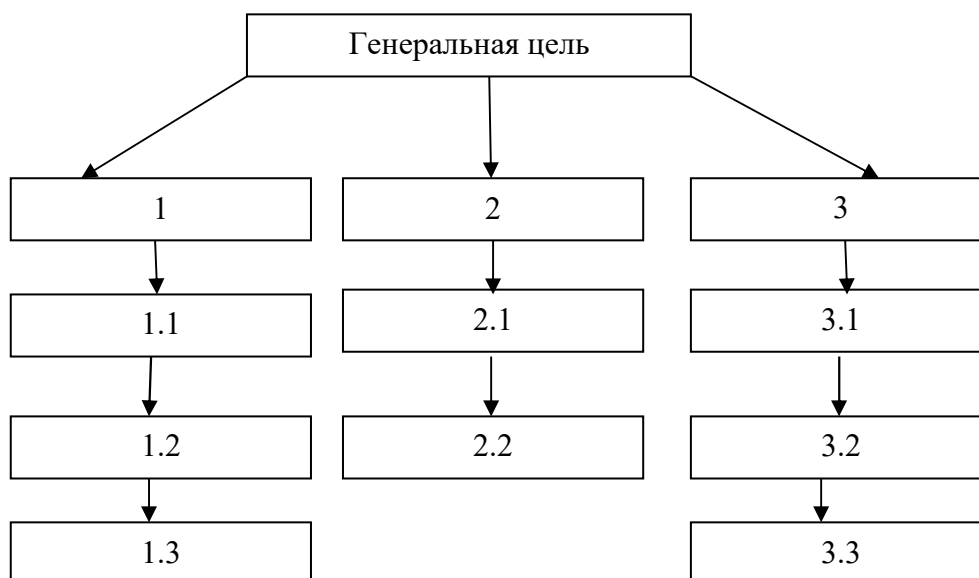


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

1. Теоретически обосновать проблему исследования коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

1.1. Изложить сущность понятия «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Раскрыть возрастную специфику самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборке и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.1. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.2. Изучить результаты, полученные в процессе реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.3. Разработать практические рекомендации для педагогов и родителей по развитию адекватной самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Исходя из сконструированного дерева целей, была создана модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, представленная на рисунке 2.

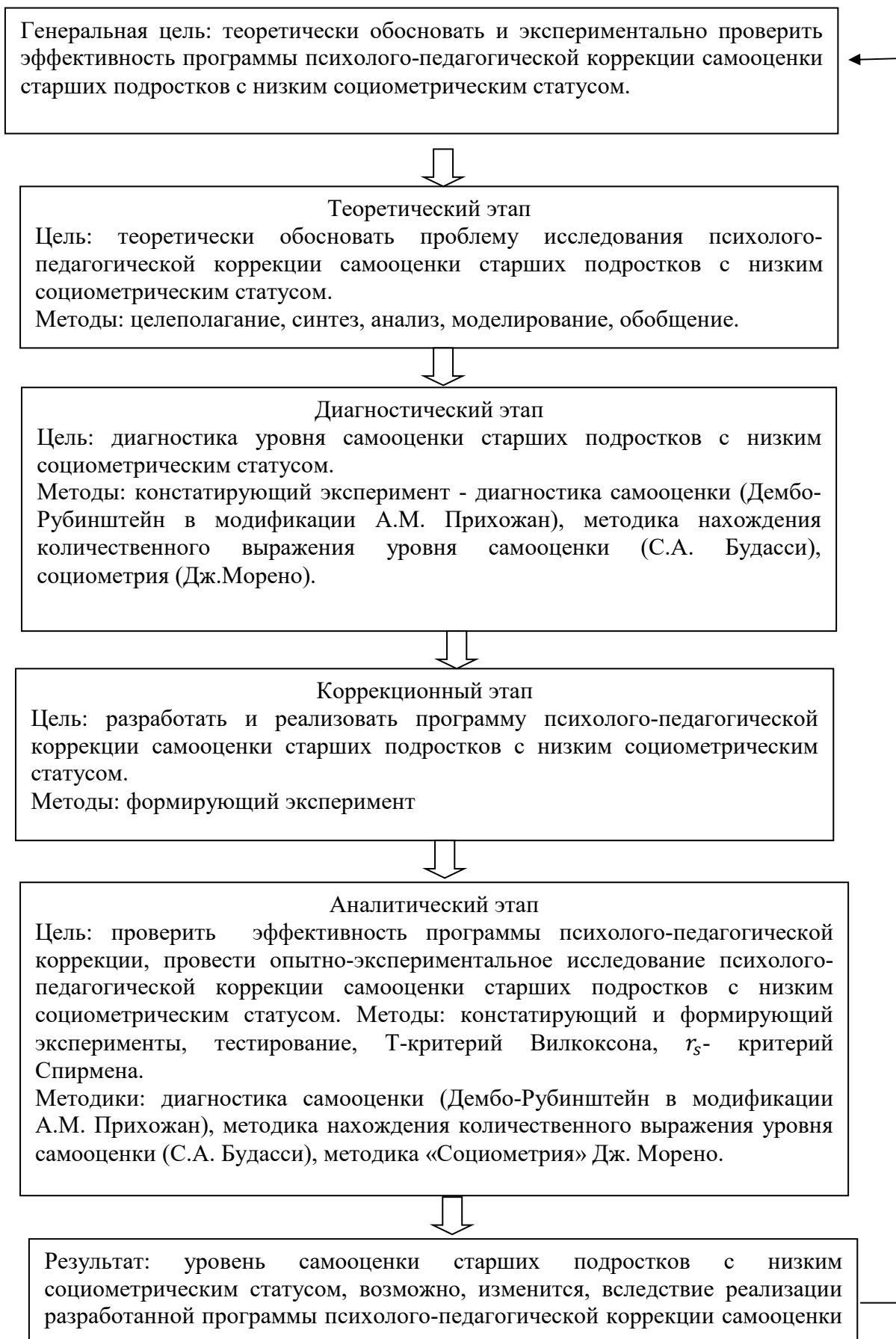


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Охарактеризуем блоки представленной модели:

1. В теоретический этап входит анализ и синтез психолого-педагогической литературы по вопросу психолого–педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, а также отбор методов и методик необходимых для решения поставленных в исследовании задач.

2. В диагностическом этапе представлено три методики, обеспечивающие возможность оценить уровень самооценки старших подростков и их социометрического статуса: диагностика самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан); методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси); методика «Социометрия» Дж. Морено.

3. Коррекционный этап включает в себя программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. На коррекционном этапе происходит работа по коррекции самооценки. Программой предусмотрено 10 занятий, продолжительностью по 45 минут каждое.

4. Аналитический этап представляет собой проверку эффективности, проведённой программы психолого-педагогической коррекции (сравнение результатов констатирующего и формирующего экспериментов); выявление различий в количественном и качественном отношении при помощи методики диагностики самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан).

Таким образом, нами было спроектировано «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, а также создана модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, состоящая из пяти этапов: целевой, теоретический, диагностический, коррекционный, контролирующий.

Выводы по главе 1

Под самооценкой в психолого-педагогической литературе понимается образ себя на основе обобщения мнений о себе. Самооценка, как правило, делится на адекватную (среднюю) и неадекватную (низкую и высокую). К факторам самооценки относятся: возрастные особенности; ограниченные возможности здоровья; хронические и другие виды заболеваний; собственное, зачастую резко контрастирующее с общепринятым, мышление; социальная среда, в которой пребывает данная личность и др. Функциями самооценки являются защитная, развивающая, регуляторная, эмоциональная.

Подростковый возраст – это непростой период в жизни детей, характеризующийся начальной выработкой базовых идей нравственности, приверженностью к постижению социальных установок, самоотношения, а также отношения к другим людям, социуму и миру в целом; это период развития личностной и социальной идентичности, в котором изучаются разнообразные роли, модели поведения, а также идеи и представления об окружающем мире. Именно в подростковом возрастном периоде психолого-педагогическая коррекция самооценки еще способна быть результативной, чего не скажешь о более взрослом.

Подростковый возраст – это этап становления личностного и социального самосознания, в котором рассматриваются различные роли, модели поведения, идеи и представления об окружающем мире. Целью подросткового возраста выступает осознание и выстраивание собственных личных границ, автономия и развитие в себе самоидентичности.

Одним из основных аспектов подросткового периода выступает то, что индивид занимает во всём проявлении абсолютно новую социальную позицию, которая даёт начало формированию и развитию его самосознанию и уверенности в себе и своих способностях. Формируя собственное представление о себе самом, образе своего «я» подросток берёт за основу мнение о себе других людей, в приоритете сверстников.

Нами было сконструировано «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, а также создана модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, предполагаемым результатом которой выступает изменение уровня самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции. Модель состоит из пяти этапов: целевого, теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Вся работа по исследованию учебно-профессиональной мотивации у студентов факультета психологии проводилась в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап.
2. Опытно-экспериментальный этап.
3. Контрольно-обобщающий этап.

На поисково-подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, была сформулирована проблема и гипотеза исследования, также была написана актуальность выбранной темы, её важность в условиях современного мира. В ходе изучения психолого-педагогической литературы были поставлены цели и задачи данного исследования, а также определены предмет и объект исследования. Также на данном этапе изучались работы многих авторов по теме учебно-профессиональной мотивации студентов и были выявлены те, кто внёс значительный вклад в изучение данной проблемы. При подборе методик по этой теме было проведено качественное исследование научно-методической литературы по психодиагностике.

На опытно-экспериментальном этапе был проведён констатирующий эксперимент, с использованием данных диагностических методик:

- методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- методика нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси);
- методика «Социометрия» (Дж. Морено).

Контрольно-обобщающий этап состоял из анализа и обобщения полученных в процессе исследования результатов, формулировок выводов, а также составления психолого-педагогических рекомендаций по формированию учебно-профессиональной мотивации студентов.

Дадим характеристику применённым методам и методикам исследования.

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение информации, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методика исследования – это способы и приемы исследования, при помощи которых можно изучить научную проблему. С её помощью определяются цели и задачи исследования. Проведение методики исследования способствует получению предварительных теоретических и практические выводов, содержащих ответы на поставленные задачи.

Общенаучные методы используются во всей работе и делятся на три этапа:

Теоретический уровень подразумевает исследования на основе выводов и рассуждений: синтез, индукция, дедукция, обобщение, абстрагирование, анализ.

1. Экспериментально-теоретический уровень помогает собрать факты, проверить и систематизировать их. К нему относятся: лабораторный, исторический, логический, гипотетический, дедукция.

2. Эмпирический уровень – исследование проводится на основе чувственного опыта: наблюдение, эксперимент, измерение, сравнение, опрос.

Метод анализа психолого-педагогической литературы – это изучение научных теорий исследователей, занимающихся проблемой учебно-профессиональной мотивации. Также в данный метод входит изучение

истории исследуемой проблемы и сопоставление различных взглядов на неё. С помощью анализа мы легко смогли определить нужные компоненты, которые напрямую связаны с темой исследования.

Метод синтеза подразумевает соединение элементов в единые целые части, которые уже были определены в процессе анализа. Результатом синтеза новообразование, свойства которого есть результат их внутренней взаимосвязи и взаимозависимости. Синтез предполагает под собой процесс восстановления изначальной целостности объекта или явления, а также проверку приобретённых сведений о его свойствах и отношениях, полученных при их анализе.

Метод обобщения служит для сбора отдельных частей информации в общую картину, выделяя самые главные части по изучаемой теме. В ходе данного метода отбираются наиболее общие свойства, несмотря на частные случаи.

Метод тестирования – это метод психодиагностики, подразумевающий стандартизированные методики для изучения каких-либо психических явлений и обеспечивающий получение количественных и качественных показателей степени развитости их свойств. Тесты имеют обширный диапазон исследований из-за чего, являются наиболее часто используемым методом изучения различных процессов, особенностей и природы явлений психики. Результаты, которые получились в ходе исследования можно сравнивать между собой, в независимости от условий их получения. Метод тестов весьма привлекателен тем, что имеет достаточно высокую валидность, надежность и точность, поскольку к их составлению предъявляют жёсткие требования.

Моделирование – это процесс конструирования и исследования действительно имеющих объектов, процессов, явлений для того, чтобы прояснить их сущность. Результатом данного процесса является «модель» [70, с. 91].

Модель – это более простой, существующий на уровне мыслей образ системы или процесса, применяемый для исследования, предположения, понимания её поведения и итоговых результатов [21].

Целеполагание – это важнейший этап моделирования.

Метод эксперимента позволяет определить наличие каузальных соотношений. За счёт него организуются наилучшие условия для исследования конкретных феноменов, а также он предполагает возможность координирования происходящего для получения необходимого результата. Главным отличием эксперимента от наблюдения является планомерно вмешательство экспериментатора в исследуемую ситуацию, воздействие на её исход. Главной целью эксперимента является констатирование неделимости явлений психического мира и их проявлений вовне. Основной частью эксперимента является организация неестественной ситуации, в которой будут использованы и, что характерно для данного метода, легко оценены определённые факторы, для изучения конкретного процесса.

Перед началом эксперимента необходимо отобрать варьируемые факторы – значит создать основные и второстепенные характеристики, которые будут оказывать влияние на ход исследования, а также проанализировать расчетные схемы процесса. Выбор правильных основных и второстепенных факторов имеет важную роль в эффективности эксперимента, потому что эксперимент и определяет зависимость между данными факторами. При возникновении трудностей с выявлением роли основных и второстепенных факторов, стоит провести предварительный поисковый процесс.

Эксперимент имеет ограничения: его применяют только к объектам, где можно отметить четкую структуру переменных; где возможно введение экспериментального фактора; где имеется наблюдение и измерение. Однако данные условия не так просто организовать, поскольку ожидаемое не всегда соответствует реальному.

Эксперимент состоит из 4 этапов:

1. Теоретический этап – это выбор темы исследования, объекта и предмета исследования с последующим составлением гипотезы, постановка проблемы, изучения нужной литературы.

2. Подготовительный этап – конструирование программы эксперимента, в том числе отбор зависимых и независимых переменных, изучение путей достижения поставленных целей, подготовка необходимого оборудования, создание способов для фиксирования и анализа результатов.

3. Экспериментальный этап – связующее звено всей работы до эксперимента и после него в виде беседы с участниками исследования.

4. Интерпретационный этап – написание вывода, подтверждающего или опровергающего поставленную в начале исследования гипотезу, исходя из результатов, выявленных при анализе, проведённых методик, а также составлению научного отчёта.

Экспериментальное исследование одного и того же процесса при повторном измерении не совпадает, т.к. сложно предугадать все этапы и создать необходимые факторы. Чем больше накладывается внеплановых факторов, тем сильнее результаты смогут отличаться от предыдущих. Однако возможность определить среднее значение все же есть, необходимо делать повторные измерения и знать их минимальное количество.

По характеру действий исследователя различают констатирующий и формирующий эксперименты.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, при котором происходит фиксация состояния объекта исследования до начала какого-либо воздействия на него. В него входит выявление наличествующих психических особенностей, степени сформированности разнообразных черт личности, а также их взаимосвязи, причин и последствий.

Формирующий эксперимент есть воздействие исследователя на выборку субъектов с целью выработки у них конкретных свойств и отличительных черт характера. Это способствует раскрытию психологических систем, степени изменений, законов образования психических явлений, нахождению ситуаций для их плодотворного развития.

Выбор методик исследования был сделан в связи с опорой на научную литературу. Рассмотрим подобранные методики исследования.

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Приложение 1).

Цель: выявить уровень самооценки и уровень требований к самому себе.

Суть данной методики заключается в шкалировании учащимися личных качеств, таких как: способностей, возможностей, внешности, характера, здоровья, авторитетности и уверенности в себе. Учащимся было предложено отметить у себя уровень сформированности данных качеств, а также уровень притязаний, то есть степень развития желаемых качеств. Все учащиеся получают бланк ответов, содержащий инструкцию и стимульный материал в виде семи вертикальных линий, на которых чёрточками им нужно будет отмечать на каком уровне развития находится каждая из сторон личности конкретно у них [45].

2. Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) (Приложение 1).

Основной целью данной методики служит измерение уровня самооценки.

Методика С.А. Будасси заключается в количественном исследовании самооценки личности при помощи метода ранжирования. Преимущества данной методики в том, что она позволяет компактно, надежно и быстро выявить уровень самооценки испытуемых. Испытуемому даётся список, который состоит из пятидесяти слов (личностных характеристик). Из них

нужно выбрать двадцать значимых, десять из которых будут присущи образцовой личности, а оставшиеся десять, которые ни коим образом не должны у него присутствовать.

Главной задачей обработки полученных результатов по данной методике является установление взаимосвязи между ранговыми оценками личностью своего реального и идеального я. Данное соотношение и определяет уровень самооценки и её адекватность. Такая процедура оценивания себя может быть проведена в двух вариантах:

- 1) сравнение себя с другими людьми;
- 2) сравнение своих притязаний с объективными результатами собственных действий [8].

3. Методика «Социометрия» (Дж. Морено) (Приложение 1).

Цель методики: выявление симпатий и антипатий в группе, уровня сплочённости и внутригрупповой иерархии, а также формальных и неформальных лидеров.

Социометрическая процедура – это изучение межличностных взаимоотношений на основе определенных параметров в группе. В ходе методики учащиеся предлагается возможность выбрать из общего количества человек в группе, трёх предпочитаемых им лиц. Для этого каждый отвечает на несколько вопросов, указанных в бланке, такие как, «Кого из класса ты пригласишь на свой день рождения?», «С кем бы пошёл в продолжительный поход» и т.п. Учащиеся выбирают 3-х человек по каждому вопросу – от наиболее явного до наименее.

В исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом был использован Т-критерий Вилкоксона, который помогает определить направленность и выраженность изменений, а также интенсивность сдвига в одном из направлений.

Т-критерий Вилкоксона применяется при сопоставлении показателей, полученных в двух взаимозависимых выборках между собой.

Это обеспечивает возможность определить направленность и степень выраженности в них изменений [51, с. 87].

Ограничения в применении T-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых не менее пяти человек. Максимальное количество испытуемых не менее пятидесяти человек.
2. Нулевые сдвиги не подсчитываются, поэтому их количество вычитается из общей численности наблюдений n .

Также в исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом был использован r_s -критерий ранговой корреляции Спирмена, который помогает определить существует ли зависимость между двумя переменными в одной выборке.

Ранговой корреляции r_s -критерий Спирмена применяется для установки взаимосвязи между двумя полученными переменными в одной выборке. Это обеспечивает возможность определить связь между ними и направленность их взаимодействия [51, с. 87].

Ограничения в применении r_s -критерия ранговой корреляции Спирмена:

1. Минимальное количество испытуемых не менее пяти человек. Максимальное количество испытуемых не менее сорока человек.
2. Оба коррелируемых ряда должны быть представлены в виде двух последовательностей с несовпадающими значениями, однако если это условие не соблюдается, вносятся поправки на одинаковые ранги.

Таким образом, мы описали основные методы и методики исследования, применяемые нами в исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. Базируясь на возрастной специфике учащихся, была определена структура исследования, а также осуществлен подбор методик: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного

выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено), Т-критерий Вилкоксона, r_s -критерий ранговой корреляции Спирмена.

Можно сделать умозаключение, что исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. На данных этапах были разработаны: цель и задачи, поставлена гипотеза и проблема исследования, а также выявлена актуальность проблемы.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой исследования послужила МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска». В эксперименте принимали участие учащиеся 10-го «А» класса, в количестве 25 человек.

На основе наблюдений и полученной информации от классного руководителя составлена психолого-педагогическая характеристика класса. Исходя из наблюдений учителя, в классе преобладает в целом позитивный настрой и активность на уроках. Коллектив, можно назвать, сплочённым. Большинство учащихся обладают лидерскими качествами. Значительная часть подростков заинтересована в приобретении новых знаний. Некоторые подростки, помимо школы, посещают различные кружки и спортивные секции.

Педагоги занимаются воспитательной и профилактической работой. Родители ведут активную деятельность в жизни класса.

Учащиеся внимательны на уроках и при выполнении домашних заданий, а также способны решить любой вопрос, создавая собственные индивидуальные стратегии решения. Практически каждый стремится быть индивидуальным и старается создать что-то своё.

С учащимися 10-го класса была проведена диагностика по следующим методикам: методика диагностика самооценки Дембо-

Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено).

Результаты, полученные с помощью методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, представлены на рисунке 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1).

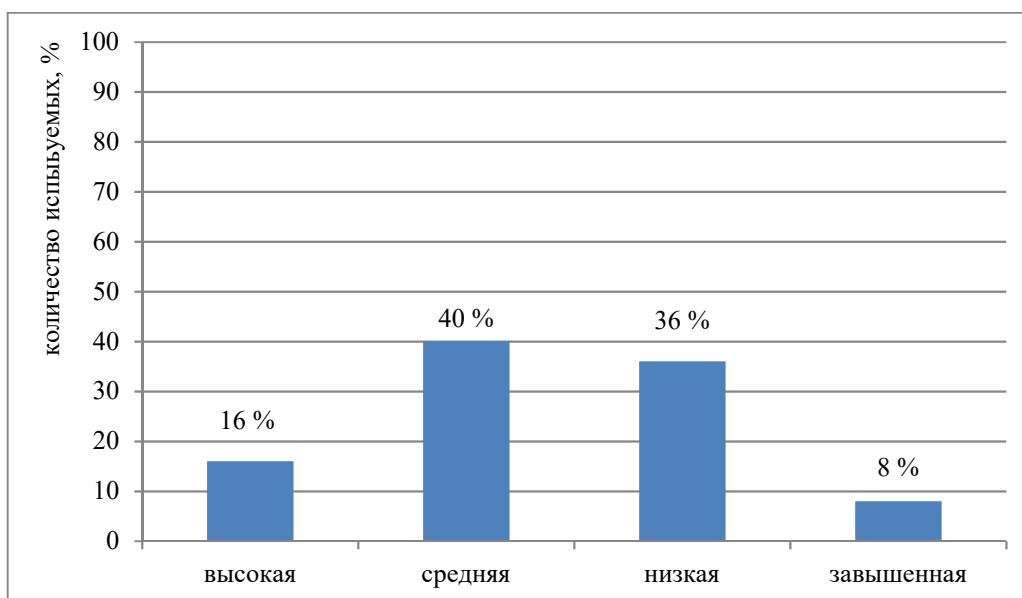


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан

Анализ результатов по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн показал преобладание среднего уровня самооценки 10 (40 %) человек. Учащиеся с такой самооценкой оцениваю себя и воспринимают критику адекватно и лишь иногда болезненно переживают свои недостатки или имеют «комплекс неполноценности».

У 9 человек (36 %) был выявлен низкий уровень самооценки. Обучающиеся 10-го класса с такой степенью самооценки всегда стараются соответствовать желаниям окружающих, им часто присущ комплекс неполноценности, и они достаточно болезненно переживают оценку своих недостатков и любую критику, касающуюся них

Высокая самооценка подростка наблюдается у 4 (16 %) человек. Данный уровень характеризуется отсутствием комплекса вины, неприятием критики, и не всегда правильной реакцией на замечания окружающих. Такие люди практически не сомневаются в своих действиях, словах и поступках.

У 2 (8 %) подростков завышенная самооценка. Данный уровень может включать отсутствие критической оценки своих действий и возможностей, искажение в формировании личности, а также нечувствительность к мнению других и собственным неудачам и ошибкам во взаимоотношениях с окружающими.

Таким образом, анализ результатов по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна показал преобладание среднего уровня самооценки 10 (40 %) человек. У 9 человек (36 %) был выявлен низкий уровень самооценки. Высокая самооценка подростка наблюдается у 4 (16 %) человек. У 2 (8 %) подростков завышенная самооценка.

Рассмотрим полученные результаты исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) на рисунке 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.2).

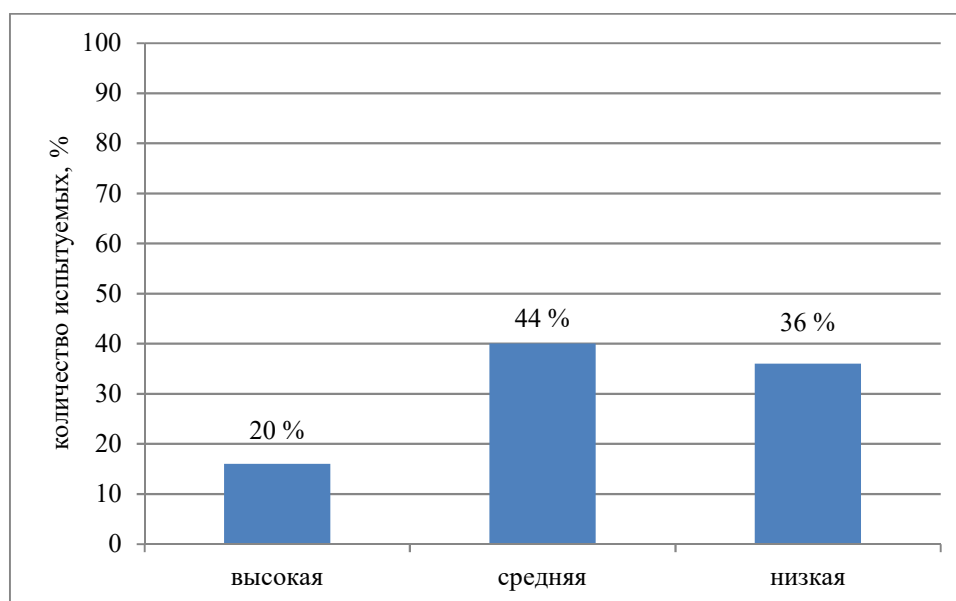


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике С.А. Будасси

Анализ результатов исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), показал, что с высоким уровнем было выявлено 5 (20 %) обучающихся 10-го класса.

С адекватным уровнем самооценки выявлено 11 (44 %) человек. Такие учащиеся отлично себя ощущают в обществе самих себя и других людей, умеют радоваться жизни, живут настоящим, они самодостаточны, в целом пользуются уважением среди сверстников, способны справиться с фактом неудачи и критикой в свой адрес. Людям с данной самооценкой свойственно непрерывное личностное развитие.

Анализ результатов диагностики показывает, что с низким уровнем самооценки выявлено 9 (36 %) человек. Устойчивыми чертами личности с такой самооценкой являются нерешительность, комплекс вины, комплекс неполноценности, неуверенность в себе, желание угодить, привычка извиняться без веской причины, неумение защищать себя – это всё является устойчивыми характеристиками такой личности. Такой человек болезненно или в целом не способен переносить любую, даже конструктивную, критику окружающих. Подростком с низкой самооценкой очень легко управлять, нередко он становится загнанным в позицию жертвы о чём его родители могут не догадываться.

Таким образом, анализ результатов исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), показал преобладание обучающихся с адекватным уровнем самооценки (44 % человек). С высоким уровнем было выявлено 5 (20 %) обучающихся 10-го класса, а с низким уровнем самооценки выявлено 9 (36 %) человек.

Для исследования социометрического статуса учащихся 10-го классов проведено социометрическое исследование.

Результаты исследования межличностных отношений старших подростков были отражены в бланках социометрического опроса. Результаты представлены в приложении (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3).

Основываясь на количестве полученных социометрических положительных и отрицательных выборов, испытуемые были классифицированы на статусные группы (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.4).

Результаты, полученные по методике «Социометрия» Дж. Морено представлены на рисунке 5.

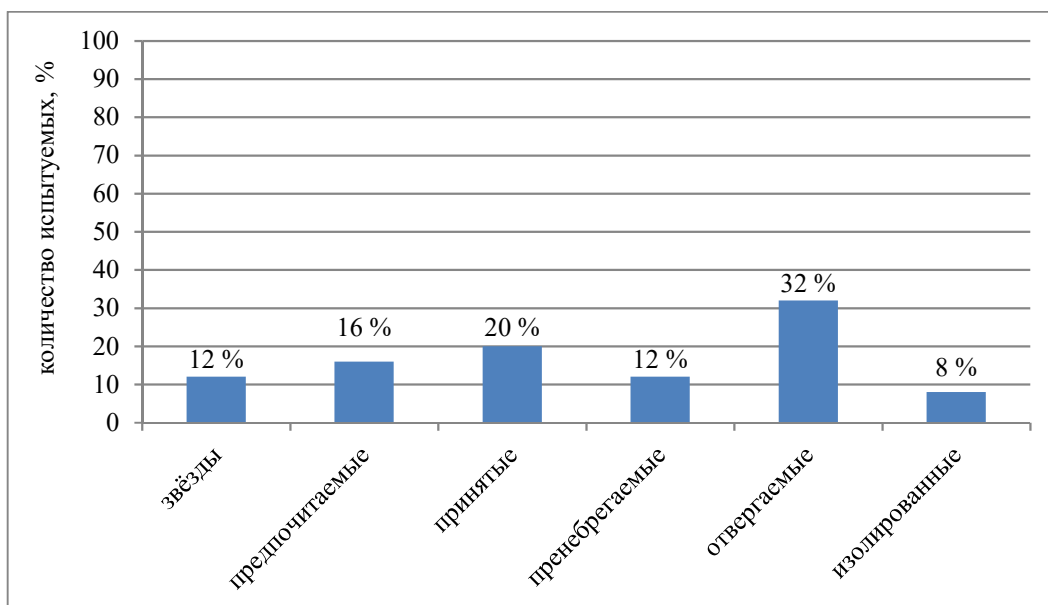


Рисунок 5 – Результаты исследования социометрического статуса старших подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено

По результатам диагностики мы определили, что в данной выборке имеют социометрический статус «звёзды» 3 человека (12 %).

«Звёзды» являются лидерами в категориях вопросов положительных выборов и воспринимаются сверстниками как ответственные, надежные, способные вести за собой.

«Предпочитаемыми» в нашей выборке являются 4 человек (16 %).

Статус «Принятые» выявлен у 5 человек (20 %). В данном случае, испытуемые получили небольшое количество взаимных выборов, такой результат может определяться как пониженная способность к построению благоприятных взаимоотношений.

Статус «пренебрегаемые» был выявлен у 3 человек (12 %). У таких обучающихся есть положительные выборы, но их меньше, чем отрицательных, это значит, что для членов группы они мало привлекательны.

Среди обучающихся было выявлено 8 (32 %) человек, имеющих статус «отвергаемые».

2 (8 %) человек был отнесен в категорию «изолированные».

Математико-статистическая обработка результатов исследования.

Для определения взаимосвязи между социометрическим статусом и самооценкой у обучающихся 10-го «А» класса, будем использовать rS - критерий ранговой корреляции Спирмена, так как требуется определить наличие или отсутствие взаимосвязи между двумя признаками в одной выборке, при этом количество испытуемых больше 5, но меньше 40. Ограничения критерия выполняются.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : корреляция между показателями социометрического статуса и самооценки не отличается от нуля.

H_1 : корреляция между показателями социометрического статуса и самооценки отличается от нуля.

Далее мы проранжируем оба показателя.

Проверим правильность ранжирования, сопоставив расчётную сумму рангов с эмпирической (см. Приложение 2, таблица 2.5).

$$\sum(R) = \frac{n*(n+1)}{2} \quad (1)$$

$$\sum(R) = \frac{25*(25+1)}{2} = 325 \quad (2)$$

$$R_{\text{эмп}} = 16+25+16+23.5+13+19+1.5+9+22+4.5+10+19+4.5+21+4.5+13+7.5+4.5+7.5+16+11+1.5+13+19+23.5=325$$

$$R_{\text{эмп}} = 20+4.5+15+15+10+4.5+15+12+4.5+4.5+15+18+21+9+15+7.5+19+24.5+7.5+1.5+22+1.5+24.5+11+23=325$$

$$\sum(R) = \sum(R)_{\text{эмп}} = 325 \quad (3)$$

Ранжирование проведено верно.

Определим значение r_s по формуле:

Поскольку в обоих сопоставляемых ранговых рядах присутствуют группы одинаковых рангов, необходимо внести на них поправки.

$$T_a = \sum(a^3 - a)/12 \quad (4)$$

$$T_b = \sum(b^3 - b)/12 \quad (5)$$

$$T_a = (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (4^3 - 4) / 12 = 12$$

$$T_b = (4^3 - 4) + (5^3 - 5) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) / 12 = 16$$

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

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 2869.5 + 12 + 16}{25 \cdot (25^2 - 1)} = 1 - \frac{17246}{15600} = 1 - 1.10 = -0.10$$

$$r_{s_{кр}} = \begin{cases} P_{0.05} = 0.49 \\ P_{0.01} = 0.51 \end{cases}$$

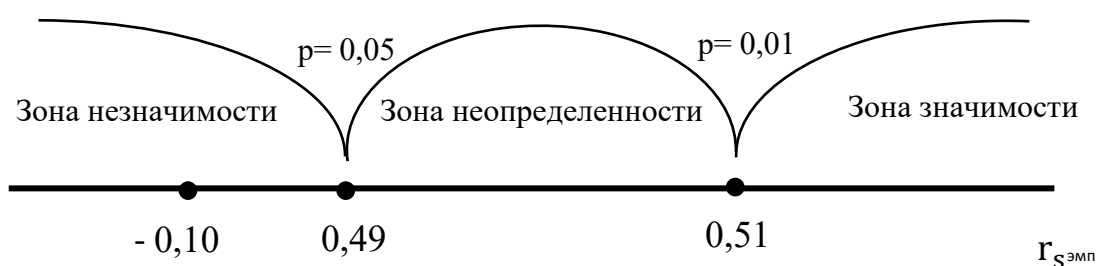


Рисунок 6 – Ось значимости для расчета по критерию Спирмена

$r_{сэмп} > r_{срас} - H_1$ отвергается, принимается H_0

H_0 : корреляция между показателями социометрического статуса и самооценки не отличается от нуля.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что взаимосвязь между социометрическим статусом и самооценкой у обучающихся 10-го «А» класса отсутствует.

Основываясь на результатах проведённого исследования, было выявлено 10 человек, имеющих низкий социометрический статус (пренебрегаемые, отвергаемые, изолированные), что негативно

сказывается на их самооценке. Следовательно, у данных обучающихся необходимо провести психолого-педагогическую коррекцию самооценки.

Выводы по главе 2

Мы описали основные методы и методики исследования, которые применили в исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. Исходя из учета возрастной специфики обучающихся, была определена структура исследования, а также осуществлён подбор методик: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено), rS - критерий ранговой корреляции Спирмена, T- критерий Вилкоксона.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для изучения уровня самооценки старших подростков было проведено 2 методики, благодаря которым были получены следующие результаты:

Таким образом, по результатам диагностики по методикам исследования (методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), установлено, что у обучающихся 10-го «А» класса преобладает средний и низкий уровни самооценки.

Опираясь на результаты исследования по методике «Социометрия», можно сделать вывод, что приблизительно одна треть ребят состоит в статусах «предпочитаемые» или «принятые» (36 % обучающихся).

Три человека в классе являются лидерами, т.к. они получили в ходе исследования статус «звезды». Однако в классе выделилось большинство ребят, относящихся к группам «пренебрегаемых», «изолированных» и «отвергнутых» (52 % обучающихся).

Также при помощи расчёта r_s -критерия ранговой корреляции Спирмена нам удалось выявить, что взаимосвязь между социометрическим статусом и самооценкой у обучающихся 10-го «А» класса отсутствует.

Основываясь на результатах проведенного исследования, было выявлено 10 человек, имеющих низкий социометрический статус (пренебрегаемые, отвергаемые, изолированные), что негативно сказывается на их самооценке. Следовательно, у данных обучающихся необходимо провести психолого-педагогическую коррекцию самооценки.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Главной отличительной чертой данной программы можно назвать то, что она направлена не только на формирование адекватной самооценки и позитивного самоотношения у обучающихся, но и на формирование благополучных взаимоотношений со сверстниками и повышение верности в себе.

Программа психолого-педагогической коррекции составлена на основе программы Е.А. Сердобольской «Любимый Я».

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Задачи программы:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Развитие навыков саморефлексии и эмпатии.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Развитие уверенности в себе.
5. Развитие коммуникативных умений.

Принципы работы:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип приоритета личностного развития.
3. Принцип конгруэнтности.
4. Принцип активности.

Используемые методы: тренинг, лекция, игра, групповая работа, беседа, наблюдение, ролевые, проективные техники.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом состоит из 10 занятий, каждое из которых длится 40 минут. Регулярность встреч – 2 раза в неделю.

Место проведения: специально оборудованное помещение.

Время проведения: утро.

Участники программы: обучающиеся 10-го класса, имеющие низкий социометрический статус, в количестве 10 человек.

Структура занятий психолого-педагогической программы коррекции самооценки старших подростков состоит из трёх частей:

Вводная часть, в которую входят ритуал приветствия, определение темы занятия и разминка

Основная часть заключается в работе по заданной теме занятия и занимает большую часть времени

Заключительная часть включает в себя рефлексию

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом представлена в Приложении 3.

Занятие 1. Знакомство

Цель: формирование положительного отношения к себе

Приветствие.

Цель: создать позитивный и благоприятный настрой у обучающихся на дальнейшую работу. Ознакомление с правилами.

Упражнение 1. «Знакомство»

Цель: представление участниками самих себя, размышления на общую тему коррекционных занятий.

Упражнение 2. «Паутина»

Цель: совместная деятельность; выявление подростков с трудностями в общении.

Рефлексия.

Занятие 2. Настроение

Цель: развитие эмоционального интеллекта; снятие эмоционального напряжения.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «Я сильный – Я слабый»

Цель: повышение уверенности в себе через игровые роли.

Упражнение 2. «Рисунок меня»

Цель: самопознание, расширение представления о себе и своих возможностях.

Рефлексия.

Занятие 3. «Настроение» (часть 2)

Цель: развитие эмпатии; снижение тревожности; повышение уверенности в себе.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «Как поднять себе настроение?»

Цель: совместная деятельность; приобретение навыков повышения настроения.

Упражнение 2. «Раскрась свои чувства»

Цель: осознание собственных чувств и чувств других людей.

Упражнение 3. «Пять ситуаций»

Цель: повышение уверенности в себе.

Рефлексия.

Занятие 4. «Я и другие»

Цель: формирование представления участников о себе; развитие умения понимать и принимать других людей; отслеживание стратегий поведения.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «Интервью»

Цель: расширение знаний о себе самом и других.

Упражнение 2. «Ситуация»

Цель: отслеживание стратегий участников в межличностном общении.

Упражнение 3. «Чего и тебе желаю»

Цель: актуализация представлений о собственных возможностях; формирование позитивного отношения к другим.

Рефлексия.

Занятие 5. «Я и мои качества»

Цель: понимание себя и своего внутреннего мира.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «В новой форме»

Цель: развитие навыков самоанализа и самопрезентации.

Упражнение 2. «Мои плюсы и минусы»

Цель: выявление своих положительных и отрицательных сторон.

Рефлексия. «Чемодан, фильтр, корзина»

Занятие 6. «Я»

Цель: формирование внимательного отношения подростка к самому себе и доверия; уважение и принятие себя и других.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «Это всё о тебе»

Цель: самопознание; развитие позитивного отношения к себе и другим.

Упражнение 2. «Слепец и поводырь»

Цель: совместная деятельность; формирование навыков доверия в группе.

Упражнение 3. «Любить себя» (релаксация).

Цель: снятие эмоционального напряжения; повышение уровня любви участников к самим себе и расширение представлений об этом.

Рефлексия.

Занятие 7. «Мой мир»

Цель: коррекция негативных поведенческих реакций; развитие навыков саморегуляции; снятие негативизма; актуализация знаний о себе.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «Встреча»

Цель: развитие навыков эмпатии, саморегуляции; выявление негативных поведенческих реакций.

Упражнение 2. «Мой мир»

Цель: признание своей личности такой, какая она есть.

Упражнение 3. «Птица, тигр, цветок»

Цель: подведение итогов занятия; формирование представления о себе.

Рефлексия.

Занятие 8. «Поссорились – помирились»

Цель: развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции; формирование социально-приемлимых форм поведения.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «Поссорились – помирились»

Цель: формирование умения прощать других людей.

Упражнение 2. «Зубы и мясо»

Цель: формирование представлений о своей личности и личности других людей; расширение понимания о сильном человеке.

Упражнение 3. «Три портрета»

Цель: выявление различий между уверенным, неуверенным и самоуверенным человеком.

Рефлексия.

Занятие 9. «Правила дружбы»

Цель: развитие эмоционального интеллекта и умения контролировать собственные действия; развитие коммуникативных навыков.

Приветствие.

Цель: создание комфортной и позитивной атмосферы в группе.

Упражнение 1. «Секрет»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Упражнение 2. «Новоселье»

Цель: совместная деятельность; способствование созданию бесконфликтной атмосферы в коллективе.

Упражнение 3. «Улыбка» (релаксация)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Занятие 10. «Завершающее занятие»

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. «Я хороший»

Цель: применение на практике навыков самосознания; повышение самооценки и уверенности в себе.

Упражнение 2. «Портфель»

Цель: анализ работы каждого из участников проделанной им в ходе занятий (что у них уже есть, а что только предстоит сформировать).

Упражнение 3. «Обратная связь»

Цель: обмен мнениями; обобщение полученных впечатлений.

Рефлексия.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции будет проведена повторная диагностика.

Таким образом, разработанная программа, ориентированная на коррекцию самооценки старших подростков, позволит получить положительный результат. Это достигается путем реализации задач программы: повышение уверенности в себе, снижение уровня эмоционального напряжения, развитие умения отмечать свои положительные стороны, формирование коммуникативных навыков. Критерием эффективности программы является изменения неадекватного уровня самооценки на адекватный.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

После осуществления формирующего эксперимента коррекции самооценки старшеклассников с низким социометрическим статусом была проведена повторная диагностика 10-го класса на базе МАОУ «Лицей № 67 г. Челябинска» по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) и методике «Социометрия» Дж. Морено. Эксперимент был проведён с 10 учениками, имеющими низкий социометрический статус с целью коррекции высокой и низкой самооценки.

Результаты диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 7.

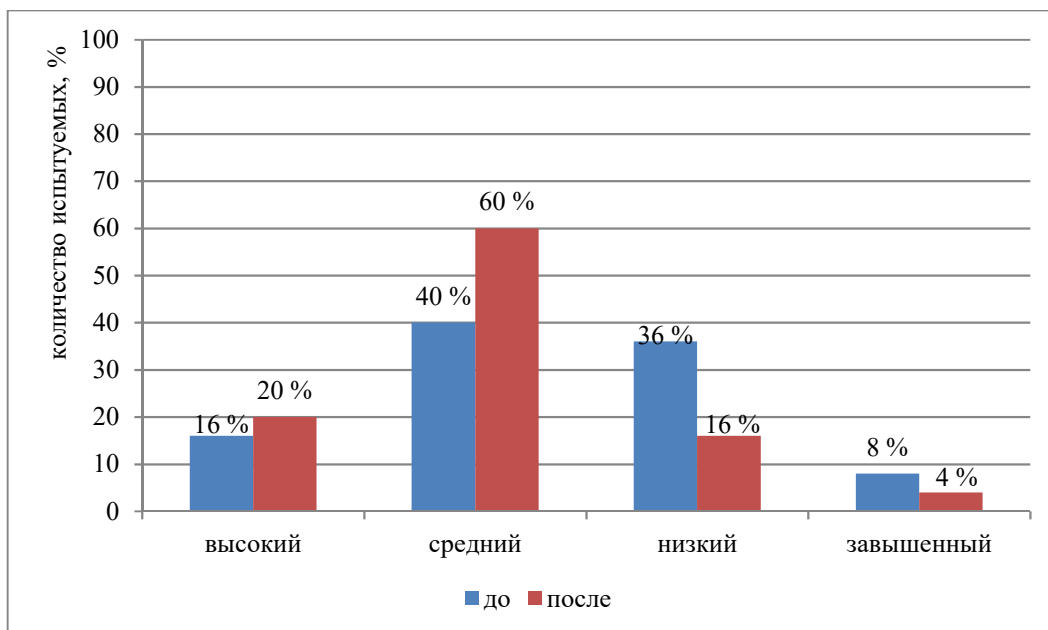


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «до» и «после» реализации программы

В результате применения метода психолого-психологической коррекции и последующей повторной диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан были получены следующие результаты: процент учащихся с низким уровнем самооценки сократился с 36 % (9 человек) до 16 % (4 человека). Обучающиеся начали более адекватно оценивать себя, что послужило увеличению числа людей со средним уровнем самооценки от 40 % (10 человек) до 60 % (15 человек). Количественный показатель учащихся с высоким уровнем самооценки по концу осуществления программы коррекции продемонстрировал увеличение с 16 % (4 человека) до 20 % (5 человек). Завышенный уровень самооценки, который проявлялся у двух обучающихся до реализации программы был равен 8 %, в последствии снизился до 4 %. Результаты повторной диагностики показывают, что уровень самооценки подростков после реализации программы стал чуть более адекватным, чем был до ее проведения.

Результаты диагностики по методике «Социометрия» Дж. Морено представлены на рисунке 8.

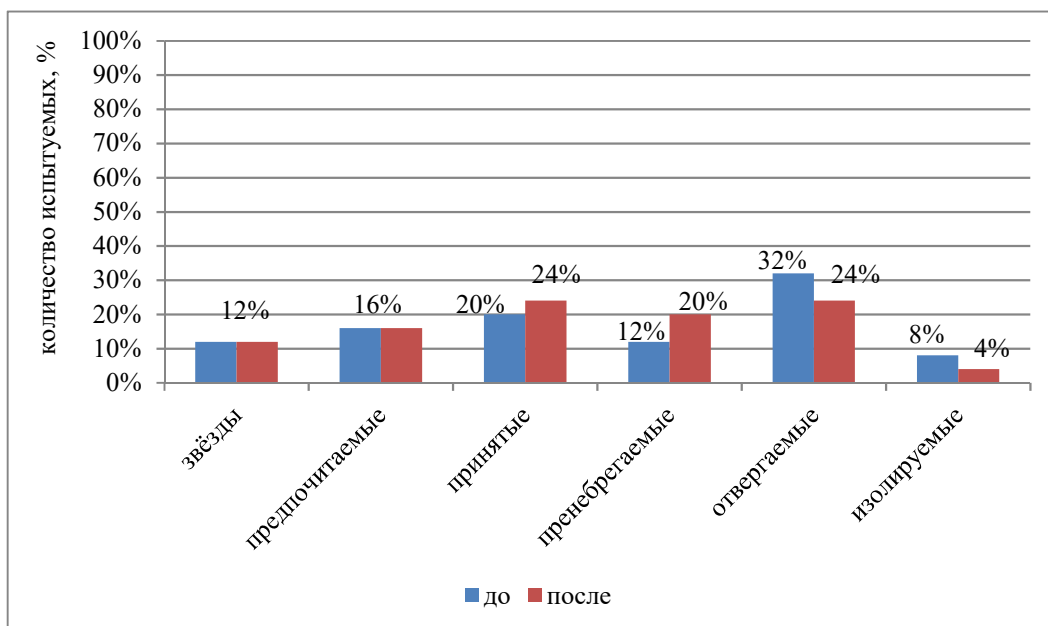


Рисунок 8 – Результаты исследования социометрического статуса старших подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено «до» и «после» реализации программы

В результате применения метода психолого-психологической коррекции и последующей повторной диагностики по методике «Социометрия» Дж. Морено не наблюдается значительной положительной динамики, однако были получены следующие результаты: количество подростков со статусом принятый увеличилось с 20 % (5 человек) до 24 % (6 человек). Статус пренебрегаемые также увеличился с 12 % (3 человек) до 20 % (5 человек). Однако понизились такие статусы как: отвергаемые с 32 % (8 человек) до 24 % (6 человек) и изолируемые, который до реализации программы наблюдался у 8 % (2 человека) стал 4 % (1 человек). Результаты повторной диагностики показывают, что распределение статусов в группе имеет, пускай и не значительную, но положительную динамику.

Результаты диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) представлены на рисунке 9.

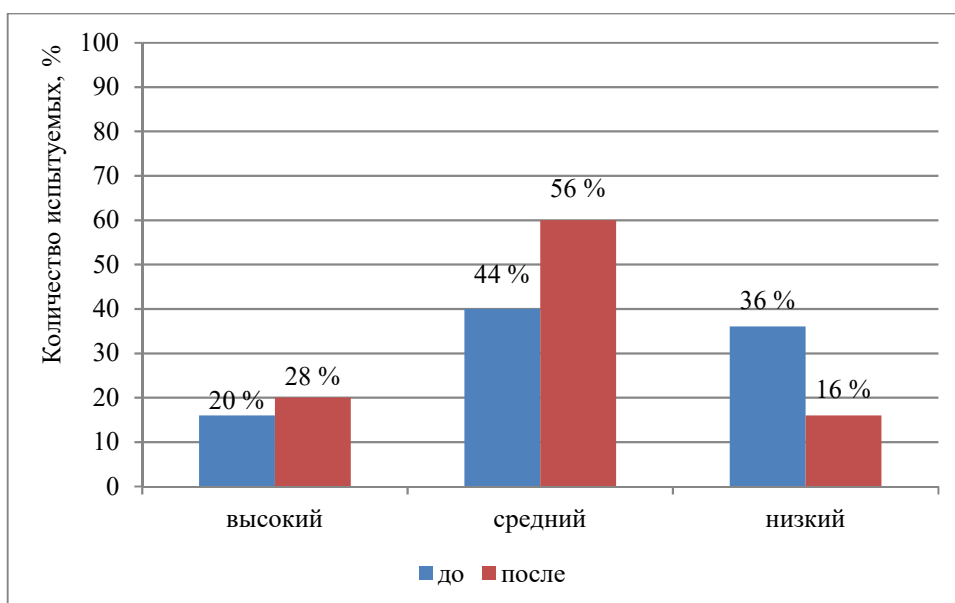


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом по методике С.А. Будасси «до» и «после» реализации программы

По результатам повторного исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) удалось выявить положительную динамику: увеличилось количество человек, имеющих среднюю самооценку с 44 % (11 человек) до 56 % (14 человек). Снизилось количество испытуемых, имеющих низкий уровень самооценки с 36 % (9 человек) до 16 % (4 человек). Количество человек с высокой самооценкой повысилось с 20 % (5 человек) до 28 % (6 человек). После проведения эксперимента было выявлено, что испытуемые характеризуются высоким уровнем саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Они способны удовлетворять свои личностные потребности, принимая во внимание нормы общества и мнение окружающих, что указывает на общую развитость навыков межличностного взаимодействия. Более того, испытуемые могут превращать социальную поддержку в личностный ресурс, а также находить её в самих себе. Результаты повторной диагностики также указывает на то, что общий уровень самооценки старших подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

Исходя из полученных результатов, мы можем говорить о положительной динамике реализации программы коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом: уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом стал более адекватным, чем был до реализации программы. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что испытуемые овладели навыком саморегуляции, стали лучше относиться к себе и другим. Это послужило основой для формирования положительной самооценки и самопринятия. Таким образом, они стали более уверенны в себе и постепенно начали осознавать собственную ценность.

Для проверки эффективности программы, расчёта значимости и сопоставления результатов, зафиксированных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был выбран T-критерий Вилкоксона, который помогает определить направленность и выраженность изменений. Для этого нами были использованы результаты по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, которые представлены в Приложении 4 Таблице 8.

Мы произвели постановку гипотез:

H_0 : изменения в сторону повышения уровня самооценки старших подростков не превышают изменений в сторону её уменьшения.

H_1 : изменения в сторону повышения уровня самооценки старших подростков превышают изменения в сторону её уменьшения.

На следующем шаге необходимо проранжировать, полученные нами значения. Они представлены в таблице 8 (приложение 4).

$$\sum(T)_{\text{э}} = 28$$

$$\sum(T)r = \frac{N(N+1)}{2} \quad (7)$$

$$\sum(T)r = \frac{7(7+1)}{2} = \frac{56}{2} = 28$$

$$\sum(T)r = \sum(T)_{\text{э}} \quad (8)$$

Ранжирование проведено верно.

Теперь определим те сдвиги, которые являются нетипичными, т.е. отрицательными. Сумма рангов этих "редких" сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T_{\text{эмп}} = \sum Rr$$

где Rr - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 24,5$$

В нашем случае, критические значения для $n=10$ выглядят следующим образом:

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 5 & (\rho \leq 0.01) \\ 10 & (\rho \leq 0.05) \end{cases}$$

Строим соответствующую ось значимости для сравнения расчетного значения T_s и полученных табличных значений T_s кр.

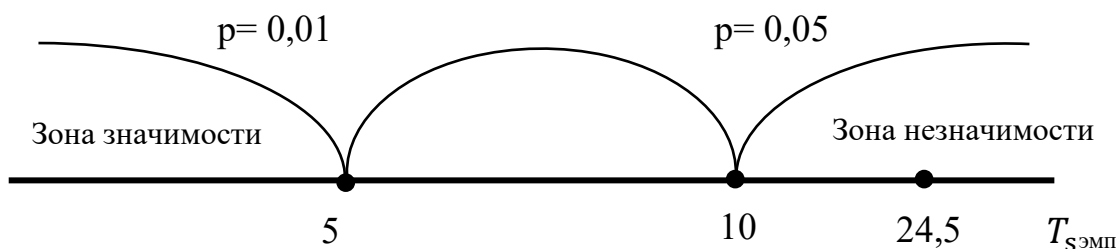


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета по критерию Вилкоксона

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}} (0,05)$.

Следовательно, принимается гипотеза H_0 : изменения в сторону повышения уровня самооценки старших подростков не превышают изменений в сторону её уменьшения.

Это означает, что уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, после проведения программы коррекции значительно не изменился.

Именно так разработанная и реализованная программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом не позволила получить значительную положительную динамику самооценки старших подростков.

Гипотеза о том, что уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, возможно, изменится, вследствие реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков не подтверждена.

Реализованная программа коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом требует дальнейшей доработки.

3.3 Практические рекомендации родителям и педагогам по развитию самооценки старших подростков

С целью оптимизации самооценки старших подростков составлены психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов. Рекомендации разработаны на основе изучения и обобщения опыта образовательных организация, преподавателей, проведенных исследований [22].

Рекомендации учителю:

1. Учащийся должен уметь оценивать себя сам.

Подразумевает самостоятельную проверку обучающимися их классной работы пред тем, как её проверит педагог. Затем после прохождения работами обеих проверок, вынести на обсуждение все случаи несовпадения оценок, определить критерии, на которых основывались сами подростки и по которым оценивал работы преподаватель. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности со временем приведёт к уменьшению несовпадений. Включение обучающегося в оценку достигаемого им результата важно для усвоения требований, предъявляемых учебным заданием, а также для формирования у него критического отношения к получаемому результату и уровню своих учебных достижений.

2. Не сравнивайте подростка с другими [24].

Во всех образовательных учреждениях, так или иначе, складываются условия, способствующие постоянному сравнению учеников между собой. Однако сравнения достижения и неудачи каждого при всех с постоянным акцентированием на недостатках одних и достоинствах других негативно отражаются на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как эталон ученика постепенно возникает чувство собственного превосходства (завышается самооценка) у других, напротив пропадает вера в себя (самооценка становится заниженной). Важно развивать в подростках чувство самодостоинства. Наиболее допустимые способы работы в этом случае, когда успехи сравниваются с неудачами в категории учащихся со схожим уровнем успеваемости, но в силу присущих им личностных качеств достигающим в учении других результатов. Либо иной способ: подростка весь учебный год сравнивают лишь с самим собой, при этом не выносят его неудачи на всеобщее обсуждение и не соотносят его результаты с результатами других.

3. Позвольте неуспевающему быть в роли «учителя».

Наблюдение за неуспевающими и недисциплинированными обучающимися показывает, что плохое поведение является чаще всего реакцией на отсутствие или недостаток успеха, формой защиты против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны классного коллектива и учителей. Утрата своей позиции в коллективе сверстников влечёт за собой личностные изменения и ведет к неуверенности в себе и снижению самооценки. В данной ситуации можно предложить ученику помогать другим. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе.

4. Не снижайте оценок за дисциплину [50].

Оценка должна соответствовать фактическому уровню знаний обучающегося, а не брать в расчёт особенности его поведения, поскольку прежде всего это зависит от сложности возрастного периода, в котором

находится подросток, что педагог обязан учитывать в своей профессиональной деятельности.

5. Педагогический такт [54].

Не снисходительность, а прежде всего требовательность к личности любого ученика, в независимости от определенной симпатии или антипатии; не унижение, а уважение личности обучающегося, не презирать и не отказываться от ученика, а показывать и проходить вместе с обучающимся путь к становлению лучшей версии себя, верить в его личностный рост и возможности.

6. Постарайтесь исключить обращение свысока

Сотрудничество, помощь и поощрении самостоятельности мышления намного лучше.

7. Процесс обучения не должны быть безличным [50].

Чаще всего от этого страдаю учащиеся с низкой или отсутствующей мотивацией. Регулярное проведение классных часов, посвящённых актуальным для подростков проблемам, организация внеурочной деятельности и т.д. Благодаря этому происходит налаживание контактов, как между обучающимися и педагогом, так и между самими учениками, формируется взаимодоверие.

8. Не ограничивайтесь одним предметом [53].

Самооценка подростка в большей степени зависит от уровня развития его интеллекта. Ученик с широким кругозором и пытливым умом склонен проявлять любознательность не только базовым школьным знаниям, но и к особенностям внутренней психической организации человека и особенностям его поведения, а также обогащению познаний о формировании межличностных взаимодействий (в том числе и с противоположным полом). Поэтому важно принимать это во внимание, воспитывая любопытство и поощряя жажду знаний.

9. Формируйте адекватное отношение подростка к критике [53].

Учите обучающихся спокойно относиться к критике, без проявления агрессии, а также критикуя, уважать чувства и желания других учеников, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания. Учите его на собственном примере по отношению к его сверстникам.

10. Не предъявляйте жёстких требований:

- 1) если учащемуся не здоровится;
- 2) во всех случаях, когда у него что-либо не получается, однако он прилагает все усилия чтобы исправить это;
- 3) если у вас плохое настроение.

Рекомендации для родителей:

1. Критикуйте только конструктивно [13].

Ни при каких обстоятельствах в ходе конфликта с подростком не переходите на его личность, даже если он сделал то, что вам крайне не нравится. К примеру, подросток в который раз вас не послушался. И вместо «ты меня раздражаешь», скажите – «твое поведение меня раздражает». Другими словами, критикуйте только действия подростка, а не его самого.

2. Хвалите.

К сожалению, все мы склонны к порицанию других в большей мере, чем отметки их положительных качеств, особенно в отношении детей. А ведь подростки нуждаются в таком виде поддержки со стороны близких им людей чуть ли не каждый день. Не получая должного внимания к своим достижениям и успехам, подросток постепенно отдаляется от родителей, а его самооценка падает. Стоит хотя бы пару раз в неделю хвалить своего подростка, но объективно и по делу.

3. Не заостряйте внимание на недостатках внешности вашего подростка.

Для подростка, помимо интеллекта, не менее важна внешность, которая играет не последнюю роль в отношении к подростку его сверстников и в целом окружающих, а также представителей

противоположного пола. Именно в этом возрасте отношение к внешним данным чаще всего неадекватное и является причиной многих психологических проблем. Родители должны проявлять чувства такта в отношении внешности своего подростка, ни в коем случае не критиковать её, даже если для этого есть веская причина и не шутить, даже если уверены, что шутка не обидная. Максимум из того, что вы можете сделать – это дать ненавязчивый, бережный совет.

4. Не сравнивайте своего ребенка [30].

Очень большая ошибка, которую часто допускают родители – это сравнение своего подростка с его сверстниками. Особенно если это сравнение является неадекватным, т.е. не способствует позитивному восприятию им самого себя, более того формирует недоверие к вам с его стороны. И чаще всего это касается школьных оценок. Помните, каждый подросток так или иначе в чём-то отличен от других и не стоит его за это винить. Лучше, чем прибегать к сравнениям, аргументировано донесите до него, например, почему важно, быть хорошим учеником или помогать вам по дому. Это послужит не только поддержанию адекватной самооценки, но и ощущению не безразличия членов семьи к его мнению и проблемам, которые он, вполне возможно, сам видит, но не знает, как решить.

5. Предоставьте подростку самостоятельный выбор одежды [17].

То, как вы видите подростковую моду, основываясь на собственных воспоминаниях о том, что носили вы сами, может не соответствовать современным реалиям. Дайте возможность вашему подростку самому выбирать в чём он хочет ходить. В крайнем случае, если одежда выходит за рамки общепринятых норм слегка подкорректируйте этот выбор, объяснив почему это нужно было сделать – спокойно, аккуратно и ненавязчиво. Если вы будете придерживаться данного правила, помимо повышения самооценки, приятным бонусом станет укрепления доверительных взаимоотношений с вашим подростком.

6. Помогите подростку обнаружить свой талант [16].

В этом возрасте особенно важно чем-то выделять среди окружающих, помогите обнаружить своему подростку ответ на вопрос «в чём его уникальность?». Подростку важно найти повод для гордости собой, способствуйте развитию возможностей вашего подростка. Не расстраивайтесь сами и не давайте этого делать ему, если на данный момент с этим проблемы. Таланты есть у каждого нужно просто их найти, но порой на это уходит немало сил и времени. И если вам это удастся, очень скоро подросток заслужит необходимое ему признание среди окружающих и повысит самооценку.

7. Научите подростка самоуважению и умению отказывать [18].

Большинство подростков, к сожалению, не умеют отказывать. Они уверены, что для того чтобы считать себя ценными и нужными им нужно обязательно помогать другому, независимо от того, как этот человек к ним относится, какие у него истинные намерения относительно них и какого рода помощь он ожидает получить. Как бы это ни звучало, но в среде сверстников ваш подросток может подвергнуться акту эксплуатации со стороны сверстников. Ни самоуважения, ни самооценки у него от этого не прибавится, особенно если он сам сможет всё понять. В результате чего его самооценка подростка либо становится низкой, либо падает ниже некуда, поскольку подобное вполне можно приравнять к унижению. Именно поэтому обязательно нужно научить своего подростка уважать себя и отказывать тем, кто пытается его использовать в своих эгоистичных целях.

8. Сами проявляйте уважение к личности подростка [30].

Ваш вчерашний малыш сегодня уже почти взрослый человек, со своим мировоззрением, желаниями, умениями, характером, принципами и ценностями с которыми стоит начинать считаться, даже если, объективно, личность подростка всё ещё до конца не сформирована. Эту личность вы обязаны уважать, принимать, считаться с ней и относиться к её проблемам всерьёз.

9. Акцентируйте внимание на положительном поведении и чертах личности подростка.

Отмечайте определенные черты характера и поведение вашего подростка, например: «Как здорово ты придумал! У тебя такое богатое воображение», «Когда ты внимателен у тебя всё прекрасно получается!» Помните, важно, чтобы вы говорили выборочно и искренне, включая также ваши эмоции и интонацию (не переигрывайте). Если вы на повторе, без реальных оснований, говорите одно и то же с завидной частотой, например, «хорошая работа!» - ваши слова теряют всякий смысл.

10. Отмечайте различия в других людях [13].

Включайте в повседневные разговоры то, как это прекрасно что каждый из нас в чём-то отличается от других и как было бы неинтересно жить в мире, где все были бы одинаково идеальными. Поинтересуйтесь, что, по мнению вашего подростка, отличает его от окружающих, нравится ему это или не нравится. Укажите, что в нём нравится конкретно вам (говорите искренне, аргументируя ваши слова). Такие постоянные позитивные и достаточно личные разговоры могут поспособствовать укреплению взаимоотношений с вашим подростком, повышению уровня доверия между вами, его уверенности в себе и самопринятии.

Именно так, придерживаясь данных рекомендаций, можно наладить и выстроить доверительные взаимоотношения с подростком, поспособствовать росту его самооценки и уверенности в себе и своих способностях. А также помочь ему пройти этот трудный возрастной период с наименьшими последствиями для его взросления.

Выводы по главе 3

В третьей главе нами была разработана программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

В программе обозначены цель, задачи, основные принципы её реализации, определена структура занятий. Составлен план и темы занятий и подобраны соответствующие упражнения, направленные на психолого-педагогическую коррекцию самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

В результате повторной диагностики по методике «Социометрия» Дж. Морено не наблюдается значительной положительной динамики, однако были получены следующие результаты: количество подростков со статусом принятый увеличилось с 20 % (5 человек) до 24 % (6 человек). Статус пренебрегаемые также увеличился с 12 % (3 человек) до 20 % (5 человек). Однако понизились такие статусы как: отвергаемые с 32 % (8 человек) до 24 % (6 человек) и изолируемые, который до реализации программы наблюдался у 8 % (2 человека) стал 4 % (1 человек).

В результате повторной диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан нами были получены следующие результаты: количество обучающихся с низким уровнем самооценки снизилось с 36 % до 16 %, что составляет 5 человек. Обучающиеся начали более адекватно оценивать себя, что послужило возрастанию числа людей со средним уровнем самооценки от 40 % до 60 %, что составляет также 5 человек. Количественный показатель учащихся с высоким уровнем самооценки по концу осуществления программы коррекции продемонстрировал увеличение с 16 % до 20 %, что составляет одного человека. Завышенный уровень самооценки, который проявлялся у двух обучающихся до реализации программы был равен 8 %, в последствие снизился до 4 %, что составляет также одного человека.

Результаты повторной диагностики указывают на то, что уровень самооценки подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

По результатам повторного исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) удалось

выявить положительную динамику: увеличилось количество человек, имеющих среднюю самооценку с 44 % (11 человек) до 56 % (14 человек). Снизилось количество испытуемых, имеющих низкий уровень самооценки с 36 % (9 человек) до 16 % (4 человек). Количество человек с высокой самооценкой повысилось с 20 % (5 человек) до 28 % (6 человек).

Для проверки эффективности программы, расчёта значимости и сопоставления результатов, зафиксированных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был выбран Т-критерий Вилкоксона, который помог сделать вывод о том, что интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена: уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом изменится при разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки.

По результатам исследования были составлены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать вывод, что самооценка – это понимание того, кем ты являешься, образ себя на основе обобщения мнений о себе. Самооценка, как правило, делится на адекватную (среднюю) и неадекватную (низкую и высокую). К факторам, которые влияют на самооценку относятся: возрастные особенности; ограниченные возможности здоровья; хронические и другие виды заболеваний; собственное, зачастую резко контрастирующее с общепринятым, мышление; социальная среда, в которой пребывает данная личность и др. Функциями самооценки являются защитная, развивающая, регуляторная, эмоциональная.

Подростковый возраст – это непростой период в жизни детей, характеризующийся начальной выработкой базовых идей нравственности, приверженностью к постижению социальных установок, самоотношения, а также отношения к другим людям, социуму и миру в целом; это период развития личностной и социальной идентичности, в котором изучаются разнообразные роли, модели поведения, а также идеи и представления об окружающем мире.

Следовательно, одним из аспектов подросткового периода выступает то, что индивид занимает во всём проявлении абсолютно новую социальную позицию, которая даёт начало формированию и развитию его самосознанию и уверенности в себе и своих способностях. То, как будет вести себя подросток, во многом определяется его чувством самоуважения, на которое достаточно легко повлиять.

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении цели и задачи, позволили нам сконструировать дерево целей исследования. На основе дерева целей мы разработали модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Созданная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из пяти этапов: целевого, теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического.

Мы описали основные методы и методики исследования, которые использовались в исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Исходя из учёта возрастных особенностей обучающихся, была определена структура исследования, а также осуществлен подбор методик: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено), Ткритерий Вилкоксона.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для изучения уровня самооценки старших подростков было проведено 2 методики: методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), по которым было установлено, что у обучающихся 10-го «А» класса преобладает средний и низкий уровни самооценки.

Опираясь на результаты исследования по методике «Социометрия», также был сделан вывод, что приблизительно одна третья ребят состоит в статусах «предпочитаемые» или «принятые» (36 % обучающихся). Три человека в классе являются лидерами, т.к. они получили в ходе исследования статус «звёзды». Однако в классе выделилось большинство

ребят, относящихся к группам «пренебрегаемых», «изолированных» и «отвергнутых» (52 % обучающихся).

Основываясь на результатах проведенного исследования, было выявлено 10 человек, имеющих низкий социометрический статус (пренебрегаемые, отвергаемые, изолированные), что негативно сказывается на их самооценке.

Следовательно, у данных обучающихся и была проведена психолого-педагогическая коррекция самооценки.

В результате повторной диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан нами были получены следующие результаты: количество обучающихся с низким уровнем самооценки снизилось с 36 % до 16 %, что составляет 5 человек. Обучающиеся начали более адекватно оценивать себя, что послужило возрастанию числа людей со средним уровнем самооценки от 40% до 60 %, что составляет также 5 человек. Количественный показатель учащихся с высоким уровнем самооценки по концу осуществления программы коррекции продемонстрировал увеличение с 16 % до 20 %, что составляет одного человека. Завышенный уровень самооценки, который проявлялся у двух обучающихся до реализации программы был равен 8 %, в последствие снизился до 4%, что составляет также одного человека.

Результаты повторной диагностики указывают на то, что уровень самооценки подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

По результатам повторного исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) удалось выявить положительную динамику: увеличилось количество человек, имеющих среднюю самооценку с 44 % (11 человек) до 56 % (14 человек). Снизилось количество испытуемых, имеющих низкий уровень самооценки с 36 % (9 человек) до 16 % (4 человек). Количество человек с высокой самооценкой повысилось с 20 % (5 человек) до 28 % (6 человек).

По результатам повторного исследования по методике «Социометрия» Дж. Морено не удалось выявить значительную положительную динамику. Однако, количество подростков со статусом принятый увеличилось с 20 % (5 человек) до 24 % (6 человек). Статус пренебрегаемые также увеличился с 12 % (3 человек) до 20 % (5 человек). Однако понизились такие статусы как: отвергаемые с 32 % (8 человек) до 24 % (6 человек) и изолируемые, который до реализации программы наблюдался у 8 % (2 человека) стал 4 % (1 человек).

В исследование нами были выдвинуты две гипотезы:

- 1) уровень самооценки старших подростков коррелирует с низким социометрическим статусом;
- 2) уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, возможно, изменится, вследствие реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

В случае первой гипотезы, для установления корреляции между двумя признаками в одной и той же выборке нами был использован r_s – критерий Спирмена, который помог сделать вывод о том существует ли корреляция между самооценкой и социометрическим у старших подростков.

Данная гипотеза исследования не подтверждена: корреляция между социометрическим статусом и самооценкой у обучающихся 10-го «А» класса отсутствует.

Для проверки второй гипотезы для проверки эффективности программы через расчёт значимости и сопоставления результатов, зафиксированных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был выбран Т-критерий Вилкоксона, который помог сделать вывод о том, превышают ли изменения в сторону повышения уровня самооценки старших подростков изменения в сторону её уменьшения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально не подтверждена: уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом значительно не изменится при разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки.

Нами были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки подростков.

Цели и задачи исследования нами достигнуты.

Результаты исследования показали, что уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом значительно не изменился в результате реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом нуждается в доработке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменко Н. А. Диагностика самооценки личности / Н. А. Абраменко. – [сайт]. – URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2014003955> (дата обращения: 18.04.2024).
2. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста : учеб. и практикум для вузов / Т. П. Авдулова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 394 с. – ISBN 978-5-9916-9438-4.
3. Кашкуш А. Специфика формирования самооценки в подростковом возрасте / А. Кашкун // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 2. – С. 70. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-formirovaniya-samootsenki-v-podrostkovom-vozhraze> (дата обращения: 20.04.2024).
4. Биксантиева В. А. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений старших подростков с нарушенной самооценкой / В. А. Биксантиева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 10. – С. 141–145.
5. Бондаренко С. Н. Влияние стресса на самооценку подростков / С. Н. Бондаренко, Е. В. Ипатов // Юный учёный. – 2023. – № 3. – С. 308–311. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/66/3487/> (дата обращения: 20.04.2024).
6. Бурамбаева Д. А. Формирование нормальной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности / Д. А. Бурамбаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 1. – С. 136–140.
7. Вайднер С. С. Влияние самооценки на развитие лидерских качеств старших подростков / С. С. Вайднер, Л. Г. Юрченко // Молодой исследователь : вопросы теории и практики : сб. трудов VI Региональной науч.-практ. конф. (Славянск-на-Кубани, 02 февраля 2023 г.). – Киров :

Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании. – 2023. – С. 76–78.

8. Васильева И. В. Психодиагностика : учеб. пособие / И. В. Васильева. – 3-е изд. – Москва : Изд-во Флинта : Наука, 2019. – 252 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/119320> (дата обращения: 30.04.2024).

9. Васюра С. А. Связь коммуникативной активности и самооценки подростков поколения Z / С. А. Васюра, Н. И. Иоголевич // Проблемы современного образования. – 2020. – № 5. – С. 81–95. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-kommunikativnoy-aktivnosti-i-samootsenki-podrostkov-pokoleniya-z> (дата обращения: 20.04.2024).

10. Волков Б. С. Методология и методы психологического исследования : учеб. пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Москва : Изд-во КноРус, 2020. – 344 с. – ISBN 978-5-8291-2577-6.

11. Выготский Л. С. Психология развития человека : учеб. пособие / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Эксмо, 2020. – 1135 с. – ISBN 5-699-02553-7.

12. Гайфулин А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. В. Гайфулин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 1. – С. 73–75. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11773368> (дата обращения: 20.04.2024).

13. Галич Т. В. Коррекция самооценки у старших подростков / Т. В. Галич, О. В. Маркина // Перспективы науки. – 2022. – № 8 (155). – С. 135–137.

14. Гольева Г. Ю. Исследование уровня самооценки младших подростков / Г. Ю. Гольева, К. А. Михайлусова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – № 7. – С. 76–80. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56093.html> (дата обращения: 20.05.2024).

15. Гордиенко В. Н. Методология и методы психолого-педагогического исследования : словарь-справочник / В. Н. Гордиенко. –

Саратов : Вузовское образование. – 2019. – 83 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/59226.html> (дата обращения: 21.04.2024).

16. Горохова А. А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А. А. Горохова, Н. Л. Сомова, Е. С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – № 2. – С. 128–139. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-samootsenki-sovremennyh-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 20.04.2024).

17. Грасмик Е. А. Формирование адекватной самооценки у старших подростков / Е. А. Грасмик, Г. Ю. Гольева // Психология и педагогика : продуктивное взаимодействие наук в образовательном процессе. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 23–30.

18. Гурко Т. А. Динамика жизнедеятельности и факторы благополучия подростков / Т. А. Гурко // Мир России. Социология. Этнология. – 2023. – № 4. – С. 119–136. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zhiznedeyatelnosti-i-factory-blagopoluchiya-podrostkov> (дата обращения: 22.03.2024).

19. Далгатов М. М. Исследование я-образа у подростков с высокой и низкой самооценкой / М. М. Далгатов, Г. Х. Багандова, Б. С. Будайчиева // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2020. – № 2. – С. 116–120. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-ya-obraza-u-podrostkov-s-vysokoy-i-nizkoy-samootsenкой> (дата обращения: 20.04.2024).

20. Диянова З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учеб. пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2024. – 139 с. – ISBN 978-5-534-11876-6. – URL: <https://urait.ru/bcode/539623> (дата обращения: 20.04.2024).

21. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный

журнал «Концепт». – 2020. – № 31. – С. 91–95. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95525.html> (дата обращения: 20.04.2024).

22. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Изд-во Перо, 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.

23. Долгова В. И. Инновационные технологии деятельности волонтера по коррекции самооценки младших школьников / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, И. А. Карпушина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 8. – С. 16–23. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770003.html> (дата обращения: 20.04.2024).

24. Долгова В. И. Особенности самооценки и морально-нравственного развития младших школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Рожкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 44. – С. 115–121. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56984.html> (дата обращения: 20.04.2024).

25. Долгова В. И. Проблемы определения уровня эмоциональной устойчивости подростков / В. И. Долгова // Functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society. – Лондон : Изд-во IASHE, 2019. – С. 91–95.

26. Зотова Д. И. Исследование самооценки подростков / Д. И. Зотова // Вестник магистратуры. – 2023. – № 4. – С. 58–59. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-samoosenki-podrostkov> (дата обращения: 20.04.2024).

27. И. Г. Антонова Социометрическая стратификация современных подростков: индивидуальные и социально-психологические факторы / И. Г. Антонова, С. В. Зверева // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2020. – № 29. – С. 42–52.

28. Истратова О. Н. Большая книга подросткового психолога : психологический практикум / О. Н. Истратова, Т. В. Эскакусто. – Москва : Изд-во Феникс, 2019. – 640 с. – ISBN 978-5-222-13093-3.

29. Кажарская О. Н. Особенности самооценки у старших подростков с девиантным поведением / О. Н. Кажарская, К. С. Суховерхова // Инновационная экономика : перспективы развития и совершенствования. – 2021. – № 3 – С. 148–154. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-u-starshih-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem> (дата обращения: 20.04.2024).

30. Калугина Е. А. Роль самооценки в формировании патологии поведения у старших подростков / Е. А. Калугина, Б. А. Деба, Л. Т. Баранская // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения : Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. молодых учёных и студентов (Екатеринбург, 09-10 апреля 2020 г.). – Екатеринбург, 2020. – С. 23–28.

31. Капитанец Е. Г. Исследование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков / Е. Г. Капитанец, Е. А. Захарова // Актуальные проблемы интеграции науки и образования в регионе. – Челябинск, 2020. – С. 160–163.

32. Капитанец Е. Г. Формирование позитивного самоотношения подростков / Е. Г. Капитанец, Е. А. Андреева // Новые импульсы развития : вопросы научных исследований. – 2021. – № 1. – С. 236–239. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-pozitivnogosamootnosheniya-podrostkov> (дата обращения: 20.04.2024).

33. Колесникова Г. И. Методология психолого-педагогических исследований : учеб. пособие для вузов / Г. И. Колесникова. – Москва : Изд-во Феникс, 2019. – 320 с. – ISBN 978-5-222-22784-8.

34. Колчинская В. Ю. Некоторые проблемы измерения самооценки подростков / В. Ю. Колчинская // Наука ЮУрГУ : материалы 73-й науч. конф. – Челябинск, – 2021. – С. 58–63.

35. Колчинская В. Ю. Эмпирическая диагностика самооценки подростка : структура, факторы формирования / В. Ю Колчинская, О. С. Копалова // Вестник ЮУрГУ. Серия : Образование. Педагогические науки. – 2023. – № 4. – С. 52–68. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskaya-diagnostika-samootsenki-podrostka-struktura-factory-formirovaniya> (дата обращения: 20.04.2024).

36. Кондратьева О. А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков / О. А. Кондратьева, Е. С. Нижегородцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 44. – С. 57–64. – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56976.htm> (дата обращения: 24.04.2024).

37. Королёва А. Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста / А. Ф. Королёва // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2020. – № 29. – С. 76–78. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27424341> (дата обращения: 24.04.2024).

38. Кошкина Е. В. Возрастные особенности развития самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом / Е. В. Кошкина // Актуальные проблемы образования: позиция молодых : Материалы Всерос. студ. науч.-практ. конф. (Челябинск, 05-29 апреля 2023 г.). – Челябинск, 2023. – С. 21–24.

39. Кравченко С. А. Социология. Классические теории через призму социологического воображения : учеб. для академического бакалавриата / С. А. Кравченко. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 583 с. – ISBN 978-5-534-17656-8.

40. Краснорядцева О. М. Типологические особенности проявлений становления Я-концепции подростков / О. М. Краснорядцева, А. Р. Гайнанова // Сибирский психологический журнал. – 2019. – № 29. – С. 74–78. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tipologicheskie-osobennosti-proyavleniy- stanovleniya-yakontseptsii-podrostkov> (дата обращения: 22.03.2024).

41. Кузнецова В. В. Исследование самооценки старших подростков / В. В. Кузнецова // Молодые исследователи : взгляд в прошлое, настоящее, будущее : материалы III Междунар. студенческой науч.-практ. конф. (Смоленск, 30 ноября 2022 г.). – Смоленск : Смоленский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова». – Смоленск, 2022. – С. 91–95.

42. Курбатова А. С. Изучение самооценки как актуальное направление психолого-педагогических исследований / А. С. Курбатова, А. Г. Пухова, Т. К. Беляева // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 1. – С. 251–261. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-samoootsenkikak-aktualnoe-napravlenie-psihtologo-pedagogicheskikh-issledovaniy> (дата обращения: 22.03.2024).

43. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Изд-во Академия, 2019. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.

44. Лурье А. Ж. Системный способ оптимизации самооценки личности подростка / А. Ж. Лурье // Изд-во МНИЖ, 2022. – № 6. – С. 55–58. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-sposob-optimizatsii-samoootsenki-lichnosti-podrostka> (дата обращения: 20.04.2024).

45. Микляева А. В. Содержание образов «Я-сейчас» и «Я-взрослый» у подростков с различными характеристиками личностной зрелости / А. В. Микляева, О. В. Рудыхина, А. С. Толкачёва // Интеграция образования. – 2023. – № 1. – С. 114–118. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-obrazov-ya-seychas-i-ya-vzroslyy-u-podrostkov-s-razlichnymi-harakteristikamilichnostnoy-zrelosti> (дата обращения: 22.03.2024).

46. Михайловна С. А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков / С. А. Михайловна. – 2019. – № 1. – С. 1–

5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-samootsenki-starshih-podrostkov> (дата обращения: 20.04.2024).

47. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 352 с. – ISBN 978-5-534-16443-5.

48. Молчанова О. Н. Психология самооценки : учеб. пособие для вузов / О. Н. Молчанова. – 2-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 308 с. – ISBN 978-5-534-13538-1.

49. Мохаммад Акбар А. Т. Проявления подросткового кризиса и Я-концепция: кросскультурный аспект / А. Т. Мохаммад Акбар, Т. О. Гуляева, В. Е. Василенко // Петербургский психологический журнал. – 2023. – № 45. – С. 59–97.

50. Настина Е. А. Подходы к пониманию и измерению моральной самооценки в социальных науках : аналитический обзор / Е. А. Настина // Социология : методология, методы, математическое моделирование. – 2020. – № 50-51. – С. 7–36.

51. Неймарк М. С. Некоторые проблемы личности школьника / М. С. Неймарк. – Москва : Изд-во Знание, 2020. – 213 с. – ISBN 978-5-90-743571-1.

52. Подольский А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учеб. пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – 2-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2023. – 124 с. – ISBN 978-5-534-07261-7.

53. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2019. – 713 с. – ISBN 978-5-17-114740-2.

54. Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах : учеб. пособие / А. М. Руденко. – Ростов-на-Дону : Изд-во Феникс, 2020. – 379 с. – ISBN 978-5-222-27033-2.

55. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология : учеб. пособие / Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Изд-во Ленинградского университета, 2019. – 295 с. – ISBN 5-318-00252-8.

56. Рябченко Л. Г. Специфика взаимосвязи агрессивности и самооценки у старших подростков / Л. Г. Рябченко // Шаг в науку : Материалы XIV Региональной науч.-практ. конф. студентов и магистрантов ИФМИТО НГПУ (Новосибирск, 24-28 апреля 2023 г.). – Новосибирск, 2023. – С. 224–225.

57. Сидоров К. Р. Методика Дембо-Рубинштейн и её модификация / К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2019. – № 1. – С. 40–42. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/290554> (дата обращения: 15.03.2024).

58. Струк Л. А. Исследование самооценки подростков / Л. А. Струк // Молодой учёный. – 2022. – № 22. – С. 655–659. – URL: <https://moluch.ru/archive/417/92368/> (дата обращения: 20.05.2024).

59. Терелянская И. В. Авторитет родителей как детерминанта самооценки подростка / И. В. Терелянская // Artium Magister. – 2022. – № 3. – С. 9–13. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/avtoritet-roditeley-kak-determinanta-samoosenki-podroostka> (дата обращения: 20.04.2024).

60. Тлеугабилова Б. С. Исследование взаимосвязи самооценки и межличностных отношений старших подростков / Б. С. Тлеугабилова // Актуальные вопросы современной науки : сб. науч. статей (Самара, 01 декабря 2021 г.). – Самара, 2021. – С. 253–256.

61. Тлеугабилова Б. С. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким уровнем включенности в межличностные отношения / Б. С. Тлеугабилова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сб. науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. (Киров, 24 мая 2022 г.). – Киров, 2022. – С. 197–201.

62. Ульябаева Г. Ш. Самооценка – что это такое : понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки / Г. Ш. Ульябаева,

Д. М. Шакирова // Журнал научных публикаций «Скиф». – 2019. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki> (дата обращения: 20.04.2024).

63. Фахрадова Л. Н. Рискованное деструктивное поведение подростков и условия его формирования / Л. Н. Фахрадова, И. Н. Разварина, Е. О. Смолева // Проблемы развития территории. – 2020. – № 1. – С. 114–129.

64. Фокина И. В. Психологический портрет студента с низким социометрическим статусом в учебной группе / И. В. Фокина, О. К. Соколовская // Междунар. электронный науч. журнал. – 2019. – № 3. – С. 126–131. – URL: <http://pnojurnal.wordpress.com/archive15/15-03/> (дата обращения: 03.04.2024).

65. Хасаньянова А. А. Исследование самооценки старших подростков 14-15 лет / А. А. Хасаньянова // Актуальные проблемы современной когнитивной науки : сб. статей Всерос. науч.-практ. конф. (Магнитогорск, 17 сентября 2019 г.). – Магнитогорск : ООО «ОМЕГА САЙНС». – 2019. – С. 162–166.

66. Хасаньянова А. А. Теоретические основы эмоциональной устойчивости старших подростков / А. А. Хасаньянова // Новые импульсы развития : вопросы научных исследований. – 2021. – № 1. – URL: <https://cyberlinka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-emotsionalnoy-ustoychivosti-starshih-podrostkov> (дата обращения: 31.05.2024)

67. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология : учеб.-метод. пособие / С. В. Чернобровкина. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 88 с. – ISBN 978-5-4487-0212-9.

68. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 3. – URL: <http://ekoncept.ru/2015/15068.html> (дата обращения: 29.03.2024).

69. Шурлакова Н. А. Самооценка и социометрический статус старших подростков с различным уровнем агрессии / Н. А. Шурлакова // Молодёжь и наука : актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2020. – № 5. – С. 184–194.

70. Яньшин П. В. Клиническая психодиагностика личности : учеб. пособие для вузов / П. В. Яньшин. – 3-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2024. – 327 с. – ISBN 978-5-534-12928-1.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки старших подростков и социометрического статуса

Методика 1. 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.

Ход выполнения задания:

Инструкция:

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она 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.

Задание:

Изображено семь линий, длина каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов:

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).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («О») до знака «х»;

б) высоту самооценки – от «0» до знака «х»;

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

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Методика 2. Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)

Стимульный материал:

Слова, обозначающие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легковерие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, высокомерие, радушие, развязность, рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, упрямство, черствость, честность, чуткость, эгоизм.

Инструкция: 1 этап: «Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые на Ваш взгляд должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во 2 колонке)».

2 этап: «Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «идеал») цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее...».

3 этап: «Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное Я» цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее...».

Обработка и интерпретация результатов.

1. Найти значения d , d^2 , $\sum d^2$, где d – разность номеров рангов. 80
2. По формуле Роджерса подсчитать коэффициент корреляции рангов: $r = 1 - (6 \sum d^2 / (n^3 - n))$, где n – число рассматриваемых свойств (20). 1. Если r стремится к +1, то это указывает на высокую самооценку;

2. Если r стремится к -1, то это указывает на заниженную самооценку;

3. При $-0,5 < r < +0,5$ – самооценка нормальная.

Методика 3. Методика «Социометрия» (Дж. Морено)

Цель: Оценка межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы. Социометрический тест используется в изучении межгрупповых и межличностных отношений с целью улучшения и оптимизации взаимодействия группы лиц или участников коллектива.

Описание методики: Методика позволяет оценить межличностные отношения неформального типа, симпатий и антипатий, привлекательности и предпочтительности, выявить лидера в группе.

Социометрическая процедура в параметрической форме проводится следующим образом: испытуемым предлагается выбрать строго фиксированное число из всех членов группы, а именно сделать 3 выбора. Для этого необходимо ответить на вопросы: «Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?», «Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?», «С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?». При этом каждый участник делает по три выбора по каждому из вопросов – от наиболее вероятного до наименее вероятного, указывая фамилию, имя и отчество выбранного. На основе полученных данных строится социоматрица: полученные письменные ответы на соответствующие вопросы заносятся в специальные таблицы, где нижняя строка показывает, кто из членов группы получил большее или меньшее количество выборов. Путем суммирования числа полученных выборов и взаимовыборов определяется уровень сплоченности студенческой группы (он прямо пропорционален влечению участников друг к другу и обратно пропорционален пространственной дистанции между ними) и социометрический статус членов коллектива (звёзды, предпочитаемые, отвергаемые), который измеряется посредством

подсчета положительных и отрицательных выборов человека, осуществляемых всеми членами группы.

Обработка данных:

На основании полученных результатов составляется матрица. Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий группы, расположенных в алфавитном порядке и 81 сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – их номера, под которыми испытуемые обозначены в списке. Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле: $C = M - 1$

где C – социометрический статус учащегося;

M – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных);

n – число испытуемых.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп (см. таблицу 4).

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (K) вычисляется по формуле:

$K = \frac{\text{Общее число сделанных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. Коэффициент взаимности (KB) вычисляется по формуле:

$KB = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее число выборов}}$

На основе заполненной социометрической матрицы строится социограмма. Она позволяет визуализировать результаты, наглядно увидеть картину сложившихся взаимоотношений в группе.

Бланк опросника:

Инструкция: «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены Ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, для вас выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Ф. И. О. _____

Класс _____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса (курса, отдела, группы и т.д.) с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

а) _____

б) _____

в) _____

2. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

а) _____

б) _____

в) _____

3. С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а) _____

б) _____

в) _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки старших подростков на этапе констатирующего эксперимента

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
1	60	высокий
2	31	низкий
3	55	средний
4	54	средний
5	46	средний
6	31	низкий
7	54	средний
8	53	средний
9	30	низкий
10	31	низкий
11	55	средний
12	57	средний
13	62	высокий
14	42	низкий
15	54	средний
16	36	низкий
17	58	средний
18	75	завышенный
19	37	низкий
20	29	низкий
21	64	высокий
22	29	низкий
23	75	завышенный
24	51	средний
25	67	высокий

Завышенный – 2 чел. (8 %)

Высокий – 4 чел. (16 %)

Средний – 10 чел. (40 %)

Низкий – 9 чел. (36 %)

Таблица 2.2 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике С.А. Будасси

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
1	- 0,01	средний
2	- 0,3	низкий
3	- 0,1	средний
4	+ 0,4	средний
5	- 0,07	средний
6	- 0,16	низкий
7	+ 0,28	средний
8	- 0,1	средний
9	- 0,32	низкий
10	- 0,1	средний
11	+0,1	средний
12	+ 0,57	высокий
13	+ 0,3	средний
14	- 0,28	низкий
15	+ 0,1	средний
16	- 0,3	низкий
17	+ 0,1	средний
18	+ 0,61	высокий
19	- 0,3	низкий
20	- 0,31	низкий
21	+ 0,54	высокий
22	-0,16	низкий
23	+ 0,6	высокий
24	- 0,3	низкий
25	+0,53	высокий

Высокий уровень – 5 чел. (20 %)

Средний уровень – 11 чел. (44 %)

Низкий уровень – 9 чел. (36 %)

Таблица 2.3 – Результаты диагностики социометрического статуса у старших подростков

аблица 3 - результата социометрии №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	■	-	+						-							-					+				
2		■		+							-						-					-			+
3			■	+	+				-								-								+
4				■							-	+										-			
5	+			+	■	-																	-		-
6		-			+	■						+							-					-	
7	+						■					-		-					-						-
8			+					■				+								-			-	-	+
9					+				■			+	-							+					
10	+									■		+								-				-	+
11		-	+					+			■			-					-		+				
12				+	-							■							-					-	+
13	+			+					-				■			-							-		+
14	+	-			+									■					+	-					
15						-	+	-							■		-								+
16	+												-	-		■			+					-	
17		-		+	-												■	+			+			-	
18									-	+			-	+				■					-		+
19		-		+	-					+		-							■		-				
20		-							+			+	-							■		■			-
21			+											-				+			■		-		+
22		-	+						-												■		+		
23				+	+	-										-	+						■		+
24			+						-	-	+					-								■	+
25		-				-			-			+					+					+			■
+	6	0	6	9	5	0	0	2	1	1	1	8	0	0	1	0	3	1	2	0	6	0	0	0	11
-	0	10	0	0	0	7	0	0	9	0	4	1	1	7	0	5	2	0	3	7	2	0	5	7	2
Всего	6	10	6	9	5	7	0	2	10	1	5	9	1	7	1	5	5	1	5	7	8	0	5	7	13
Всего взаимно- положит	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	2	2	0	0	2
Всего взаимно- отрицат	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	1	0	2	2	0	0	0	2	0

Взаимно-положительные выборы: 3 – 4, 4 – 12, 12 – 25, 17 – 21, 21 –

Взаимно-отрицательные выборы: 2 – 11, 2 – 17, 6 – 19, 13 – 16, 16 – 24, 19 – 12, 20 – 14, 20 – 24

Парадоксальные выборы: 1 – 16, 2 – 25, 4 – 11, 5 – 6, 5 – 23, 6 – 12, 12 – 24

Таблица 2.4 – Персональные социометрические индексы старших подростков по методике «Социометрия» Дж. Морено

№ п/п	Статус	Социометрический статус		
		Положительный	Отрицательный	Общий
1.	предпочитаемый	0.25	0	0.25
2.	отвергаемый	0	0.42	-0.42
3.	предпочитаемый	0.25	0	0.25
4.	звезда	0.38	0	0.38
5.	предпочитаемый	0.21	0	0.21
6.	отвергаемый	0	0.29	-0.29
7.	изолированный	0	0	0
8.	принятый	0.08	0	0.08
9.	пренебрегаемый	0.04	0.38	-0.34
10.	принятый	0.04	0	0.04
11.	пренебрегаемый	0.04	0.13	-0.09
12.	звезда	0.33	0.04	0.29
13.	отвергаемый	0	0.04	0.04
14.	отвергаемый	0	0.3	-0.3
15.	принятый	0.04	0	0.04
16.	отвергаемый	0	0.21	-0.21
17.	принятый	0.13	0.08	0.05
18.	принятый	0.04	0	0.04
19.	пренебрегаемый	0.08	0.13	-0.05
20.	отвергаемый	0	0.25	-0.25
21.	предпочитаемый	0.25	0.08	0.17
22.	изолированный	0	0	0
23.	отвергаемый	0	0.21	-0.21
24.	отвергаемый	0	0.29	-0.29
25.	звезда	0.46	0.08	0.38

Социометрический статус:

Звезда – 3 чел. (12 %)

Предпочитаемый – 4 чел. (16 %)

Принятый – 5 чел. (20 %)

Пренебрегаемый – 3 чел. (12 %)

Отвергаемый – 8 чел. (32 %)

Изолированный – 2 чел. (8 %)

Для определения взаимосвязи между социометрическим статусом и самооценкой у обучающихся 10-го «А» класса, будем использовать r_s - критерий ранговой корреляции Спирмена, так как требуется определить наличие или отсутствие взаимосвязи между двумя признаками в одной выборке, при этом количество испытуемых больше 5, но меньше 40. Ограничения критерия выполняются.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : корреляция между показателями социометрического статуса и самооценки не отличается от нуля.

H_1 : корреляция между показателями социометрического статуса и самооценки отличается от нуля.

Далее мы проранжируем оба показателя.

Результаты ранжирования представлены ниже, в таблице 5.

Таблица 2.5 – Результаты ранжирования по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан и методике «Социометрия» Дж. Морено

N	Результаты методики Дембо-Рубинштейн	Rt	Результаты методики социометрия	Rk	d	d ²
1	0.25	16	3	20	-4	16
2	0.42	25	1.5	4.5	20.5	420.25
3	0.25	16	2.7	15	1	1
4	0.38	23.5	2.7	15	8.5	72.25
5	0.21	13	2.3	10	3	9
6	0.29	19	1.5	4.5	14.5	210.25
7	0	1.5	2.7	15	-13.5	182.25
8	0.08	9	2.6	12	-3	9

Продолжение таблицы 2.5

9	0.42	22	1.5	4.5	17.5	306.25
10	0.04	4.5	1.5	4.5	0	0
11	0.09	10	2.7	15	-5	25
12	0.29	19	2.8	18	1	1
13	0.04	4.5	3.1	21	-16.5	272.75
14	0.3	21	2.1	9	12	144
15	0.04	4.5	2.7	15	-10.5	110.25
16	0.21	13	1.8	7.5	5.5	30.25
17	0.05	7.5	2.9	19	-11.5	132.25
18	0.04	4.5	3.7	24.5	-20	400
19	0.05	7.5	1.8	7.5	0	0
20	0.25	16	1.4	1.5	14.5	210.25
21	0.17	11	3.2	22	-11	121
22	0	1.5	1.4	1.5	0	0
23	0.21	13	3.7	24.5	-11.5	132.25
24	0.29	19	2.5	11	8	64
25	0.38	23.5	3.3	23	0.5	0.25
Σ		325		325	0	2869.5

Проверим правильность ранжирования, сопоставив расчётную сумму рангов с эмпирической.

$$\sum(R) = \frac{n*(n+1)}{2}$$

$$\sum(R) = \frac{25*(25+1)}{2} = 325$$

$$R_{\text{эмп}} = 16+25+16+23.5+13+19+1.5+9+22+4.5+10+19+4.5+21+4.5+13+7.5+4.5+7.5+16+11+1.5+13+19+23.5 = 325$$

$$R_{\text{эмп}} = 20+4.5+15+15+10+4.5+15+12+4.5+4.5+15+18+21+9+15+7.5+19+24.5+7.5+1.5+22+1.5+24.5+11+23 = 325$$

$$\sum(R) = \sum(R)_{\text{эмп}} = 325$$

Ранжирование проведено верно.

Определим значение r_s по формуле:

Поскольку в обоих сопоставляемых ранговых рядах присутствуют группы одинаковых рангов, необходимо внести на них поправки.

$$T_a = \sum(a^3 - a)/12$$

$$T_b = \sum(b^3 - b)/12$$

$$T_a = (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (4^3 - 4) / 12 = 12$$

$$T_b = (4^3 - 4) + (5^3 - 5) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) / 12 = 16$$

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

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 2869.5 + 12 + 16}{25 \cdot (25^2 - 1)} = 1 - \frac{17246}{15600} = 1 - 1.10 = -0.10$$

$$r_{s_{кр}} = \begin{cases} P_{0.05} = 0.49 \\ P_{0.01} = 0.51 \end{cases}$$



Рисунок 2.1 – Ось значимости

$r_{s_{эмп}} > r_{s_{рас}} - H_1$ отвергается, принимается H_0

H_0 : корреляция между показателями социометрического статуса и самооценки не отличается от нуля.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что взаимосвязь между социометрическим статусом и самооценкой у обучающихся 10-го «А» класса отсутствует.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Главной отличительной чертой данной программы можно назвать то, что она направлена не только на формирование адекватной самооценки и позитивного самоотношения у обучающихся, но и на формирование благополучных взаимоотношений со сверстниками и повышение верности в себе.

Программа психолого-педагогической коррекции составлена на основе программы Сердобольской Е.А. «Любимый Я».

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Задачи программы:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Развитие навыков саморефлексии и эмпатии.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Развитие уверенности в себе.
5. Развитие коммуникативных умений.

Принципы работы:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип приоритета личностного развития.
3. Принцип конгруэнтности.
4. Принцип активности.

Используемые методы: тренинг, лекция, игра, групповая работа, беседа, наблюдение, ролевые, проективные техники.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом состоит из 10 занятий, каждое из которых длится 40 минут. Регулярность встреч – 2 раза в неделю.

Место проведения: специально оборудованное помещение.

Время проведения: утро.

Участники программы: обучающиеся 10–го класса, имеющие низкий социометрический статус, в количестве 10 человек.

Структура занятий психолого-педагогической программы коррекции самооценки старших подростков состоит из трёх частей:

Вводная часть, в которую входят ритуал приветствия, определение темы занятия и разминка

Основная часть заключается в работе по заданной теме занятия и занимает большую часть времени

Заключительная часть включает в себя рефлексию

Занятие 1. «Знакомство».

Цель занятия: формирование позитивного отношения к своему «Я», формирование интереса к занятиям, мотивация на посещение занятий.

Необходимые материалы: плакат с правилами тренинга, мяч, клубок ниток.

Ход занятия:

Приветствие.

Беседа психолога на тему: «Что такое тренинг?»

«Training» произошло от слова тренироваться. Тренировать можно не только тело, но и качества характера, личностные свойства – Какие качества характера вы хотели бы натренировать? Это мы и постараемся сделать на наших занятиях.

Итак, «training» – это целенаправленная тренировка, обучение. Это упражнения, придуманные для обучения чему-либо и способные оказывать влияние привычки и поведение человека.

На нашем занятии будут действуют правила:

1. Сохраняй приватность! – то, что происходит в группе – остается в группе.

2. Будь активен! – каждый из вас постарается быть активным на

занятиях и будет участвовать во всех заданиях.

3. Будь искренним, но ты имеешь право сказать нет! – каждый участник постарается быть искренним, но имеет право сказать нет.

4. Называй по имени! – в группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

Вы принимаете эти правила? Они распространяются на всех, исключений нет.

Упражнение 1. «Знакомство»

Инструкция: Участники группы по очереди называют свои имена, передавая по кругу мяч, каждый участник повторяет имена предыдущих игроков и добавляет своё, так мяч должен дойти до конца круга и все участники представятся. Затем участники все вместе называют все имена.

На наших занятиях мы будем говорить с вами о самооценке.

– «Что такое самооценка? Что влияет на нашу самооценку?»

Ведущий предлагает подросткам ответить на вопрос, подумать на данную тему. Вопросы и задания:

– В каких ситуациях ваша самооценка растет, а когда наоборот падает?

– Какие люди и как влияют на нашу самооценку?

– Что вы чувствуете, когда вашу самооценку «уронили»?

– Как самооценка регулирует ваше поведение? Приведите пример. В конце беседы ведущий подводит итог:

Самооценка – это то, как человек оценивает сам себя, свои возможности, качества и место среди других людей. От того, будет ли самооценка адекватной зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. – Вы знаете, какова ваша самооценка?

Упражнение 2. «Паутина»

Инструкция: Участники, сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток. Передавая клубок участник должен сказать о том, что он чувствует,

что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении психолог помогает подростку – бросает клубок ему ещё раз. Упражнение может быть использовано в качестве диагностики: у подростков, испытывающих трудности в общении будут двойные, тройные связи с ведущим. Когда клубок вернётся к ведущему, нить должна быть размотана и находиться у каждого участника в руке, таким образом происходит визуальное выражение единого целого, каждый важен и значим в этом целом.

Материалы: клубок ниток

Рефлексия. Закончи предложение. «Сегодня я чувствовал себя...».

Занятие 2. «Настроение» (часть 1)

Цель занятия: развитие способности понимать своё эмоциональное состояние, развитие умения выражать эмоции, чувствовать настроение других и сопереживать им, навыков снятия эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: листы для рисования, краски, кисти, стаканчики, вода.

Ход занятия:

Приветствие. Упражнение «Ласковые ручки»

Инструкция: Участники сидят по кругу. Ведущий говорит: «Посмотрите на свои руки, потрите их ладошка о ладошку. Закройте глаза. Представьте себе, что ваши руки стали мягкими, пушистыми, ласковыми. Погладьте себя по лицу, по щекам, потрите свои уши ладошками, погладьте плечи, живот, колени. Ваши ручки очень мягкие, они любят вас. Поблагодарите их за ласку».

Упражнение 1. «Я сильный – Я слабый»

Цель: развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через игровые роли.

Инструкция: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою

руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Затем меняются ролями.

Вопросы для обсуждений:

– «Когда вам было легче удержать руку: «Я сильный?» или «Я – слабый?» – «Почему, как вы думаете?»

– «Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?»

– «Какое влияние оказывали фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?»

Упражнение 2. «Рисунок меня»

Цель: самопознание, расширение представление о себе, своих способностях, возможностях.

Материалы: карандаши или маркеры, листы бумаги.

Инструкция: Участники располагаются в любом месте комнаты, желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать себя в любом образе так, как они себя представляют. Для рисования даётся 10 минут, по истечении времени не следует требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция: «Нарисуйте всё, что хочется. Это может быть картина природы, абстракция, фантастическая реальность, напряженная ситуация, нечто в стиле загадки, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою сущность».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и кладёт в случайном порядке. Затем предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок, демонстрирует его группе и просит участников поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то

комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы для обсуждений:

- «Как ты думаешь, какой человек мог нарисовать этот рисунок?»
- «Какими качествами может обладать этот человек?»
- «Как тебе кажется, это уверенный в себе человек или нет?»
- «Когда ребята высказывались по поводу твоего рисунка, какие чувства ты испытывал?»
- «Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с твоими качествами?»

Рефлексия:

- «Нужны ли человеку положительные и отрицательные эмоции?»
- «Как люди могут выражать свои чувства и переживания?»
- «Иногда для переживания негативных эмоций необходима помощь друзей, родителей, учителей. Почему важно не пропустить такие моменты?»
- «Почему необходимо говорить о своих переживаниях?»

Занятие 3. «Настроение» (часть 2)

Цель занятия: развитие умения сопереживать, преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Необходимые материалы: листы со схематичным изображением человека, карандаши, маркеры, мяч.

Ход занятия:

Приветствие. Упражнение «Ассоциации»

Инструкция: Ведущий называет какую-либо эмоцию или чувство, участники по кругу называют ассоциации вызванные этой эмоцией или чувством.

Упражнение 1. «Как поднять себе настроение?»

Инструкция: Участники по–очереди предлагают способы, как можно повысить настроение. Например: помочь кому–то, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый сериал, порисовать, подарить улыбку себе или другу.

Упражнение 2. «Раскрась свои чувства»

Инструкция: Участникам предлагают листы с изображением человека и просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный. После того как ведущий убедился, что все готовы к работе, он говорит «Представьте, что этот человек —вы, вы в него превратились. Этот человек может испытывать разные чувства, и его чувства живут в разных частях тела. Раскрасьте эти чувства: радость – желтым; счастье – оранжевым; удовольствие – зеленым; гнев, злость, негативные чувства –красным; чувство вины – коричневым; страх – черным».

После того как фигуры раскрашены, участники показывают свои рисунки и рассказывают, почему они так раскрасили человека. (Рисунки можно подписать и собирать для последующего анализа).

Анализ рисунков. Ведущий просит участников взять свои рисунки и глядя на них, проанализировать свой рисунок: «Рассматривая рисунок, мы можем узнать, какие чувства «поселились» в разных частях тела. Например, чувства «поселившиеся голове», окрашивают мысли. Если в голове живет страх, мыслить будет сложно. В руках живут чувства, которые человек испытывает при общении с окружающими.

– В ногах находятся чувства, которые дают человеку уверенность, или (если в ногах живут «негативные» чувства), значит, человек стремится «заземлиться», избавиться от них.

– голова и шея (символизируют мыслительную деятельность);

– туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоции);

- руки до плеч (символизируют коммуникации);
- тазобедренная область (символизирует область творчества);
- ноги (символизируют «опору», внутреннюю уверенность, возможность «заземления» негативных переживаний.)»

Упражнение 3. «пять ситуаций»

Инструкция: Назовите пять ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете».

Рефлексия:

«Обратная связь» – ведущий просит участников по кругу сказать о впечатлениях о занятии. Для передачи эстафеты можно использовать мяч. Если участник не желает поделиться впечатлениями, его лучше пропустить и передать мяч другому.

Занятие 4. «Я и другие»

Цель занятия: исследование представлений участников о себе, их идеальном «Я», изучение межличностного общения, формирование умения отслеживать стратегии участников во взаимодействии, развивать умение понимать и принимать других людей. Необходимые материалы: листочки с напечатанными ситуациями для упражнения «Ситуации», мяч.

Приветствие.

Упражнение 1. «Интервью»

Упражнение выполняется в парах, на каждого человека отводится 3 минуты.

Инструкция: «Задавайте вопросы своему партнеру, стараясь, что-то о нем узнать. Затем в течение одной минуты расскажите о своем партнере. Представьте его, сделайте это ярко и интересно. Поменяйтесь ролями». Обсуждение: участники рассказывают о своих впечатлениях, эмоциях, о чувствах, которые они испытывали, слушая рассказ о себе.

Упражнение 2. «Ситуации»

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция: Участники пар тянут карточки, на которых написаны ситуации, которые необходимо обыграть. После обыгрывания, участники должны поменяться ролями и снова разыграть ситуацию.

С помощью данного упражнения можно отследить стратегии участников в межличностном общении. Наиболее часто выделяются два фактора: доминирование – подчинение и дружелюбие – агрессивность. Эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия.

Благодаря этому упражнению участники получают возможность научиться понимать других и адекватно реагировать на критику, либо уметь отстаивать свою позицию, в случае если критика была незаслуженной.

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, участники анализируют свое поведение и свои эмоции, 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. «Чего и тебе желаю»

Инструкция: Начинает ведущий, он первым кидает мячик любому участнику и говорит: «У меня лучше всего получается(например, общаться с людьми), чего и тебе желаю». Получивший мячик с пожеланием, кидает его любому другому участнику круга и произносит: «У меня лучше всего получается, чего и тебе желаю»

Рефлексия:

- Что нового я узнал?
- Чему новому я научился?
- Из-за чего я расстроился?
- Чему я обрадовался, удивился?
- Что я не понял?

Занятие 5. «Я и мои качества»

Цель занятия: исследование представлений участников о себе, своих достоинствах, качествах характера, отличительных особенностях, учить, помогать говорить о себе, анализировать себя, понимать себя и свой внутренний мир.

Необходимые материалы: листы для рисования, карандаши, маркеры, фломастеры, мяч.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «В новой форме».

Инструкция: «Изобразите себя в четырех новых формах: растения, животного, предмета, человека. В этих новых формах вас самих можно выделить: особенности личности, черты характера, интересы, эмоции, ситуации, в которых человек оказался».

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

Упражнение 2. «Мои плюсы и мои минусы»

Инструкция: Участникам предлагается разделить лист пополам и озаглавить его «Мои плюсы и мои минусы», далее предлагается на каждой половине написать по 10 плюсов и 10 минусов.

Затем происходит обсуждение.

Рефлексия «Чемодан, фильтр, корзина»

Инструкция: На листочках учащиеся рисуют условные изображения чемодана, фильтра, корзины. Чемодан – всё, что мы возьмём с собой, всё, что пригодится. Мясорубка – эту информацию надо обдумать, переработать. Корзина – то, что я выброшу. Участникам предлагается рассказать, какую информацию они туда поместят, из того, что было на занятии.

Занятие 6. «Я»

Цель занятия: научить подростка внимательно относиться к себе, своим достоинствам, качествам характера, отличительным особенностям, уважать и принимать себя.

Необходимые материалы: листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки, колонка с медитативной музыкой.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Это всё о тебе»

Инструкция: Участники садятся в круг. Каждый из участников обводит на листе бумаги свою ладошку. В середине пишет свое имя. Потом передаёт листок соседу справа, а сам получает ладошку соседа слева. На одном из пальчиков полученного рисунка пишется какое-либо положительное качества этого человека, например: «Ты чуткий и отзывчивый» и т.д. Ладони передаются по кругу, и каждый пишет своё. Пока ладошка не вернётся к её владельцу. Далее участники по желанию зачитывают, что написано на их ладошках, какие чувства они испытывали во время игры.

Упражнение 2. «Слепец и поводырь»

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один «слепец», другой – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза.

Цель «поводыря» – провести «слепого» так, что – бы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения участники меняются ролями, для повышения интереса можно менять маршрут.

Обсуждение:

Ведущий с подростками обсуждает их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих руках? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?

Упражнение 3. «Любить себя» (релаксация)

Инструкция: «Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. (пауза) Представьте е зеркало. огромное–преогромное зеркало в светлой рамке. Возьмите салфетку и протрите зеркало как можно чище, чтобы оно блестело и сияло. (пауза) Представьте, что вы стоите перед этим зеркалом. Вам видно себя? Если да, то покивайте головой. (Дождитесь, пока большинство участников подадут вам знак.) Разглядите в зеркале свои губы и цвет своих глаз (пауза). Посмотрите, как вы выглядите, когда немного покачиваете головой (пауза). Посмотрите на свои плечи и грудь. Посмотрите, как вы опускаете и поднимаете плечи (пауза). Вам хорошо видно свои ноги? Посмотрите, как высоко вы можете подпрыгнуть (пауза). Хорошо получается! Теперь представьте себе, что отражение вам улыбается и ласково смотрит на вас (пауза). Посмотрите на свои волосы! Какого они цвета? Возьмите расческу и причешитесь, глядя в зеркало перед собой. Причешитесь как обычно (пауза). Посмотрите в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть ваши глаза блестят и светятся радостью, пока вы рассматриваете их в зеркале. Наберите воздуха в лёгкие

и надуйте маленькие светлые искорки в ваших глазах. (При этих словах ведущий должен глубоко вдохнуть и громко, отчетливо выдохнуть воздух. Повторите свою просьбу к участникам – добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть ваши глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотрите на свое лицо в зеркале. Скажите себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится легче и приятнее» Если ваше лицо осталось серьёзным, то превратите его в одну широкую и счастливую улыбку. Покажите зубы зеркалу. Здорово получилось! Теперь посмотрите на своё тело в зеркале и увеличьте его. Плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться себе. И, смотря на себя в зеркало, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим воодушевлением и очень эмоционально.) Чувствуешь, как приятно? Вы можете повторять про себя эти слова всякий раз, когда захотите почувствовать себя счастливыми и довольными собой. Постарайтесь прочувствовать всем телом, как вы произносите: «Я люблю себя!» В какой части тела вы чувствуете это? Покажите рукой на это место, где вы чувствуете своё «Я люблю себя!» Хорошо запомните, как в теле отражается ваше «Я люблю себя!» А теперь вы можете вернуться. Потянитесь, немного напрягите и расслабьте своё тело и откройте глаза (пауза)».

Рефлексия:

«Почему некоторые люди любят самих себя?»

«Почему некоторые люди себя не любят?»

«Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?»

«Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?»

«Что делает тебя счастливым?»

Занятие 7. «Мой мир»

Цель занятия: коррекция негативных поведенческих реакций, формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры, развитие произвольного контроля за своими действиями, снятие негативизма, поддержка интереса участников к себе, своим достоинствам, особенностям, интересам.

Необходимые материалы: листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Встреча»

Инструкция: Ведущий подбирает каждому участнику персонаж, который обладает противоположными личностными особенностями. Сюжет с персонажами может быть вымышлен. Каждому персонажу даётся по пять «жизней», которых они лишаются, если изменяет поведение своего героя. Подростки садятся в круг и открывают встречу этих героев. Тему для разговора они выбирают сами.

После упражнения проходит обсуждение по вопросам и заданиям.

– «Опишите свои ощущения в новой роли».

– «Что мешало сохранять определённый стиль поведения?»

– «Сможете ли вы вести себя в реальной жизни так, как ваш герой?»

– «Каковы слабые и сильные стороны вашего героя?»

Упражнение 2. «Мой мир».

Инструкция: Ведущий предлагает участникам на листе нарисовать небольшой круг и написать в нем «Я», рядом нарисовать множество других кругов, в других кругах написать окончания предложений:

«Мое любимое занятие...»

«Мой любимый цвет...»

«Мой лучший друг...»

«Моё любимое животное...»

«Моё любимое время года...»

«Мой любимый литературный герой...»

«Моя любимая музыка...»

Упражнение 3. «Птица, тигр, цветок»

Инструкция: Представьте себя сначала птицей, затем тигром, а в конце цветком и мысленно закончите фразы: «Я словно птица, когда ...»; «Я превращаюсь в тигра, когда...»; «Я прекрасный цветок, если...»

Рефлексия. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это признавать свою личность, свою неповторимость, право на любовь других людей к себе.

Затем ведущий подводит участников к выводу: «Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть; любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно; тот, кто не любит себя, не может искренне любить других; если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество».

Занятие 8. «Поссорились – помирились»

Цель занятия: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать своё; коррекция негативных поведенческих реакций, развитие произвольного контроля над своими действиями, регулирование поведения, формирование социально приемлемых форм поведения.

Необходимые материалы: бумага для письма, ручки, бумага для рисования, карандаши, маркеры, памятка «Признаки уверенного поведения»

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Поссорились – помирились»

Инструкция: Два подростка сначала изображают поссорившихся.

Они стоят спиной к друг другу. Затем поворачиваются лицом друг к другу и улыбаясь, берутся за руки. В конце обнимаются.

Упражнение 2. «Зубы и мясо».

Инструкция: На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Участникам предлагается выбрать качества, которых ему не хватает, и записать их в таблицу в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» – записать те качества, которых, по их мнению, не хватает другим людям. После того, как подросток выполнит задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»). Определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что почти все выбрали для себя сильные качества – «зубы», а другим определили быть «мясом».

Вопросы для обсуждения:

- Почему большинство людей считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты?
- Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)
- «Что значит быть уверенным человеком?» (Спокойно отстаивать своё мнение, учитывая мнение других.)
- «Какое поведение мы называем неуверенным?» (Беспокойное, нерешительное.)
- «Какое поведение можно назвать нерешительным?» (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)
- «Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение?» (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

Упражнение 3. «Три портрета»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам нарисовать человека:

«уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного», затем описать основные психологические особенности этих людей.

Важно подчеркнуть, чем похожи неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

– «В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно?»

На доске составляется «список трудных ситуаций».

Рефлексия. Закончи предложение. «Сегодня на занятии я узнал..., я почувствовал...».

Занятие 9. «Правила дружбы»

Цель занятия: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить своё; коррекция негативных поведенческих реакций, развитие произвольного контроля над своими действиями, регулирование поведения в коллективе, формирование социально приемлемых форм поведения, развитие коммуникативных навыков.

Необходимые материалы: клубок ниток, листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки, большой лист с нарисованным домом, колонка с медитативной музыкой.

Ход занятия:

Приветствие. Упражнение «Клубок»

Инструкция: Передавая клубок сказать теплые слова другому, потом, распутывая, поблагодарить за слова в свой адрес.

Упражнение 1. «Секрет»

Инструкция: У каждого участника в ладонях «секрет» (закрытый кулак). Участники ходят по помещению и ищут способы уговорить каждого показать свой секрет. Ведущий следит за процессом обмена секретами, помогает всем найти общий язык.

Упражнение 2. «Новоселье»

Инструкция: Подросткам предлагается нарисовать автопортреты и

«заселить» их в домик, рисунок которого висит на стене. Затем они раскрашивают этот дом красками. В заключении этих встреч подростки обговаривают некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение ребят протекало без ссор и конфликтов, которые оформляются в «Правила дружбы»:

- Помогай товарищу.
- Если умеешь что-то делать – научи и его.
- Если товарищ попал в беду помоги ему чем можешь.
- Делись с товарищем.
- Делай так, чтобы самое лучшее хотелось отдать другу.
- Останови товарища, если он делает что – то плохое.
- Избегай ссор, споров по пустякам.
- Будь скромн, если у тебя получилось лучше, чем у других.
- Умей порадоваться успехам товарища.
- Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других ребят.

Упражнение 3. «Улыбка» (релаксация)

Инструкция: Ведущий предлагает сесть поудобнее, опереться на спинку стула. Включается спокойная музыка.

«Ребята посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Береги себя и береги другого.. Уважай и люби всё, что есть на Земле – это чудо! И каждый человек – это тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!»

Рефлексия.

Занятие 10. Завершающее занятие.

Цель занятия: развитие позитивной самооценки подростка, умения внимательно относиться к себе ,своим достоинствам, качествам характера, отличительным особенностям, уважать и принимать себя, развитие социально приемлемых форм поведения, развитие коммуникативных

навыков.

Необходимые материалы: клубок с нитками, мяч, листы для рисования, карандаши, маркеры, ручки, большой лист с нарисованным домом, колонка с медитативной музыкой.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение 1. «Я хороший»

Инструкция: Все участники садятся в круг. Ведущий первый говорит: «Я (называет имя) хороший». Все хором, громко повторяют за ним: «Ты (его имя) хороший». И передает мяч следующему в кругу. Так продолжается дальше, пока каждый из участников не назовет себя хорошим и не получит подтверждение от группы.

Упражнение 2. «Портфель»

Инструкция: Каждому участнику занятий вся группа говорит по очереди, что положить в свой «портфель», какие качества, которые уже есть у хозяина, а что надо сформировать.

Упражнение 3. «Обратная связь» (рефлексия)

Инструкция: Всем участникам предлагается обобщить их впечатления, полученные в процессе занятий, и обменяться мнениями в следующем порядке:

- общее впечатление от участия;
- на занятиях я научился;
- открытия в самом себе;
- пожелания;

Ритуал прощания «Аплодисменты» (друг другу)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Таблица 4.1 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
2	46	средний
6	42	низкий
7	68	высокий
13	64	высокий
14	42	низкий
16	49	средний
20	52	средний
22	29	низкий
23	75	завышенный
24	55	средний

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике С.А. Будасси

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
2	-0,1	средний
6	+0,1	средний
7	+0,4	высокий
13	+0,51	высокий
14	+0,1	средний
16	-0,1	средний
20	-0,1	средний
22	-0,16	низкий
23	+0,6	высокий
24	+0,1	средний

Для проверки эффективности программы, расчёта значимости и сопоставления результатов, зафиксированных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был выбран Т-критерий Вилкоксона, который помогает определить направленность и выраженность изменений. Для этого нами были использованы результаты по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Ниже представлена таблица с расчётом Т-критерия Вилкоксона.

Таблица 4.3 – Расчёт T-критерия Вилкоксона по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}}$ $t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	31	47	+23	23	7
2	31	42	+11	11	4
3	69	68	-1	1	1
4	62	64	+2	2	2,5
5	42	42	0		
6	36	49	+13	13	5
7	29	51	+22	22	6
8	29	29	0		
9	75	73	-2	2	2,5
10	55	55	0		
Сумма:					28
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3,5