



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

Формирование самооценки младших школьников

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

Проверка на объем заимствований:

43,22 % авторского текста
Работа И.И. Машиня к защите
рекомендована/не рекомендована
«10» 06 2024 г.

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

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1
Алещенкова Вероника Кирилловна А

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна О.А.

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	9
1.1 Самооценка как предмет научного исследования	9
1.2 Особенности самооценки младших школьников.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования самооценки младших школьников.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	33
2.1 Этапы, методы, методики исследования	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования.....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	47
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников.....	47
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	55
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки младших школьников.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки младших школьников.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки младших школьников.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования самооценки у младших школьников	96

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования самооценки младших школьников.....	106
--	-----

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка играет ключевую роль в развитии личности ребенка, что объясняет интерес многих ученых к этой теме, особенно в контексте младшего школьного возраста. По мнению отечественных психологов и педагогов, самооценка существенно влияет на становление самосознания у ребенка. Именно поэтому исследование данной проблемы остается актуальным и продолжает привлекать внимание специалистов.

Самооценка занимает центральное место в процессе развития ребенка, оказывая значительное влияние на его жизненный путь. Формируя у младших школьников адекватное восприятие собственных способностей и потенциала, она способствует успешной социальной интеграции и общему благополучию. Самооценка не только определяет уровень мотивации, эмоциональную устойчивость и поведенческие реакции ребенка, но и влияет на его учебные достижения и умение строить взаимоотношения с окружающими [46, с. 120].

Развитие самооценки у детей младшего школьного возраста требует поддержки со стороны родителей и учителей. Они могут помочь ребенку понять и принять свои сильные и слабые стороны, а также научить его ценить свои достижения и учиться на ошибках. Важно также создать благоприятную среду, где ребенок может чувствовать себя уверенно и безопасно, чтобы он мог развивать свои навыки и интересы..

Младший школьный возраст является ключевым этапом в формировании личности ребенка. Многие ученые подчеркивают, что именно в это время учебная деятельность становится ведущей. С первых дней школьной жизни учащиеся сталкиваются с задачами, которые превышают их предыдущий опыт и требуют значительной мобилизации интеллектуальных и физических ресурсов [47, с. 54]

Современное общество часто ставит перед детьми высокие требования, что может вызывать стресс и сомнения в своих способностях. Изучение самооценки действительно помогает понять, какие факторы могут

способствовать развитию положительного или отрицательного самовосприятия у детей.

Развитие самооценки у детей – это процесс, который требует времени и терпения, но он имеет решающее значение для их будущего успеха и благополучия [35, с. 46]

Теоретические исследования в данной сфере способствуют разработке действенных методик и стратегий для работы с младшими школьниками. Понимание ключевых теоретических подходов к самооценке помогает педагогам и психологам глубже проникнуть во внутренний мир ребенка, осознать его потребности и выявить возникающие проблемы.

Понимание и практическое применение знаний о самооценке младших школьников играет ключевую роль в их успешном обучении и всестороннем развитии. Педагоги и психологи имеют в своём арсенале множество методик и инструментов для оценки самооценки, которые позволяют проводить как индивидуальные, так и групповые занятия. Эти занятия нацелены на укрепление самооценки детей, способствуя их уверенности в себе и повышению мотивации к учёбе

Многие исследователи, включая К. Роджерса и Л.С. Выготского, сделали значительный вклад в изучение процесса формирования самооценки у детей младшего школьного возраста. Их работы направлены на глубокое понимание механизмов, лежащих в основе развития самооценки в этом важном периоде жизни [21, с. 143].

К. Роджерс, американский психолог, внес значительный вклад в психологию, и его теория о самооценке и самовосприятии оказала большое влияние на понимание личностного роста и развития. Он подчеркивал, что для здорового функционирования личности необходимо условие положительного принятия и понимания себя, что в свою очередь способствует формированию самооценки.

Значительный вклад в исследования формирования самооценки внесла теория социокультурного развития Л.С. Выготского. Выготский подчеркивал

важность взаимодействия с ближайшим окружением, включая взрослых и более опытных сверстников, для развития самооценки у детей. Он акцентировал внимание на том, что именно через эти социальные взаимодействия ребенок формирует свое понимание себя и своих способностей [21, с. 325].

Тем не менее, несмотря на значительный объем теоретических и практических материалов, разработанных психологами по указанным выше проблемам, существует заметный дефицит исследований, посвященных формированию самооценки у младших школьников.

Учёные отмечают, что развитие самооценки у младших школьников тесно связано с их активным участием в образовательном процессе. Основной задачей исследования является нахождение эффективных методик для формирования у детей младшего школьного возраста адекватной самооценки [35, с. 69].

В связи с выше обозначенными актуальностью, противоречиями и проблемой исследования, выбрана тема выпускной квалификационной работы «Формирование самооценки младших школьников».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы по формированию самооценки младших школьников.

Объект исследования: самооценка младших школьников.

Предмет исследования: формирование самооценки младших школьников.

Гипотеза исследования: уровень самооценки младших школьников изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, содержащую психогимнастические упражнения, игротерапию, групповые дискуссии.

Для достижения цели работы необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать понятие самооценки как предмет научного исследования.

2. Раскрыть возрастные особенности самооценки младших школьников.

3. Разработать модель формирования самооценки младших школьников.

4. Определить этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования самооценки у младших школьников.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования с использованием методов математической статистики.

8. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки младших школьников.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, метод тестирования.

3. Психодиагностические: методика «Какой Я?» (О.С. Богданова), методика «Лесенка» (В.Г. Щур), методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;

4. Математико-статистическая обработка: Т- критерий Вилкоксона.

Эмпирическая база исследования: эксперимент организован на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «образовательный центр «Ньютон» г. Челябинска»

В исследовании приняли участие обучающиеся 3-го класса, состоящего из 21 человека. Возраст участников – 9-10 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Самооценка как предмет научного исследования

Термин «самооценка» охватывает широкий спектр оценочных проявлений личности по отношению к себе. Он включает восприятие своей внешности, оценку своих поведенческих проявлений, личностных качеств и способностей, а также самооценку социальных ролей и статуса. Изучение самооценки обычно начинается с анализа самосознания – осознания своих мыслей, чувств, убеждений и ценностей. Самосознание служит фундаментом для выделения и определения места самооценки в структуре личности [19].

Самооценка оказывает значительное влияние на множество аспектов жизни, начиная от личностного роста и заканчивая социальными взаимодействиями, психическим благополучием и академическими успехами. Она может формировать мотивацию, самоэффективность, способность к самоопределению, уверенность в своих силах и общее ощущение удовлетворенности жизнью.

В научных исследованиях, посвящённых самооценке, часто применяются термины «самоотношение», «самоуважение» и «самосознание». Несмотря на кажущуюся взаимозаменяемость, каждое из этих понятий обладает уникальными характеристиками, которые уточняют определение самооценки. Самооценка охватывает оценку собственного отношения к себе, осознание своей значимости и анализ уровня уверенности в своих силах и уважения к себе [9, с. 67].

Существует несколько теоретических подходов, связанных с формированием и развитием самооценки. Один из подходов - теория социального сравнения, которая утверждает, что люди оценивают себя на основе сравнения с другими людьми. Это может включать сравнение себя с более успешными или менее успешными людьми, что влияет на самооценку.

Другой подход - теория самоэффективности, которая подчеркивает роль веры в свои способности и уверенности в достижении поставленных целей. Если у человека высокая самоэффективность, то его самооценка будет выше.

Теория формирования самооценки предполагает, что самооценка формируется в процессе взаимодействия с окружающей средой и постепенного внутреннего осознания своих качеств и возможностей. Роль играют и позитивные подтверждения или отрицательные фидбэки, полученные от окружающих. Некоторые теории также обращают внимание на влияние личных целей, стандартов и ценностей на формирование самооценки [41, с. 67].

В целом, самооценка является сложной системой, которая формируется в результате взаимодействия между внутренними представлениями о себе и внешними факторами. Она включает как целостную оценку себя, так и частные оценки относительно различных аспектов личности и деятельности.

В отечественной науке, базируясь на теории Л.С. Выготского, самооценка рассматривается как ключевой компонент самосознания личности в контексте концепции деятельности и взаимодействия. Выготский утверждал: «Все процессы самосознания носят опосредованный характер, поскольку они развиваются в деятельности человека и его общении с другими людьми» [21].

Работы выдающихся исследователей советского периода, таких как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, А.Г. Спиркин и И.И. Чеснокова, существенно обогатили наше понимание самосознания и самооценки в контексте развития личности. Они подчеркивали, что самооценка представляет собой сложный и многогранный аспект самосознания, тесно связанный с оценками, которые личность получает от окружающих в процессе взаимодействия. Согласно этим авторам, основные формы самооценки формируются на основе социального взаимодействия, а именно в результате оценки и ожиданий окружающих людей. Оценки и мнения других людей играют важную роль в формировании самооценки, поскольку они могут влиять на восприятие себя и своей ценности [4; 12].

Таким образом, в трудах указанных исследователей самооценка рассматривается как результат социального взаимодействия и оценки другими людьми. Они подчеркивают важность роли окружающей среды в формировании самооценки и указывают на сложность этого процесса. А.Н. Леонтьев дополняет когнитивный компонент самооценки эмоциональным аспектом, предлагая рассматривать ее через призму «чувства» как устойчивого эмоционального отношения с ярко выраженной предметной направленностью, что можно считать результатом уникального обобщения эмоций [50, с. 67].

И.И. Чеснокова обнаружила связь между когнитивными и эмоциональными компонентами самооценки, рассматривая её как итог самопознания и эмоционального отношения к себе. Она подчеркивала, что самооценка является обобщенным мнением о себе, включающим оценку своих качеств, способностей, поведения и других личных аспектов. Эмоционально-ценностное отношение к себе играет ключевую роль в формировании самооценки. Чеснокова представила концепцию общей самооценки, которая является синтезом различных её элементов и отражает осознание личностью своей сущности. Таким образом, общая самооценка формируется из многогранной самооценки и выражается через признание и осознание собственной ценности и значимости [70, с. 26].

Таким образом, И.И. Чеснокова подчеркивает важность как когнитивных (познавательных), так и эмоциональных (ценностных) компонентов в формировании самооценки, выделяя их взаимное влияние на общую самооценку личности. Она утверждает, что переживания, связанные с самосознанием, обобщаются в эмоционально-ценностное отношение к себе. Обобщенные результаты самопознания и эмоционально-ценностное отношение к себе закрепляются в самооценке, которая затем играет важную роль в регулировании поведения личности, становясь одним из ключевых мотивов [70].

Исследования М.И. Лисиной в области формирования самосознания у детей представляют собой важный вклад в психологию. В своих работах Лисина уделяет особое внимание структуре детского самосознания, вводя понятие «общей самооценки». Согласно ее концепции, отдельные качества и черты личности располагаются на периферии образа «Я», в то время как «общая самооценка» занимает центральное положение, представляя собой интегральное выражение отношения ребенка к самому себе. Формирование этой «общей самооценки» сильно зависит от отношения близких взрослых к ребенку [57, с. 53].

Теории О.А. Белобрыкиной и Р. Азимовой представляют интересную перспективу в изучении самооценки, обращая внимание на ее значимость в личностном развитии. О.А. Белобрыкина подчеркивает концепцию общей самооценки, рассматривая ее как центральный элемент личности и определяя как устойчивый набор знаний о себе. Этот подход выделяет стабильность самооценки и ее ключевую роль в формировании и эволюции личности.

Теория Р. Азимовой представляет самооценку как динамичную систему, оказывающую влияние на решения личности и ее поведение. Этот подход выделяет процесс постоянных изменений в самооценке, которые могут формировать привычки и выборы личности. Эта теория освещает динамический аспект самооценки, её изменчивость и влияние на поведение человека

Зарубежные психологи Р. Бернс и С. Куперсмит придают большое значение понятию самооценки, рассматривая его как центральный эмоциональный компонент в структуре Я-концепции. Они определяют самооценку как степень, в которой индивид осознаёт свою собственную ценность, признаёт свою значимость и поддерживает позитивное отношение к своей внутренней сущности [10, с. 156].

У. Джемс трактует самооценку как оценку собственного положения в обществе и достижения или неудачи в жизни. Он акцентирует внимание на том, что самооценка может принимать две формы: проявляться как

удовлетворенность собой или, наоборот, как неудовлетворенность. Примечательно, что ощущение успеха или неудачи в социальном контексте может значительно влиять на наше эмоциональное состояние и самоосознание. У. Джемс обращает внимание на самоуважение как на временно изменчивый аспект самооценки, который тесно связан с амбициями и стремлениями личности. «Самоуважение определяется отношением наших действительных способностей к потенциальным, предполагаемым - дробью, в которых числитель выражает наш действительный успех, а знаменатель наши притязания».

Самооценка содержит в себе оценку индивидом собственных качеств, способностей и достижений. Она формируется на основе системы ценностей и убеждений, которые присущи данному индивиду. Самооценка может быть позитивной, когда человек положительно оценивает себя и свои достижения, или негативной, когда человек имеет низкую оценку себя и своих способностей [36, с. 115].

Самооценка играет ключевую роль в психологической динамике личности, оказывая глубокое воздействие на различные аспекты ее поведения и взаимодействия с окружающим миром. Этот внутренний образ себя формируется на основе уникального личного опыта, восприятия собственных достижений и неудач, а также через постоянное взаимодействие с другими людьми и социальные сравнения. Она может быть как источником мотивации, так и причиной стресса в зависимости от того, насколько человек удовлетворен своими достижениями и как он воспринимает себя по сравнению с другими.

Иерархическая структура самооценки позволяет человеку систематизировать и оценивать разнообразные аспекты своей личности и жизни: от конкретных навыков и способностей до общего восприятия себя как индивида. Это взаимодействие с самим собой представляет собой неотъемлемую часть более обширного процесса самопознания, включающего

как внутренний мир человека, так и его взаимодействие с окружающей средой [26, с. 66].

А.В. Захарова рассматривает самооценку как сложную структуру, состоящую из двух ключевых компонентов: когнитивного и эмоционального. Когнитивный компонент включает знания о себе, тогда как эмоциональный компонент отражает отношение к собственной личности. Понимание себя складывается в результате взаимодействия с внешним миром, зачастую вызывая эмоциональные реакции. Сила этих эмоций зависит от значимости конкретных аспектов для личности и может меняться в зависимости от контекста. Когнитивный и эмоциональный компоненты обладают своими уникальными характеристиками и разнообразием внутренних отличий, что влияет на их индивидуальное развитие. Таким образом, структура самооценки представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных когнитивных и эмоциональных элементов, которые в совокупности формируют образ личности и определяют её отношение к самому себе [37, с. 90].

Л.И. Божович подчеркнула разнообразие критериев, на которые опирается самооценка, отмечая, что каждый человек строит свою собственную оценку исходя из индивидуальных подходов. Основные движущие силы этого процесса – это сравнение личных амбиций с достигнутыми результатами и сопоставление с братьями. Уровень амбиций играет ключевую роль в формировании самооценки: при высоких амбициях достижения становятся вызовом. Успехи и неудачи в деятельности существенно влияют на восприятие собственных способностей: неудачи могут подорвать уверенность, а успехи, наоборот, стимулируют. Помимо этого, сравнение с другими людьми играет важную роль: при оценке своих достижений, люди невольно анализируют их в контексте социального окружения. Это воздействует на общую самооценку. Важно понимать, что индивидуальные особенности и система ценностей также существенно влияют на формирование общего самоощущения. Различные сферы деятельности и качества могут иметь разную значимость для каждого человека, поэтому оценивать личность

исключительно по отдельным аспектам самооценки без учёта её уникальности и индивидуальных особенностей является невозможным [12].

Таким образом, самооценка - это сложный и индивидуальный процесс, который определяется не только соответствием притязаний и результатов деятельности, но и сравнением с другими, а также учетом индивидуальных особенностей и системы ценностей каждого человека.

Селевко Г.К. различает текущую и личностную самооценки. «Текущая самооценка - это оценка человеком своих действий и поступков. Такая самооценка является основой для саморегуляции человеком своей деятельности, своего поведения. Произведя самоконтроль своих действий, поступков, а затем, установив их приемлемость и желаемость, степень успешности, человек совершает в соответствии с самооценкой коррекцию этих действий и поступков, т.е. осуществляет саморегуляцию своей деятельности и поведения.

Личностная самооценка - это отношение человека к своим способностям, возможностям, личным качествам, а так же к внешнему облику. Личностная самооценка помогает определить уровень удовлетворенности самим собой исходя из количественной оценки этого уровня» [40, с. 143].

Концепция самооценки, предложенная Захаровой А.В., действительно вносит важный вклад в понимание этого психологического явления. Различение самооенок по модальности помогает увидеть, как разные подходы к самооценке могут влиять на поведение и саморазвитие человека.

Согласно взглядам Захаровой А.В., самооценки могут быть классифицированы на три типа: прогностическая, актуальная и ретроспективная.

Прогностическая самооценка – это нечто большее, чем просто оценка своих способностей. Это умение предвидеть и предугадывать результаты своих действий. Это своеобразная интроспекция, позволяющая субъекту анализировать свои силы и возможности, а также предугадывать, какие результаты они принесут в будущем.

Актуальная самооценка - отражение субъектом своих текущих психических и физических качеств, оценка своей эффективности и успешности в различных сферах жизни. Она позволяет субъекту оценить свои достижения и уровень компетентности в настоящем времени.

Ретроспективная самооценка - оценка прошлых действий, решений и выборов субъекта. Она связана с анализом и осмыслением предыдущих опытов и позволяет субъекту извлечь уроки и сделать выводы для будущего [37].

Каждый вид самооценки имеет свою значимость и помогает человеку лучше понять и оценить себя.

Понимание самооценки индивида является важным для установления взаимоотношений и эффективного общения. Самооценка ребенка играет особую роль, так как она еще только формируется и может быть более подвержена влиянию и изменениям. Правильное отношение к самооценке ребенка помогает ему развивать здоровую самооценку и уверенность в себе, что важно для его психологического и эмоционального благополучия. Недостаток уверенности в себе и низкая самооценка могут привести к проблемам в общении, развитию и самореализации ребенка. Важно создавать поддерживающую и эмоционально благоприятную обстановку, в которой ребенок будет чувствовать себя безопасно и принимаемым. Поощрение его достижений, внимание к его мнению и эмоциям, поддержка в преодолении трудностей и осознание его индивидуальности помогут развивать здоровую самооценку [62].

Самооценка – это комплексное представление человека о себе, которое включает в себя оценку своих качеств, способностей и места в социальной иерархии. Она формируется под влиянием множества факторов, включая личный опыт, воспитание, культурные нормы и социальные взаимодействия. Самооценка не является статичной; она может изменяться в течение жизни человека, отражая его развитие и изменения в его жизненных обстоятельствах.

Существуют различные виды самооценок, включая адекватную, завышенную и заниженную. Важно отметить, что каждая из них может быть либо адекватно, либо неадекватно выраженной, что оказывает существенное влияние на восприятие себя и своих способностей [76].

1.2 Особенности самооценки младших школьников

Этап младшего школьного возраста (7-11 лет) представляет собой критически важный период в жизни ребёнка, где начинается активное формирование и приспособление к новым вызовам и школьной среде. Эти годы охватывают период обучения в начальных классах, где закладываются основные компетенции и знания, необходимые для дальнейшего успеха как в учебной, так и в социальной сфере.

В период младшего школьного возраста дети приобретают целый набор новых навыков и качеств:

1. Формируется внутренняя позиция, которая определяет их отношение к учебе и школьной жизни в целом.
2. Начинает активно развиваться учебная мотивация, стимулирующая интерес к знаниям и желание учиться.

В период младшего школьного возраста дети проявляют высокую отзывчивость, впечатлительность и чувствительность, что способствует развитию таких важных качеств, как эмоциональное сопереживание и альтруизм [44, с. 45].

Дети младшего школьного возраста часто проявляют оптимистическую предвзятость, что может быть связано с их развивающимся самосознанием и социальными навыками. Они учатся понимать себя в контексте своего окружения, но этот процесс требует времени и опыта. С возрастом и социальным взаимодействием дети начинают лучше понимать свои сильные и слабые стороны, а также то, как они сравниваются с другими.

Учебная деятельность играет важную роль в развитии личности младшего школьника. Через учебу дети получают возможность развивать своё

теоретическое мышление, формировать способности, такие как рефлексия, самоанализ и составление плана. Уровень и результативность учебной деятельности младшего школьника имеет влияние на формирование его умственной сферы и познание начал наук. В ходе учебы дети осваивают различные учебные предметы, изучают науку и культуру. Они развивают умения анализировать информацию, работать с знаниями, применять полученные знания для решения задач. Также в процессе учебы формируются навыки самоорганизации, ответственности, трудолюбия и мотивации к учению [24, с. 73].

Успех в учебе может способствовать развитию уверенности в себе, самооценке и мотивации учиться. Поэтому важно создать поддерживающую и стимулирующую среду для обучения, где дети смогут проявить свои способности, получить необходимую помощь и поддержку от педагогов и родителей. Однако следует также помнить, что развитие личности младшего школьника не ограничивается только учебной деятельностью. Важно обеспечить баланс между учёбой, игрой, физической активностью, социализацией и развитием других сфер личности [71].

Использование деятельностного подхода в обучении позволяет активно вовлекать детей в учебную деятельность, создавать ситуации, которые способствуют их психическому развитию. Развивающее обучение содействует формированию таких психических процессов, как внимание, память, мышление, речь. Одним из ключевых компонентов развивающего обучения является обратная связь, которая помогает детям осознавать свои ошибки и корректировать свои действия. Это способствует формированию у них произвольности психических процессов и способности к саморегуляции.

В целом, использование принципов деятельностной концепции теории учения В.В. Давыдова и Д.Б. Эльконина в образовательном процессе способствует глубокому и всестороннему развитию психики детей младшего школьного возраста, а также формированию у них навыков самостоятельного и осознанного учебного труда.

В младшем школьном возрасте происходит активное умственное развитие, которое становится основой для формирования всех остальных когнитивных функций. Этот период характеризуется интеллектуализацией всех психических процессов и осознанием их, что позволяет детям осваивать новые знания и навыки сознательно и целенаправленно. В этом возрасте появляется способность к произвольному и намеренному усвоению информации, а также к сосредоточенному вниманию на необходимых задачах. Дети учатся выделять цели, условия и средства для их достижения, а также развивают способность к абстрактному мышлению [35, с. 53].

Согласно Л.С. Выготскому, семилетний период – это не только время активного физического и умственного роста, но и ключевой момент формирования самооценки. Это нечто большее, чем просто внутреннее отношение к себе. Самооценка становится своеобразным мостом между ребенком и его окружением, обобщая его опыт взаимодействия с миром и с самим собой. Она играет роль регулятора его поведения, помогая ему выстраивать свои действия в соответствии с социальными нормами и ожиданиями [21].

Подробно изучив результаты исследований американских ученых в области детской психологии, Р. Бернс приходит к выводу, что период дошкольного и раннего школьного возраста сопровождается значительными изменениями в формировании самооценки. Однако, глубокий анализ этого явления позволяет выявить, что традиционное понимание самооценки не вполне охватывает всю сложность этих процессов, и многие аспекты остаются недостаточно исследованными [10].

Исследование Л.С. Славиной раскрывает разнообразие моделей самооценки у младших школьников: от стабильной и завышенной до более изменчивой, проявляющейся в колебаниях между периодами переоценки и занижения. Интересно, что с каждым годом обучения дети становятся более точными в оценке своих способностей, что сопровождается уменьшением тенденции к чрезмерной самоподценке или переоценке.

В младшем школьном возрасте дети обладают рядом уникальных особенностей. Этот период характеризуется высокой чувствительностью, стремлением к новым впечатлениям и наивностью. Дети проявляют интерес к общению с учителями и стремятся повлиять на них, а также отличаются подражательностью и скрупулезностью в выполнении заданий. Они ориентированы на внешний мир и легко воспринимают авторитеты, такие как учителя, стремясь получить их одобрение [33, с. 112].

В период младшего школьного возраста происходит активное формирование самоидентичности у детей, которое связано с развитием их сознания. В этот период они начинают осознавать и конструировать свою уникальную личность и самооценку. Дети становятся более чуткими к своим успехам и стремятся к саморазвитию и совершенствованию. Важно отметить, что каждый ребенок индивидуален, и выражение этих черт может отличаться в различной степени. Их интересы, опыт и окружение также оказывают влияние на формирование этих качеств.

В период младшего школьного возраста наблюдается активное развитие мотивационной сферы детского сознания. Дети начинают ориентироваться не только на конечный результат, но и на процесс усвоения знаний и опыта поведения. Важность самого процесса становится значительнее, чем просто достижение цели. В этом возрасте дети начинают формировать свою индивидуальную мотивацию к совершенствованию и саморазвитию. Одновременно с этим, младшие школьники начинают испытывать потребность в самооценке. Они понимают, что самооценка является основой для формирования своего собственного самопонимания и внутренней позиции. Однако, вначале они все еще ориентируются на внешнюю оценку и авторитеты [37, с. 167].

Дети, у которых низкая самооценка, зачастую вырастают в семьях, где царит дисгармония и отсутствие внимания со стороны родителей. В таких семьях дети могут чувствовать себя уязвимыми и неуверенными, поскольку их нужды и мнения остаются незамеченными. Это в свою очередь может

привести к ощущению отчуждения и изоляции, что усиливает негативное самовосприятие.

Дети с завышенной самооценкой, напротив, чаще вырастают в семьях, где они являются центром внимания и их достоинства подчеркиваются. В таких семьях ребенка уверяют в его уникальности и превосходстве, что может привести к формированию завышенного самомнения.

Развитие самооценки играет ключевую роль в достижениях ребенка в учебе и в жизни. Высокая самооценка позволяет ему чувствовать себя более уверенно, мотивированно, инициативно и готово к самостоятельным действиям. Однако, низкая самооценка может привести к нехватке уверенности в себе, боязни провала и ограничению возможностей. В младшем школьном возрасте дети начинают осознавать свои успехи и неудачи, их оценка начинает основываться не только на внешних обстоятельствах, но и на их собственном внутреннем мире. Они становятся более критичными по отношению к себе, но в то же время могут подвергать сомнению свои способности и сомневаться в своих успехах [34, с. 34].

Роль взрослых, особенно учителей, в формировании самооценки ребенка неопределима. Позитивная обратная связь и поддержка помогают ребенку развиваться и верить в себя. Однако, избыточная критика или постоянное сравнение с другими детьми могут нанести ущерб самооценке. Самооценка является сильным мотиватором для достижения успехов и саморазвития, поэтому ее развитие требует внимания и заботы со стороны взрослых [35, с. 46].

Самооценка младшего школьника сильно зависит от обратной связи, которую он получает от учителей и сверстников. Это период, когда ребенок начинает активнее взаимодействовать с социальной средой, и его самооценка формируется под влиянием этих новых отношений.

Д.Б. Эльконин подчеркивает важность игровой деятельности в дошкольном возрасте как средства социализации, но при переходе в школу ребенок сталкивается с новыми требованиями и ожиданиями. В школе

результаты уже имеют более серьезные последствия, и дети начинают осознавать свое место в социальной иерархии. Это может привести к переоценке своих способностей, поскольку они стремятся соответствовать ожиданиям и стандартам, установленным взрослыми и обществом.

Возникающая структура отношений в школе действительно играет важную роль в формировании взаимоотношений ребенка не только с учителями, но и с родителями и сверстниками. Хорошая успеваемость и отличные отметки могут стать основой для построения положительных отношений с взрослыми и позволить ребенку завоевать уважение и признание сверстников. Обычно первый вопрос, который задают ребёнку взрослые, звучит так: «Как у тебя идут учёба и успехи?» И действительно, успехи в учёбе могут стать главным критерием, определяющим отношение взрослых к нему. Эта «ребёнок-ученик» система действительно становится основой его школьной жизни, ведь от неё зависит не только его учебный прогресс, но и возможность получить дополнительные поощрения, похвалу, участие в конкурсах и различных мероприятиях [60].

Исследования Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович и И.С. Славиной подтверждают, что успехи в учебе и поведение в школе играют важную роль в формировании отношений как с взрослыми, так и со сверстниками. Положительная оценка и доброе поведение занимают центральное место во взаимоотношениях ребенка с учителями и сверстниками. Часто первый вопрос, который задают взрослые, касается успехов ребенка в учебе. Все взаимодействия между учеником и учителем формируют ключевой аспект в жизни ребенка, который определяет создание благоприятных условий для его развития и комфортной адаптации к школьной среде [4].

Правда, школьная оценка играет значительную роль в формировании самооценки ребёнка. Она выступает основой, по которой ребёнок определяет себя и своих сверстников в соответствии с определенными категориями, такими как «отличники», «двоечники» и «троечники». Подобные категории

нередко связываются с определенными качествами и характеристиками, которые дети сами приписывают себе и другим.

Поэтому для формирования здоровой самооценки ребенка важно учитывать все аспекты его развития и поддерживать его в различных сферах жизни. Взрослым стоит помогать ребенку понимать, что его ценность не ограничивается только успехами в учебе, и научить его ценить все свои достижения и качества.

Обучение детей практике самооценки является важным аспектом образовательного процесса. Когда ученики учатся анализировать свою работу и оценивать свои достижения, это способствует развитию критического мышления и самостоятельности. Саморегулируемое обучение позволяет школьникам более осознанно подходить к учебному процессу, что, в свою очередь, улучшает их академические результаты и повышает мотивацию [59, с. 104].

Одной из заметных черт самооценки младших школьников является ее выраженность, что часто воспринимается как норма на этапе развития личности в этом возрасте. Процесс формирования адекватной самооценки крайне длительный и сложный. Самооценка помогает ученикам ставить реалистичные цели и стремиться к их достижению, а также учиться из своих ошибок и успехов. Это важный навык, который будет полезен им не только в школьные годы, но и в дальнейшей жизни [57].

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования самооценки младших школьников

Основываясь на изучении психолого-педагогических исследований и уточнении поставленных во введении целей и задач исследования, мы сформировали структуру нашего исследования в виде дерева целей, представляющего собой основные направления исследовательской работы.

Дерево целей –представляет собой хорошо организованную и структурированную систему, в которой главная цель является основной

точкой, от которой отталкиваются подчиненные цели на различных уровнях иерархии.

В нашей работе мы будем использовать концепцию «дерева целей», предложенную В.И. Долговой, которая базируется на научном целеполагании и системном подходе [30].

Модель В.И. Долгова описывает символическое представление системы, где зафиксированы ключевые компоненты и взаимосвязи, которые могут послужить основой для дальнейших анализов и исследований [31].

При разработке «дерева целей» мы начали с определения основной цели или ключевой проблемы, требующей внимания. Далее, основная цель была декомпозирована на более конкретные подцели или задачи, представляющие собой важные этапы на пути к достижению основной цели.

При разработке «Дерева целей» мы придерживались следующего алгоритма:

- 1) определить генеральную (общую) цель;
- 2) разделить общую цель на подцели первого уровня;
- 3) разделить подцели первого уровня на подцели второго уровня;
- 4) разделить подцели второго уровня на более детальные составляющие (подцели третьего уровня).

Представим далее «Дерево целей» формирования самооценки младших школьников.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы по формированию самооценки младших школьников

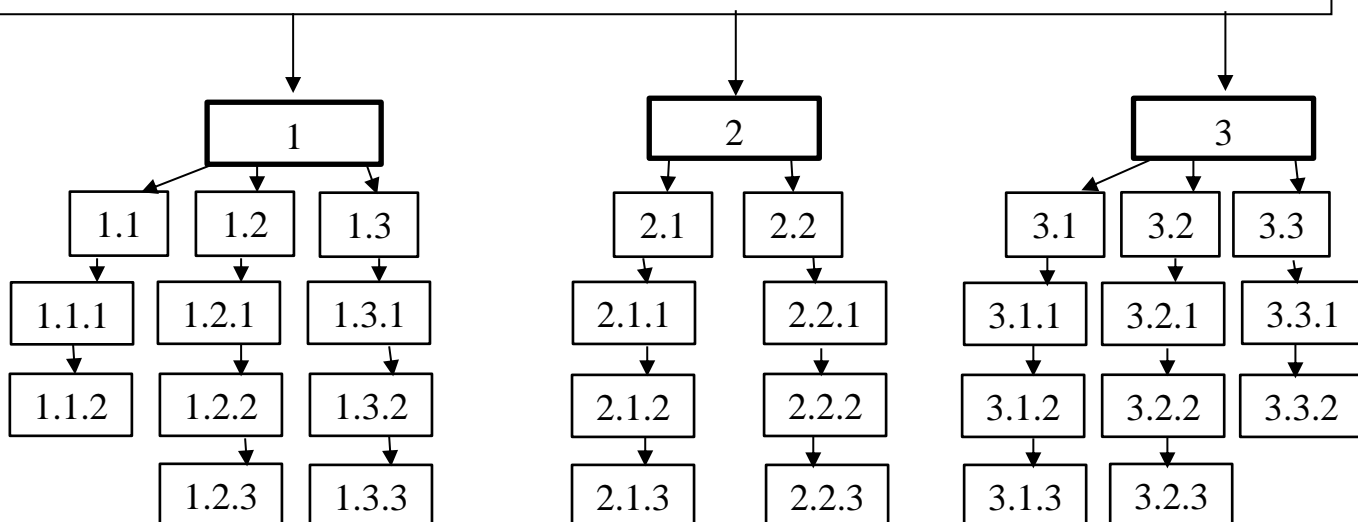


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования самооценки младших школьников

1. Теоретически обосновать проблему формирования самооценки младших школьников.

1.1. Изучить понятие «самооценка» и процесс формирования самооценки у младших школьников.

1.1.1. Охарактеризовать основные подходы к пониманию определения «самооценка».

1.1.2. Представить уровни самооценки младших школьников.

1.2. Изучить особенности самооценки младших школьников.

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего школьного возраста.

1.2.2. Рассмотреть особенности младшего школьного возраста.

1.2.3. Рассмотреть особенности самооценки младших школьников.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования самооценки младших школьников.

1.3.1. Разработать «Дерево целей» самооценки младших школьников.

1.3.2. Определить основные принципы построения психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников.

1.3.3. Обозначить структуру формирования самооценки младших школьников.

2. Организовать исследование самооценки младших школьников.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования самооценки младших школьников.

2.1.1. Спланировать этапы исследования самооценки младших школьников.

2.1.2. Выбрать методы исследования самооценки младших школьников.

2.1.3. Подобрать методики исследования самооценки младших школьников.

2.2. Дать характеристику выборке и провести анализ результатов исследования самооценки младших школьников.

2.2.1. Определить и дать характеристику выборки исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования самооценки младших школьников.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования самооценки младших школьников.

3.1.1. Определить цели, задачи и этапы коррекционной работы.

3.1.2. Описать психолого-педагогическую программу формирования самооценки младших школьников.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования самооценки младших школьников.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования самооценки младших школьников.

3.2.1. Провести диагностическое исследование самооценки младших школьников после реализации программы формирования самооценки младших школьников.

3.2.2. Сравнить результаты диагностики до и после проведения программы формирования самооценки младших школьников.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников.

3.3. Разработать практические рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки младших школьников.

3.3.1. Составить психолого-педагогические рекомендации для родителей.

3.3.2. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов.

На основе «Дерева целей» была разработана модель исследования формирования самооценки младших школьников, представленная на рисунке 2.

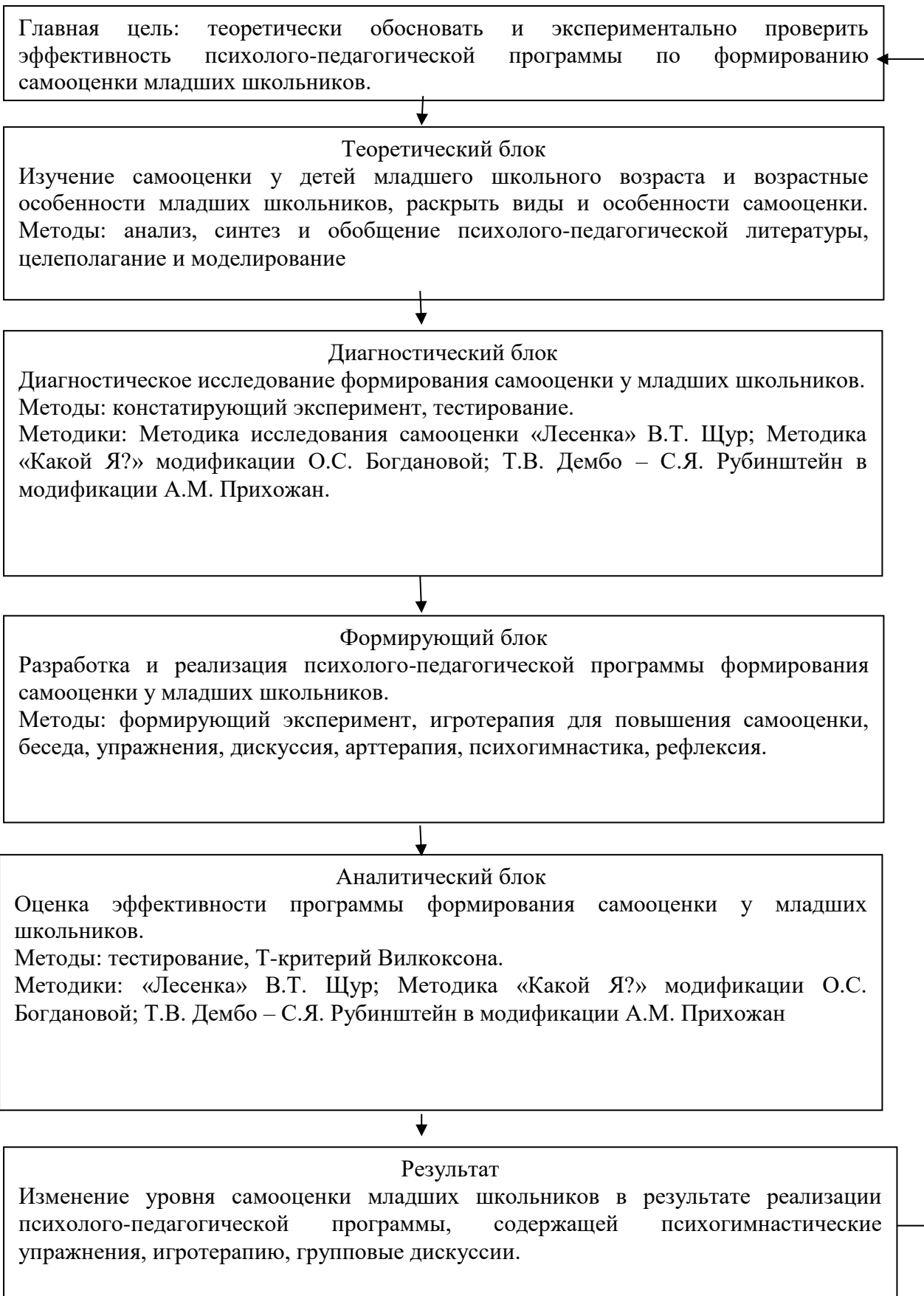


Рисунок 2 – Модель исследования формирования самооценки младших школьников

Под термином «модель» в литературе понимается специально созданное или естественное явление, используемое для исследования социально-психологических состояний и процессов. Это может быть ситуация, процесс, объект и другие аспекты, которые анализируются с целью получения понимания о них [30].

Психологическое моделирование рассматривается как неотъемлемый инструмент в различных областях психологической деятельности: от диагностики и коррекции до профилактики, консультирования, исследований и просвещения.

Модель формирования самооценки у младших школьников строится на основе нескольких ключевых принципов, обеспечивающих ее эффективность и целостность. Эти принципы включают системный подход к коррекции, развитию и профилактике, единство в диагностике и коррекционной работе, учет возрастных, психолого-педагогических и индивидуальных особенностей каждой группы, а также использование комплексных методов психологического воздействия [33].

В соответствии с основными принципами методики формирования самооценки у детей младшего школьного возраста, технологическая составляющая включает в себя несколько важных аспектов: теоретический анализ, диагностическую оценку, коррекционные мероприятия и аналитическое изучение результатов.

Теоретический компонент включает в себя глубокий анализ психолого-педагогических исследований, синтезируя их результаты для выработки комплексных моделей, специально адаптированных под особенности развития младших школьников. Этот этап также включает анализ современных тенденций и актуальных данных, что обеспечивает создание эффективных стратегий и подходов.

В состав диагностического блока входит реализация констатирующего эксперимента, тестирование, анализ данных и их толкование с целью

выявления уровня самооценки младших школьников и определения ключевых аспектов, требующих коррекции и развития [32].

Основной задачей диагностического блока является проведение тщательного анализа и определение уровня самооценки у младших школьников.

В исследовании использованы следующие методики: : Методика исследования самооценки Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика «Лесенка» В.Г. Щур; Методика «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой.

Формирующий компонент предусматривает создание и внедрение специализированной программы, ориентированной на развитие самооценки у младших школьников. Важной частью этого блока является также просветительская деятельность среди учителей и родителей, направленная на оказание поддержки и содействие в процессе формирования позитивной самооценки у детей.

Главная цель коррекционного блока заключается в формировании условий, которые способствуют развитию и укреплению самооценки младших школьников, доводя ее до желаемого оптимального уровня.

В работе применен специальный комплекс психогимнастических упражнений и игр, который направлен на формирование самооценки.

Достижение этих целей предоставляет возможность младшим школьникам активнее участвовать в школьной жизни, что, в свою очередь, способствует улучшению процесса их социализации.

В рамках аналитического блока мы проведем повторные диагностики, используя методы математической статистики. С помощью Т-критерия Вилкоксона мы проанализируем изменения в уровне самооценки младших школьников до и после внедрения нашей программы [69].

Ключевая цель данного блока состоит в оценке результативности программы по развитию самооценки у младших школьников.

В результате после внедрения программы мы сможем оценить, насколько успешно достигли целей по улучшению самооценки младших школьников.

Основываясь на выводах теоретического анализа, представленных в предыдущих разделах, нами была создана модель формирования самооценки младших школьников. Она включает четыре основных блока: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический. Эта модель представляет собой всесторонний и многоплановый подход к развитию значимого аспекта личности ученика [33, с 100].

Вывод по 1 главе

В данной главе рассмотрены разнообразные убеждения ученых на природу самооценки, а также на особенности младшего школьного возраста.

Самооценка – это неотъемлемый элемент восприятия себя каждым индивидом, отражающий их убеждения о собственной ценности, качествах и способностях. Она является результатом взаимодействия множества социальных воздействий, что делает ее уникальной для каждого человека и изменяющейся в течение жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В психологической литературе, также как в отечественной, так и в зарубежной самооценке уделено огромное внимание. Представление, структура, функции, а кроме того и проблема формирования самооценки обсуждают в трудах Л. И. Божович, Р. Бернса, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И.Липкиной, К. Роджерса, Э. Эриксона.

Младший школьный возраст (7-11 лет) представляет собой начальный этап школьной жизни ребенка.

Высокий уровень самооценки действительно является характерной чертой младших школьников. Это связано с тем, что в этом возрасте дети еще не сталкиваются с большим количеством социальных сравнений и критики, которые могут встретиться им в более старшем возрасте. Они склонны

оценивать себя положительно и часто переоценивать свои способности и достижения.

На основе анализа теоретических данных, изложенных в предыдущих разделах, была разработана модель формирования самооценки у младших школьников. Эта модель включает четыре основных компонента: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опытнo-экспериментальное исследование проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап.

В процессе теоретического изучения мы охватили психолого-педагогическую литературу, сфокусировавшись на проблематике самооценки у младших школьников. Мы тщательно отобрали методики, учитывая специфику возраста и актуальность темы исследования, а также разработали дерево целей и модель для проведения исследовательской работы [25].

2. Опытнo-экспериментальный этап.

Тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых тестирование по методикам: методика “Какой Я?” (О.С. Богданова), тестирование по методике «Лесенка» (В.Г. Щур), методика Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Данные методики были подобраны в соответствии с возрастными особенностями выборки и темой исследования.

Разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования самооценки младших школьников.

3. Контрольно-обобщающий этап.

Повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В ходе исследования для проверки гипотезы применялись следующие методы:

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

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперименты, а также тестирование по следующим методикам: «Какой Я?» (О.С. Богданова), «Лесенка» (В.Г. Щур) и методика Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

3. Метод математической статистики - Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ литературы является научным методом, который включает разложение исследуемого объекта на составные части для его изучения или применения в практической деятельности. Работа с литературными источниками включает составление библиографического списка, который охватывает материалы, связанные с исследуемой проблемой; реферирование, представляющее собой краткое изложение основных содержательных аспектов одной или нескольких работ по теме исследования; а также выделение ключевых идей и основных положений из анализируемых материалов [38].

Обобщение представляет собой метод, позволяющий перейти от конкретных случаев к выявлению общих закономерностей в определённом контексте социальной модификации, тем самым расширяя наше понимание. Синтез, в свою очередь, это процесс логического объединения различных явлений для создания нового, более комплексного понятия, которое интегрирует их свойства на более глубоком уровне осмысления. Ключевым элементом синтеза является его основа – свойство или совокупность свойств, объединяющих явления и позволяющих обозначить их определённым понятием [60].

Моделирование, как метод изучения явлений и процессов, основывается на замене теоретического или экспериментального объекта исследования аналогом, который называют моделью.

Моделирование является неотъемлемым инструментом в научных исследованиях, особенно когда непосредственное наблюдение за объектами, процессами или явлениями затруднено или нецелесообразно. Этот метод

позволяет исследователям проникнуть в недоступные аспекты изучаемых объектов, процессов или явлений, а также представить их более наглядно и понятно [53].

Целеполагание – это процесс формулирования целей и выбора наиболее оптимальных из них, включая планирование способов и выбор критериев достижения результатов в деятельности. Эти результаты становятся целями, к которым направлены волевые усилия. Фундамент целеполагания составляют потребности, желания и ценности человека. В рамках этого процесса общие идеи должны быть конкретизированы и представлены в виде четких и однозначных целей, а также понятных критериев их достижения.

Формирующий эксперимент – это способ исследования, который используется для проверки гипотезы или теории путем управления и изменения одной или нескольких переменных, чтобы проверить их взаимосвязь и эффект на другие переменные. В эксперименте исследователь может манипулировать одной переменной (независимой переменной) и наблюдать как это влияет на другие переменные (зависимые переменные) [45].

Констатирующий эксперимент представляет собой специальный вид исследования, направленный на сбор данных о существующей ситуации или явлении без вмешательства в независимую переменную. В рамках данного эксперимента исследователь проводит наблюдения, измерения и опросы для сбора информации о зависимых переменных, анализируя текущее состояние объекта исследования [53].

Психологическое тестирование представляет собой способ оценки индивидуальных психологических особенностей человека. Этот метод используется для измерения широкого спектра параметров личности, включая интеллектуальные способности, особенности характера, психическое состояние и поведение [60].

Методика «Лесенка»

Цель: заключается в выявлении уникальных аспектов восприятия собственной личности у детей, включая их общее самоощущение, а также представления о том, как их видят окружающие.

Этот метод, разработанный В. Г. Щур, нацелен на детальное исследование системы представлений ребёнка о своей самооценке, а также о том, как он предполагает, что его видят другие люди, и как эти представления соотносятся между собой. Известный как «Лесенка», он может применяться как в групповых, так и в индивидуальных форматах. Групповая версия метода позволяет оперативно оценить уровень самооценки, в то время как индивидуальное исследование способно выявить конкретные факторы, влияющие на формирование самооценки. Это может послужить отправной точкой для коррекционных мероприятий в случае возникновения трудностей у ребёнка.

2. Методика «Какой Я?» (модификация методики О.С. Богдановой)

Данная методика - психологический инструмент, созданный специально для анализа восприятия собственной личности детьми и подростками. Он предоставляет важные данные о том, как молодой человек оценивает себя, свои сильные стороны, таланты, достижения и трудности.

Методика, основанная на принципе самоотражения, действительно может быть мощным инструментом в формировании самооценки. Способность индивида к самоанализу и осознанию своих качеств, достижений и областей для роста способствует более глубокому пониманию себя и своего места в социальном контексте.

Методика «Кто Я?» от О.С. Богдановой выделяется рядом преимуществ. Во-первых, она предоставляет прямой доступ к информации о самооценке ребенка, полученной непосредственно от него самого. Во-вторых, она эффективно выявляет внутренние противоречия и проблемы, с которыми ребенок может столкнуться в процессе своего личностного развития. В-третьих, она является ценным инструментом в работе с детьми, помогая поддерживать их психологическое развитие и самоопределение.

Благодаря применению различных методик удалось создать более всестороннюю картину самооценки младших школьников. Использование комбинации разнообразных методов позволило учитывать различные аспекты самооценки и добиться более объективных результатов. Этот подход способствует более эффективной работе по формированию положительной самооценки у детей.

3. Методика изучения самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Из результатов методики можно извлечь информацию о степени самооценки, уровне зрелости и уровне самокритичности. Оценивается уровень удовлетворенности испытуемого собственной жизнью и его способность адекватно воспринимать реальность.

Анализ самооценки по шкале Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн может быть осуществлен различными методическими приемами. По первому варианту, предложенному авторами методики, испытуемым предлагается поставить одну отметку на каждой вертикальной линии шкалы, отражающей их представление о собственном уровне определенной индивидуальной черты.

В альтернативной версии того же метода испытуемые просят сделать две пометки на каждой вертикальной линии шкалы. Одна из них отражает реальную индивидуальную самооценку, выражая определенную черту личности, в то время как вторая относится к желаемому уровню той же самой черты. Таким образом, расхождение между фактическим и желаемым уровнями позволяет выявить возможное несоответствие между уровнем амбиций и самооценкой.

Хотя исследование становится более сложным, но его результаты открывают более широкие перспективы для изучения самооценки и предоставляют более полную и глубокую картину личностных характеристик испытуемых.

Метод математической статистики важен для обработки данных, полученных в ходе психологических исследований. Он позволяет учитывать

возможные погрешности, обусловленные как характеристиками используемых тестов, так и особенностями проведения эксперимента. Применение этого метода позволяет оценить значимость полученных данных, особенно когда нужно сравнивать результаты, полученные в различных условиях или на разных этапах исследования. С помощью математической статистики можно не только выявить направление изменений, но и оценить их степень интенсивности. Это крайне важно для определения того, какие изменения являются наиболее значимыми в конкретном контексте исследования.

T-критерий Вилкоксона представляет собой мощный инструмент для анализа данных, полученных при различных условиях на одной и той же группе испытуемых. Его применение позволяет глубже понять, какие изменения происходят в изучаемой выборке в ответ на разнообразные воздействия или условия эксперимента. Этот критерий помогает выявить наличие статистически значимых различий между двумя наборами данных, что в свою очередь способствует более точному и глубокому анализу результатов исследования [64].

Таким образом, исследование проводилось с использованием специальных методов и приемов, направленных на формирование самооценки у младших школьников. Полученные данные подлежали дальнейшей математико-статистической обработке и проверке гипотезы. Подбор методов и методики осуществлялся с учетом целей и задач исследования, возрастных особенностей учеников и условий, в которых проводилась диагностика.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Данное исследование проводилось на базе МАОУ «ОЦ» Ньютон» г. Челябинска».

Исследование проводилось с учащимися третьего класса, включающего 21 человека, все из которых приняли участие в исследовании. Средний возраст участников составлял 9-10 лет. В классе 21 ученик: 10 девочек и 11 мальчиков.

Выбор данной группы испытуемых обоснован сочетанием оптимального возраста детей и примерно равного полового состава, что способствует более полному и репрезентативному изучению их характеристик.

Дети демонстрируют увлечение уроками и проявляют интерес к задаванию вопросов в случае возникновения сложностей. Это явное стремление к учению и активному участию в учебном процессе. Они также проявляют охоту к активному участию в уроке, что может положительно сказаться на формировании и улучшении их самооценки [47].

В классе еще не сложилась эффективная коллективная динамика. Многие дети предпочитают избегать групповых взаимодействий, углубившись в использование мобильных устройств. Тем не менее, наблюдается открытость со стороны учеников: они активно общаются, задают вопросы, когда сталкиваются с трудностями, и выражают готовность к совместной работе на уроке.

Также стоит отметить, что некоторые ученики проявляют высокую активность и инициативу во время занятий. Они проявляют живой интерес к изучаемому материалу, активно включаются в дискуссии и готовы делиться своими мыслями и идеями. Эти школьники обладают превосходными коммуникативными навыками и способны организовывать групповую работу, стимулируя других учеников к активному участию [66].

Однако среди учеников также встречаются те, кто испытывает неуверенность и неудовлетворенность своими успехами. Они могут столкнуться с трудностями в освоении учебного материала или в выполнении заданий.

В этом классе заметно многообразие индивидуальных особенностей учащихся. Некоторые из них отличаются высоким уровнем мотивации, активности и коммуникабельности, в то время как другим нужна дополнительная поддержка и стимул для полноценного участия в учебном процессе. Это разнообразие создает уникальную образовательную среду, где

каждый ученик имеет возможность раскрыть свои способности и развиваться в соответствии со своими потребностями.

Для определения уровня самооценки у всех учащихся, мы провели тестирование, используя выбранные методики. После завершения всех запланированных тестов с испытуемыми мы получили следующие результаты.

С учащимися 3 класса была проведена диагностическая методика определения самооценки Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн.

Результаты исследования представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

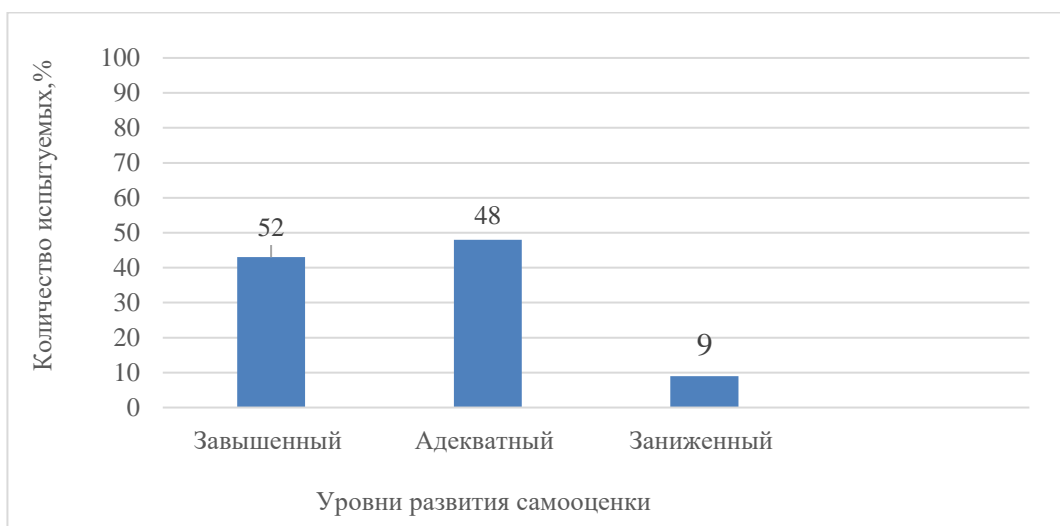


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

По результатам анализа, 48% (10 чел.) демонстрируют адекватную самооценку. У этих детей сформировалось позитивное отношение к себе, они умеют оценивать свои действия и личность: «Я делаю добрые дела, например, кормлю птиц зимой», «Я добиваюсь успехов в спорте, потому что старательно тренируюсь», и т.д. Такой уровень развития самооценки является желательным и может свидетельствовать о потенциале для ее дальнейшего улучшения и углубления. Проведение дополнительных мероприятий и тренингов по развитию позитивного восприятия себя и повышению самоуверенности может быть весьма полезным для этой группы детей.

Согласно результатам анализа, завышенная самооценка выявлена у 43% (9 чел.). Люди с таким типом самооценки обычно проявляют демонстративное поведение, стремятся к лидерству, реагируют неадекватно на замечания учителя, не признают свои ошибки и отрицают неудачи. Эти черты чаще всего наблюдаются у детей первого класса и рассматриваются как нормальное явление для данного возраста. Часто такие дети испытывают трудности в выражении своих мыслей и предпочитают молчать, улыбаться или показывать задумчивость, что связано с недостаточным развитием навыков рефлексии. Высокий уровень самооценки у детей может указывать на благоприятный атмосферный климат в классе. Хорошие отношения между учениками, дружелюбное отношение к учителям и достаточно высокий уровень успеваемости способствуют формированию позитивной самооценки у детей.

Низкая самооценка наблюдается у 9% (2 чел.), что может говорить о том, что ученики недооценивают себя, не уверенные в себе. Эти ученики могут составлять «группу риска», их, как правило, мало.

С учащимися была проведена диагностическая методика «Лесенка» В.Г. Щур. Она позволяет понять, как ребенок оценивает себя сам, как, по его мнению, оценивают его окружающие люди, и какого уровня самооценка в совокупности у него сформирована. Результаты диагностики «Лесенка» В.Г Щур представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2, ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

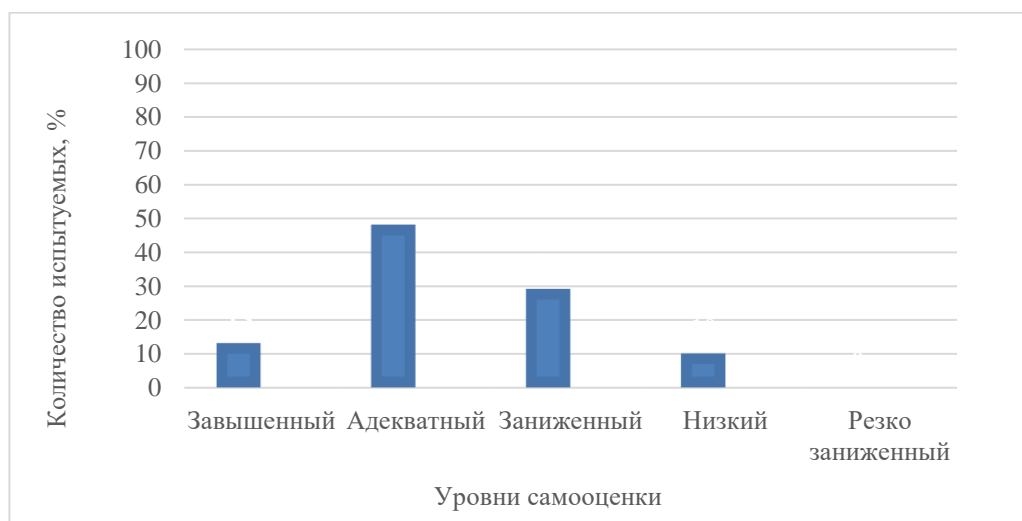


Рисунок 4 – результаты исследования самооценки младших по методике «Лесенка» В.Г Щур

Завышенный уровень самооценки наблюдается у 13% (3 чел.). Дети имеют представление о себе, как о личностях. Могут анализировать свои качества и давать им соответствующую оценку.

В этой методике 48% испытуемых (10 чел.) проявляют адекватный уровень самооценки, что означает, что они видят идеальный образ как реалистично достижимый. Этот образ вдохновляет их на саморазвитие и стремление к развитию желаемых качеств в себе.

У 29% испытуемых (6 чел.) были обнаружены заниженные показатели самооценки. Такой тип самооценки обычно ассоциируется с различными психологическими проблемами, включая утрату ощущения успеха, нарушение взаимоотношений с важными взрослыми и повышенный уровень тревожности.

Также в данной методике наблюдаются учащиеся с низким уровнем самооценки 10% (2 чел.). Возможно и такое, что у ребенка ситуативно низкая самооценка. На момент опроса, могла произойти, какая-то неприятная ситуация: плохая отметка, ссора с другом.

В данном исследовании не было обнаружено резко низкого уровня самооценки, что свидетельствует о благоприятной социальной атмосфере внутри класса.

Ольга Сергеевна Богданова разработала модифицированную версию методики под названием «Какой я?», цель которой - оценить личностные качества ребенка на основе десяти ключевых позитивных критериев. Этот метод помогает уяснить, как ребенок воспринимает свои моральные черты. Варианты ответов, включающие «не знаю» и «иногда», позволяют оценить степень сформированности самооценки у детей.

Результаты исследования по методике «Какой я?» в переработке О.С. Богдановой представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3, ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

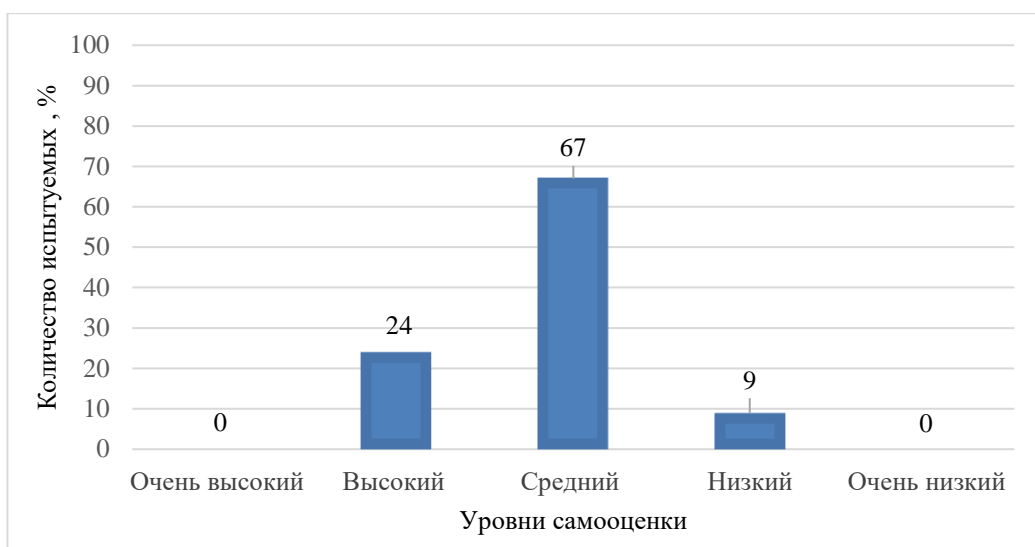


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике «Какой я?» в переработке О.С. Богдановой

Результаты анализа методики показали, что у 24% (5 чел.) детей отмечается высокий уровень самооценки в личностных качествах. Это свидетельствует о том, что школьники воспринимают себя как носителей позитивных и социально желательных черт личности, что указывает на достаточный уровень самоуважения и удовлетворенности собой. Однако, такие высокие показатели могут быть результатом воспитания в семье по образцу «идеала» или являться компенсацией некоторых недостатков. В особенности это часто отмечается у учащихся с низким уровнем успеваемости.

Большинство участников исследования, а именно 67% (14 чел.), показали средний уровень самооценки. Это указывает на то, что они оценивают себя достаточно адекватно, осознавая как свои сильные стороны, так и недостатки. Дети воспринимают свои качества реалистично, без явных отклонений, что подтверждает стабильность и уравновешенность их самооценки.

В результате методики также обнаружена группа детей 9% (2 человека) с низкими показателями самооценки личностных качеств. Это указывает на проблемы, связанные с ощущением недостаточной ценности своей личности. Такие результаты свидетельствуют о том, что дети имеют затруднения с

правильной оценкой себя и своих действий, склонны преуменьшать свои способности.

В данной методике не обнаружено случаев крайне низкого уровня самооценки.

Исходя из результатов исследования самооценки младших школьников с применением трех методик - Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн, «Лесенка» В.Г. Щур и модификации «Какой Я?» от О.С. Богдановой, мы можем сформулировать следующие заключения:

1. Высокий уровень самооценки: В первой методике 43% (9 чел.), во второй методике 13% (3 чел.) и в третьей 24% (5 чел.). Это свидетельствует о том, что младшие школьники в данной выборке имеют положительное отношение к себе, своим способностям и достижениям.

2. Средний уровень самооценки также замечен в результатах исследования: 48% детей (10 чел.) в первой методике, так же 48% (10 чел.) во второй методике, и 67% (14 чел.) в третьей. Это свидетельствует о том, что значительная часть детей испытывает некоторые сомнения в своих способностях и, возможно, нуждается в дополнительной поддержке и стимулировании.

3. Низкий уровень самооценки: В первой методике не выявлено детей с низким уровнем самооценки, во второй методике – 29% (6 чел.) с заниженной самооценкой, также во второй методике был выявлен низкий уровень самооценки у 10% (2 чел.), в третьей методике – 9% (2 чел.). Это говорит о том, что у детей присутствует неуверенность в себе, своих силах, ожидают неуспеха, на уроках предпочитают слушать других, чем самим включаться в работу.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что в классе присутствуют дети с заниженным и завышенным уровнем самооценки. Данные дети требуют целенаправленного формирования самооценки, они не могут правильно оценить себя и свои возможности.

Разрабатываемая программа формирования самооценки младших школьников должна быть направлена, прежде всего, на нормализацию самооценки и формированию «Я-образа». Данная программа будет проводиться со всеми учениками, для поддержания и повышения уровня самооценки.

Вывод по 2 главе

Опытно-экспериментальный этап работы был проведен на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «образовательный центр «Ньютон» г. Челябинска».

В качестве методов исследования были выбраны следующие подходы: анализ и суммирование данных психолого-педагогической литературы, проведение экспериментов и тестирование по нескольким методикам: методика «Какой Я?» (О.С. Богданова), тестирование по методике «Лесенка» (В.Г. Щур) и методика Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн.

По результатам исследования по методике В.Г. Щур «Лесенка» было выявлено:

- 48% (10 человек) испытуемых обладают адекватным уровнем самооценки;
- 13% (3 человек) испытуемых обладают завышенным уровнем самооценки;
- 29% (6 человек) испытуемых обладают заниженным уровнем самооценки;
- 10% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

По результатам исследования по методике «Какой я?» в переработке О.С. Богдановой было выявлено:

- 67% (14 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 24% (5 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.
- 9% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

По результатам исследования по методике Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн было выявлено:

- 48% (10 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 43% (9 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки;
- 9% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

Результаты изучения самооценки младших школьников по методикам Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн, «Лесенка» В.Г. Щур и «Какой Я?» модификации О.С. Богдановой, можно сделать следующие выводы, о наличии заниженного и завышенного уровня самооценки у младших школьников. Данные результаты констатирующего исследования позволяют сделать вывод о целесообразности формирования самооценки у детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования самооценки младших школьников

Цель программы: формирование самооценки младших школьников.

Задачи программы:

1. Познакомить младших школьников с понятием самооценки и объяснить ее важность для развития личности.
2. Повысить уверенность в себе у младших школьников, помочь им открывать и ценить свои сильные стороны и достижения.
3. Создать атмосферу, способствующую развитию конструктивного взаимодействия с окружающими, умению формировать позитивные отношения и эффективно общаться.

Программа развития самооценки младших школьников основывается на следующих принципах:

1. Принцип позитивного подхода играет ключевую роль в программе, где основное внимание уделяется не только развитию конкретных навыков, но и поддержанию позитивного восприятия личности ребенка. Это способствует укреплению уверенности в себе, поощряет признание собственных достижений и формирует здоровую самооценку [55].

2. Принцип социальной среды является фундаментальным в нашей программе, поскольку мы полагаем, что окружающая обстановка играет ключевую роль в формировании самооценки младших школьников. Мы стремимся создать поддерживающую и вдохновляющую атмосферу как в семейном, так и в учебном окружении, где каждый ребенок может чувствовать себя важным и ценным.

3. Принцип активной вовлеченности и практического опыта занимает центральное место в нашей программе. Мы придерживаемся идеи, что дети лучше усваивают знания и развивают свои навыки через активное

взаимодействие с материалом. Поэтому наша программа включает в себя разнообразные методики и упражнения, которые стимулируют детей к самостоятельному и опытному освоению учебного материала, что способствует более глубокому пониманию собственных возможностей и достижений [40].

4. Принцип постепенности и последовательности. Мы придаем большое значение систематическому и последовательному развитию самооценки у детей. Наш подход включает пошаговое наращивание сложности задач и упражнений, учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников. Такой градуированный подход помогает детям постепенно расширять свои навыки и уверенность в себе, с каждым шагом поднимая планку для их саморазвития.

5. Принцип психологической безопасности. Мы стремимся создать для младших школьников атмосферу, где они могут чувствовать себя комфортно и защищенно. Наша программа способствует формированию доверительных отношений и поддерживает детей в выражении своих мыслей и эмоций, гарантируя, что их точка зрения будет услышана и уважена, без страха перед осуждением или критикой [56].

6. Принцип взаимодействия и сотрудничества в нашей программе означает не только активное взаимодействие между ребенком и педагогами, но и с широким кругом участников образовательного процесса, включая родителей и других учеников. Этот принцип создает благоприятную атмосферу для сотрудничества, обмена идей и взаимопонимания между всеми участниками образовательного процесса [61].

В разработанной программе использовались такие методы, как:

Групповая дискуссия - это коллективное исследование определенных тем или точек зрения, в котором каждый участник приносит свои мысли и представляет разнообразные аспекты и взгляды. Это объединенное обсуждение спорных вопросов, анализ различных позиций и диалог о стратегиях, направленных на достижение общих целей.

Игротерапия способствует формированию позитивной самооценки через игровой процесс. В процессе игры человек может достигать успехов и достижений, что укрепляет его уверенность в себе. Кроме того, игра способствует развитию навыков принятия решений, управления эмоциями и социальных навыков, что благоприятно влияет на самооценку.

Начало формы
Конец формы

Арттерапия - инструмент для укрепления самооценки. Через искусство люди могут исследовать и выражать свои мысли и чувства, что может быть особенно полезно, если им трудно выразить себя словами.

Психогимнастика – это методика, которая включает в себя использование физических упражнений для улучшения самооценки. Через активное движение и упражнения человек развивает не только физические, но и когнитивные навыки, повышает свои способности и достигает успехов. Позитивный опыт и уверенность в своих физических возможностях могут сказываться на общей самооценке и чувстве уверенности [60].

Рефлексия - это существенный мыслительный инструмент, который осознанно включает в себя самопонимание, анализ собственных эмоций, чувств, состояний и реакций на поведение [13, с. 93].

Разработанная программа рассчитана на участников младшего школьного возраста.

Рекомендуется проводить программу один раз в неделю в специально оборудованных тренировочных помещениях.

Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Количество участников группы – 21 учащийся.

Практическая реализация программы включает проведение занятий в специально адаптированной среде, где учтены все необходимые условия и обеспечено соответствующее техническое оснащение для комфортного пребывания и работы психологической аудитории.

Технические средства: компьютер, принтер, ксерокс, проектор.

Методические ресурсы включают в себя:

Руководства и материалы для психологической работы в школе;
Разнообразные творческие материалы (краски, цветные карандаши, маркеры, бумага и т.д.);
Библиотеку практикующего психолога;
Раздаточный материал для участников, предназначенный для групповых занятий.

Занятия имеют определенную структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, таких как:

1. Приветствие. Приветствие играет ключевую роль в установлении связи между участниками, формируя атмосферу взаимного уважения, открытости и доверия.

2. Разминка. Физическая подготовка и психологическая адаптация, позволяющая участникам переключиться с повседневных забот на задачи групповой работы [40].

3. Основное содержание занятия – суть занятия заключается в реализации функциональных упражнений и приемов.

4. Рефлексия - в процессе рефлексии участникам предоставляется возможность выразить свои эмоции и проанализировать усвоенные знания и опыт, придав им новые смыслы и значимость.

5. Завершение занятия - это момент прощания, когда участники могут обобщить свои новые знания, подытожить обсуждения и оставить пространство для размышлений и будущих открытий.

Программа по формированию адекватной самооценки младших школьников состоит из 10 занятий (ПРИЛОЖЕНИЕ 3):

Занятие 1. Введение в программу .

Цель: представить младшим школьникам концепцию самооценки и проиллюстрировать ее значимость для развития личности.

1. Приветствие.
2. Исследование и обсуждение понятия самооценки
3. Значимость самооценки.

4. Основная часть.

Упражнение «Круг самооценки».

Упражнение «Истории успеха».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 2. Позитивное мышление и самооценка .

Цель: содействовать развитию у младших школьников практики позитивного мышления и способности обнаруживать положительные аспекты в себе и своих успехах.

1. Приветствие.

2. Освоение принципов позитивного мышления.

3. Основная часть:

Упражнение «Позитивные утверждения».

Упражнение «Поиск позитива».

4. Стимулирование способности обнаруживать позитивные аспекты:

Упражнение «Поиск позитива в проблеме».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 3. Конструктивное взаимодействие и эффективная коммуникация .

Цель: сформировать обстановку, способствующую развитию умений конструктивного взаимодействия с окружающими, умения устанавливать положительные отношения и эффективно общаться.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с основами конструктивного взаимодействия и эффективной коммуникации.

3. Основная часть:

Упражнение «Сообщение с уважением».

Упражнение «Ролевая игра».

4. Формирование умений успешного общения:

Упражнение «Партнерское слушание».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 4. Признание и ценность .

Цель: способствовать осознанию собственной ценности и умению признавать уникальность каждого человека.

1. Приветствие.

2. Важность осознания и уважения ценности.

3. Основная часть:

Упражнение «Признание достижений».

Упражнение «Ценность разнообразия».

4. Формирование умений узнавать и ценить:

Упражнение «Комплимент-цепочка».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 5. Позитивное мышление .

Цель: поддержать у младших школьников развитие позитивного мышления и способности обнаруживать положительные стороны в себе и своих успехах.

1. Приветствие.

2. Освоение философии позитивного восприятия.

3. Основная часть:

Упражнение «Позитивный дневник».

Упражнение «Позитивные утверждения».

4. Формирование умений позитивного мышления.

Упражнение «Переключение мыслей».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 6. Развитие самоанализа и самопринятия .

Цель: содействовать развитию у младших школьников навыков саморефлексии и самопринятия для формирования самооценки.

1. Приветствие.
2. Знакомление с методами самоанализа и приемами самопринятия.

3. Основная часть:

Упражнение «Мои сильные стороны».

Упражнение «Развитие самопринятия».

4. Формирование умений самоанализа и самопринятия.

Упражнение «Постановка целей и планирование».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 7. Конструктивное взаимодействие .

Цель: обеспечить среду, способствующую развитию умений конструктивного взаимодействия с окружающими, формирования позитивных взаимоотношений и эффективной коммуникации.

1. Приветствие.
2. Знакомление с основами конструктивного взаимодействия.

3. Основная часть:

Упражнение «Ролевая игра».

Упражнение «Партнерское обсуждение».

4. Формирование умений эффективного конструктивного взаимодействия.

Упражнение «Умение высказывать свое мнение».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 8. Признание и похвала .

Цель: поддерживать у младших школьников осознание значимости признания и похвалы, а также развивать у них способность признавать эти качества как в себе, так и в других.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с концепцией признания и похвалы.

3. Основная часть:

Упражнение «Цепочка похвалы».

Упражнение «Создание благодарностей».

4. Формирование умений признавать и выражать похвалу.

Упражнение «Замечание положительных моментов».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия.

Занятие 9. Управление эмоциями.

Цель: представить младшим школьникам основные эмоции и обучить их навыкам эмоционального управления для поддержания здоровой самооценки.

1. Приветствие.

2. Ознакомление с основами управления эмоциями.

3. Основная часть:

Упражнение «Эмоциональные маски».

Упражнение «Управление эмоциями в игре».

4. Формирование умений контроля над эмоциями.

Упражнение «Дыши и успокаивайся».

5. Разбор и анализ проведенного занятия.

6. Завершение занятия:

Занятие 10. Подведение итогов и заключительное занятие .

Цель: сделать обзор программы и закрепить усвоенные знания и навыки по формированию здоровой самооценки.

1. Приветствие.

2. Обобщение результатов программы.

3. Основная часть:

Упражнение «Мое самое ценное качество».

4. Анализ и обсуждение полученных результатов.

5. Завершение программы.

Таким образом, разработанная программа по формированию самооценки младших школьников представляет собой системный и целенаправленный подход, направленный на стимулирование положительного восприятия себя и конструктивного отношения к собственным возможностям. Она базируется на принципах позитивного подхода, создания поддерживающей социальной среды, активного взаимодействия с учебным материалом через практические упражнения, последовательного и поэтапного подхода, обеспечения психологической безопасности, а также на поощрении взаимодействия и сотрудничества между учащимися.

Программа представляет собой 10 занятий, проводимых еженедельно. Каждое занятие тщательно структурировано и охватывает широкий спектр методов и упражнений, направленных на формирование понимания и развитие самооценки.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы развития самооценки у младших школьников была проведена повторная диагностика.

Результаты повторной диагностики по методике исследования самооценки Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1, ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

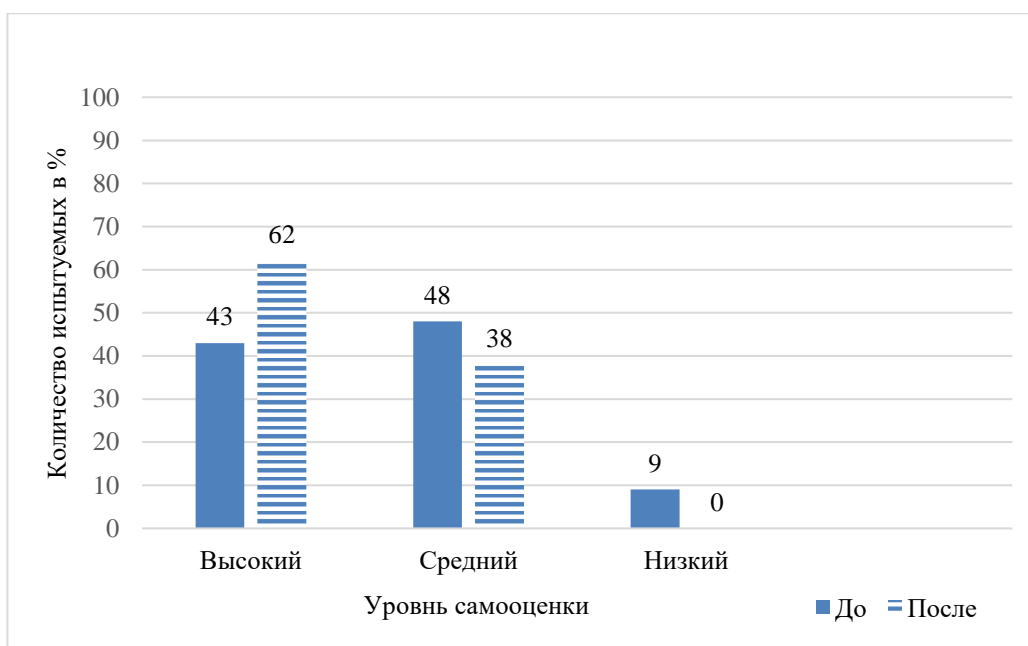


Рисунок 6 – Результаты диагностики самооценки методикой Т.В. Дембо-С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после реализации программы

Перед началом программы формирования самооценки было замечено, что 43% (9 чел.) младших школьников имели высокий уровень самооценки, 48% (10 чел.) находились на среднем уровне самооценки, в то время как 9% (2 чел.) имели низкий уровень самооценки.

После внедрения программы формирования самооценки мы отметили значительные изменения в распределении уровней самооценки среди младших школьников. Доля учеников с высоким уровнем самооценки возросла с 43% до 62%, что свидетельствует о положительной динамике и эффективности программы в улучшении самооценки учащихся.

Параллельно с этим средний уровень самооценки снизился с 48% до 38%. Несмотря на то, что это изменение кажется незначительным, оно указывает на то, что программа смогла перераспределить уровни самооценки среди учащихся, увеличивая число младших школьников с высоким уровнем самооценки.

Низкий уровень самооценки 9% стал равен нулю, что также говорит об эффективности программы, у детей сформировалось положительное отношение к себе, они научились оценивать свою деятельность.

Общий анализ показывает положительную динамику изменений в самооценке у младших школьников.

Результаты повторного исследования по методике методика «Лесенка» автор В.Г. Щур. представлены на рисунке 7 и в таблице 4.2, ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

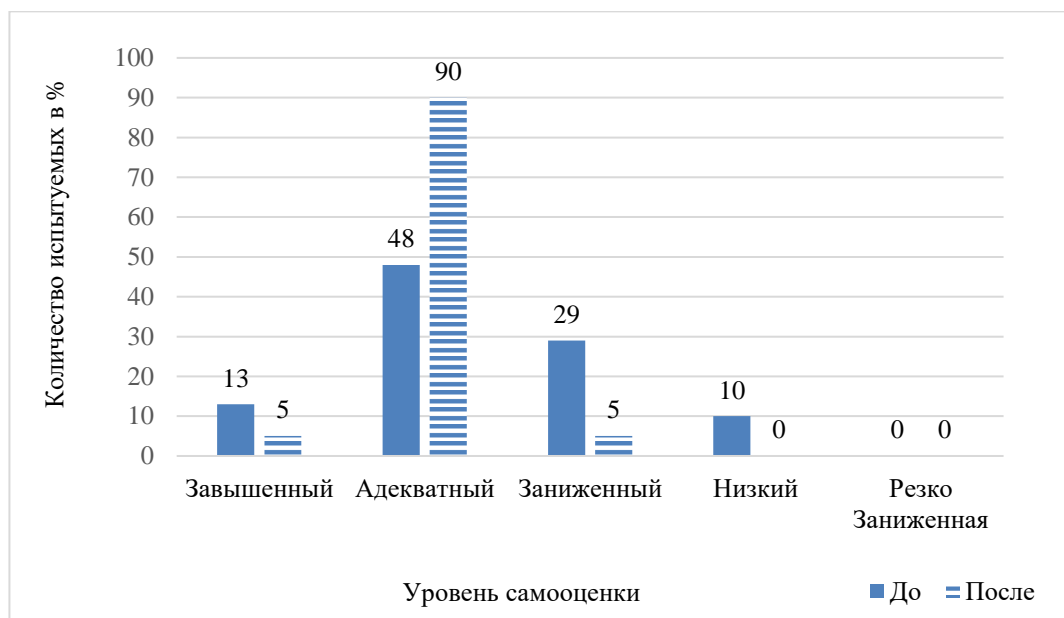


Рисунок 7 – Результаты диагностики самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур до и после реализации программы

Перед началом программы формирования самооценки мы провели оценку уровня самооценки младших школьников с помощью методики «Лесенка» от В.Г. Щур. Результаты показали, что 13% (3 чел.) имели завышенный уровень самооценки, 48% (10 чел.) имели адекватный уровень, у 29% (6 чел.) наблюдался заниженный уровень, а у 10% (2 чел.) был отмечен низкий уровень самооценки.

После внедрения программы по формированию самооценки наблюдаются существенные изменения в распределении уровней самооценки среди младших школьников. Процент детей с завышенной самооценкой уменьшился с 13% (3 чел.) до 5% (1 чел.). Это указывает на положительные изменения и показывает, что программа эффективно помогла большему числу учащихся развить более адекватную самооценку.

Адекватный уровень самооценки увеличился с 48% (10 чел.) до 90% (19 чел.). Это значит, что представленная программа и реализованные в ней игры и упражнения для формирования самооценки младших школьников оказывают положительное влияние. Дети стали более правильно оценивать свои возможности и улучшили отношение к себе.

Проведённый эксперимент способствовал уменьшению детей с заниженной самооценкой показатели снизились с 29% (6 чел.) до 5% (1 чел.) дети, имеющие заниженную самооценку стали лучше относиться к себе и своим возможностям.

Низкого уровня самооценки после проведения программы не наблюдается. Результаты эксперимента демонстрируют повышение адекватной оценки себя и своих действий младшими школьниками.

Результаты повторного исследования по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3, ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

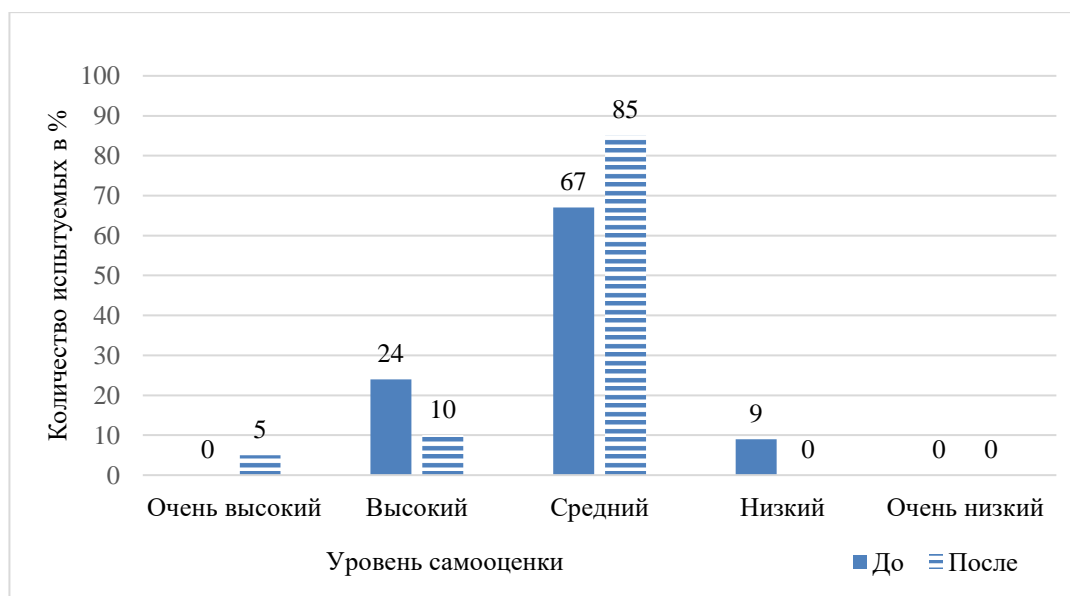


Рисунок 8 – Результаты диагностики самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» модификация Богдановой О.С. до и после реализации программы

Методика «Какой Я?» в модификации О.С. Богдановой используется для оценки уровня самооценки у младших школьников. Перед началом программы по формированию самооценки были получены следующие результаты: 33% младших школьников демонстрировали высокий уровень

самооценки, 62% находились на среднем уровне, и 5% имели низкий уровень самооценки.

После внедрения программы формирования самооценки были зафиксированы следующие изменения. Процент учащихся с высоким уровнем самооценки уменьшился с 24% (5 чел.) до 10% (2 чел.). Эти данные указывают на положительную динамику в процессе формирования самооценки у младших школьников.

Средний уровень самооценки среди младших школьников составлял 67% (14 чел.) до внедрения программы и увеличился до 85% (18 чел.) после её завершения. Эти изменения могут свидетельствовать о том, что программа способствовала повышению самооценки у значительной части учащихся, помогая им достичь более высокого уровня.

Значительное изменение наблюдалось в категории школьников с низким уровнем самооценки: до реализации программы она составляла 9% (2 чел.), а после её завершения полностью исчезла. Этот результат свидетельствует об успешности программы в преодолении проблемы низкой самооценки среди учащихся, демонстрируя её эффективность и положительное воздействие.

Также после реализации программы в группе появился очень высокий уровень самооценки у 5% (1 чел.) это может говорить о том, что учащиеся с высоким уровнем самооценки перешли на более высокий уровень.

Таким образом, анализ динамики показателей по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой после внедрения программы формирования самооценки демонстрирует положительное воздействие на учащихся. Это свидетельствует об успешности программы в укреплении уверенности и формировании положительного отношения к себе у младших школьников.

Для проверки гипотезы исследования применялся Т-критерий Вилкоксона. Для математико-статистической обработки результатов диагностики самооценки по методике Т.В. Дембо - С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан был использован данный критерий.

Подсчет критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей уровня самооценки младших школьников до и после проведения психолого-педагогической программы представлен в таблице 4.4, ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Гипотезы:

H_0 Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки младших школьников не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки младших школьников.

H_1 Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки младших школьников превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки младших школьников.

Отрицательные – 4 нетипичные;

Положительные – 17 типичные.

$$T_{\text{эмп.}}=31$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=21$:

$$T_{\text{кр.}} \begin{cases} 67 (p \leq 0,05) \\ 49 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

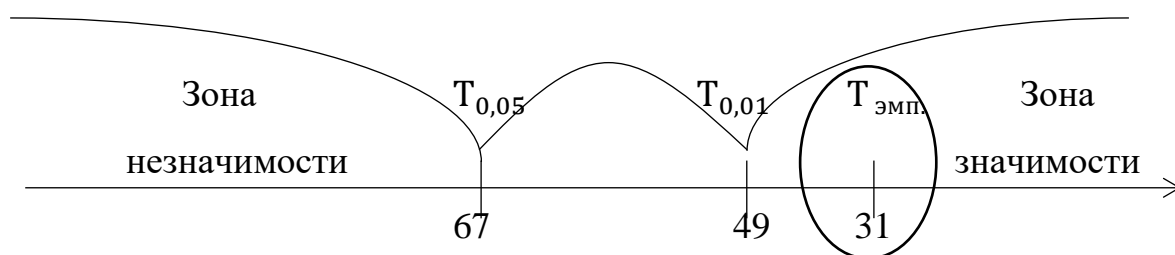


Рисунок 9 – Ось значимости по критерию Вилкоксона

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр. } 0,01} \Rightarrow \text{принимается } H_1.$$

Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки младших школьников превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки младших школьников.

Для анализа результатов диагностики уровней самооценки по методике «Какой Я?» в модификации О.С. Богдановой мы воспользуемся T-критерием Вилкоксона. Этот метод идеально подходит для сравнения показателей,

полученных в разных условиях на одной и той же группе испытуемых, что делает его оптимальным выбором для нашего исследования.

Подсчет критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей уровня самооценки младших школьников до и после проведения психолого-педагогической программы представлен в таблице 4.5, в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

H_0 Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки младших школьников не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки младших школьников.

H_1 Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки младших школьников превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки младших школьников.

Нулевые – 3;

Отрицательные – 4, нетипичные;

Положительные – 14, типичные.

$T_{\text{эмп.}} = 40$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=18$:

$T_{\text{кр.}} \begin{cases} 60 (p \leq 0,05) \\ 43 (p \leq 0,01) \end{cases}$

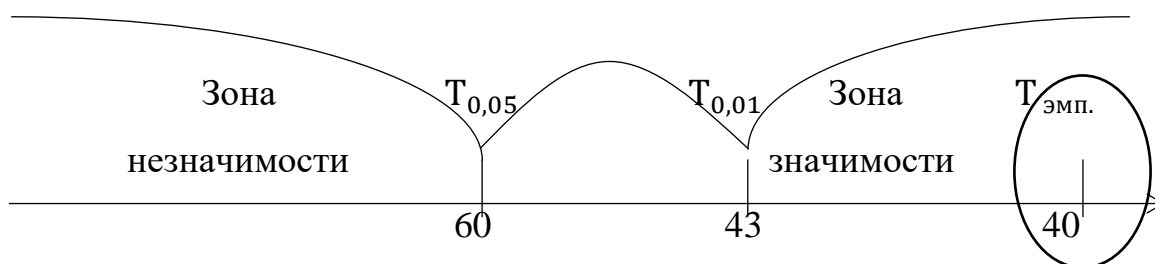


Рисунок 10 – Ось значимости по критерию Вилкоксона

$T_{\text{эмп.}} < T_{0,01} \Rightarrow$ принимается H_1 .

Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки младших школьников превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки младших школьников.

По результатам математико-статистической обработки было выявлено, что уровень самооценки в результате реализации разработанной нами программы, содержащей психогимнастические упражнения, игротерапию, групповые дискуссии, изменился в направлении повышения.

Психолого-педагогическая программа по формированию самооценки младших школьников способствует повышению самооценки детей, формированию представлений о своем «Я», об адекватной оценке себя и других. Гипотеза исследования доказана.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию самооценки у младших школьников

Стимулирование развития самооценки играет ключевую роль в развитии ребёнка, влияя на его эмоциональное благополучие, социальную адаптацию и успехи в учёбе. Обладая эффективными стратегиями и методами, педагоги и родители могут значительно способствовать поддержке и развитию позитивного самовосприятия у младших школьников.

Важно создать условия и поддержку для развития адекватной самооценки у детей. Воспитатели, учителя и родители могут помочь ребёнку развивать позитивное отношение к себе, признавая его достижения, поощряя его усилия и предоставляя ему возможности для самореализации. Более того, важно обучать детей критическому мышлению и способности адекватно оценивать свои возможности и ограничения. Ребёнку необходимо уметь распознавать свои сильные стороны, признавать свои ошибки и учиться на них. Это поможет ему развиваться и расти как личность и достигать успеха в своих усилиях [57, с. 54].

Ошибочный стиль воспитания в семье может быть одной из причин неадекватной самооценки у детей. Отрицательные стратегии воспитания, такие как гиперопека и авторитаризм, могут существенно влиять на развитие самооценки у детей. Гиперопека предполагает чрезмерную защиту и контроль со стороны родителей, при которой дети не имеют возможности развивать

самостоятельность, инициативу и принимать собственные решения. Родители могут считать, что они знают, что для ребенка лучше, и поэтому ограничивают его свободу действий. В результате, дети могут чувствовать себя беспомощными и зависимыми от родителей, что негативно сказывается на их самооценке и уверенности в себе.

Педагог может использовать различные механизмы и приемы для развития адекватной самооценки у школьников. Один из важных факторов - это обратная связь, которую ребенок получает от своего окружения, включая мнения, оценки и отношения других людей.

Обратная связь может оказывать различное воздействие на ребенка, проявляясь как позитивно, так и негативно. Поддержка и похвала способны укрепить уверенность в себе и стимулировать ребенка к дальнейшим достижениям. Например, дружелюбное общение, поощрение его успехов и поддержка его усилий могут помочь улучшить его самооценку [59].

Однако негативная обратная связь, такая как критика или физическое наказание, могут негативно повлиять на самооценку. Такие отрицательные воздействия могут создать у ребенка чувство неполноценности или сомнения в своих способностях.

Важно понимать, что обратная связь должна быть конструктивной и помогать ребенку развиваться, осознавать свои возможности и преодолевать трудности. Педагог может использовать различные методы, такие как положительное подтверждение, конструктивную критику, включение ребенка в процесс обучения и принятие его мнения. Все эти механизмы помогают построить здоровую самооценку у ребенка, которая будет отражать его реальные способности и достижения. Распознавание и поддержка ребенка в его усилиях развивать и совершенствовать свои навыки является важным фактором в формировании адекватной самооценки [54, с. 91].

Каждое личностное качество требует развития в определенной мере. Не придерживаясь этого принципа, ребенок может проявлять необоснованное самомнение и недостаточную критичность к собственным действиям. В

результате он может упускать из виду свои недостатки и считать, что ему не требуется работать над собой и развивать свои умения. Это поведение может привести к стремлению ребенка к первенству во всем, даже если это нереально. Эти противоречия и непосильные ожидания могут вызывать страдания у ребенка и негативно сказываться на его эмоциональном состоянии. Следует помнить, что полноценное развитие личности включает и признание своих слабостей и умение работать над ними. Умеренное самомнение и осознание своих возможностей помогут ребенку расти и развиваться, а также принимать себя и других в достойной мере.

Среди критических аспектов следует выделить поддержку школьников в поиске и осознании собственных сильных сторон и достижений. Важно отметить, что эффективное укрепление их самооценки происходит благодаря своевременным поощрениям и совместным инициативам.

Игра является неотъемлемой частью развития младших школьников, ведь она не только забава, но и ключевой механизм в формировании их личности. В игре дети исследуют, экспериментируют и открывают для себя новые аспекты окружающего мира, что способствует развитию их навыков и знаний. Важно для взрослых активно поощрять детей в игровой деятельности, так как именно в игре они учатся проявлять уверенность в себе, формируют положительное отношение к себе и улучшают свою самооценку. При этом необходимо учитывать индивидуальные предпочтения каждого ребенка в отношении игр: для некоторых важно иметь возможность играть в одиночку, в то время как другие предпочитают совместную игру с друзьями или взрослыми [57].

Психологические исследования подтверждают, что создание ситуаций, где дети могут принимать решения самостоятельно, имеет множество позитивных последствий:

1. Они начинают чувствовать себя важными и принятыми, что способствует укреплению их самооценки.

2. Такие ситуации помогают формировать у детей позитивное отношение к себе, так как дети видят, что их мнение уважают и учитывают.

3. Принятие решений развивает навыки выражения собственных мыслей и аргументации своего выбора, что важно для развития коммуникативных навыков.

4. Дети осознают важность умения слушать и быть услышанными, так как в таких ситуациях они сами нуждаются в том, чтобы их мнение было услышано и уважаемо.

Для формирования самооценки необходимо постоянное улучшение системы социального воспитания, отказ от устаревших методов и использование научных знаний о детском развитии. Научно обоснованные подходы помогают избежать искажений и недочетов в процессе воспитания. Это требует от общества осознанного стремления к изменениям и активного использования психологических знаний о младшем школьном возрасте [36].

Необходимо создавать обстановку, где учитель будет направлять учеников к активному самовоспитанию через поддержку и стимулирование самостоятельных действий и ответственного поведения. Роль учителя неоценима в сопровождении младших школьников на их пути формирования, который включает социальное и нравственное развитие. Педагог способен поощрять и поддерживать учеников в процессе самовоспитания, создавая образовательные ситуации, которые требуют принятия ответственности за свои поступки и развивают самостоятельность. Это может включать возможности для принятия решений, решение проблем, работу в группах и осуществление проектных деятельностей.

Учитель может стать моделью и наставником для детей, помогая им развить навыки саморегуляции и принятия ответственных решений. Поддержка со стороны педагога поможет ребенку чувствовать себя уверенно и способствует развитию его социальных и моральных ценностей. Организация педагогического процесса таким образом, чтобы стимулировать самовоспитание и самостоятельность, поможет ребенку развить свою

личность, нравственные качества, этические принципы и способности к самоконтролю. Это даст ребенку возможность пройти интересный и значимый путь, ведущий к развитию его человеческого потенциала и формированию качеств ответственного и гармоничного члена общества [56].

Уровень самоанализа у школьников может быть недостаточно развитым, что придает особое значение оценке со стороны окружающих. Негативная оценка со стороны других людей может вызывать у ребенка аффективные переживания. Это может приводить к недостаточной уверенности в себе и низкой самооценке [35].

Важно учитывать, что оценка со стороны окружающих должна быть конструктивной и поддерживающей. Педагоги и родители могут играть важную роль в создании положительного и поддерживающего окружения для ребенка, где он получает конструктивную обратную связь и оценку своих достижений. Поощрение и поддержка ребенка помогут ему развивать адекватную самооценку и уверенность в себе.

Для развития самооценки необходимо систематически и целенаправленно уделять внимание этому процессу. Оценочная активность педагога играет ключевую роль, поскольку является основой для формирования устойчивой самооценки у младших школьников. Положительное отношение учителя к каждому ученику, его вера в их способности и поддержка в учебной деятельности способствуют формированию уверенности в себе. Методический подход включает использование образовательных моделей, создающих благоприятную атмосферу для самоанализа и оценки собственных действий учениками [63, с. 50].

Отсюда можно, сделать вывод, что для формирования самооценки школьника, педагогу рекомендуется:

1. Создайте образовательную среду, которая способствует взаимопониманию и уверенности каждого ученика:

1) установите и поддерживайте атмосферу в классе, где царит позитивный настрой и взаимное уважение, где каждый ученик чувствует себя принятым и уважаемым;

2) стимулируйте сотрудничество и взаимопомощь между учениками, создавая условия, в которых они могут чувствовать поддержку и уверенность в своих товарищах [18].

2. Выражайте заботу и интерес к каждому ученику:

1) посвятите время каждому ребенку, проявляя интерес к его достижениям, успехам и усилиям;

2) поддерживайте и стимулируйте разнообразные интересы и таланты каждого ученика, обеспечивая возможности для их развития.

3. Поддерживайте и развивайте положительные черты личности учеников:

1) выделяйте и поощряйте уникальные сильные стороны и достижения каждого ученика;

2) помогайте детям осознавать и оценивать свои успехи, умения и навыки.

4. Содействуйте развитию у детей навыков саморефлексии и самооценки:

1) вовлекайте учеников в учебные задания и деятельности, которые способствуют их саморефлексии, позволяют анализировать свои действия и достижения;

2) обсуждайте с детьми их сильные стороны, успехи и способности, помогая им осознавать свои положительные качества и потенциал.

5. Создавайте условия для преодоления трудностей учениками:

1) стимулируйте учеников брать на себя сложности и преодолевать их;

2) помогайте ученикам развивать стратегии решения проблем, уверенность в своих способностях и навыках [17].

6. Создавайте условия для развития позитивного взаимодействия с окружающими:

1) помогайте ученикам развивать навыки эмоционального интеллекта и эмпатии, что бы они могли строить позитивные и здоровые отношения с окружающими;

2) способствуйте развитию ученического лидерства и возможностей для совместной работы и сотрудничества.

7. Создавайте атмосферу открытого общения и поддержки:

1) поощряйте учеников делиться своими мыслями, идеями и вопросами, чтобы установить дружественную и доверительную обстановку [42; 49];

2) обучайте учеников быть поддерживающими и вежливыми друг к другу, уважать мнения и чувства своих товарищей.

8. Поддерживайте развитие навыков регуляции эмоций, обучая учеников стратегиям управления стрессом и эмоциями, помогая им эффективно справляться с различными ситуациями. Поощряйте позитивное мышление, а также практику восприятия себя и ситуаций с оптимизмом и реалистичной оценкой [16].

Для формирования самооценки школьника, родителям рекомендуется:

1) выделите время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы целиком и полностью посвятить внимание вашему ребенку, не отвлекаясь на другие дела;

2) проявляйте понимание и уважение к эмоциям вашего ребенка, даже если вы не всегда согласны с ними. Объясняйте, что у каждого человека могут быть разные чувства, и нет ничего неправильного в том, что он чувствует. Важно признавать эмоции ребенка, даже если они негативные, не означая одобрения неподходящего поведения [56];

3) рассмотрите мнение вашего ребенка в разных ситуациях, предлагая ему выбор из нескольких альтернатив, даже если план или ситуация кажутся вам привлекательными. Это способствует развитию

самостоятельного мышления у ребенка и показывает, что его мнение имеет значение, что, в свою очередь, придает ему чувство контроля над происходящим;

4) демонстрировать детям бескорыстную любовь – это ключевой способ показать, как сильно вы цените их. Это не ограничивается только словами, но и проявляется через объятия, утешительные жесты и ласковые прикосновения. Ребенок чувствует вашу нежность и поддержку, что помогает ему чувствовать себя любимым и защищенным;

5) поощрение ребенка за конкретные достижения является важным элементом его воспитания. Когда вы выражаете признательность за его усилия и успехи, ребенок понимает, что его усилия оцениваются и важны. Он начинает видеть в себе потенциал для достижения больших целей и становится более мотивированным. Кроме того, дети очень чувствительны к примеру, который им демонстрируют взрослые. Когда они видят, как вы проявляете доброту и заботу к другим, они также учатся быть добрыми и отзывчивыми;

6) всегда уделяйте достаточно внимание если ребёнок попросил помочь ему разобраться. Предложите несколько вариантов решения и дайте возможность выбора. Это окрыляет и они начинают чувствовать важность своих решений. Всегда в уважительной форме говорите им о том, что необходимо что-то исправить или сделать иначе [58];

7) уважать усилия детей, хвалить ребенка за приложенные усилия, если даже у него получилось не совсем правильно, говорить, что в следующий раз все получится;

8) ребенок должен понимать, что неудачи – это часть жизни каждого человека, и важно учиться на них. Каждая ошибка – это возможность для роста и улучшения. Мы готовы поддержать ребенка в любых ситуациях, будь то трудные моменты или радостные успехи. Наша любовь и поддержка всегда рядом, чтобы помочь ему преодолеть трудности и разделить радость успеха [56];

9) покажите своему ребенку, что вы цените его, давая ему определенные обязанности или дела в семье. Если они проявляют интерес или просят о помощи, предложите им принять участие в выполнении ваших дел. Позвольте им принимать решения по некоторым вопросам, например, когда лучше всего заниматься домашними заданиями;

10) выделите сильные стороны своего ребенка и поощряйте его за них, вместо того чтобы слишком фокусироваться на его слабостях. Предоставьте ему множество возможностей для достижения успеха в том, что ему по-настоящему нравится и где он проявляет себя лучше всего. Это способствует развитию его уверенности в себе;

11) избегайте сравнений своего ребенка с другими. Пусть он знает, что его любят и принимают именно таким, какой он есть. Сравнивая его с кем-то еще, вы могли бы невольно передать сообщение, что вы хотели бы видеть его в качестве копии кого-то другого, а не цените его уникальность [65];

12) берегите внутренний мир ребенка, уважайте его интересы и серьезно относитесь к его переживаниям, даже если они кажутся тривиальными или повторяющимися. Уважайте мнение детей и дайте им возможность выражать себя. Важно замечать их желания и поддерживать проявление их индивидуальности, чтобы они чувствовали себя понятыми и свободными от давления.

Развитие самооценки с самого раннего возраста играет ключевую роль в жизни ребенка. Педагоги и учителя стоят перед важной задачей – помочь детям начать строить свою самооценку с ранних лет. В этом возрасте у детей множество возможностей для раскрытия своего творческого потенциала, проявления интереса к добрым поступкам и развития их уверенности в себе [16].

Наиболее важно ребенку получать поддержку и признание со стороны родителей и педагогов. Родители могут играть ключевую роль в формировании позитивного образа ребенка о себе, проявляя уважение, любовь и заботу. Взаимодействие с другими детьми и принятие их взаимопонимания

также важно для развития самооценки. Однако, важно отметить, что необдуманные действия родителей могут оказывать отрицательное влияние на самооценку ребенка и приводить к ее снижению. Поэтому важно быть внимательными и заботливыми в отношении ребенка, поддерживая его уверенность в себе и помогая справляться с проблемами.

Высокий уровень самооценки способствует улучшению различных аспектов жизни, таких как принятие решений и осуществление действий. Однако низкий уровень самооценки может приводить к неуверенности и робости, тормозящим факторам в принятии решений и действиях [17].

Поэтому формирование и поддержка положительной самооценки у детей должны стать важными задачами воспитания и образования.

Вывод по 3 главе

Опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы разработали и внедрили специальную психолого – педагогическую программу для формирования самооценки у младших школьников. Эта программа состояла из десяти занятий, проводившихся в течение двух с половиной месяцев. Основная цель программы заключалась в создании условий для развития самооценки у детей.

Проведение программы формирования самооценки среди младших школьников выявило значительные изменения в их психологическом состоянии. Перед началом программы многие учащиеся испытывали либо недооценку, либо завышенное представление о себе, среди которых преобладало среднее уровень самооценки. Однако после завершения программы мы заметили положительные тенденции. Уровень недооценки учащихся снизился, что свидетельствует о том, что большинство детей стали

более уверенными в себе и начали позитивнее воспринимать свои способности и достижения.

Исследование проходило на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «образовательный центр «Ньютон» г. Челябинска». Исследование было проведено с третьеклассниками, в нем приняло участие 21 ребенок в возрасте от 9 до 10 лет.

По результатам исследования по методике В.Г. Щур «Лесенка» было выявлено:

- 48% (10 человек) испытуемых обладают адекватным уровнем самооценки;
- 13% (3 человек) испытуемых обладают завышенным уровнем самооценки;
- 29% (6 человек) испытуемых обладают заниженным уровнем самооценки;
- 10% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

После проведения психолого-педагогической программы:

- 90% (19 человек) испытуемых обладают адекватным уровнем самооценки;
- 5% (1 человек) испытуемых обладают завышенным уровнем самооценки;
- 5% (1 человек) испытуемых обладают заниженным уровнем самооценки.

По результатам исследования по методике «Какой я?» в переработке О.С. Богдановой было выявлено:

- 67% (14 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 24% (5 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.
- 9% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

После проведения психолого-педагогической программы:

- 85% (18 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 10% (2 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки:

– 5% (1 человек) испытуемых обладают очень высоким уровнем самооценки.

По результатам исследования по методике Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн было выявлено:

- 48% (10 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 43% (9 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки;
- 9% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

После проведения психолого-педагогической программы:

- 38% (8 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 62% (13 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

Статистический анализ данных, проведенный с использованием Т-критерия Вилкоксона, подтвердил успешность психолого-педагогической программы по формированию самооценки. Полученные результаты не только подтвердили эффективность программы, но также подтвердили достоверность гипотезы, выдвинутой в рамках нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка играет ключевую роль в жизни каждого человека и оказывает влияние на его самопринятие, уверенность, мотивацию и успех. Этот внутренний образ себя помогает нам принимать свои уникальные черты, развивать свои таланты и преодолевать препятствия на пути к достижению целей. Высокий уровень самооценки способствует здоровому развитию личности и улучшению взаимоотношений с окружающими.

В ходе исследования мы провели анализ психолого-педагогической литературы, посвященной проблеме самооценки. Самооценка представляет собой комплексное восприятие личности индивида, включая его убеждения в собственной значимости, а также оценку собственных качеств, чувств, достоинств и недостатков. Этот процесс формирования и развития самооценки подвержен воздействию различных социальных факторов, что говорит о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

В младшем школьном возрасте дети часто продолжают переоценивать свои способности и воспринимают себя слишком позитивно. Они еще не обладают достаточной способностью активно оценивать и сравнивать себя с другими. Вместо этого, их основной интерес заключается в том, чтобы определить, как они справедливо воспринимаются окружающими, а также в наблюдении за тем, как другие дети справляются с заданиями, чтобы улучшить свои собственные результаты.

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

В качестве методов исследования были выбраны: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, эксперимент и тестирование по методикам: методика “Какой Я?” (О.С. Богданова), тестирование по методике «Лесенка» (В.Г. Щур), методика изучения самооценки Дембо-Рубинштейн.

Исследование проходило на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «образовательный центр «Ньютон» г. Челябинска». Исследование было проведено с третьеклассниками, в нем приняло участие 21 ребенок в возрасте от 9 до 10 лет.

По результатам исследования по методике В.Г. Щур «Лесенка» было выявлено:

- 48% (10 человек) испытуемых обладают адекватным уровнем самооценки;
- 13% (3 человек) испытуемых обладают завышенным уровнем самооценки;
- 29% (6 человек) испытуемых обладают заниженным уровнем самооценки;
- 10% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

После проведения психолого-педагогической программы:

- 90% (19 человек) испытуемых обладают адекватным уровнем самооценки;
- 5% (1 человек) испытуемых обладают завышенным уровнем самооценки;
- 5% (1 человек) испытуемых обладают заниженным уровнем самооценки.

По результатам исследования по методике «Какой я?» в переработке О.С. Богдановой было выявлено:

- 67% (14 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 24% (5 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.
- 9% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

После проведения психолого-педагогической программы:

- 85% (18 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 10% (2 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки;
- 5% (1 человек) испытуемых обладают очень высоким уровнем самооценки.

По результатам исследования по методике Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн было выявлено:

- 48% (10 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 43% (9 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки;
- 9% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

После проведения психолого-педагогической программы:

- 38% (8 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;
- 62% (13 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

В результате проведенного исследования стало ясно, что большинство младших школьников в нашей выборке обладают положительной самооценкой. Тем не менее, обнаружена группа детей с умеренным уровнем самооценки, которые могут требовать дополнительной поддержки и мотивации. Кроме того, была выявлена часть детей с низким уровнем самооценки, что подчеркивает важность разработки индивидуализированных подходов к работе с ними.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы и данных исследования, мы разработали специальную программу, цель которой – помочь младшим школьникам сформировать самооценку.

Для оценки результативности психолого-педагогической программы, направленной на формирование здоровой самооценки у младших школьников, мы провели повторную диагностику, применяя те же методики, что и в начале исследования. После этого мы проанализировали изменения в результатах до и после внедрения программы, чтобы оценить ее воздействие и эффективность.

Реализация программы формирования самооценки у младших школьников отмечена положительной динамикой изменений. В предшествующем периоде значительная часть учащихся демонстрировала средний уровень самооценки, часто среднее значение самооценки преобладало. Однако после внедрения программы отмечены благоприятные

тенденции. Уровень высокой самооценки заметно возрос, что указывает на повышение уверенности и позитивное отношение детей к своим способностям и достижениям.

Для проверки гипотезы о успешности формирования самооценки у младших школьников с использованием разработанной нами программы мы применили Т-критерий Вилкоксона. Расчет этого критерия проводился на основе данных, полученных с помощью методики исследования самооценки Т.В. Дембо и С. Я. Рубинштейн, модифицированной в соответствии с подходом А.М. Прихожана и методики «Какой Я?» в переработке О.С. Богдановой.

Таким образом, анализ Т-критерия Вилкоксона дает нам основание сделать вывод о том, что программа формирования здоровой самооценки у младших школьников, разработанная нами, оказалась эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Деловая книга, 2015. – 823 с. – ISBN 5-7695-0303-3.
2. Аверин В. А. Психология детей и подростков : учеб. пособие / В. А. Аверин. – Санкт-Петербург : Михайлова В.А., 2016. – 379 с. – ISBN 5-8016-0034-5.
3. Акимова Г. И. Как помочь своему ребёнку / Г. И. Акимова. – Москва : Фактория, 2013. – 235 с. – ISBN 5-9757-0051-5.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02299-6.
5. Андрущенко Т. Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте / Т. Ю. Андрущенко. – Москва : БГУ, 2014. – 168 с. – ISBN 978-5-00204-770-3.
6. Аркушенко А. П. Психология развития и возрастная психология / А. П. Аркушенко, О. Т. Ларина. – Москва : Эксмо, 2011. – 389 с. – ISBN 978-5-459-01005-3.
7. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. – Москва : Мысль, 2003. – 158 с. – ISBN 978-966-88-66-28-9.
8. Асеев В. Г. Возрастная психология : учеб. пособие / В. Г. Асеев. – Иркутск : ИГУ, 2009. – 366 с. – ISBN 5-8046-0173-3.
9. Бабкин Е. В. Совершенствование самооценки младших школьников в процессе обучения их диагностики / Е. В. Бабкин, Е. В. Малютина // Среднее профессиональное образование. – 2018. – № 3. – С. 67–74. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39380272> (дата обращения: 23.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
10. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание / пер. с англ. – Москва : Прогресс, 2009. – 470 с. – ISBN 978-5-4487-0212-9.

11. Богословская Н. А. Формирование самооценки младших школьников как фактор успешности обучения / Н. А. Богословская // Образование и воспитание. – 2016. – № 2. – С. 20–28. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=23398148> (дата обращения: 17.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
12. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Москва : Просвещение, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
13. Бордовская Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 620 с. – ISBN 978-5-496-00787-0.
14. Бороздина Л. В. Что такое самооценка // Психологический журнал – 2000. – № 2. – С. 20–21. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostsamootsenki-i-ee-sootnoshenie-s-ya-kontseptsiey>.
15. Варшава Б. Е. Психологический словарь. – Москва : Академия, 2008. – 256 с. – ISBN 978-5-89798-064-2.
16. Виноградова Н. Ф. Учителю на заметку / Н. Ф. Виноградова // Начальная школа. – 2007. – № 13. – С. 15. – ISBN 5-09-011467-6.
17. Виноградова Н. Ф. Контроль и оценка в начальной школе // Начальная школа. – 2006. – № 15. – С. 47–49. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=2994230> (дата обращения 13.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
18. Волков Б. С. Младший школьник. Как помочь ему учиться / Б. С. Волков // Академия, 2005. – 144 с. – ISBN 978-5-534-04237-5.
19. Волкова Н. М. Самооценка младших школьников / Н. М. Волкова, Н. С. Горикова // Педагогика. – 2014. – № 1. – С. 37–42. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samootsenki-i-prichiny-eyonarusheniya-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 13.02.2024).

20. Воронцов А. Б. Педагогическая технология контроля и оценки учебной деятельности / А. Б. Воронцов. – Москва : Сфера, 2002. – 303 с. – ISBN 5-94016-008-5.

21. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : АСТ, 2005. – 670 с. – ISBN 5-17-027239-1.

22. Габриелян А. А. Формирование у младших школьников адекватной самооценки на уроках математики / А. А. Габриелян // Педагогика математики. – 2017. – № 1. – С. 28–33. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26290234> (дата обращения: 23.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

23. Геньдина Е. В. Особенности формирования самооценки младших школьников в процессе адаптации к школьному учебному процессу / Е. В. Геньдина, О. В. Ларионова // Вестник Чувашского университета. – 2015. – № 1. – С. 68–73. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=42301190> (дата обращения: 13.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

24. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 559 с. – ISBN 5-9268-0046-9.

25. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2003. – 800 с.

26. Горячева, Е. В. Формирование положительной самооценки младших школьников в деятельности по географии / Е. В. Горячева, О. В. Захаркова // География и экология. – 2018. – № 3. – С. 86–90. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-formirovaniyu-samootsenki-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 13.02.2024).

27. Гроза И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание / И. В.Гроза // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 10. – С. 53– 64. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=12993765> (дата обращения: 10.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

28. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании : моногр. / В. И. Долгова. – Москва : КДУ, 2017. – 228 с. – ISBN 978-5-98227-711-4.

29. Долгова В. И. Исследование межэтнических отношений студентов в условиях поликультурной среды / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. Д. Плеханова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 12. – С. 87–103.

30. Долгова В. И. Модель педагогической коррекции конфликтного поведения студентов в образовательной среде колледжа / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Л. А. Сенчева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 9. – С. 39–46. – URL : <http://e-koncept.ru/2018/181060.htm> (дата обращения: 10.02.2024).

31. Долгова В. И. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин, Е. В. Буркова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 324–333.

32. Дорофеева Д. И. Особенности выполняемой учебной работы и ее влияние на самооценку младших школьников / Д. И. Дорофеева // Педагогика. – 2017. – № 9. – С. 28–34. – URL : https://studbooks.net/1591777/psihologiya/osobennosti_vliyaniya_uchebnoy_deyatelnosti_samootsenku_mladshih_shkolnikov (дата обращения: 10.03.2024).

33. Ермакова Т. И. Самооценка младших школьников в контексте развития метапредметных умений / Т. И. Ермакова // Эффективность современного образования. – 2016. – Т. 12, № 3. – С. 112–118. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26685928> (дата обращения: 10.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

34. Зотова Л. М. Формирование ценностно-смысловой самооценки младших школьников / Л. М. Зотова, А. В. Лаврова // Вестник МГОУ. – 2015. – № 1. – С. 94–98. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26066746> (дата обращения: 10.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

35. Зуев С. Д. Развитие самооценки у младших школьников в контексте современных образовательных технологий / С. Д. Зуев // Образование и наука. – 2018. – № 2. – С. 46–53. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19796455>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
36. Казанская К. О. Детская и возрастная психология. / Е. Н. Казанская. – Москва : А-Приор, 2010. – 160 с. – ISBN 978-5-384-00295-6.
37. Каменская Е. Н. Психология развития и возрастная психология : конспект лекций / Е. Н. Каменская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 252 с. – ISBN 978-5-222-14628-6.
38. Квинн В. Прикладная психология. / В. Квинн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 304 с. – ISBN 5-88782-395-X.
39. Клевцов А. Н. Влияние педагогического процесса на формирование самооценки младших школьников / А. Н. Клевцов // Педагогическое образование и наука. – 2016. – № 1. – С. 48–53. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=25585600> (дата обращения: 16.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
40. Коджаспиров А. Ю. Педагогический словарь : для студ. высших и средних учеб. заведений / А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Просвещение, 2005. – 173 с. – ISBN 5-7695-2145-7.
41. Коломинский Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я. Л. Коломинский. – Москва : А-Приор, 2012. – 56 с. – ISBN 5-09-000258-4.
42. Корнилова Т. В. Самооценка интеллекта в структуре интеллектуально-личностного потенциала человека / Т. В. Корнилова, М. А. Новикова // Психологический журнал, 2011. – № 2. – С. 25. – URL : <https://studylib.ru/doc/2637959/samoocenka-v-strukture-intellektual> (дата обращения: 20.10.2023).
43. Коротких Е. В. Самооценка младших школьников в задачах по арифметике / Е. В. Коротких // Арифметика и начальная школа. – 2017. –

№ 2. – С. 25–30. – URL : <https://studylib.ru/doc/6377921/> (дата обращения: 10.11.2023).

44. Костяк Т. В. Тревожный ребенок : младший школьный возраст / Т. В. Костяк. – Москва : Академия, 2008. – 96 с. – ISBN 978-5-7695-4082-0.

45. Крившенко Л. П. Педагогика : учеб. и практикум для академического бакалавриата / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 400 с. – ISBN 978-5-392-25321-0.

46. Крылова Н. А. Самооценка младших школьников как показатель уровня успешности обучения / Н. А. Крылова, Л. И. Романова // Научнопедагогический альманах. – 2015. – № 4. – С. 120–123. – URL : <https://almanahpedagoga.ru/?yclid=2886231504793108479> (дата обращения: 10.11.2023).

47. Кузнецова О. А. Формирование самооценки младших школьников в процессе обучения русскому языку / О. А. Кузнецова // Русский язык в школе. – 2018. – № 1. – С. 54–59. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-formirovaniyusamoosenki-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>

48. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина – Москва : Сфера, 2001. – 464 с. – ISBN 5-89144-162-4.

49. Ларина А. Б. Формирование познавательной самооценки учащихся в начальной школе : метод. пособие. – Калининград : Калининград, 2011. – 276 с. – ISBN 5-87146-164-5.

50. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – Москва, 2012. – 110 с. – ISBN 978-5-89357-396-1.

51. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, Академия, 2010. – 333 с. – ISBN 978-5-89357-230-8.

52. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – Москва : Институт практической психологии, 2008. – 383 с. – ISBN 5-89395-027-5.

53. Мандель Б. Р. Возрастная психология : учеб. пособие / Б. Р. Мендель. – Москва : Инфра-М, 2012. – 180 с. – ISBN 978-5-9558-0195-7.

54. Мерзлякова Д. Р. Влияние педагога с синдромом профессионального «выгорания» на учеников / Д. Р. Мерзлякова // Начальная школа До и После. – 2007. – № 8. – С. 90–91. – URL : https://newdisser.ru/_avtoreferats/01003011649.pdf (дата обращения: 11.12.2023).

55. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.

56. Молочкова И. В. Психологическое сопровождение развития младшего школьника : учеб. пособие / И. В. Молочкова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2005. – 130 с. – ISBN 5-696-03567-1.

57. Непомнящая Г. В. Самооценка младших школьников в контексте личностно-ориентированной парадигмы образования / Г. В. Непомнящая, А. В. Козлова // Начальная школа плюс дошкольное образование. – 2016. – № 4. – С. 53–57. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n> (дата обращения: 11.12.2023).

58. Овчарова И. С. Формирование познавательной самооценки младших школьников при изучении информатики / И. С. Овчарова, О. В. Захаркова // Информационные технологии в образовании. – 2017. – № 3. – С. 56–60. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14050/2/10Kuzmina.pdf> (дата обращения: 21.12.2023).

59. Петрова Т. В. Развитие самооценки младших школьников в условиях образовательной среды / Т. В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 104–108. – URL : <https://moluch.ru/archive/140/39396/> (дата обращения: 30.11.2023).

60. Психология человека в современном мире. – Москва : Институт психологии РАН. – 2009. – С. 15. – ISBN 978-5-9270-0171-2.

61. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2012. – 720 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

62. Сарычев С. В. История психологии. В 2 ч. Ч. 2. : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. В. Сарычев, И. Н. Логвинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 211 с. – ISBN 978-5-222-15936-1.

63. Сергеева И. А. Самооценка младших школьников как фактор успешности обучения / И. А. Сергеева, О. А. Камерзина // Российское образование и наука. – 2016. – № 1. – С. 43–48. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=26584940> (дата обращения: 11.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

64. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2015. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.

65. Смирнова Н. А. Формирование самооценки младших школьников в условиях образовательной среды / Н. А. Смирнова // Вестник научных и технических библиотек. – 2018. – № 3. – С. 89–92. – ISBN 978-5-9765-2373-9.

66. Соколова Л. А. Формирование самооценки младших школьников в процессе внеурочной деятельности / Л. А. Соколова, В. И. Пузырина // Вестник РГСУ. – 2015. – № 4. – С. 86–91. – URL : <https://easyschool.works/file/6905> (дата обращения: 11.11.2023).

67. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва : Академия. – 2003. – С. 143–145. – URL : https://pedlib.ru/Books/1/0376/1_0376-1.shtml (дата обращения: 11.10.2023).

68. Тойч Ч. К. Духовность и самосознание личности / Ч. К. Тойч – Москва : Когито-Центр. – 2017. – С. – 176. – ISBN 978-5-89353-289-0.

69. Человек субъект, личность в современной психологии. – Москва : Институт психологии РАН. – 2013. – 69 с. – ISBN 978-5-9270-0267-2.

70. Чеснокова И. Н. Особенности развития самосознания в онтогенезе / И. Н.Чеснокова // Принцип развития в психологии. – Москва : Наука, 2008. – С. 26–27. – ISBN 978-5-89353-468-9

71. Шадриков В. Д. Психологическая характеристика нормального человека, или Познай самого себя / В. Д. Дмитриевич. – Москва : Университетская книга ; Логос, 2017. – 208 с. – ISBN 978-5-98704-372-7.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки младших школьников

Методика В.Г. Щур «Лесенка»

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Инструкция (групповой вариант). У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант). При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных нужно исходить из следующей интерпретации:

Ступенька 1 – завышенная самооценка. Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый

лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка. У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка. Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка. Возможно и такое, что у ребенка ситуативно заниженная самооценка. На момент опроса, могла произойти, какая-то неприятная ситуация: плохая отметка, ссора с другом или плохо нарисованная картинка и т.д. В беседе ученик может это рассказать, при доверительном контакте психологу или педагогу.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка. Дети, которые предпочитают самую низкую ступеньку, находятся в ситуации дезадаптации, эмоционального и личностного неблагополучия. Для того чтобы отнести себя к самым плохим детям, нужен комплекс негативно влияющих на ребенка, факторов. К большому сожалению, школа становится одним из таких факторов.

Несвоевременно начатая, профессиональная помощь или же вообще ее отсутствие, может привести к неадекватному формированию отношения к себе, к окружающим, а так

же к любой сфере деятельности. Для того что бы это не произошло, необходимо начать вовремя коррекционную работу, и исправить все необходимые недостатки в развитии самооценки.

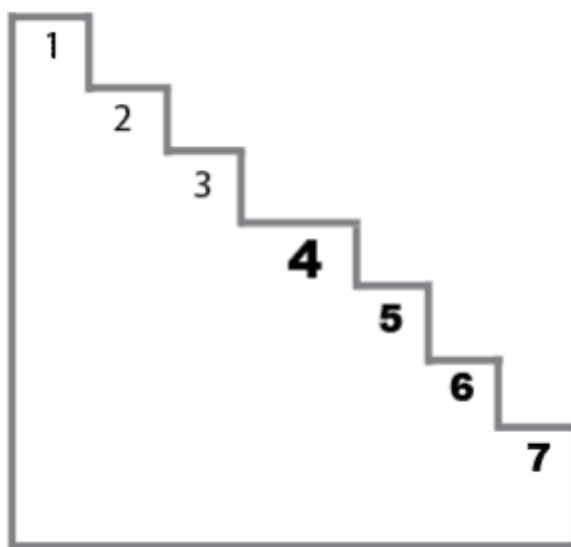


Рисунок 1.1 – Иллюстрация к методике

2. Методика «Какой Я?» О.С. Богдановой

Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Оценка результатов:

ответы типа «да» – 1 балл;

ответы типа «нет» – 0 баллов;

ответы типа «затрудняюсь ответить» и «иногда» – 0,5 балла.

Самооценка ребенка определяется по общей сумме набранных баллов.

Выводы об уровне самооценки:

10 баллов – очень высокий;

8-9 баллов – высокий;

4-7 баллов – средний;

2-3 балла – низкий;

балл – очень низкий.

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

Рисунок 1.2 – Бланк к методике

3. Исследование самооценки по методике Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Данная методика 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 инструкцию и задание.

с. 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 уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень 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 указывать 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 тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ испытуемого	Характеристика							Итого	Уровень самооценки
	Здоровье	Ум. способности	Характер	Авторитет	Умение делать своими руками	внешность	Уверенность в себе		
1	90	90	80	90	60	85	70	79.1	Высокий
2	50	55	95	55	80	45	70	66.6	Средний
3	75	80	95	80	70	100	80	84.1	Высокий
4	100	80	70	0	90	80	100	70	Средний
5	80	75	60	50	60	50	55	58.3	Средний
6	65	35	45	30	40	50	30	38.3	Низкий
7	55	60	50	40	30	70	75	54.1	Средний
8	50	40	30	0	40	50	30	31.6	Низкий
9	90	70	55	70	50	65	40	58.3	Средний
10	90	50	50	50	65	50	55	58.5	Средний
11	85	80	50	70	50	50	60	60	Средний
12	60	60	45	50	70	75	80	63.3	Средний
13	80	70	85	95	100	100	75	87.5	Высокий
14	70	75	100	70	95	100	70	85	Высокий
15	100	60	55	100	60	100	75	78.5	Высокий
16	75	90	60	50	100	70	70	73.3	Средний
17	100	90	100	70	100	60	35	75.8	Высокий
18	80	90	50	50	85	95	100	78.5	Высокий
19	55	90	50	60	75	70	35	63.3	Средний
20	90	25	90	100	100	50	100	79.2	Высокий
21	100	80	70	100	55	100	100	86.4	Высокий

По результатам исследования по методике Дембо – Рубинштейн было выявлено:

48% (10 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;

43% (9 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки;

9% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

Таблица 2.2 – Результаты диагностики самооценки младших школьников по методике «Лесенка» В.Г. Щур

Порядковый номер испытуемого	Номер ступеньки	Уровень самооценки
№1	2	Адекватный
№2	4	Заниженный
№3	1	Завышенный
№4	1	Завышенный
№5	3	Адекватный
№6	5	Низкий
№7	3	Адекватный
№8	4	Заниженный
№9	4	Зааниженный
№10	1	Завышенный
№11	3	Адекватный
№12	3	Адекватный
№13	2	Адекватный
№14	4	Заниженный
№15	2	Адекватный
№16	4	Заниженный
№17	6	Низкий
№18	3	Адекватный
№19	2	Адекватный
№20	4	Заниженный
№21	3	Адекватный

По результатам исследования по методике В.Г. Щур «Лесенка» было выявлено:

48% (10 человек) испытуемых обладают адекватным уровнем самооценки;

13% (3 человек) испытуемых обладают завышенным уровнем самооценки;

29% (6 человек) испытуемых обладают заниженным уровнем самооценки;

10% (2 человека) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

Таблица 2.3 – Результаты диагностики самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» в переработке О.С. Богдановой

Порядковый номер испытуемого	Набранные баллы	Уровень развития самооценки
№1	6.5	Средний
№2	4.5	Средний
№3	9	Высокий
№4	7	Средний
№5	8.5	Высокий
№6	8.5	Высокий
№7	6.5	Средний
№8	5	Средний
№9	5.5	Средний
№10	3	Низкий
№11	6	Средний
№12	6.5	Средний
№13	8.5	Высокий
№14	6	Средний
№15	8	Высокий
№16	6.5	Средний
№17	7	Средний
№18	6.5	Средний
№19	6.5	Средний
№20	3	Низкий
№21	7	Средний

По результатам исследования по методике «Какой я?» в переработке О.С. Богдановой было выявлено:

67% (14 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки;

24% (5 человек) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

9% (2 человек) испытуемых обладают низким уровнем самооценки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Психолого-педагогическая программа формирования самооценки у младших школьников

Занятие 1. Введение в программу

Цель: познакомить младших школьников с понятием самооценки и объяснить ее важность для развития личности.

1. Приветствие и введение:

– Педагог представляется и приветствует учеников.

– Он объясняет цель и задачи программы, а именно ознакомить младших школьников с понятием самооценки и показать, как важно развивать ее для личностного роста.

2. Обсуждение понятия самооценки:

– Педагог объясняет понятие самооценки и ее значение.

– Он подчеркивает, что самооценка отражает то, как мы оцениваем и воспринимаем себя, свои качества и достижения.

– Педагог предлагает примеры положительной самооценки, например, «Я умею решать сложные задачи» или «Я добрый и отзывчивый человек». Он также приводит примеры отрицательной самооценки, такие как «Я никогда не справлюсь» или «Я никому не нужен».

3. Важность самооценки:

– Педагог проводит обсуждение о том, как самооценка влияет на развитие личности.

– Он рассматривает примеры, когда положительная самооценка помогает в достижении успеха и повышении уверенности в себе.

– Педагог подчеркивает, что развитие положительной самооценки способствует лучшему пониманию своих возможностей и помогает преодолевать трудности.

4. Упражнения:

– «Круг самооценки»: Учащиеся рисуют круг и заполняют его положительными качествами о себе. Это помогает им осознать и увидеть свои сильные стороны.

– «Истории успеха»: Каждый ученик рассказывает о своих достижениях и положительных моментах, которые они пережили. Это способствует укреплению и поддержке положительной самооценки.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся высказывают свои мысли о понятии самооценки и важности ее развития.
- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы узнать, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие, связанное с дальнейшим исследованием самооценки.
- Проводится ритуал прощания, где педагог и ученики благодарят друг друга за участие и активное участие в занятии.

Занятие 2. Позитивное мышление и самооценка

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит краткое повторение основных идей предыдущего занятия, вспоминая понятие самооценки и ее важность.

2. Введение в позитивное мышление:

- Педагог объясняет, что позитивное мышление - это способ нацеливать свой разум на позитивные аспекты жизни и событий.

– Он рассказывает, как позитивное мышление может помочь улучшить самооценку и повысить настроение.

– Приводятся примеры ситуаций, где позитивное мышление может помочь, например, в случае неудачи или трудностей.

3. Упражнения:

– «Позитивные утверждения»: Учащиеся получают лист бумаги и просят записать положительные утверждения о себе и своих достижениях. Например, «Я умею решать сложные задачи» или «Я добрый друг».

– «Поиск позитива»: Каждый ученик делится с классом позитивными моментами из своей жизни, например, успехами в учебе, спорте, искусстве или добрыми делами. Класс вместе отмечает и поддерживает эти позитивные моменты.

4. Развитие умения находить позитивные стороны:

– Педагог обсуждает с учениками, как найти позитивные стороны в сложных ситуациях или неудачах.

– Ученикам предлагается упражнение «Поиск позитива в проблеме», где каждый ученик делится примером, когда ему удалось найти что-то хорошее или положительное в сложной ситуации.

5. Обсуждение и анализ занятия:

– Учащиеся делятся своими мыслями о позитивном мышлении и умении находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.

– Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

– Объявление домашнего задания на следующее занятие.

– Ритуал прощания.

Занятие 3. Работа с негативными мыслями.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

– Педагог приветствует учеников и проводит краткое повторение основных идей предыдущего занятия, вспоминая позитивное мышление и его влияние на самооценку.

2. Введение в работу с негативными мыслями:

– Педагог объясняет, что негативные мысли могут негативно влиять на самооценку и настроение.

– Он рассказывает о том, как можно обратить внимание на негативные мысли и заменить их на позитивные или конструктивные.

3. Упражнения:

– «Запись негативных мыслей»: Учащиеся получают лист бумаги и просят записать негативные мысли, которые они часто испытывают о себе. Например, «Я не способен на успех» или «Я всегда делаю ошибки».

– «Переформулирование негативных мыслей»: Ученики работают в парах и помогают друг другу переформулировать негативные мысли на позитивные или конструктивные. Например, «Я учусь на своих ошибках и расту» или «Я могу достичь успеха, если буду усердно работать».

4. Развитие умения заменять негативные мысли:

– Педагог обсуждает с учениками, как заменять негативные мысли на позитивные или конструктивные.

– Ученикам предлагается упражнение «Замена негативных мыслей», где каждый ученик делится негативной мыслью, а класс вместе находит позитивную или конструктивную замену.

5. Обсуждение и анализ занятия:

– Учащиеся делятся своими мыслями о работе с негативными мыслями и умении заменять их на позитивные или конструктивные.

– Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Объявление домашнего задания на следующее занятие.
- Ритуал прощания.

Занятие 4. Признание и ценность.

Цель: развивать понимание собственной ценности и умение признавать ценность других людей.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются конструктивное взаимодействие и эффективная коммуникация.

2. Значение признания и ценности:

- Педагог объясняет важность признания собственной ценности и ценности других людей.
- Рассматриваются примеры признания и проявления уважения в повседневной жизни.

3. Упражнения:

- «Признание достижений»: ученики делятся своими достижениями, а остальные учащиеся выражают свое признание и поддержку. Это помогает развить умение признавать и ценить успехи других людей.
- «Ценность разнообразия»: проводится обсуждение различий между людьми и значимости разнообразия в обществе. Ученики размышляют о том, как каждый человек вносит свою уникальность и ценность в мир.

4. Развитие навыков признания:

- Педагог и ученики обсуждают, как проявлять признание и ценность по отношению к другим людям.
- Проводится упражнение «Комплимент-цепочка»: ученики дарят друг другу комплименты в форме цепочки. Это способствует созданию положительной и поддерживающей атмосферы в группе.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о признании и ценности.

– Педагог проводит обсуждение с учениками о том, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

– Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

– Проводится ритуал прощания, например, пожатие рук, слова благодарности или взаимной поддержки.

Занятие 5. Позитивное мышление (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников навыки позитивного мышления и умение находить позитивные стороны в себе и своих достижениях.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

– Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.

– Обсуждается выполнение домашнего задания.

– Вместе с учениками вспоминаются значимость признания и ценности.

2. Введение в позитивное мышление:

– Педагог объясняет понятие позитивного мышления и рассказывает об его влиянии на самооценку.

– Рассматриваются примеры позитивных мыслей и их эффектов на наше настроение и самочувствие.

3. Упражнения:

– «Позитивный дневник»: Ученики ведут дневник, в котором каждый день записывают по одному позитивному событию или достижению. Это помогает им осознавать и ценить положительные моменты в своей жизни.

– «Позитивные утверждения»: Ученики формулируют и повторяют позитивные утверждения о себе. Это помогает им развивать позитивное отношение к себе и повышать самооценку.

4. Развитие навыков позитивного мышления:

– Обсуждаются способы преодоления негативных мыслей и замены их на позитивные.

– Проводится упражнение «Переключение мыслей», в котором ученики тренируются осознавать негативные мысли и активно заменять их на позитивные альтернативы.

5. Обсуждение и анализ занятия:

– Учащиеся делятся своими мыслями о позитивном мышлении и его влиянии на самооценку.

– Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

– Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

– Проходит ритуал прощания.

Занятие 6. Развитие самоанализа и самопринятия (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников навыки самоанализа и самопринятия для формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

– Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия. –

Обсуждается выполнение домашнего задания.

– Вместе с учениками вспоминаются позитивное мышление и его значимость.

2. Введение в самоанализ и самопринятие:

– Педагог объясняет понятия самоанализа и самопринятия.

– Рассматриваются примеры ситуаций, когда самоанализ и самопринятие могут помочь улучшить самооценку и достичь поставленных целей.

3. Упражнения:

– «Мои сильные стороны»: Ученики составляют список своих сильных сторон и качеств, что помогает им осознать и ценить свои положительные черты.

– «Развитие самопринятия»: Ученики задают себе цели и планируют действия для их достижения. Это помогает им развивать самоорганизацию и ответственность за свои поступки.

4. Развитие навыков самоанализа и самопринятия:

– Обсуждаются способы оценки собственных достижений и прогресса.

– Проводится упражнение «Постановка целей и планирование», в котором ученики выбирают цель и разрабатывают план действий для ее достижения.

5. Обсуждение и анализ занятия:

– Учащиеся делятся своими мыслями о самоанализе и самопринятии.

– Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

– Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

– Проходит ритуал прощания.

Занятие 7. Конструктивное взаимодействие (45 минут)

Цель: создать условия для развития навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, умения строить положительные отношения и эффективно коммуницировать.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

– Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия. – Обсуждается выполнение домашнего задания.

– Вместе с учениками вспоминаются самоанализ и самопринятие.

2. Введение в конструктивное взаимодействие:

– Педагог объясняет понятие конструктивного взаимодействия и его значимость для самооценки и отношений.

– Рассматриваются примеры ситуаций, когда конструктивное взаимодействие способствует улучшению отношений и созданию гармоничной обстановки.

3. Упражнения:

– «Ролевая игра»: Ученики разыгрывают ситуации взаимодействия с помощью ролевой игры, акцентируя внимание на конструктивном поведении.

– «Партнерское обсуждение»: Ученики работают в парах и обсуждают, как можно улучшить отношения в конкретных ситуациях, используя конструктивный подход.

4. Развитие навыков конструктивного взаимодействия:

– Обсуждаются основные принципы конструктивного общения и слушания других людей.

– Проводится упражнение «Умение высказывать свое мнение», в котором ученики практикуются в выражении своих мыслей и чувств без агрессии и обид, используя конструктивные подходы.

5. Обсуждение и анализ занятия:

– Учащиеся делятся своими мыслями о конструктивном взаимодействии и его значимости.

– Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия

6. Завершение занятия:

– Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

– Проходит ритуал прощания.

Занятие 8. Признание и похвала (45 минут)

Цель: развивать у младших школьников понимание важности признания и похвалы, а также умение признавать их значимость в отношениях с окружающими людьми.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия. –

Обсуждается выполнение домашнего задания.

- Вместе с учениками вспоминаются конструктивное взаимодействие и его значимость.

2. Введение в признание и похвалу:

- Педагог объясняет понятие признания и похвалы, а также рассказывает о важности этих элементов взаимодействия.

- Рассматриваются примеры ситуаций, когда признание и похвала способствуют укреплению отношений и повышению самооценки.

3. Упражнения:

- «Цепочка признания»: Ученики составляют цепочку признания, в которой каждый ученик признает достижения и качества другого ученика. Это помогает развивать умение признавать достижения и ценить усилия других людей.

- «Похвала-марафон»: Ученики в парах или группах поочередно высказывают похвалу друг другу. Это помогает учиться давать и принимать похвалу.

4. Развитие навыков признания и похвалы:

- Обсуждаются способы выражения признания и похвалы, чтобы они звучали искренне и конструктивно.

- Проводится упражнение «Письмо благодарности», в котором ученики пишут письма благодарности одному из своих родственников или друзей, выражая признание и похвалу.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о признании и похвале.

- Педагог проводит обсуждение с учениками, чтобы выяснить, что они узнали нового и какие впечатления получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на следующее занятие.

- Проходит ритуал прощания.

Занятие 9. Управление эмоциями (45 минут)

Цель: познакомить младших школьников с основными эмоциями, научить их управлять своими эмоциями для поддержания адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются признание и похвала.

2. Введение в управление эмоциями:

- Педагог объясняет понятие эмоций и их влияние на самооценку и поведение.
- Рассматриваются основные эмоции и их проявления.
- Обсуждаются способы, которые помогают управлять эмоциями и поддерживать адекватную самооценку.

3. Упражнения:

- «Эмоциональные маски»: Ученики создают маски, отражающие различные эмоции, и делятся своими эмоциональными состояниями. Это помогает им осознать и назвать свои эмоции.

– «Управление эмоциями в игре»: Ученики играют в ролевые ситуации, в которых им приходится управлять своими эмоциями и находить конструктивные способы реагирования. Например, они могут сыграть ситуацию, когда кто-то имитирует гнев, а другие должны показать, как они могут управлять своими эмоциями и найти решение проблемы.

4. Развитие навыков управления эмоциями:

- Обсуждаются стратегии управления эмоциями, такие как дыхательные упражнения, позитивное мышление, поиск поддержки у доверенных взрослых и др.

– Проводится упражнение «Дыши и успокаивайся»: Ученики практикуют техники дыхания и релаксации для снятия напряжения и управления эмоциями. Педагог может провести групповую дыхательную практику, пригласив учеников сидеть в кругу и фокусироваться на своем дыхании.

5. Обсуждение и анализ занятия:

- Учащиеся делятся своими мыслями о управлении эмоциями и эффективности примененных стратегий.

– Педагог обсуждает с учениками, что они узнали нового и какие впечатления они получили от занятия.

6. Завершение занятия:

- Педагог объявляет домашнее задание на последнее занятие.
- Проводится ритуал прощания, например, педагог и ученики могут пожать друг другу руки или сказать слова благодарности и взаимной поддержки.

Занятие 10. Подведение итогов и заключительное занятие (45 минут)

Цель: подвести итоги программы и закрепить полученные знания и навыки формирования адекватной самооценки.

1. Приветствие и повторение предыдущего занятия:

- Педагог приветствует учеников и проводит повторение предыдущего занятия.
- Обсуждается выполнение домашнего задания.
- Вместе с учениками вспоминаются управление эмоциями и основные темы предыдущих занятий.

2. Подведение итогов программы:

- Педагог проводит обсуждение основных тем и упражнений, которые были изучены в процессе программы.

– Учащиеся делятся своими достижениями и прогрессом в формировании самооценки.

3. Упражнение «Мое самое ценное качество»:

- Ученики записывают и рассказывают о своем самом ценном качестве, на которое они гордятся. Это позволяет им увидеть свои сильные стороны и подтвердить свою самооценку.

4. Рефлексия и обсуждение:

- Учащиеся рассуждают о важности самооценки и позитивного отношения к себе.
- Обсуждаются планы на будущее для поддержания адекватной самооценки, например, дальнейшая работа над эмоциональной регуляцией и поиск новых способов самовыражения.

5. Завершение программы:

- Педагог вручает сертификаты об успешном прохождении программы учащимся.
- Проводятся благодарности и пожелания от педагога и учеников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооценки младших школьников после
реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ Испытуемого	Характеристика							Итог	Уровень самооценки
	Здоровье	Ум.способн ости	Характер	Авторитет	Умение делать своими	внешность			
1	90	90	80	90	60	100	100	89	Высокий
2	50	55	85	60	80	45	80	70	Высокий
3	75	80	95	95	90	100	100	92.5	Высокий
4	100	80	100	0	90	100	100	85	Высокий
5	80	75	80	60	60	55	55	67.5	Средний
6	65	50	45	50	40	50	30	50.5	Средний
7	55	70	80	60	50	95	95	74.2	Средний
8	50	60	80	100	50	70	100	75	Высокий
9	90	90	70	90	70	70	90	83.5	Высокий
10	90	50	50	50	65	50	55	60	Средний
11	85	100	50	100	50	50	100	76	Высокий
12	60	70	50	65	90	90	90	74.5	Высокий
13	80	70	85	95	100	80	75	85.5	Высокий
14	70	75	65	70	95	85	70	77	Средний
15	100	60	55	100	60	100	75	76.5	Высокий
16	75	75	50	50	100	70	45	67	Средний
17	100	50	100	70	100	50	35	74	Средний
18	80	90	50	50	85	95	100	80	Высокий
19	55	50	40	45	75	70	35	53	Средний
20	90	25	90	100	100	50	100	80	Высокий
21	100	80	70	100	55	100	100	87	Высокий

Таблица 4.2 – Результаты диагностики по методике «Лесенка»

Порядковый номер испытуемого	Номер ступеньки	Уровень самооценки
№1	2	Адекватный
№2	3	Адекватный
№3	3	Адекватный
№4	2	Адекватный
№5	2	Адекватный
№6	3	Адекватный
№7	2	Адекватный
№8	3	Адекватный

Продолжение таблицы 4.1

№9	3	Адекватный
№10	4	Заниженный
№11	2	Адекватный
№12	1	Завышенный
№13	3	Адекватный
№14	2	Адекватный
№15	2	Адекватный
№16	3	Адекватный
№17	3	Адекватный
№18	2	Адекватный
№19	3	Адекватный
№20	3	Адекватный
№21	3	Адекватный

Таблица 4.3 – Результаты диагностики по методике «Какой Я?»

Порядковый номер испытуемого	Набранные баллы	Уровень развития самооценки
№1	7	Средний
№2	6	Средний
№3	10	Очень высокий
№4	8	Высокий
№5	7.5	Средний
№6	7	Средний
№7	7	Средний
№8	6	Средний
№9	7	Средний
№10	5.5	Средний
№11	6.5	Средний
№12	6.5	Средний
№13	8	Высокий
№14	7	Средний
№15	7	Средний
№16	6	Средний
№17	7.5	Средний
№18	6.5	Средний
№19	6.5	Средний
№20	5	Средний
№21	7.5	Средний

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранг
1	79.1	89	+9.9	9.9	14
2	66.6	70	+3.4	3.4	9
3	84.1	92.5	+8.4	8.4	11
4	70	85	+15	15	17
5	58.3	67.5	+9.2	9.2	12
6	38.3	50.5	+12.2	12.2	16
7	54.1	74.2	+20.1	20.1	19
8	31.6	75	+43.4	43.4	21
9	58.3	83.5	+25.2	25.2	20
10	58.5	60	+1.5	1.5	3.5
11	60	76	+16	16	18
12	63.3	74.5	+11.2	11.2	15
13	87.5	85.5	<u>-2</u>	2	<u>7.5</u>
14	85	77	<u>-8</u>	8	<u>10</u>
15	78.5	76.5	<u>-2</u>	2	<u>7.5</u>
16	73.3	75	+1.7	1.7	5
17	75.8	74	<u>-1.8</u>	1.8	<u>6</u>
18	78.5	80	+1.5	1.5	3.5
19	63.3	73	+9.7	9.7	13
20	79.2	80	+0.8	0.8	2
21	86.4	87	+0.6	0.6	1
Сумма					231

Отрицательные – 4 нетипичные

Положительные – 17 типичные

Ограничения критерия выполняются.

Расчетная сумма рангов:

$$\sum R_p = \frac{21 \cdot (21+1)}{2} = 231$$

$$\sum R_{\text{эмп.}} = \sum R_p$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.

$$T = \sum Rr, \text{ где}$$

Rr – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными.

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T :

$$T = \sum Rr = 7.5 + 10 + 7.5 + 6 = 31$$

По таблице Приложения находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=21$:

Критические значения:

$$T_{\text{кр.}} \begin{cases} 67 (p \leq 0,05) \\ 49 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$.

Принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов повышения уровня самооценки младших школьников превосходит интенсивность сдвигов снижения уровня самооценки младших школьников.

Таблица 4.5 – Расчет T -критерия Вилкоксона по методике «Какой Я?» (О.С. Богданова)

№	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранг
1	6.5	7	+0.5	0.5	4
2	4.5	6	+1.5	1.5	15
3	9	10	+1	1	10.5
4	7	8	+1	1	10.5
5	8.5	7.5	<u>-1</u>	<u>1</u>	<u>10.5</u>
6	8.5	7	<u>-1.5</u>	<u>1.5</u>	<u>15</u>
7	6.5	7	+0.5	0.5	4
8	5	6	+1	1	10.5
9	5.5	7	+1.5	1.5	15

Продолжение таблицы 4.5

10	3	5.5	+2.5	2.5	18
11	6	6.5	+0.5	0.5	4
12	6.5	6.5	0	-	-
13	8.5	8	<u>-0.5</u>	<u>0.5</u>	<u>4</u>
14	6	7	+1	1	10.5
15	8	7	<u>-1</u>	<u>1</u>	<u>10.5</u>
16	6.5	6	+0.5	0.5	4
17	7	7.5	+0.5	0.5	4
18	6.5	6.5	0	-	-
19	6.5	6.5	0	-	-
20	3	5	+2	2	17
21	7	7.5	+0.5	0.5	4
Сумма					171

Нулевые – 3, $n=21-3=18$

Отрицательные – 4 нетипичные

Положительные – 14 типичные

Расчетная сумма рангов:

$$\sum R_p = \frac{18 \cdot (18+1)}{2} = 171$$

$$\sum R_{\text{эмп.}} = \sum R_p$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.

$T = \sum R_r$, где

R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными.

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T :

$$T = \sum R_r = 10.5 + 15 + 4 + 10.5 = 40$$

По таблице Приложения находим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=18$:

Критические значения:

$$T_{\text{кр.}} \begin{cases} 60 & (p \leq 0,05) \\ 43 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Принимаем H_1 : Интенсивность сдвигов повышения уровня самооценки младших школьников превосходит интенсивность сдвигов снижения уровня самооценки младших школьников.