



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки у младших подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

63,24 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«24» июня 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батен Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-099-5-1

Манакова Анастасия Максимовна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ	7
1.1 Проблема самооценки в психологических исследованиях.....	7
1.2 Особенности самооценки младших подростков.....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у младших подростков	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ	44
3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших подростков.....	44
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	49
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у младших подростков.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки младших подростков.	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты опытно экспериментального исследования самооценки у младших подростков	83

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки у младших подростков.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования формирования адекватной самооценки у младших подростков после реализации программы.....	107

ВВЕДЕНИЕ

Формирование адекватной самооценки в младшем подростковом возрасте является критически важным аспектом психосоциального развития. Этот период характеризуется интенсивными физиологическими, когнитивными и социальными изменениями, что делает подростков особенно уязвимыми к негативному влиянию как внутренних, так и внешних факторов. Важно понимать, что самооценка в этот период не является устойчивой и постоянно подвержена изменению, нередко только начинающие взрослеть подростки испытывают огромный стресс от неопределенности.

Самооценка представляет собой индивидуальное и субъективное мнение человека о себе, основанное на восприятии собственных положительных и отрицательных качеств, а также на степени уверенности в своих возможностях. Позитивная самооценка способствует успешной адаптации в обществе, повышает мотивацию к деятельности и обеспечивает устойчивость к стрессовым ситуациям. В то же время, низкая самооценка может провоцировать трудности в социализации, формировать чувство неуверенности и увеличивать риск развития психологических расстройств.

Актуальность изучаемой нами проблемы заключается в том, что неадекватная самооценка — как заниженная, так и завышенная — может привести к ряду негативных последствий, включая повышенную тревожность, проблемы в межличностных отношениях, низкую академическую успеваемость, дезадаптацию в социуме и деструктивное поведение.

Развитие адекватной самооценки требует комплексного подхода, включающего поддержку со стороны родителей, педагогов и сверстников. Важно создание атмосферы, в которой подростки смогут открыто

обсуждать свои переживания, получать полезную обратную связь и развивать навыки самопринятия и саморегуляции.

В данной работе будут рассмотрены основные аспекты формирования адекватной самооценки у младших подростков, а также методы и стратегии, которые могут быть использованы для поддержки этого процесса.

Существенный вклад в изучение самооценки внесли такие ученые, как: Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, А.А. Деркач, А.В. Захарова, И.С. Кон, А.И. Липкина, О.Н. Молчанова, В.В. Столин, И.И. Чеснокова.

Таким образом, формирование адекватной самооценки у младших подростков является ключевым фактором, влияющим в дальнейшем на становление личности подростка, эмоциональное благополучие, конструктивное поведение, принятие и осознание самого себя, а также своих индивидуальных качеств, как положительных, так и отрицательных.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

Объект исследования: самооценка младших подростков.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки у младших подростков.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что формирование адекватной самооценки у младших подростков будет эффективным в результате реализации психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.

2. Раскрыть психологические особенности самооценки у младших подростков.

3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у младших подростков.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Дать характеристику выборки, провести констатирующий эксперимент и анализ его результатов.

6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у младших подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших подростков для родителей и педагогов.

Методы и методики исследования:

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

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

3. Психодиагностические: методика «Исследование самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси, методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Коркино. В исследовании принимали участие учащиеся 6-го класса, в количестве 25 человек.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, а также заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблема самооценки в психологических исследованиях

Самооценка играет ключевую роль в жизни человека. От неё зависят достижения в разных сферах, умение преодолевать трудности и эмоциональное благополучие. Однако, когда учёные пытаются изучить самооценку как научное понятие, возникают сложности с четким определением термина «Самооценка» и подходами к ее изучению.

На первый взгляд всё кажется просто – самооценка отражает то, как человек воспринимает себя. Но в науке этого недостаточно. Чтобы избежать путаницы, важно точно объяснить, что именно понимается под самооценкой. Например, её часто смешивают с такими понятиями, как самосознание или представление о себе. Из-за этого в исследованиях термин может трактоваться по-разному: одни учёные рассматривают самооценку как часть личности, другие – как результат сравнения с окружающими.

Такая неоднозначность мешает работе. Если чётко не разделять эти понятия, данные экспериментов будут сложно интерпретировать, а выводы – сопоставлять. Поэтому психологи подчёркивают: важно договориться о едином определении самооценки, чтобы исследования стали более точными, а их результаты – полезными для практики [62, с. 593].

В зарубежной психологии разработкой теоретических аспектов самооценки занимались Э. Берн, У. Джеймс, Ч. Кули, З. Фрейд, Э. Эриксон. Отечественные ученые Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, А.А. Деркач, А.В. Захарова, И.С. Кон, А.И. Липкина, О.Н. Молчанова, В. В. Столин, И. И. Чеснокова в области самооценки

занимались вопросами развития самооценки, ее структуры, закономерностей ее развития в образовательном процессе.

Различные источники в психологии предлагают разные определения самооценки. Согласно одному из них, представленному в большом психологическом словаре, самооценка – это ценностное отношение индивида к себе и своим характеристикам, а также к своим действиям. Она рассматривается как устойчивый компонент «Я-концепции», процесс самосознания и самооценивания, базирующийся на системе личных целей и ценностей [21, с. 139-143].

Идеи о самооценке впервые появились ещё в конце 19 в. благодаря американскому психологу Уильяму Джеймсу. Именно он заложил основы того, что сегодня называют «образом себя» или «Я-концепцией». Джеймс считал, что самооценка – это то, как человек эмоционально относится к самому себе. По его мнению, это отношение зависит от того, доволен ли человек своими успехами или, наоборот, переживает из-за неудач. Учёный обращал внимание на то, что самоуважение, отношение к себе и чувство достоинства тесно связаны между собой. Он даже называл эти понятия почти синонимами, потому что все они влияют на то, насколько человек чувствует себя счастливым. Если человек ставит себе цель и терпит неудачу, это может вызвать стыд. А если добивается успеха – настоящую радость. Так У. Джеймс показал, что наша самооценка напрямую зависит от того, как мы оцениваем свои победы и поражения [56, с. 79-89].

Позже, опираясь на свои исследования У. Джеймс разработал формулу самооценки. Учёный сравнил её с дробью: Самооценка = Успехи ÷ Ожидания. Если объяснить проще, самооценка растёт, когда человек достигает целей, но падает, если его амбиции слишком высоки, а реальные результаты не дотягивают. Но здесь есть нюанс. У. Джеймс видел самооценку как что-то личное – зависимое только от наших побед и запросов к себе. Современные психологи с этим согласны, но добавляют:

на неё влияет ещё куча факторов, такие как: окружение, культурные нормы или даже то, как человек мыслит [24, с. 46-59].

Интересно, что У. Джеймс одним из первых начал изучать «Я» как сложное явление. Он включал в это понятие не только внутренние переживания, но и то, как человек воспринимает своё тело, материальные ценности и даже социальные роли. Эти идеи стали фундаментом для многих современных исследований в психологии [56, с. 79-89].

Важно помнить, что ещё до того, как самооценка стала популярным объектом исследований, Л.С. Выготский говорил о «третичных условиях» развития личности. По его мнению, помимо врождённых особенностей и влияния окружения, ключевую роль играют самоанализ и умение управлять своим развитием. Рубинштейн, продолжая эти идеи, объяснял самосознание так: это не просто «обдумывание себя и своих поступков», а отражение реального человека – со всеми его поступками, мыслями и ролью в обществе. В отечественной психологии самооценку часто считают частью самосознания, так, И.И. Чеснокова выделяет три «слоя» самосознания:

1. Самопознание – анализ своих качеств и поступков.
2. Саморегуляция – управление поведением на основе этого анализа.
3. Эмоционально-ценностное отношение – формирование устойчивой оценки себя, которая закрепляется в самооценке.

Её подход к определению термина «Самооценка» выходит из результатов развития внутреннего развития личности, через воздействие социума.

Так же А.А. Реан, являющийся одним из ведущих специалистов изучающим самооценку, считал, что термин «Самооценка» включает в себя части самосознания, то как человек видит себя и свои качества, физические, психологические, и их способ реализации в действии [39, с. 447].

Проще говоря, чтобы понять, как формируется самооценка, нужно смотреть не только на внутренние переживания, но и на то, как человек действует в реальном мире [62, с. 591-597].

Такие исследователи как, Уэллс и Марвелл, изучая разные подходы к самооценке, отмечали: если сводить её только к «оценке своей ценности», это не помогает понять суть явления. Они предлагали смотреть на самооценку шире – как на единое целое, которое включает в себя: любовь к себе, самопринятие и уверенность [35, с. 127-132].

При этом К. Роджерс говорил, что принимать себя нужно без всяких условий, даже если у человека нет качеств, которые обычно одобряют в обществе. Разделял понятия «Самопринятие», как первоначальное осознание себя, и «Самооценка», как определение и принятие собственных индивидуальных качеств, которые и подвергаются в последствии критике в социуме и корректировке в положительную или отрицательную сторону [15, с. 73-76]. Это не просто измерение своих сильных и слабых сторон, а скорее, базовая жизненная установка, определяющая отношение к себе и миру [17, с. 347].

Психолог С. Гордон считал, что уважение (Самоуважение) и любовь (самосимпатия), можно разделить на разные эмоциональные определения, так:

1. Самоуважение возникает, когда человек добивается успеха в чём-то важном.
2. Симпатия к себе связана с чувством близости к самому себе.

Эти два типа отношения к самооценке могут существовать отдельно. Человек может гордиться своими достижениями (высокое самоуважение), но при этом критиковать себя за недостатки (низкая симпатия). Или наоборот – принимать себя со всеми слабостями, даже если не видит в себе «успешных» качеств.

Такую же позицию поддерживает С. Сайман и другие исследователи. Они отмечают: то, как мы к себе относимся, не всегда зависит от оценки

своих «плюсов». Можно любить себя, даже признавая, что в чём-то не идеален. Или, наоборот, быть строгим к себе, несмотря на внешние успехи [35, с. 127-132].

Р. Бернс определяет самооценку как субъективную оценку человеком собственной значимости, которая проявляется в его устойчивых установках и внутренних позициях. Учёный подчёркивает, что «Я-концепция» – это комплекс представлений индивида о себе, который включает не только описание личностных черт, но и их эмоциональную оценку. При этом, как отмечает Бернс, такие представления могут быть:

1. Объективными (на фактах) или субъективными (искажёнными восприятием).
2. Истинными (соответствующими реальности) или ложными (сформированными под влиянием внутренних конфликтов или внешних стереотипов).

Когнитивный аспект «Я-концепции» исследователь называет «Я-образом» – целостным восприятием себя, включающим физические, социальные и интеллектуальные характеристики. Самооценка, в свою очередь, трактуется как эмоционально-оценочный компонент, отражающий степень принятия или отвержения человеком своих качеств, поступков и жизненных результатов. Её интенсивность варьируется в зависимости от доминирующих эмоций – от гордости до чувства вины.

Р. Бернс акцентирует, что «Я-образ» и самооценка неразрывно связаны с поведенческими факторами: они формируют реакции, которые проявляются в конкретных действиях и стратегиях взаимодействия с миром [12, с. 13-21].

И.С. Кон, В.В. Столин и Х. Ремшмидт в своих работах объединяют такие понятия, как «Я», «Я-концепция», «образ-Я», «идентичность» и «внутренняя рабочая модель себя», подчёркивая их идентичность и сходство в формировании и проявлении личности.

И.С. Кон акцентирует связь между трансформацией самосознания в младшем школьном возрасте и динамикой самооценки. Учёный указывает, что «открытие внутреннего мира» и «расширение контекстов самоанализа», такие как, появление новых социальных ролей, провоцируют пересмотр собственных качеств. Этот процесс усугубляется переходом от внешнего влияния (со стороны взрослых) к внутреннему самоконтролю и усилением потребности в достижении конкретных результатов, что напрямую влияет на соотношении.

Самооценка и «Я-концепция» представляют собой комплекс представлений человека о себе, формирующих целостный, хотя и не всегда непротиворечивый, образ «Я», который, по сути, является отношением к себе. «Я-концепция» определяет не только самосознание, но и его самооценку, а также восприятие собственного деятельностного начала и перспектив развития. В рамках психологической науки самосознание определяется как совокупность психических процессов, посредством которых человек осознает себя в качестве субъекта деятельности, а "образ-Я" – как структурированная система представлений о себе, формирующаяся в результате этих процессов.

Самооценка, как показывают исследования, является динамичным и важным компонентом «Я-концепция», отражающим субъективное отношение человека к себе. Это отношение представляет собой спектр эмоций, от удовлетворения до неудовлетворения, интенсивность которых зависит от степени принятия или неприятия конкретных аспектов "Я-образа". Предметом самооценки может быть широкий круг характеристик, включая физическое тело, таланты, коммуникативные навыки и другие личностные особенности, что подчеркивает многогранность и изменчивость самовосприятия [21, с. 139-143].

Зигмунд Фрейд в психоанализе предлагает свой взгляд на понимание «Я-образ», он считал, что наша личность – это постоянный «торг» между тремя частями: то, чего нам хочется здесь и сейчас (ИД), то что диктует

нам совесть и нормы общества (суперэго), то что ищет баланс между удовлетворением желаний и нарушением все правил (эго). Позже последователи Фрейда, Карен Хорни и Эриха Фромма, на основе исследований А. Бандуры, о том, что наше поведение и самооценка во многом зависит от того, какие примеры мы видим вокруг, добавили к этому культурный контекст. Они показали, что наше «Я-образ» формируется не только личными переживаниями, но и традициями, воспитанием, ценностями общества [56, с. 79-89].

Один из самых популярных исследователей самооценки является Н. Брендан, который выпустил знаменитую книгу «Шесть столпов самооценки» основанную на гуманистическом подходе, он первый кто назвал самооценку базовой потребностью человека, как кислород, но только для нашей психики. По его мнению, самооценка изменяется и формируется под воздействием внешних факторов – воспитание, социум, культура, и внутренних факторов – убеждения, ценности, привычки. Он сравнивал самооценку с «иммунитетом сознания», который помогал справляться с трудностями, выходить из конфликтов, принимать важные решения, брать на себя ответственность и чувствовать свою ценность, позволять себе быть счастливым, говорить о своих желаниях.

Н. Брендан подчёркивал: самооценку нельзя «починить» напрямую, как сломанный механизм. Она растёт постепенно, через ежедневные действия. В своих работах он выделил шесть принципов («столпов»), которые помогают её укрепить:

1. Осознанная жизнь – думать о своих действиях.
2. Самопринятие – принимать себя таким какой ты есть, со всеми минусами и плюсами.
3. Брать ответственность – лучше тебя, твои проблемы никто не решит.
4. Целеустремлённость – иметь ясные ориентиры в жизни, ставить реальные и достигаемые цели.

5. Быть честным с самим собой – лучше самого себя, никто тебя не знает.

6. Самостоятельность – решать вопросы своими силами [62, с. 591-597].

Исходя из проведенного теоретического анализа, можно сделать вывод о том, что главной проблемой в исследовании самооценки была и остается неоднозначность самого определения «Самооценка» и подходов к ее изучению. Зачастую ее используют как взаимозаменяемый термин с самоуважением или чувством собственного достоинства. В связи с этим, разработка интегративной модели, способной систематизировать различные подходы к пониманию самооценки и выявить закономерности ее формирования и функционирования, представляется особенно актуальной.

1.2 Особенности самооценки младших подростков

Подростковый этап онтогенеза признаётся ключевым в формировании личности, что подтверждается исследованиями Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Ж. Пиаже, З. Фрейда, Ст. Холла и Э. Эриксона. В педагогической науке значительный вклад в изучение этого вопроса внесли М.Г. Казакина, Н.К. Крупская, А.В. Мудрик и Л.И. Новикова.

А.Н. Леонтьев считал, что самооценка – это основа для формирования личности. По его мнению, она работает как внутренний «двигатель», заставляя человека соответствовать ожиданиям окружающих и собственным амбициям. Сложно спорить с этим: ведь то, как нас воспринимают другие, напрямую влияет на то, как мы оцениваем себя. Подростковая самооценка – это смесь внутренних сомнений, внешних оценок и гормональных бурь. И именно через эту призму формируется личность, которая ищет своё место в мире [43, с. 31-71].

Л.С. Выготский, известный советский психолог отмечал, что самосознание – главное приобретение подросткового периода. Именно через него ребёнок начинает видеть себя отдельной личностью со своими мыслями и ценностями. В этом возрасте закладывается основа для будущей идентичности – понимания «кто я» и «какое моё место в мире». Если подросток не находит поддержки в своих поисках, это может привести к внутренним конфликтам и снижению самооценки.

Л.И. Божович поддерживала эту идею. Она считала, что подростки буквально «горят» желанием найти себя: понять, чем они отличаются от других, что их делает уникальными. Это стремление к самореализации – как двигатель, который толкает их на эксперименты с внешностью, хобби, друзьями [57, с. 172-176].

Положительная или адекватная самооценка способствует духовному удовлетворению. Она закладывает характер, который подросток несет в общество, то как он контактирует со сверстниками и взрослыми, какими путями идет к достижению поставленной перед ним цели и развитие личности. Выражение определенного уровня самоконтроля, который определяет задачи по степени и уровню выполнения, насколько подростком считает себя способным для их реализации. Уровень самооценки ярко может выражаться в ситуациях, когда перед ребенком был поставлен выбор и то что он выбрал [6, с. 7-10].

С.Л. Рубинштейн, описывал процесс развития самооценки у подростков в несколько этапов. По началу у них может отсутствовать четкое понимание собственных качеств, но постепенно оценки становятся более осознанными, хотя и остаются неустойчивыми. Если вначале подростки чаще обращают внимание на внешние проявления, то со временем акцент смещается на внутренние характеристики – черты характера, принципы, убеждения.

Этот переход связан с растущим осознанием своей индивидуальности и стремлением оценивать себя через определение или

соотношение духовных ценностей и личных идеалов. Такая трансформация помогает подростку занять новую социально-психологическую позицию, что становится важным шагом в личностном развитии [20, с. 163-165].

Современные подростки, их часто называют «цифровым поколением», обладают уникальными чертами, отличающими их от предшественников. В условиях быстро меняющегося мира трансформируется не только окружающая действительность, но и внутренний мир человека. У представителей поколения Z заметно выражены склонность к самоанализу, стремление к индивидуализму, а также переосмысление критериев оценки себя. Эти изменения во многом связаны с активным взаимодействием в онлайн-пространстве и более открытыми, равноправными отношениями в семье. Подобные условия формируют особое отношение к собственной личности, делая исследование самооценки у современных детей одной из ключевых задач психологии.

В младшем подростковом возрасте самооценка приобретает особую значимость. Если раньше ребенок ориентировался на мнение взрослых, то теперь он всё чаще опирается на собственные суждения, которые становятся более независимыми и реалистичными. Критерии самооценки усложняются: подростки начинают анализировать свои физические изменения, поведение, отношения с друзьями, учителями и родителями, сравнивая себя с окружающими. Это приводит к осознанию противоречий между тем, «какой я есть», и тем, «каким хочу казаться» или «каким должен быть». Школьные оценки теперь воспринимаются не просто как результат работы, а как показатель личного потенциала. Это заставляет подростков самостоятельно оценивать свои способности, что нередко ведет к росту разрыва между их самовосприятием и мнением педагогов с каждым учебным годом [46, с. 132-136].

Основная сложность подросткового возраста – противоречие между поиском себя и внутренней неопределенностью, особенно ярко он проявляется у младших подростков, делающие первые шаги к осознанию. Этот конфликт может завершиться по-разному: привести либо к гармоничному развитию самооценки, либо к таким проблемам, как неуверенность в себе и отсутствие целей. Эти размышления напрямую связаны с формированием «Я-концепции» и самооценки – системы представлений о себе, которая влияет на взаимодействие с окружающими.

Она включает три основных компонента:

1. Социальная роль – здесь важны правила поведения, ожидаемые обществом в каждой роли.
2. Физический облик – сюда входят пол, внешность, особенности здоровья и нервной системы.
3. Личностные черты – характер, привычки, способности, которые делают человека уникальным.

Подросток учится совмещать то, каким его оценивают другие, как он выглядит и чувствует себя физически, а также какие качества считает своими главными особенностями [15, с. 79-81].

В то же время одним из главных приобретений подростками является рефлексия, отстранение от родительской позиции и мнения, к своим внутренним убеждениям и собственной позиции [44, с. 165-170]. Но, как утверждает А.Е. Личко, хоть подростки и отстраняются от взрослых в поисках себя, они не желают противостоять своим родителям, а наоборот, ставят себя на равные позиции и хотят чтоб они так же относились и к ним, не смотря на то что дети до сих пор находятся в их зависимости в таких положениях, как: финансовое и социальное [53, с. 43-45].

Важно, как отмечал Д.Б. Эльконин: «о чувстве взрослости нужно говорить, как о совокупности субъективной и объективной готовности к взрослой жизни», а это значит, для того чтобы чувство взрослости развивалось должным образом, подростку необходимо постоянно свои

собственные представления и представления общества, именно поэтому так важно развивать адекватную самооценку и умения выбирать правильные примеры для подражания [20, с. 163-165].

Так если родители не вступают в конфликт и борьбу за лидерство со своими детьми, которые только начинают развивать умения и навыки, в дальнейшем положительно влияющими на устойчивую адекватную самооценку, и придерживаются позиции «Мы все равны», подростки меньше находят причин для вступления в конфликт и борьбу, ощущая себя в психологической безопасности рядом с родителями, так же, как и со сверстниками [44, с. 165-170].

Высокая самооценка чаще появляется, когда в семье понятно, кто главный и принимает окончательное решение в серьезных вопросах, дома царят доверительные отношения. Родители не конфликтуют между собой и поддерживают друг друга, не пытаясь исправить свои ошибки молодости через своего ребенка.

Средняя самооценка обычно бывает у детей, чьи родители слишком многое позволяют, не требуя особых успехов, но при этом постоянно волнуются, стоит ребенку сделать что-то без их помощи или не посоветовавшись с ними.

А вот низкая самооценка часто возникает, когда от ребенка ждут, чтобы он всегда слушался и уважал старших. Его учат не спорить, подстраиваться под нужды других и зависеть от взрослых в самых банальных и простых вещах. Родители не замечают эмоций подростка. Если в семье постоянные ссоры, родители развелись и создали новые семьи, все это так же играет большую роль в развитии самооценки [49, с. 130-137].

Следует понимать, что в младшем подростковом возрасте меняется ведущий тип деятельности с учебной на интимно-личностные отношения. А это в свою очередь говорит о том, что учебная деятельность, как правило уходит на второстепенный план [2, с. 16-12]. Но взаимоотношения между

учеником и педагогами в школе не должны переходить на конфликтные. Среди сверстника подростки ищут самоутверждения, выстраивают свою социальную принадлежность и уровень, через реализацию свою индивидуальностей и качеств [57, с. 172-176].

Так же необходимо отметить, что согласно Л.М. Фридману, несмотря на изменение ведущей деятельности, в развитии и формировании самооценки важное место занимает учебно-познавательная деятельность, которая способствует выработке контроля и оценке своих действий [20, с. 163-165].

Это значит, что педагоги должны вести теплые и дружеские отношения, относится с пониманием к детям, осознавая, что сейчас они в данным момент проходят пубертатный период, подвержены возрастному кризису, тем самым положительно влияя и поддерживая на самооценку младших подростков [44, с. 165-170]. Оказывать всю возможную поддержку ребенку, идти к нему на встречу, и находить компромисс, помогать ему выстраивать реальные цели и направлять верным путем по их достижению, не боясь препятствий, потому что педагог поможет их преодолению. О.С. Газман, рассматривать поддержку со стороны педагогов, как инструмент оперативной помощи для детей в познании и принятии себя и своих индивидуальных качеств [64, с. 186-190].

Как было сказано ранее, у подростков смещается внимание на общение со сверстниками. А.Е. Личко отмечал, что стремление подростков объединяться в группы – это обратная сторона их желания быть независимыми. Хотя взрослым такое поведение кажется бессмысленным, для самого подростка оно важно: через общение со сверстниками он удовлетворяет потребность в принадлежности к «своему» кругу. При этом самооценка сильно зависит от того, как его воспринимают в компании. Даже при поддержке семьи и родительской любви, неудачи в общении, в условиях травли или буллинга, будет негативно сказываться на самооценке, понижая все личностные качества, разрушая эмоциональную

стабильность. Друзья и сверстники становятся «социальным зеркалом», через которое подросток оценивает себя.

Для того чтобы сохранить свое место среди сверстников, не быть отвергнутым, подростку приходится жертвовать своим собственным мнением, подстраиваясь под социальные правила. Несогласие или попытки идти против «законов» компании грозят изоляцией – а для подростка это равносильно потере важной части жизни. Получается замкнутый круг: чем сильнее страх одиночества, тем больше зависимость от мнения сверстников [2, с. 16-20].

Осознанность у подростков развивается поэтапно: сначала они замечают внешние особенности, а уже потом – внутренние качества, которые проявляются в действиях и мыслях. Познание себя происходит через два основных метода: анализ своих поступков и сравнение с другими.

Самооценка здесь становится ключевым инструментом. Это как внутренний «отчёт», где подросток оценивает свои способности, поведение в обществе и то, как он взаимодействует с миром. Психологи выделяют три типа самооценки:

1. Завышенная – человек считает себя лучше других, игнорирует чужое мнение.
2. Адекватная – реалистичный взгляд на свои силы, умение выбирать достижимые цели.
3. Заниженная – страх ошибок, неуверенность, склонность избегать активных действий.

Подростки часто «примеряют» на себя образ идеального взрослого, стремясь ему соответствовать. Но когда мечты сталкиваются с реальными возможностями, возникает внутренний конфликт. Это несоответствие порождает споры с родителями и сверстниками. К тому же, из-за эмоциональной нестабильности, свойственной возрасту, самооценка может резко меняться: сегодня подросток уверен в себе, а завтра – сомневается в

каждом шаге. Всё зависит от ситуации, окружения и даже настроения [16, с. 79-81].

Как следствие отстраненности от сверстников и недопонимания со стороны взрослых, подростки с заниженной самооценкой становятся тревожными, чувство паники охватывает их при столкновении с новыми задачами, резко реагируют на критику воспринимая даже незначительные замечания, как глубокое оскорбление. Они обычно очень зависимы от чужого мнения: их легко уговорить сделать что-то против своей воли, будь то давление со стороны одноклассников или строгий тон взрослых. Не замечают своих достоинств. Из-за этого им трудно общаться: любая неудача становится поводом замкнуться в себе, а робость и стеснительность не дают завести друзей. При этом они остро нуждаются в поддержке, похвала для них как глоток воздуха, который помогает поверить в себя.

И наоборот, завышенная самооценка приводит к тому что, подростки ощущают себя центром событий. Эти дети уверены, что они умнее, талантливее и успешнее остальных. Они требуют постоянного внимания, злятся, если проигрывают в соревнованиях, а критику воспринимают как личную атаку. В классе такие ребята часто ведут себя высокомерно: могут перебивать учителя, насмехаться над ошибками одноклассников или устраивать истерики, когда что-то идёт не по их плану. Их упрямство и нежелание идти на компромисс нередко приводят к конфликтам [7, с. 339].

Уровень самооценки, подростки, могут выражать через ответственность и контроль, так в научной статье Е.Н. Бичеровой, Г.Ф. Голубевой, Е.М. Фещенко, они отмечают, что:

1. Подростки с высоким и средним уровнем ответственности, чаще всего имеют адекватный уровень самооценки.
2. Подростки с низким уровнем ответственности, имеют неадекватно заниженную или завышенную самооценку [48, с. 63].

На основе анализа литературы, мы можем выделить несколько особенностей развития самооценки у младших подростков:

1. Проявление самостоятельности.
2. Нестабильность.
3. Самовосприятия.
4. Влияние окружения.
5. Физиологические изменения.
6. Сравнение со сверстниками [43, с. 31-37].

Таким образом младший подростковый возраст – это критически важный этап в жизни человека. Анализ возрастных особенностей показывает, что именно в этот период формируются основы самооценки, принятия себя и осознания своей индивидуальности, что определяет дальнейшее развитие личности. Внимание к внешности и социальному статусу в среде сверстников, характерное для этого возраста, оказывает значительное влияние на будущую жизнь подростка.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у младших подростков

Формирование адекватной самооценки в младшем подростковом возрасте (11–13 лет) опирается на комплекс психологических, социальных и биологических факторов. Теоретическая база модели формирования адекватной самооценки включает следующие ключевые положения: когнитивное развитие, социальное развитие, теория самоопределения, теория привязанности к родителям, биологический фактор, влияние сверстников, «Я-Концепция».

Как показывают наблюдения, в данном возрасте, самооценка становится более стабильной, как бы выравниваясь, те кто раньше недооценивал свои способности, начинают верить в себя, те кто переоценивал себя, учатся трезво смотреть на свои сильные и слабые

стороны. Суждения о себе становятся аргументированными – подростки чаще опираются на реальные достижения, а не на фантазии. Это важный шаг в формировании здорового отношения к себе и адекватной самооценки [27, с. 305-312].

Проанализировав литературу по проблеме формирования адекватной самооценки у младших подростков, было представлено дерево целей исследования.

Метод «Дерево целей» - установка целей, направленных на задачи, которые в свою очередь могут делиться на более легкие. В конце мы получаем определенный список взаимодействий, которые приведут к достижению первоначально поставленной цели.

Дерево целей позволяет:

- выявить узкие места;
- понять над чем работать в ближайшее время;
- декомпозировать процессы [60, с. 30].

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня) [14, с. 77].

Дерево целей представляется в виде направленных граф к целям, далее к подцелям по определенной траектории [42, с. 2].

Представим дерево целей формирования адекватной самооценки у младших подростков на рисунке 1.

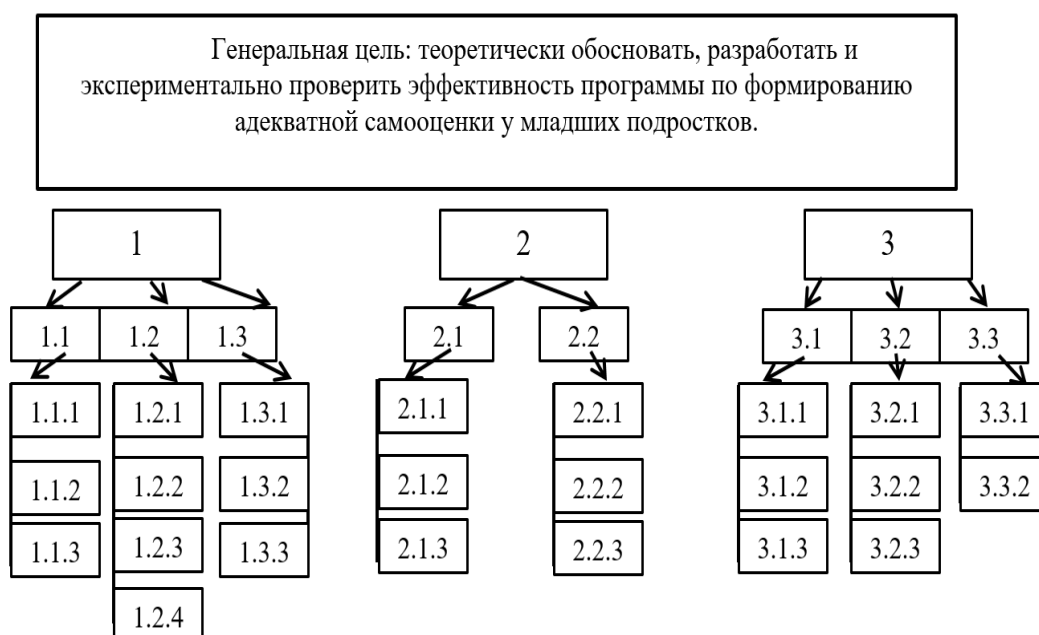


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки у младших подростков

Описание дерева целей:

Генеральная цель – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

1. Теоретически проанализировать проблему формирования адекватной самооценки у младших подростков.

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

1.1.1. Проанализировать подходы к изучению понятия «самооценка».

1.1.2. Рассмотреть концепции самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2. Раскрыть психологические особенности самооценки у младших подростков.

1.2.1. Обозначить возрастные границы младшего подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности развития видов самооценки у младших подростков.

1.2.3. Изучить особенности проявления разных видов самооценки у младших подростков.

1.2.4. Определение факторов, влияющих на формирование разных видов самооценки у младших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у младших подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования адекватной самооценки у младших подростков.

1.3.2. Разработать модель формирования адекватной самооценки у младших подростков.

1.3.3. Дать определение понятия «модель».

2. Организовать исследование самооценки у младших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Дать характеристику этапам, методам и методикам исследования самооценки у младших подростков.

2.1.2. Подобрать диагностические методики для исследования самооценки у младших подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Охарактеризовать выборку исследования самооценки у младших подростков.

2.2.2. Провести первичную диагностику самооценки у младших подростков.

2.2.3. Проанализировать полученные результаты исследования самооценки у младших подростков на констатирующем этапе исследования эксперимента.

3. Представить программу формирования адекватной самооценки у младших подростков. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у младших подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формированию самооценки у младших подростков.

3.1.1. Постановка цели, задач и этапов коррекционной работы.

3.1.2. Составление психолого-педагогической программы по формированию адекватной самооценки младших подростков.

3.1.3. Реализовать программу коррекции по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения коррекционной программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

3.3.1. Разработка рекомендаций для родителей.

3.3.2. Разработка рекомендаций педагогам.

Модель – это упрощенная копия реального объекта или явления, которую создают специально для изучения. В науке модели используют по-разному: иногда как схему для объяснения сложных процессов, иногда как образец, на который стоит равняться, а иногда – как инструмент, который воссоздает самое важное в объекте.

Модели помогают в исследованиях на разных этапах работы. На теории они объясняют, как что-то устроено, предсказывают, что произойдет в будущем, проверяют, верны ли догадки, и даже

подсказывают новые идеи. Когда дело доходит до экспериментов, модели уже не просто идеи, они превращаются в конкретные инструменты. С их помощью можно воссоздать ситуации, измерить, сколько времени человек тратит на принятие решений. Используют модели в практики и для подведения итогов, результатов эффективности [45, с. 63].

Составим модель формирования адекватной самооценки у младших подростков.

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

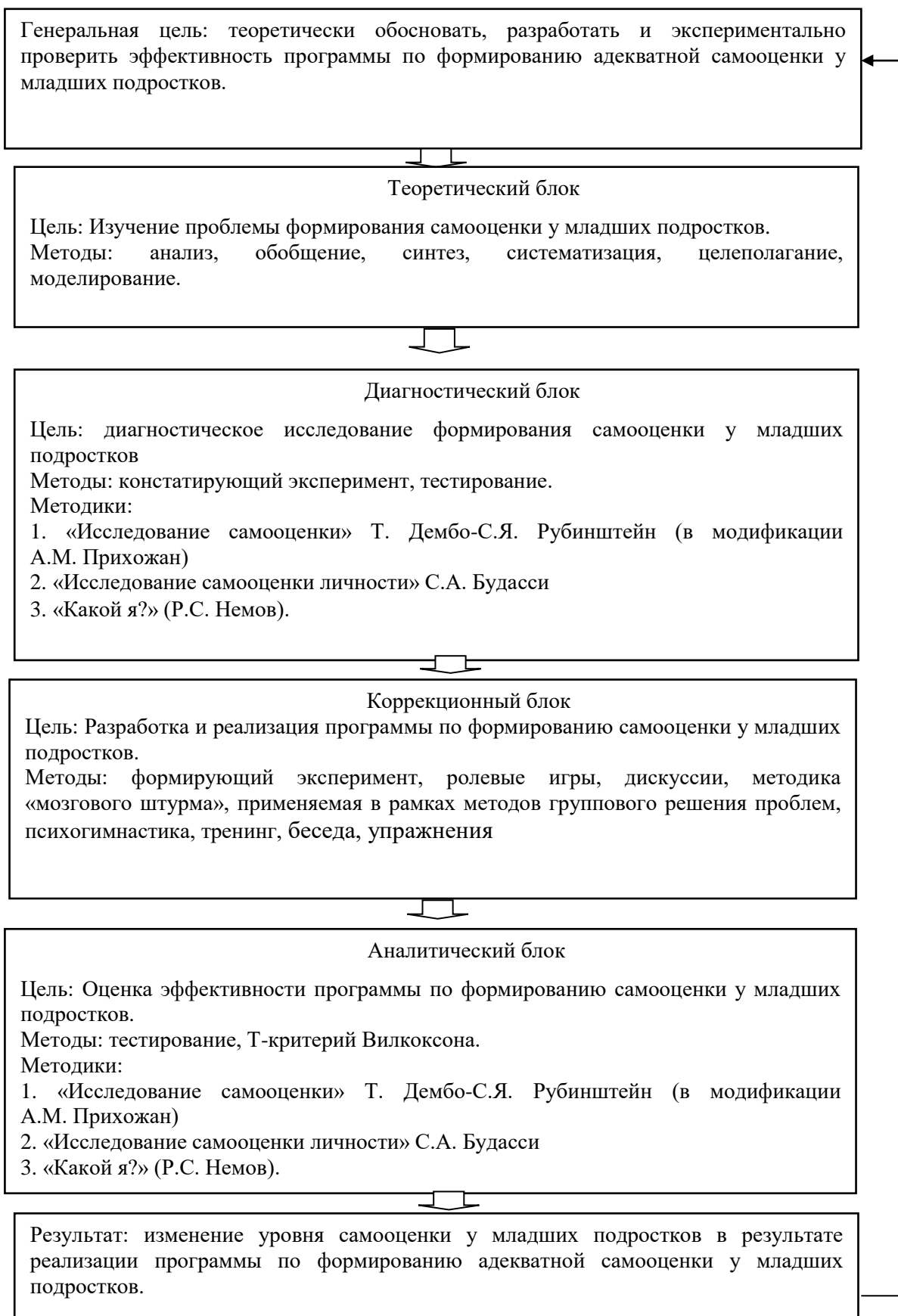


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у младших подростков

Разработанная модель формирования адекватной самооценки у младших подростков состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

В теоретическом блоке мы исследуем проблему изучения понятия «самооценка» ее подходы и концепции, особенности развития самооценки у младших подростков, модель формирования адекватной самооценки у младших подростков.

В диагностическом блоке мы проводим исследования уровня самооценки у младших подростка.

Для определения уровня самооценки у младших подростков используются следующие методики:

1. «Исследование самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).
2. «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.
3. «Какой я?» (Р.С. Немов).

В коррекционном блоке мы разрабатываем и реализуем программу по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

Цель программы: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

Для достижения этой цели в программе обозначены следующие задачи:

1. Помочь участникам осознать свои сильные и слабые стороны, избегая завышенных или заниженных представлений о себе.
2. Научить подростков анализировать свои эмоции, поступки и мотивы.
3. Развитие навыков преодоления страхов, сомнений и развития уверенного поведения.
4. Научить воспринимать обратную связь конструктивно, без потери самоуважения.

5. Развить умение поддерживать себя и других, укреплять доверие в группе.

Форма работы – групповая, индивидуальная.

В аналитическом блоке мы проводим повторную диагностику используя те же методики по определению уровня самооценки у младших подростков после реализации программы, проводим сравнительный анализ результатов.

После реализации программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков и проведения первичной и повторной диагностики, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных по Т-критериям Вилкоксона, для подтверждения или опровержения гипотезы исследования, о том, что программа эффективна и может использоваться для формирования и развития адекватной самооценки у младших подростков.

Таким образом, анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать «Дерево целей» и модель формирования адекватной самооценки у младших подростков. Модель включает четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Выводы по первой главе

Рассмотрев в психолого-педагогической литературе понятие самооценки в целом и самооценки младших подростков в частности можно сделать вывод о том, что самооценка складывается под влиянием внешних факторов.

Младший подросток оценивает себя и свои возможности через призму своих учебных успехов и положения в социуме. Не маловажным фактором в становлении самооценки является и уровень притязаний личности. Уровень самооценки влияет на удовлетворенность своей работой, учебной деятельностью, взаимоотношениями с окружающими,

определением своего места и положения, своей значимости. В этот период можно корректировать неадекватный уровень самооценки в адекватный уровень сторону.

Так же, был разработан путь достижения эффективного формирования модели адекватной самооценки у младших подростков разработав «Дерево целей».

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Организация исследования формирования адекватной самооценки будет проходить в 4 этапа: теоретический, подготовительный, экспериментальный, интерпретационный [14, с. 99].

В теоретический этап входит: определение темы исследования, анализ литературы, установка целей и задач, выбор объекта и предмета исследования, формулировка гипотезы и моделирование процесса формирования.

Подготовительный этап включает в себя, составление программы по формированию адекватной самооценки младших подростков, анализ путей достижения целей и задач, определение очередности действий, подготовка необходимого оборудования, инструкций, формирование выборки и составление плана эксперимента.

Экспериментальный этап подразумевает проведение исследовательской работы от этапа инструктирования, до анализа результатов и подведения итогов, проведение программы по формированию адекватной самооценки младших подростков.

В интерпретационный этап входят все выводы и результаты, полученные в ходе проведенных экспериментальных исследований, с дальнейшим подтверждением или опровержением поставленных гипотез с помощью методов математико-статистического анализа, разработка дальнейших рекомендаций [14, с. 100].

Методы и приемы, которые были использованы в исследовании, были подобраны в соответствии с методологическими предпосылками,

опирающимися на цели и задачи всего экспериментального исследования и его отдельных этапов.

В исследовании были использованы следующие методы:

Анализ – метод исследования, который включает в себя изучение предмета путем мысленного или практического расчленения его на составные элементы (части объекта, его признаки, свойства, отношения, характеристики, параметры и т.д.). Каждая из выделенных частей анализируется раздельно в пределах единого целого [38, с. 39].

Обобщение – метод, состоящий в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Обобщение представляет собой переход на более высокую ступень абстракции путем выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области, влечет за собой появление новых научных понятий, законов, теорий [38, с. 40].

Систематизация – метод изучения объекта или явления как единой системы, путем объединения отдельных его частей в целое по характерным признакам каждого или в общем.

Синтез – метод изучения объекта в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. В процессе научных исследований синтез связан с анализом, поскольку он позволяет соединить части предмета, расчлененного в процессе анализа, установить их связь и познать предмет как единое целое [38, с. 39].

Моделирование – изучение процессов с помощью создания моделей, включающие в себя соответствующие свойства изучающего психологического или психического процесса, что позволяет углубиться в исследование в контролируемых условиях [25, с. 122-123].

Целеполагание – процесс выстраивания и формирования желаемых результатов, а также стратегии по их достижению.

Эксперимент (от лат. *experimentum* – проба, опыт) – метод изучения явлений или процессов посредством их моделирования в строго контролируемых параметрах среды, нередко формируемых искусственно. Такой подход обеспечивает систематический мониторинг динамики исследуемого объекта, точную фиксацию количественных и качественных изменений, а также возможность многократного воссоздания изучаемого феномена при сохранении заданных условий. Ключевое отличие эксперимента от пассивного наблюдения заключается в активной роли учёного, который целенаправленно модифицирует отдельные переменные (факторы), воздействуя на ситуацию, и документирует возникающие изменения в реакциях объекта. Это предполагает продуманное управление параметрами, последовательную проверку гипотез и установление причинно-следственных связей через варьирование условий в рамках разработанной методики [38, с. 41].

Констатирующий эксперимент – представляет собой исследовательскую процедуру, направленную на фиксацию актуальных психологических характеристик или степени сформированности определённых личностных свойств человека, а также на установление взаимосвязей между выявленными факторами и их следствиями. Основная задача данной формы экспериментальной работы заключается в объективной оценке текущего состояния изучаемого параметра (в качестве примера можно привести анализ способностей к абстрактно-логическим операциям или диагностику развития этических ориентиров). [38, с. 42].

Формирующий эксперимент - представляет собой метод, при котором исследователь систематически и целенаправленно влияет на участников исследования, чтобы сформировать конкретные характеристики или улучшить определённые аспекты их психики. Такой подход даёт возможность изучить принципы функционирования, этапы изменения и закономерности формирования психических процессов, а

также выявить оптимальные условия для их совершенствования [14, с. 102].

Тестирование – это современный метод психологической диагностики. В рамках данного метода используются стандартизированные вопросы и задачи – тесты, которые имеют стандартную шкалу измерения. Тесты позволяют оценить индивида согласно поставленной цели исследования. Помимо этого, тесты обеспечивают возможность получить актуальную количественную оценку на основании квантификации качественных параметров личности. Тесты очень удобны для использования, благодаря тому, что они обрабатываются с помощью математических методов подсчета. Тест является относительно оперативным способом подсчета большого количества результатов, способствует объективности оценок, которые не зависят от субъективных причин и установок лица, которое проводит исследование. Данный вид эксперимента обеспечивает сопоставимость информации, которая получена исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация результатов и условий, экономичность времени обработки, оперативность обработки результатов, количественный понятийный характер оценки.

Количественные методы (статистическая обработка данных), представляют собой обширную группу методов математической обработки данных и методов статистики в приложении к задачам психологического исследования.

Метод статистической обработки – математические расчеты с применением определенных формул и приемов, с помощью которых можно выявить связь между эмпирическими данными и их закономерностями моделирование [14, с. 100].

В исследовании будет использоваться математический анализ с помощью Т-критерий Вилкоксона. Данная методика основана на ранжирование и суммирование рангов, в результате чего мы получаем

оценку различий между определенного признака в разные промежутки времени.

Психодиагностический метод конкретизируется в трех основных диагностических подходах, которые практически охватывают все множество имеющихся психодиагностических методик: объективном, субъективном, проективном. Методы должны отличаться валидностью и надежностью. Внутри каждого из подходов могут быть легко выделены группы достаточно однородных, близких друг другу психодиагностических методик.

В качестве методик исследования, были применены:

1. «Исследование самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).
2. «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.
3. «Какой я?» (Р.С. Немов).

Охарактеризуем применяемый диагностический инструментарий исследования.

Первая методика «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Данная методика направлена на выявление уровня самооценки личности, по заранее заданным качествам.

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

Методика Дембо-Рубинштейн появилась в 1960-х годах. Изначально она была предназначена для изучения представлений о счастье. Участники

оценивали себя по четырём параметрам: ум, характер, здоровье и уровень счастья, рисуя отметки на вертикальных линиях, чем выше точка, тем сильнее развито качество. Позже методика была доработана С. Рубинштейн и стала использоваться для измерения самооценки. Его суть осталась прежней: человек отмечает на шкалах, как он сам видит свои качества. Такой подход работает и для обычных людей, и для тех, у кого есть психические расстройства, например, шизофрения. После А. Прихожан упростила тест до шести шкал, чтобы точнее сравнивать, чего человек хочет достичь (уровень притязаний) и как оценивает себя сейчас [33, с. 55].

Вторая методика «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси. Методика позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

В 1970-х советский психолог С.А. Будасси предложил способ оценить самооценку через сравнение «реального Я» и «идеального Я». Человек выбирал из списка черт характера те, которые считает своими, и те, к которым стремится. Позже методику упростили: вместо десятков характеристик стали использовать 20 отобранных качеств (В.Ю. Колчинская [33, с. 56].

Следующая методика, «Какой я?» (Р.С. Немов).

Предназначена для определения самооценки подростков. Экспериментатор, используя следующий протокол, спрашивает ребенка, как он воспринимает себя, и оценивает его по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком

самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих столбцах протокола, а затем преобразуются в баллы.

Итак, опытно-экспериментальное исследование проходило в четыре этапа: теоретический, подготовительный, экспериментальный, интерпретационный. В работе использовались следующие методы и методики: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование, констатирующий эксперимент, тестирование, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Исследование самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси, «Какой я?» (Р.С. Немов).

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

На базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11» г. Коркино было проведено исследование самооценки младших подростков 6 класса, в количестве 25 для выявления ее уровневого показателя.

Психологический климат в коллективе благоприятный, между учащимися, как и между учащимися и учителем доброжелательные отношения. Присутствует поддержка и взаимопонимание.

Конфликтные ситуации возникают редко и чаще всего быстро сглаживаются самостоятельно участниками конфликта, без стороннего вмешательства. Наблюдается активное сотрудничество между учениками, каждый вносит свой вклад при выполнении различных задач. Дети осознают свои ошибки, слушают замечания и воспринимают их.

Ситуаций буллинга в классе не выявлено, жалоб со стороны учеников и учителей нет. Социальное положение и психологический климат семей, в которых проживают дети – не исследовалось. Все учащиеся общаются друг с другом, четко реагируют на преподавателей,

вступают в диалог, отношения с педагогами доверительные. В классе выделяются лидеры, задающие правила взаимоотношения и поведения.

В ходе диагностического исследования с учащимися нами были проведены методики «Исследование самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси, «Какой я?» (Р.С. Немов), в результате которых мы определили уровни самооценки у школьников.

Первая методика – «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

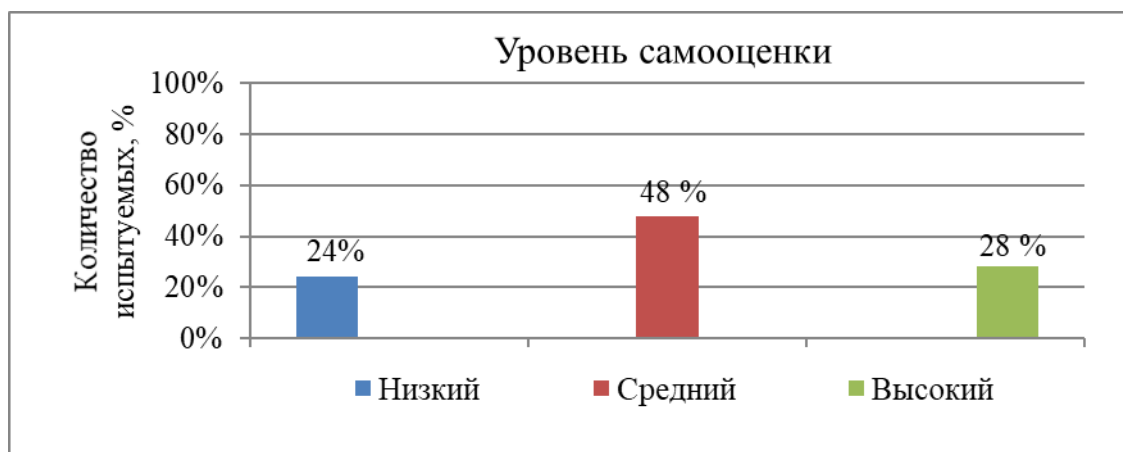


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

По результатам проведенного исследования по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан видим, что 48 % учащихся имеют неадекватную самооценку.

Завышенную самооценку имеют более половины исследуемых, 7 человек (28 %). При такой самооценке дети чаще всего являются инициаторами конфликтов, не считаются со мнением окружающих, часто обижаются если им отказывают в какой-либо просьбе или не оказывают поддержки.

Заниженную самооценку имеют 6 человек (24 %), так же является довольно высоким показателем для группы исследуемых из 25 человек. Такие дети обычно эмоционально закрытые, неуверенные в своих силах, подвержены буллингу или являются ведомыми в конфликтах, не умеют отказывать и правильно выбирать роли для подражания.

Адекватную самооценку имеют 12 человек (48 %). Дети с таким уровнем самооценки, умеют правильно расставлять личные границы, адекватно реагируют на критику в свою сторону, развитое критическое мышление.

Результаты диагностики по методике «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси, представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

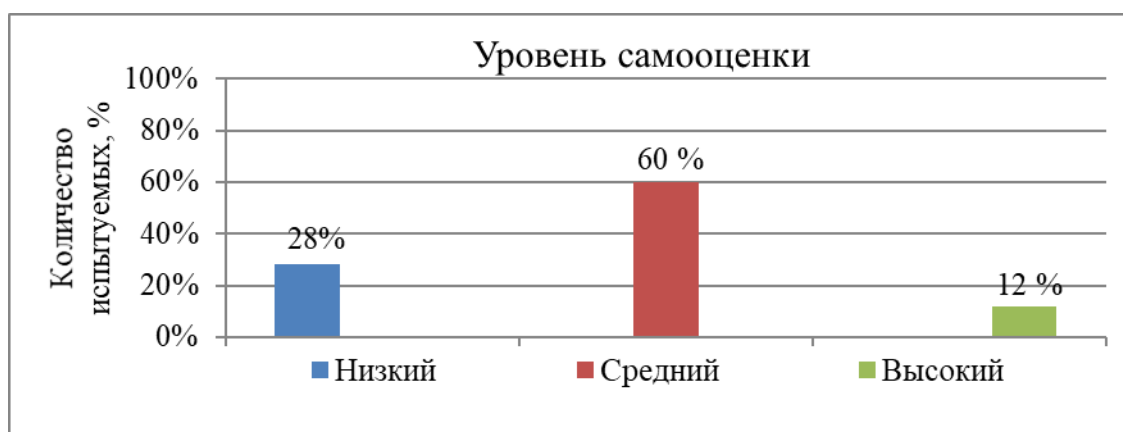


Рисунок 4 – Результаты диагностики общей самооценки младших подростков по методике «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси

В ходе проведенной диагностики по методике «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), было выявлено, что у 12 % (3 человека), высокий уровень самооценки. С завышенной самооценкой люди переоценивают свои возможности, ставят перед собой недостигаемые цели. Любовь к самому себе перерождается в высокомерие и эгоизм, чрезмерная самоуверенность в себе отрицательно сказывается на общении со сверстниками, а также взрослыми.

Низкий уровень самооценки выявлен у 28 % (7 человек). Люди с низким уровнем самооценки сложно адаптируются в социуме, они не уверены в себе, пассивны, стараются не привлекать лишнего внимания, преувеличивают свои неудачи и чаще всего имеют «комплекс неполноценности».

Средний уровень самооценки у 60 % (15 человек). С таким уровнем самооценки человек правильно оценивает свои возможности, соотносит свои успехи и неудачи, делает выводы, имеет развитое критическое мышление, ставит перед собой достигаемые и реальные цели.

Следующая методика «Какой я?» (Р.С. Немов) проведенная с испытуемыми. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

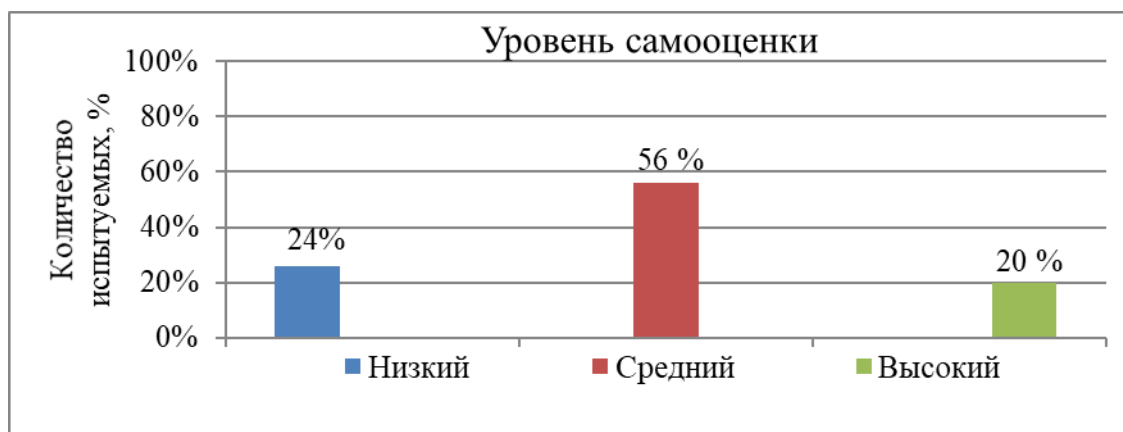


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки учащихся по методике «Какой я?» (Р.С. Немов)

Проведённый анализ по результатам методики диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) показал, что у 24 % (6 человек) низкий уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки крайне неблагоприятны в развитии личности.

За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

У 56 % (14 человек) был выявлен средний уровень самооценки. Люди с таким уровнем самооценки правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

И 20 % (5 человек) обладают высоким уровнем самооценки. Это указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Высокая самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Итак, данное диагностическое исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Коркино у учащихся 6 класса. В ходе исследования были выявлены высокие, средние и низкие уровни самооценки младших подростков. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения психолого-педагогической коррекции.

Выводы по второй главе

Итак, опытно-экспериментальное исследование проходило в четыре этапа: теоретический, подготовительный, экспериментальный, интерпретационный. В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование, констатирующий эксперимент, тестирование, формирующий эксперимент. Тестирование проводилось, по следующим методикам: тест на определение самооценки подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в

модификации А.М. Прихожан), методики «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси, методики «Какой я?» (Р.С. Немов). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

В ходе исследования нами были выявлены высокие, средние и низкие уровни самооценки младших подростков. В большинстве случаев преобладают заниженные и завышенные самооценки. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения психолого-педагогической коррекции.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших подростков

Пояснительная записка и актуальность программы

Коррекционно-развивающая программа по формированию адекватной самооценки у младших подростков в условиях образовательной среды.

Когда подростки только начинают понимать, кто они и на что способны, им как будто открывается новый мир. В этом возрасте многие начинают пробовать себя в новых сферах. Но если они в итоге приходят к поражению или что-то не получается с первого раза, они сразу начинают с притязаний самого себя [50, с. 358]. Очень важно развивать и корректировать самооценку с младшего подросткового возраста, когда она гибкая и легко поддается исправлению. Неадекватно развитая самооценка ведет к проблемам в социализации, страдают коммуникативные навыки. Завышенная самооценка, как и занижения требует особого внимания. Дети с такой самооценкой хоть и уверены в себе и своих силах, чаще всего страдают ярко выраженным эгоизмом и низким уровнем сострадания не только к своим сверстникам, но и к окружающему миру в целом, ко взрослым, родителям или педагогам.

При низкой самооценке, детям тяжело в обществе в целом, чаще всего они закрываются в себе и редко покидают стены дома, которые считают своей крепостью. Чаще всего являются объектами издевательств и насмешек, тяжело адаптируются и легко вовлекаются в конфликтные ситуации, которые в дальнейшем могут перерасти во что-то большее и серьезное. Именно поэтому тема коррекционно-развивающей программы

по формированию адекватной самооценки, является наиболее актуальной в настоящее время, когда дети сильно зависимы от чужого мнения, а так же переходят на новую ступень взросления, где происходят не только психологические, но и физиологические изменения [7, с. 339].

Методы и методики программы.

В качестве методов коррекционно-развивающей программы используются психологические тренинговые упражнения и игры, сюжетно-ролевые игры, психогимнастика, релаксация.

Диагностические методики: методика «Исследование самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси, методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

Цели и задачи программы.

Цель: формирование адекватной самооценки у младших подростков.

Задачи:

1. Помочь участникам осознать свои сильные и слабые стороны, избегая завышенных или заниженных представлений о себе.
2. Научить подростков анализировать свои эмоции, поступки и мотивы.
3. Развитие навыков преодоления страхов, сомнений и развития уверенного поведения.
4. Научить воспринимать обратную связь конструктивно, без потери самоуважения.
5. Развить умение поддерживать себя и других, укреплять доверие в группе.

Участники программы.

Учащиеся 6 класса в количестве 25 человек, классный руководитель, родители учащихся, педагог-психолог.

Принципы программы:

1. Принцип возрастной адекватности, учет психологических и физических особенностей учащихся, использование методов, подходящих возрастным интересам.

2. Принцип безоценочности и конфиденциальности, не критиковать учащихся, сохранение в тайне все что происходит на занятии.

3. Принцип позитивности, акцент на сильных сторонах учащихся, использование материалов, вызывающих положительные эмоции.

4. Принцип индивидуализации, учет индивидуальных качеств учащихся, гибкость программы и адаптация под запросы.

5. Принцип интерактивности, включение в упражнения ситуации из реальной жизни, проигрывание учащимися разных ролей.

Ожидаемые результаты программы.

Промежуточные: подростки научатся осознавать свои сильные и слабые стороны, применять их на практике, анализировать свои эмоции, поступки и мотивы своих действий или бездействия, преодоление социальных страхов, станут более уверенные в себе и будут способны конструктивно воспринимать критику в свою сторону.

Итоговые: Осознание и принятие подростками своих индивидуальных личностных качеств.

Структура программы по блокам.

Диагностика и введение в программу (2 занятие).

Цель: выявить уровень самооценки и установить доверительные отношения с учащимися.

Задачи:

- 1) проведение первичной диагностики учащихся;
- 2) создать безопасную и комфортную атмосферу для работы с учащимися.

Ожидаемые результаты: получение результатов проведенной первичной диагностики и их анализ; установление позитивного контакта с учащимися.

Коррекционно-развивающий (6 занятия)

Цель: создание условий для гармоничного развития личности младших подростков, через формирование самооценки.

Задачи:

1. Выявить сильные стороны учащихся и их интересы.
2. Развитие уверенности в себе и позитивного мышления.
3. Научить адекватно воспринимать и конструктивно использовать критику.
4. Укрепить навыки общения в группе.

Ожидаемые результаты: осознание учащимися своих сильных и слабых сторон, умение использовать свои сильные стороны при достижении целей; учащиеся адекватно воспринимают критику и умеют ее конструктивно использовать; умение сопереживать и поддерживать друг друга, улучшение эмоционального климата в классе; повышение уверенного поведения и отстаивания своего мнения.

Оценка эффективности и рефлексия (2 занятие).

Цель: закрепление результатов и проведение повторной диагностики.

Задачи:

1. Проведение повторной диагностики учащихся.
2. Рефлексия по пройденным занятиям.

Ожидаемые результаты: получение результатов повторной диагностики, сравнение и анализ; подведение итогов программы.

Этапы занятия:

1. Вводная часть начинается с ритуала приветствия.
 2. Основная часть.
 3. Заключительная часть. Рефлексия. Ритуал прощания.
- (Индивидуальные консультации по запросу).

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 5 недель в количестве 10 занятий по 1-2 в неделю, продолжительностью 1 – 1,5 часа, группами по 12-13 человек, при

необходимости индивидуальная работа. Может быть реализована несколько раз в год, после анализа могут вноситься корректировки и улучшения, изменятся количество занятий, для достижения эффективности.

Учебно-тематический план программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков представлен в виде таблицы 1 и в ПРИЛОЖЕНИИ 3 таблицы 3.2

Таблица 3.1 – Учебно-тематический план программы формирования адекватной самооценки у младших подростков

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практических	
1.	Знакомство				
1.1	Две стороны	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
1.2	Формирование положительного самоотношения	1,5	0,5	1	Наблюдение, рефлексия
2.	Основная часть				
2.1	Сферы моих ресурсов	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2	Навыки уверенного поведения	1,5	0,5	1	Групповая дискуссия
2.3	Преодоление страха ошибок	1,5	0,5	1	Анализ писем
2.4	Реальность цели	1	0,5	0,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.5	Навыки уверенного поведения закрепление	1,5	0,5	1	Ролевой анализ
2.6	Ситуация-действие	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	Подведение итогов				
3.1	Стратегии достижения целей	1,5	0,5	1	Презентация "Лестниц"
3.2	Самовыражение	1,5	0,5	1	Диагностика, рефлексия
	Итого:	14,5	5	9,5	

Данная программа представляет собой научно обоснованный и практический инструмент для системной работы по формированию адекватной самооценки у младших подростков в условиях

образовательного учреждения. Ее структура, содержание и методы соответствуют актуальным исследованиям в области возрастной и педагогической психологии. Программа способствует не только гармонизации самоотношения, но и развитию ключевых социально-эмоциональных компетенций (уверенность, рефлексия, целеполагание, ассертивность), что является важным вкладом в профилактику психологических проблем и создание основы для успешной социализации личности. Реализация программы требует профессиональной подготовки ведущего и диагностического сопровождения, но ее потенциальная польза для личностного развития подростков значительна.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

На базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11» г. Коркино было проведено повторное исследование самооценки младших подростков 6 класса, в количестве 25 человек для выявления эффективности коррекционно-развивающей программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

В ходе диагностического исследования с учащимися нами повторно были проведены методики «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методики «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси, методики «Какой я?» (Р.С. Немов), в результате которых мы определили уровни самооценки у школьников и сравнили их с изначальными показателями первичной диагностики.

Первая методика – «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Сравнительный анализ результатов исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4 таблице 4.1.

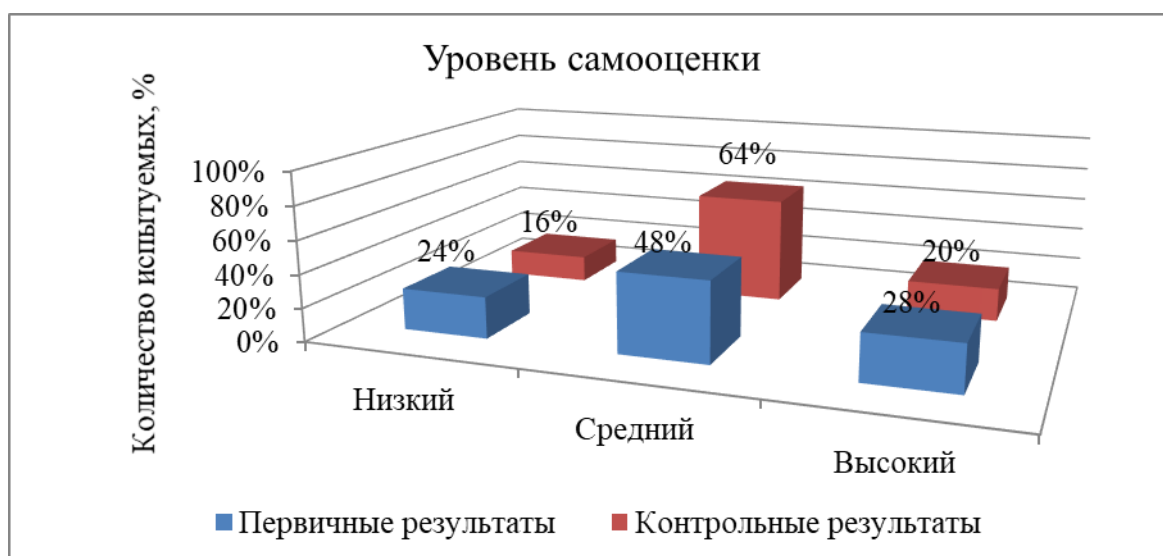


Рисунок 6 – Сравнительный анализ результатов исследования уровня самооценки младших подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

При первоначальной диагностике заниженная самооценка наблюдалась у 25 % (6 человек), после контрольного среза у 16 % (4 человека), завышенная самооценка у 28 % (7 человек), после контрольного среза у 20 % (5 человек), адекватная самооценка у 48 % (12 человек), после контрольного среза у 64 % (16 человек).

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси, представлены на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

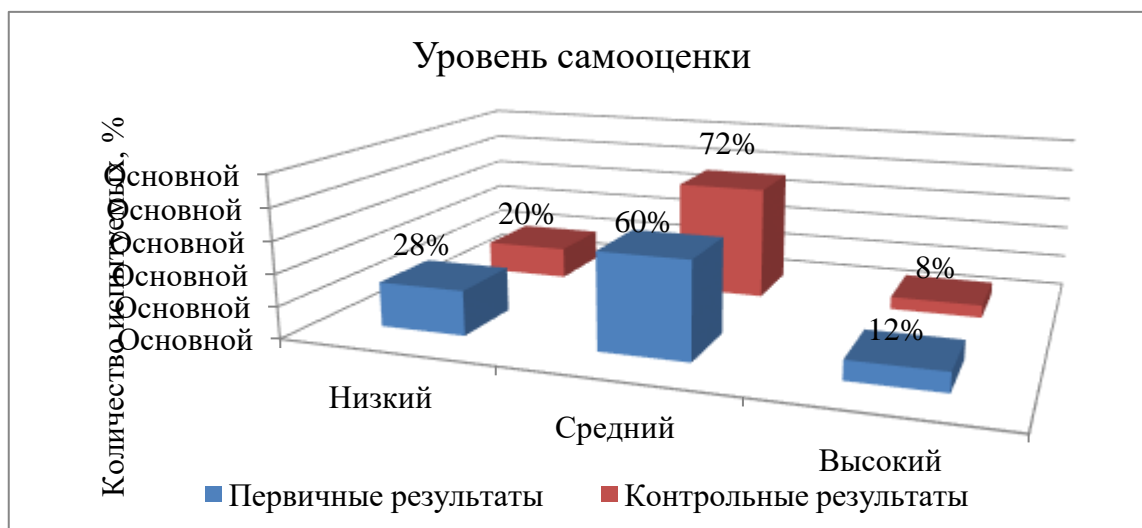


Рисунок 7 – Сравнительный анализ результатов диагностики общей самооценки младших подростков по методике «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси

При первоначальной диагностике заниженная самооценка наблюдалась у 28 % (7 человек), после контрольного среза у 20 % (5 человека), завышенная самооценка у 12 % (3 человек), после контрольного среза у 8 % (2 человек), адекватная самооценка у 60 % (15 человек), после контрольного среза у 72 % (18 человек).

Следующая методика «Какой я?» (Р.С. Немов) проведенная с испытуемыми. Сравнительный анализ результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

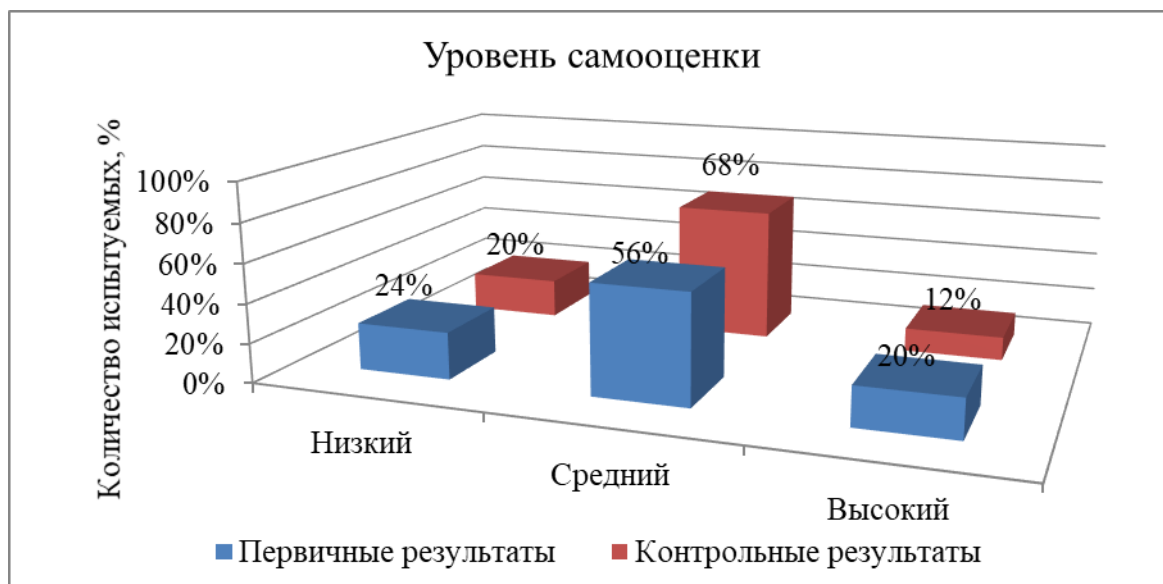


Рисунок 8 – Сравнительный анализ результатов исследования уровня самооценки учащихся по методике «Какой я?» (Р.С. Немов)

При первоначальной диагностике заниженная самооценка наблюдалась у 24 % (6 человек), после контрольного среза у 20 % (5 человека), завышенная самооценка у 20 % (5 человек), после контрольного среза у 12 % (3 человек), адекватная самооценка у 56 % (14 человек), после контрольного среза у 68 % (17 человек).

И так, мы можем наблюдать положительную динамику, в среднем уровень адекватной самооценки повысился на 15 % (2-3 человека), что может говорить об эффективности разработанной программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков.

Для подтверждения эффективности разработанной и проведенной программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков, проведем математический анализ, используя Т-критерий Вилкоксона, предназначенный для сравнения двух выборок, произведенных в разные промежутки времени. Расчет будет по проведенной методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

В первую очередь мы определили индивидуальные ранги значений «До реализации программы» и «После реализации программы» и сдвиги, что можно наблюдать в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.7.

Мы видим, что из 25 полученных разностей, 17 значений положительных и лишь 7 отрицательные.

Было выполнено:

1. Занесение значений «До реализации программы» и «После реализации программы».
2. Определение абсолютной значимости разности значений
3. Присвоение рангов путем ранжирования.
4. Подсчитана сумма рангов и произведена проверка расчетов суммы по формуле.
5. Определены критические значения в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблицах 4.5 – 4.7.

Данным метод математического анализа подразумевает наличие двух гипотез, их которых одна принимается, а другая отвергается. Исходя из нашей гипотезы, мы разбили ее на подгипотезы: H_1 и H_0 .

H_0 : показатели уровня самооценки у младших подростков до и после проведения программы статистически и достоверно не различаются.

H_1 : показатели уровня самооценки у младших подростков до и после проведения программы статистически и достоверно различаются.

Результат: $T_{эм}=75.5$.

Критические значения:

$T_{кр}=76$ ($p \leq 0.01$),

$T_{кр}=100$ ($p \leq 0.05$).

Представим полученные результаты на оси значимости рисунок 9.



Рисунок 9 – Ось значимости

Итак, мы можем наблюдать что полученный результат $T_{эм}=75.5$ находится в зоне значимости, значить H_0 отвергается и принимается H_1 : показатели уровня самооценки у младших подростков до и после проведения программы статистически и достоверно различаются.

Следовательно, программа по формированию адекватной самооценки у младших подростков, является эффективной и может использоваться и внедряться на практике, а также корректироваться и улучшаться.

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

Для того чтобы самооценка у младших подростков формировалась и развивалась эффективно, необходима проделывать работу и соблюдать рекомендации не только педагогу, но и родителям. Ведь только совместная работа, даст положительный результат.

В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации педагогам по формированию адекватной самооценки младших подростков такие как:

1. Принимайте ученика таким, какой он есть, учитывая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.), тип семейного воспитания, соматический статус.
2. Создайте ребенку ситуацию успеха, в которой он может проявить себя (на уроке и во внеурочное время).

3. Стимулируйте познавательную активность ребёнка положительными подкреплениями.

4. Поощряйте ребенка в высказывании своих мыслей, желании задавать вопросы. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос ученика и обязательно ответить. В этом проявляется уважение к ученикам, и они это очень ценят.

5. Формируйте у ребёнка критичное отношение к своим поступкам, прививайте ему ответственность за свои действия.

6. Помните, педагог всегда должен идти на компромисс и сотрудничество с ребенком т.к. вы являетесь авторитетом [1, с. 15-18].

Педагогам необходимо помнить, что существуют личные права, которыми могут пользоваться дети, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов. И при неадекватно низкой самооценке можно дать следующие рекомендации.

Дети имеют право:

1. Иногда ставить себя на первое место.
2. Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
3. Протестовать против несправедливого обращения или критики.
4. Совершать ошибки, пока не найдете правильный путь.
5. Предоставлять людям решать свои собственные проблемы.
6. Не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным убеждениям.
7. Побывать одному, даже если другим хочется вашего общества.
8. Иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие.
9. Менять свои решения или избирать другой образ действия.

Так же, педагогам необходимо на регулярной основе проводить собрания по темам:

1. Не сравнивайте ребенка с другими.

2. Поддержка через «Я-высказывание».
3. Совместное решение проблем.
4. Адекватное принятие ошибок ребёнка и их анализ [22, с. 65-72].

Возможно так же использование интеграции игровых методов в учебном процессе, они позволяют моделировать ситуации успеха, развивать самоконтроль и нормализовать уровень притязаний. Например, методики «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) и «Идеал-Антиидеал» (А.С. Будасси) помогают подросткам осознать свои качества через сравнение с эталонами поведения. Игры также способствуют рефлексии: анализируя ошибки сверстников, подростки учатся объективно оценивать себя [54, с. 9-12]. Тренинги, включающие Ролевые игры на преодоление конфликтов, техники самопрезитации, групповые дискуссии о сильных сторонах личности [24, с. 70-72]).

Собирать обратную в учебном процессе не, тогда как итог занятия, а с акцентом на вклад каждого ученикам с упором на методики развития рефлексии [31, с. 52-68]).

Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки младших подростков, следующие:

1. Не вешайте «ярлыки» на ребенка. В порыве раздражения многие родители бросают в ребенка фразы: «Какой ты, черт возьми, дурак!», «Ты просто тупица!» каждый день он слышит нелестные отзывы от своих самых близких и дорогих ему людей, он вряд ли будет думать о себе и расти с адекватной самооценкой и уверенным взглядом в свое будущее.

2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Фокусируйтесь на минимализме сравнений, вместо «Ты справился лучше, чем Вова», используйте индивидуальность «Сегодня ты справился быстрее, чем вчера» [39, с. 308].

3. Не ругайте за неудачу в школе. Если школьная наука трудна для ребенка, не стоит ежедневно его наказывать и еще больше усугублять ситуацию. Когда родители каждый день вынимают дневник из портфеля

ребенка и сообщают о нем по каждой плохой отметке (некоторые амбициозные матери и отцы даже проклинают четверки), вам, вероятно, не нужно ждать, чтобы ребенок обрел уверенность. Если вы хотите подтянуть ребенка в школу - работайте с ним дополнительно. А в случае, когда малыш очень переживает, что он не получил пятерку, прививает мысль о том, что отличные оценки - не самая важная вещь в жизни, гораздо важнее приобретенные знания [25, с. 534].

4. Не подавляйте ребенка в ссорах. Позвольте ему высказать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавляйте ребенка там, где это не нужно. Часто родители совершают серьезную ошибку, когда не дают ребенку слова для оправдания. Такое резкое подавление личности может оказать самое негативное влияние не только на уверенность в себе, но и серьезно подорвать психику ребенка.

5. Дайте право выбора. Позвольте ребенку самостоятельно принимать решения - при выборе игрушек, предметов одежды или прогулочного маршрута. Все это не только сделает его более независимым, но и укрепит его уверенность в себе.

6. Поговорите со своим ребенком. Часто доверительный разговор в непринужденной обстановке творит настоящие чудеса. Большинству детей нравятся долгие разговоры, в которых родители вспоминают свое детство, приносят похожие истории из школьной жизни и рассказывают, как они справились с возникающими трудностями.

7. Хвалите ребенка. Не секрет, что в семьях, где ребенка часто обманывают и открыто гордятся его достижениями и успехами, редко становятся сильными людьми. Ребенок с подгузников должен знать, что в семье его считают лучшим в мире. Скажите девушке, что она очень красивая, талантливая и способная. Мальчики подчеркивают, что они умны, сильны и проворны.

8. Дайте ребенку несколько небольших заданий, которые он мог бы успешно выполнить. Возможно, ваш ребенок отлично может вытереть

пыль или идеально положить ваши вещи в шкаф - это значит, что вам нужно попросить его сделать это и подчеркнуть отличное выполнение задания. Покажите своему ребенку, что он может делать некоторые вещи даже лучше, чем вы.

9. Научитесь не бояться неудач. Объясните своему ребенку, что все делают ошибки, и это вполне естественно. Поощряйте своего ребенка решать проблемы, не отчаивайтесь и смело смотрите вперед. Настройтесь на позитивное мышление и научите оптимистическому восприятию мира.

10. Найдите область, где ребенок будет наиболее успешным. Так, например, если ребенок не умеет рисовать и сам понимает, что его картины намного хуже, чем у его маленьких коллег из изостудии, вы не должны водить туда ребенка. Часто от родителей можно услышать: «Работу нужно доводить до конца, и ребенок должен закончить музыкальную (художественную) школу». Каждый ребенок обязательно найдет ту сферу, где он мог бы показать свои таланты как можно больше: кто-то в пении, кто-то в спорте, кто-то в театральной студии. Важно поддерживать начинания ребенка его интересы и увлечения, создавая тем самым самые положительные условия для формирования адекватной самооценки, главное, чтоб увлечения подходили по возрасту и возможностям [60, с. 123].

11. Не защищайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить все проблемы за него, но не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Поставьте ребенку задания, чтобы он чувствовал себя умелым и полезным.

12. Не перехвалите ребенка, но не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает.

13. Помните, что для формирования адекватной самооценки и похвала, и наказание должны быть адекватными.

14. Помните, что отрицательная оценка – враг интереса и творчества.

15. Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

Для психолого-педагогической коррекции самооценки родители должны оказывать ребенку психологическую поддержку. Промahi и оплошности детей-подростков воспринимать как неизбежные, но временные трудности. Гордитесь своим ребенком и чаще давайте ему это понять. Вербально и невербально сообщайте ребенку, что верите в его силы и способности. Замечайте его успехи, говорите, какой он сообразительный, талантливый, послушный. Это поможет сформировать и поддерживать у него позитивное отношение к себе в столь непростой жизненный этап. Поддерживайте сильные стороны его характера и внешности. И акцентируйте внимание на них [25, с. 537].

При неблагоприятных отношениях между родителями не следует переносить их личные проблемы на отношения со своими детьми.

И помните, что семья в формирование адекватной самооценки ребенка играет фундаментальную роль так как большую часть своего времени он проводит именно в окружение своих родителей и родственников. Выстраивайте изначально гармоничные отношения, оказывайте всю необходимую поддержку в нужное время не откладывая, именно здесь и сейчас. Старайтесь не вовлекать ребенка в ссоры и скандалы, в младшем школьном возрасте дети остро ощущают эмоциональные изменения [12, с. 101].

В качестве отдельных рекомендаций по формированию адекватной самооценки для родителей, можно выделить следующий ряд рекомендаций: стараться больше времени проводить с ребенком, чаще хвалить, развивать кругозор ребенка и др.

Таким образом, на основании проведенного формирующего эксперимента были разработаны и предложены психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам детей младшего подросткового

возраста. Рекомендации направлены на создание поддерживающей среды, развития рефлексии и формированию здорового отношения как у успехов, так и к удачам.

Выводы по главе 3

Опытно-экспериментальное исследование проходило в четыре этапа: теоретический, подготовительный, экспериментальный, интерпретационный.

В работе использовались следующие методы и методики: методика «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), методика «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси, методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

В следствии результатов диагностики, была разработана и реализована программа по формированию самооценки у младших подростков, так же проведена повторная диагностика и сравнительный анализ выборки исследования самооценки, повторно проведя три методики исследования Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), «Исследование самооценки», С.А. Будасси «Исследования самооценки личности», (Р.С. Немов) «Какой я?». Исследование происходило на базе МБОУ «СОШ №11» г. Коркино. В исследовании принимали участие учащиеся 6-го класса, в количестве 25 человек.

В ходе работы, было проведено исследование с использованием математического анализа, что позволяет сделать вывод об эффективности реализованной программы по формированию самооценки у младших подростков. Путем применения Т-критерия Вилкоксона мы выявили и подтвердили, эффективность программы по формированию самооценки у младших подростков. Полученные данные позволяют утверждать, что программа может использоваться на практике и имеет положительную динамику.

Нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно проведенному исследованию можно сделать следующие выводы.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что исследование самооценки является актуальной, поскольку является одним из важных критериев личностного развития подростков и социальной адаптации.

Нами был проведен теоретический анализ понятия «самооценка». Учтены основные аспекты: факторы влияющие на формирование самооценки и уровни определения самооценки. Как итог мы можем сказать о том, что основной проблемой в изучении самооценки остается неоднозначность трактовки и подходов в её определение, что часто приводит к сливанию понятиями самоуважения, самопринятия, самолюбие.

Были раскрыты основные психологические особенности самооценки у младших подростков, такие как: осознание своей индивидуальности, зависимость от мнения сверстников, внешние и внутренние изменения (физиологические и психологические), формирования представление о самом себе, проявление самостоятельности и нестабильности в поведении.

На основе комплексного анализа психолого-педагогической литературы было разработано «Дерево целей» и теоретически обоснована модель формирования адекватной самооценки, структурно включающая теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Для проверки гипотезы было организовано и проведено опытно-экспериментальное исследование на базе МБОУ «СОШ №11» г. Коркино. В исследовании приняли участие 25 учащихся 6-го класса. Работа осуществлялась в четыре последовательных этапа: теоретический, подготовительный, экспериментальный и интерпретационный. В качестве основных методов использовались анализ и обобщение литературы,

синтез, констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование. Диагностика уровней самооценки проводилась с помощью валидных и надежных методик: «Исследование самооценки» Т. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан), «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси и «Какой я?» Р.С. Немов.

Констатирующий этап выявил преобладание среди испытуемых неадекватных уровней самооценки (заниженной и завышенной), что подтвердило актуальность проблемы и необходимость коррекционно-развивающей работы. На основе диагностических данных и теоретической модели была разработана и реализована программа, направленная на формирование адекватной самооценки.

Контрольное тестирование по завершении формирующего этапа с применением тех же методик и последующий статистический анализ данных с использованием Т-критерия Вилкоксона достоверно подтвердили положительную динамику и эффективность реализованной программы.

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

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

Полученные данные позволяют утверждать, что программа является эффективной и может использоваться на практике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Алаева М.А., Мусханова И.В. Педагогическая поддержка процесса самоутверждения подростков в школе / М.А. Алаева, И.В. Мусханова // Педагогика и психология в современном мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Грозный, 27 октября 2022 г. – Махачкала: АЛЕФ, 2022. – С. 15–18.

2.Албегова А.В. Особенности самооценки в подростковом возрасте / А.В. Албегова // Педагог-профессионал в школе будущего: материалы V Всероссийской молодежной конференции, Элиста, 22 апреля 2022 г. / редкол.: С.В. Белова, Т.С. Хазыкова. – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 16–20.

3.Андреец А.С. Процесс формирования самооценки у подростков / А.С. Андреец // Наука XXI века: взгляд в будущее: материалы IX Национальной заочной научно-практической конференции учащейся молодежи, Шадринск, 27 мая 2017 г. Ч. 1. – Шадринск: ШГПУ, 2017. – С. 11–15.

4.Антипина Е.А. Актуальные проблемы и теории самооценки в отечественной психологии / Е.А. Антипина // Дни науки студентов Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых: материалы заочной научно-практической конференции, Владимир, 15–30 апреля 2020 г. – Владимир: ВлГУ, 2020. – С. 1698–1703.

5.Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 523 с. – ISBN 5-469-00885-5.

6.Бабенко Н.А., Пахниц С.И. Актуальные проблемы формирования адекватной самооценки детей младшего школьного возраста в учебно-воспитательном процессе / Н.А. Бабенко, С.И. Пахниц // Современный учитель: профессиональная компетентность

и социальная значимость: материалы II Международной научно-практической конференции, Донецк, 29 июня 2023 г. – Донецк: ДонГУ, 2023. – С. 7–10.

7.Бакушкина Е.О., Невзорова М.С. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников / Е.О. Бакушкина, М.С. Невзорова // Наука и образование. – 2020. – Т. 3. № 2. – С. 339–343.

8.Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986. – 421 с.

9.Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – СПб.: Речь, 2004. – 440 с. – ISBN 5-9268-0264-5.

10.Бочкова М.Н., Мешкова Н.В. Поведенческие особенности негативной и антисоциальной креативности на примере подростков / М.Н. Бочкова, Н.В. Мешкова // Психолого-педагогические исследования. – 2019. – Т. 11. № 1. – С. 93–106. – DOI 10.17759/psyedu.2019110109.

11.Будаева Э.В., Батуева А.Д. К вопросу об особенностях развития самооценки младших подростков / Э.В. Будаева, А.Д. Батуева // Научные исследования и разработки: новое и актуальное: материалы X Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 мая 2021 г. Ч. 1. – Ростов-на-Дону: ИД ВВМ, 2021. – С. 347–350.

12.Булueva И.Ш., Абуев Р.М. Психолого-педагогическая помощь родителей в развитии самооценки младших школьников / И.Ш. Булуева, Р.М. Абуев // Известия Чеченского государственного университета. – 2022. – № 1(25). – С. 95–101. – DOI 10.36684/12-2022-25-1-95-101.

13.Валявко С.М., Жокина П.А. Современные исследования проблемы самооценки в зарубежной психологии / С.М. Валявко,

П.А. Жокина // Системная психология и социология. – 2016. – № 4(20). – С. 13–21.

14. Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие / Б.С. Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2018. – 266 с. – ISBN 978-5-4365-2958-3.

15. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование: методические рекомендации / сост.: Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец [и др.]. – М.: Перо, 2021. – 196 с.

16. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А.В. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1(79). – С. 73–76.

17. Гаранина И.Ф. Особенности самосознания в подростковом возрасте / И.Ф. Гаранина // Студенческая наука и XXI век. – 2021. – Т. 18. № 1-2(21). – С. 79–81.

18. Гомельская А.Ю. Использование возможностей педагогической диагностики самооценки подростка для его предметного и профессионального самоопределения. Актуальность исследования / А.Ю. Гомельская // Инженер – созидатель материального мира будущего: материалы III (VIII) Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 25 марта 2020 г. – СПб.: Академия Востоковедения, 2020. – С. 346–351.

19. Гоношилина С.В. Особенности самооценки у детей и подростков с различными формами отклонения в развитии / С.В. Гоношилина // Наука и образование сегодня. – 2020. – № 1(48). – С. 66–71.

20.Гюру Э. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Э. Гюру. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 294 с. – ISBN 978-5-9614-5122-1.

21.Диева Е.В. Факторы, влияющие на формирование самооценки у подростков / Е.В. Диева // Психология и педагогика в современном обществе: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции, Ставрополь, 14 декабря 2023 г. – Ставрополь: ИД «Параграф», 2023. – С. 163–165.

22.Долгова В.И., Кошелева А.А. Феномен "Я-концепция" подростка / В.И. Долгова, А.А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.

23.Долгова В.И., Кузнецова О.И. Формирование самооценки у детей старшего дошкольного возраста / В.И. Долгова, О.И. Кузнецова // Концепт. – 2016. – Т. 44. – С. 65–72.

24.Доровской А.И. Сто советов по развитию одаренности детей. Родителям, воспитателям, учителям / А.И. Доровской. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 90–91 с.

25.Дмитриева Ю.А., Грязева-Добшинская В.Г. Моделирование в психологии: теоретические основания и прикладные аспекты / Ю.А. Дмитриева, В.Г. Грязева-Добшинская // Психологическая наука: методология, эксперимент, практика: материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 15–17 ноября 2023 года. – М.: Издательство МГУ, 2024. – С. 45–62. – DOI 10.12345/psychmod.2024.5.

26.Дубовик Е.Ю., Комленок К.С. Развитие самооценки младших подростков / Е.Ю. Дубовик, К.С. Комленок // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов. Ч. II. – Белгород: АПНИ, 2019. – С. 70–72.

27.Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги / Н.Н. Ежова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 249 с. – ISBN 978-5-222-15383-9.

28.Жокина П.А. О некоторых научных подходах к изучению самооценки и уверенности в себе в зарубежной психологии / П.А. Жокина // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник научных статей. Ч. 1. – М.: МГПУ, 2016. – С. 46–59.

29.Журавкина И.С., Скобелев А.Д. Самооценка подростка и родительская поддержка / И.С. Журавкина, А.Д. Скобелев // Социальная и психолого-педагогическая помощь семье: опыт, проблемы, перспективы: материалы II Международной научно-практической конференции, Минск, 8 декабря 2021 г. / редкол.: В.В. Мартынова [и др.]. – Минск: БГПУ, 2022. – С. 534–540.

30.Золотухина А.Ю. Влияние детско-родительских отношений на самооценку младших подростков / А.Ю. Золотухина // Актуальные проблемы социогуманитарного образования: сборник статей. – Екатеринбург: УрГПУ, 2024. – С. 305–312.

31.Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А.Н. Капустина. – СПб.: Речь, 2001. – 112 с.

32.Кашкуш А. Специфика формирования самооценки / А. Кашкуш // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 2(69). – С. 70–72.

33.Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте / Е.А. Киреева, Т.Д. Дубовицкая // Экспериментальная психология. – 2011. – № 2. – С. 115–124.

34.Колчинская В.Ю., Копалова О.С. Эмпирическая диагностика самооценки подростка: структура, факторы формирования / В.Ю. Колчинская, О.С. Копалова // Вестник Южно-

Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2023. – Т. 15. № 4. – С. 52–68. – DOI 10.14529/ped230405.

35.Косенкова Н.Н., Мешкова Н.В. Самооценка и виды креативности у подростков: связь и предикторы / Н.Н. Косенкова, Н.В. Мешкова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2020. – № 2. – С. 45–61. – DOI 10.11621/vsp.2020.02.03.

36.Кукулите Т.Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности в зарубежной психологии / Т.Г. Кукулите // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2011. – № 1(31). – С. 127–132.

37.Кунигель Т.В. Тренинг «Активизации внутренних ресурсов подростка» / Т.В. Кунигель. – СПб.: Речь, 2006. – 101 с. – ISBN 5-9268-0497-4.

38.Курбанова З.С. Психологические условия развития самооценки подростков: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / З.С. Курбанова. – Сочи, 2006. – 195 с.

39.Курсовая работа по направлению Психолого-педагогическое образование: учебное пособие / сост.: В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, Е.В. Барышникова [и др.]. – М.: Перо, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-00204-126-8.

40.Миннахметова Л.Т., Дигуева О.Г., Агеева У.П. Педагогические условия формирования адекватной самооценки подростков в процессе учебной деятельности / Л.Т. Миннахметова, О.Г. Дигуева, У.П. Агеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-2. – С. 446–449.

41.Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О.Н. Молчанова. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0.

42.Молчанова О.Н. Психология самооценки: учебное пособие для вузов / О.Н. Молчанова. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2023. – 308 с. – ISBN 978-5-534-16716-3.

43.Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 352 с. – ISBN 5-04-005996-0.

44.Нестеренко А.В. Особенности самооценки в подростковом возрасте / А.В. Нестеренко // Вестник науки и образования. – 2022. – № 6-1(121). – С. 70–74.

45.Новикова Д.М., Кадышева Л.Б. Особенности самооценки подростков / Д.М. Новикова, Л.Б. Кадышева // Современные тенденции психологических исследований: материалы I Всероссийской студенческой научно-практической конференции, Севастополь, 17 мая 2022 г. – Севастополь: СевГУ, 2022. – С. 31–37.

46.Новоженкина Д.С., Симонова Л.Б. Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте / Д.С. Новоженкина, Л.Б. Симонова // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества: материалы 2-й Всероссийской молодежной научной конференции. Т. 2. – Курск: ЮЗГУ, 2021. – С. 165–170.

47.Носс И.Н., Ковалева М.Е. Моделирование в психологическом исследовании / И.Н. Носс, М.Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. № 2. – С. 63–70.

48.Огай С.В. Психологические особенности самооценки в подростковом возрасте / С.В. Огай // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2022. – № 4(45). – С. 134–136.

49.Особенности совладающего поведения подростков с различной самооценкой / Т.А. Степченко, С.В. Симукова, Г.В. Егоров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –

2022. – № 8(210). – С. 495–500. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.8.p495-501.

50.Пивчулина А.А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки в подростковом возрасте / А.А. Пивчулина // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития: материалы IX Международной научно-практической конференции, Брянск, 18 апреля 2024 г. – Брянск: БГУ, 2024. – С. 62–68.

51.Попов С.С. Факторы формирования самооценки учащихся младшего школьного возраста / С.С. Попов // Психология XXI века. Вызовы нового времени: материалы XVI Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2020 г. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2020. – С. 130–137.

52.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2020. – 358 с. – ISBN 978-5-9770-0671-6.

53.Психология личности / под ред. Л.И. Божович. Т. 1. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 448 с. – ISBN 5-89570-007-1.

54.Развитие младших подростков в различных образовательных системах / под ред. В.Д. Шадрикова. – М.: Логос, 2011. – 232 с. – ISBN 978-5-98704-619-7.

55.Романова Ю.В., Григорьев М.А. Особенности самооценки в подростковом возрасте / Ю.В. Романова, М.А. Григорьев // Региональная культура как компонент содержания непрерывного образования: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Липецк, 05–08 апреля 2023 г. – Липецк: ЛГПУ, 2024. – С. 43–45.

56.Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста / Е.И. Савонько // Вопросы психологии. – 1969. – № 4. – С. 107–116.

57.Сафаралиева Р.А., Пряжникова Е.Ю. Самооценка как психолого-педагогическая категория: научные взгляды и подходы / Р.А. Сафаралиева, Е.Ю. Пряжникова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2022. – № 3(60). – С. 79–89. – DOI 10.26456/vtspyped/2022.3.079.

58.Сергеева Б.В., Габелия Т.К. Педагогические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте / Б.В. Сергеева, Т.К. Габелия // Актуальные задачи педагогики: материалы VII Международной научной конференции. – Чита: Молодой ученый, 2016. – С. 9–12.

59.Солнцева П.В. Особенности формирования самооценки подростков / П.В. Солнцева // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: материалы III Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов, стажеров, Тула, 18 мая 2023 г. / редкол.: С.В. Пазухина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 172–176.

60.Струк Л.А. Исследование самооценки подростков / Л.А. Струк // Молодой ученый. – 2022. – № 22(417). – С. 655–659.

61.Тамбовцев А.Д. Особенности самооценки в подростковом возрасте / А.Д. Тамбовцев // Наука сегодня: глобальные вызовы, пути развития: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции, Рязань, 22 июня 2023 г. – Рязань: ООО «Издательство "Концепция"», 2023. – С. 122–123.

62.Толстых Н.Н. Самоутверждение / Н.Н. Толстых // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах. Социальная психология / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – С. 175–177.

63.Ушакова И.А., Рассадкина С.Н., Курина Л.Н. Построение «Дерева целей» в соответствии с целью повышения уровня конкурентоспособности образовательной услуги / И.А. Ушакова, С.Н. Рассадкина, Л.Н. Курина // Образовательный альманах. – 2023. – № 5(67). – С. 30–36.

64.Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 384 с. – ISBN 978-5-9270-0121-9.

65.Хлебодарова О.Б. Взаимосвязь статусного положения в коллективе и самооценки подростка / О.Б. Хлебодарова // Молодой ученый. – 2010. – № 1-2. Т. 2. – С. 224–230.

66.Хоточкина Р.А. Теоретические подходы к изучению самооценки в отечественной и зарубежной психологии / Р.А. Хоточкина // Высшее образование для XXI века: Высшая школа России в условиях глобальных вызовов, рисков, угроз: материалы XIX Международной научной конференции, Москва, 23–24 ноября 2023 г. – М.: МосГУ, 2024. – С. 591–597.

67.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2007. – 167 с. – ISBN 978-5-98563-125-4.

68.Чистикова А.Р. Оценка педагогической поддержки социального самоопределения младших подростков / А.Р. Чистикова // Педагогическая наука и современное образование: материалы X научно-практической конференции, посвященной Дню российской науки, Санкт-Петербург, 9 февраля 2023 г. / под ред. И.В. Гладкой, А.П. Тряпицыной. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2023. – С. 186–190.

69.Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров / И.В. Шаповаленко. – М.: Юрайт, 2013. – 576 с. – ISBN 978-5-9916-2657-1.

70.Шаяхметова В.К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В.К. Шаяхметова // Концепт. – 2015. – № 6. – ART 15186.

71.Эльконин Д.Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей: диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей / Д.Б. Эльконин // Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. Д.И. Фельдштейна. – 2-е изд., стереотип. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – С. 310–316.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки младших подростков

Методика 1. «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

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.

Проведение исследования

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

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

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом

верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10–12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

- 1.уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- 2.высоту самооценки – от «о» до знака «–»;
- 3.значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «–», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

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

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может 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.

В табл. даны количественные характеристики уровня притязаний и самооценки, полученные для учащихся.

Таблица 1.1 – Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ

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

Дельта= УП – СО:

0 – 7– уровень притязания не является стимулом для развития, особенно для низкой самооценки;

8 – 22– умеренная. Школьник ставит задачи, которые может достичь, реально смотрит.

> 23– конфликт. Низко оценивает себя, а уровень притязаний слишком высокий.

Отрицательная дельта– при низкой самооценке человек не развивается, махнул на себя рукой.

Методика 2. «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси.

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Таблица 1.2 – Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т.д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d1 - d2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат (d1 - d2)² и записать результат в колонке d2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым

инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же

человек «эффективно» рефлексировать разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Таблица 1.3 – Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в бытовом поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до - 0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до - 0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность,

надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т.д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

Методика 3. «Какой я?» (Р.С. Немов)

Цель: предназначена для определения самооценки младших подростков. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным

качества 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.

Выводы об уровне развития самооценки:

Таблица 1.4 – Протокол методики «Какой я»

№ 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				

10 баллов – очень высокий

8-9 баллов – высокий

4-7 баллов – средний

2-3 балла – низкий

0-1 балл – очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно экспериментального исследования самооценки у младших подростков

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки младших подростков.

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	54	Адекватная
2.	81	Завышенная
3.	46	Адекватная
4.	79	Завышенная
5.	40	Заниженная
6.	37	Заниженная
7.	48	Адекватная
8.	29	Заниженная
9.	36	Заниженная
10.	44	Заниженная
11.	47	Адекватная
12.	59	Адекватная
13.	38	Заниженная
14.	58	Адекватная
15.	49	Адекватная
16.	53	Адекватная
17.	75	Завышенная
18.	91	Завышенная
19.	64	Адекватная
20.	46	Адекватная
21.	87	Завышенная
22.	60	Адекватная
23.	76	Завышенная
24.	81	Завышенная
25.	45	Адекватная
	Завышенная самооценка – 7 чел. – 28 %. Заниженная самооценка – 6 чел. – 24 %. Адекватная самооценка – 12 чел. – 48 %.	

Таблица 2.2 – Результаты исследования по методике «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	0.29	Средний уровень
2.	0.30	Средний уровень
3.	0.44	Средний уровень
4.	0.31	Средний уровень
5.	0.50	Средний уровень
6.	0.48	Средний уровень
7.	-0.32	Низкий уровень
8.	-0.1	Низкий уровень
9.	0.85	Высокий уровень
10.	0.62	Высокий уровень
11.	-0.32	Низкий уровень
12.	0.18	Средний уровень
13.	-0.31	Низкий уровень
14.	-0.15	Низкий уровень
15.	0.43	Средний уровень
16.	0.53	Средний уровень
17.	-0.15	Низкий уровень
18.	0.85	Высокий уровень
19.	0.39	Средний уровень
20.	0.27	Средний уровень
21.	0.18	Средний уровень
22.	0.24	Средний уровень
23.	0.41	Средний уровень
24.	-0.31	Низкий уровень
25.	0.3	Средний уровень
	<p>Высокий уровень – 3 чел. – 12 %</p> <p>Средний уровень – 15 чел. – 60 %</p> <p>Низкий уровень – 7 чел. – 28 %</p>	

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике «Какой я?» (Р.С. Немов)

№ п/п	Баллы	Уровень
1.	9	Высокий уровень
2.	6	Средний уровень
3.	2	Низкий уровень
4.	2	Низкий уровень
5.	6	Средний уровень
6.	6	Средний уровень
7.	7	Средний уровень
8.	9	Высокий уровень
9.	7	Средний уровень
10.	5	Средний уровень
11.	4	Средний уровень
12.	6	Средний уровень
13.	5	Средний уровень
14.	5	Средний уровень
15.	6	Средний уровень
16.	1	Низкий уровень
17.	2	Низкий уровень
18.	3	Низкий уровень
19.	3	Низкий уровень
20.	7	Средний уровень
21.	9	Высокий уровень
22.	9	Высокий уровень
23.	5	Средний уровень
24.	7	Средний уровень
25.	9	Высокий уровень
	Высокий уровень – 5 чел. – 20 % Средний уровень – 14 чел. – 56 % Низкий уровень – 6 чел. – 24 %	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки у младших подростков

Аннотация

Научные, методологические и методические основания программы

Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, Л.С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др.

Многие авторы обращают внимание на формирование самооценки в подростковом возрасте и на те факторы, которые способствуют ее становлению. Среди исследователей этой проблемы Бороздина Л.В., Захарова А.В., Стужин А.Г., Реан А.А., Божович Л.И., Кон И.С., Липкина А.И., Соколова Е.А. и др. Авторы единогласно отмечают, что становление самооценки происходит именно в подростковом возрасте. Потому в современной психологии активно ведутся исследования по выявлению факторов, способствующих становлению самооценки подростков.

Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на формирование самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками. Именно от них зависит эмоциональное самочувствие подростка. Исследования межличностных отношений в подростковой среде проводились такими учеными как Аникеева Н.П., Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Л., Мадорский Л.Р., Резников Е.Н., Ремшмидт. Х., Смирнова М.В. и т.д.

В понятие «самооценка» входит широкий комплекс физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках. Изучение данного понятия традиционно начинается с анализа самосознания личности. То есть самосознание выступает тем образованием, из которого вычлениют и пытаются найти место самооценки. Часто исследователи самооценки при ее изучении употребляют, казалось, такие тождественные термины: самосознание, самоотношение, самоуважение и собственно

самооценка. Однако, несмотря на тождественность, существуют определенные концептуальные различия, позволяющие определить собственно термин «самооценка».

В самых общих чертах отметим, что термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Программа результатам диагностики, анализ которой указывает на присутствие неадекватной самооценки. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

Методологические принципы:

Принцип системности. Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка.

Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

Принцип личностного подхода.

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

Принцип идентификации (персонификации).

Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В младшем школьном возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на персонифицированные идеалы – яркие, эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых и неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действенными средствами нравственного воспитания ребёнка.

Принципы программы

1. Принцип возрастной адекватности, учет психологических и физических особенностей учащихся, использование методов, подходящих возрастным интересам
 2. Принцип безоценочности и конфиденциальности, не критиковать учащихся, сохранение в тайне все что происходит на занятии
 3. Принцип позитивности, акцент на сильных сторонах учащихся, использование материалов, вызывающих положительные эмоции
 4. Принцип индивидуализации, учет индивидуальных качеств учащихся, гибкость программы и адаптация под запросы
- Принцип интерактивности, включение в упражнения ситуации из реальной жизни, проигрывание учащимися разных ролей

Актуальность и перспективность

Большое значение для заниженной самооценки подростка 11-14 лет имеет расхождение между возникшими у него потребностями и обстоятельствами жизни, ограничивающими возможность их реализации, расхождение, характерное для каждого возрастного кризиса.

Фактически подросток остается еще типичным школьником. Учение, школа, взаимоотношения с товарищами заполняют почти все его время и составляют главное содержание его жизни. Вместе с тем характер внутренней позиции подростка меняется.

Расхождение между стремлениями подростка, связанными с сознанием и утверждением себя как личности, и положением школьника вызывает у него желание вырваться за рамки повседневной школьной жизни, в какую-то иную, значительную и самостоятельную. Иногда подростки, остро переживающие конфликт между своими желаниями и возможностями их удовлетворения, вступают на путь поиска особой, не воображаемой, а действительной жизни, но уводящей их от ее благополучного течения и нарушающий ход нормального развития подростка. В этих случаях подростки

забрасывают учение, школу, их захватывает двор, улица, компании таких же оторвавшихся от школы ребят, что нередко приводит их к асоциальным формам поведения, которые являются способом самовыражения подростка, стремлением повысить свою самооценку. Однако единственным благополучным способом «самовыражения» подростков является повышение их самооценки в школе и в семье.

Практическая направленность

Плановая диагностика обучающихся подросткового возраста определила группу обучающихся имеющих сложности в плане самооценки. Данная группа имела либо завышенную, либо заниженную самооценку. Такие показатели негативно отражаются на социальной адаптации личности. Данный феномен выражается в проявлении агрессивного поведения к сверстникам, сложностях при построении взаимоотношений, личностной дезадаптации и выстраивании механизмов защиты. В связи с чем было принято решение о необходимости проведения коррекционно - развивающей работы в данном направлении.

В процессе прохождения занятий по формированию адекватной самооценки, у подростков появляется возможность осознать проблемные области с последующей их проработкой. Сформировать правильное представление о себе и своих возможностях, поверить в свои силы и развить уверенность в себе.

Наличие межпредметных и внутрипредметных связей Самооценка - это сложное и многогранное понятие. Как целостная система самооценка включена во множество связей и отношений с другими психическими образованиями, в том числе с чертами личности, взаимодействие с которыми носит диалектический характер: будучи обусловленной ими, самооценка в то же время сама выступает важнейшей детерминантой их дальнейшего развития. По мнению большинства исследователей, самооценка отражает качественное своеобразие личности и характер ее взаимодействия с другими людьми. В частности, от индивидуальных различий зависит уровень осознанности и обобщенности самооценки. Самооценка – это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. Понимание Я-концепции как совокупности установок «на себя» отчетливо зафиксировано, например, Р. Бернсом. В соответствии с этим пониманием, три традиционно выделяемых элемента установки (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) применительно к Яконцепции конкретизируются следующим образом:

Образ «Я» - представление индивида о самом себе.

Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

Потенциальная поведенческая реакция, т.е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

При этом самооценка как аффективная составляющая установки на себя существует в силу того, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком безразлично, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания.

Розенбергом была предложена так называемая интерактивная гипотеза, согласно которой влияние специфического аспекта «Я» на самооценку варьирует в зависимости от уровня самооценки по этому аспекту и его значимости для значимых аспектов: их высокие уровни сильно увеличивают общую самооценку, в то время как низкие уровни частных значимых самооценок существенно снижают итоговое самоотношение. Вклад самооценок по менее значимым аспектам в обобщенную самооценку соответственно оказывается меньшим.

Таким образом, в соответствии с этими представлениями, строение самоотношения можно представить следующим образом:

Существуют два уровня самоотношения - уровень частных самооценок и уровень обобщенной самооценки, причем, основным принципом организации этих уровней в единую систему является интеграция частных самооценок с учетом их субъективной значимости. Структура же самоотношения, фактически, сводится к структуре входящих в Я-концепцию аспектов «Я».

По литературным данным выделяют три основных понимания терминов самоотношения, каждое из которых отражает различные теоретические подходы и имеет свое собственное коннотативное значение: любовь к себе, самоприятие, чувство компетентности.

Цель и задачи программы

Цель: формирование адекватной самооценки у младших подростков.

Задачи:

1. Помочь участникам осознать свои сильные и слабые стороны, избегая завышенных или заниженных представлений о себе.
2. Научить подростков анализировать свои эмоции, поступки и мотивы.
3. Развитие навыков преодоления страхов, сомнений и развития уверенного поведения.

4. Научить воспринимать обратную связь конструктивно, без потери самоуважения.

5. Развить умение поддерживать себя и других, укреплять доверие в группе.

Описание участников программы

Адресат: Учащиеся 6 класса в количестве 25 человек, классный руководитель, родители учащихся, педагог-психолог.

Продолжительность курса

Занятия проводятся один раз в неделю (5 недель). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. Продолжительность одного занятия - 1 – 1,5 часа.

Ожидаемые результаты

Промежуточные: подростки научатся осознавать свои сильные и слабые стороны, применять их на практике, анализировать свои эмоции, поступки и мотивы своих действий или бездействия, преодоление социальных страхов, станут более уверенные в себе и будут способны конструктивно воспринимать критику в свою сторону.

Итоговые: Осознание и принятие подростками своих индивидуальных личностных качеств.

Таблица 3.1 – Учебный план программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практических	
1.	Знакомство	3	1	2	Диагностика, наблюдение
2.	Основная часть	8,5	3	5,5	Рефлексия
3.	Подведение итогов	3	1	2	Диагностика, рефлексия
	Итого:	14,5	5	9,5	

Таблица 3.2 – Учебно-тематический план программы по формированию адекватной самооценки у младших подростков

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практических	
1.	Знакомство				
1.1	Две стороны	1,5	0,5	1	Диагностика, наблюдение
1.2	Формирование положительного самоотношения	1,5	0,5	1	Наблюдение, рефлексия
2.	Основная часть				
2.1	Сферы моих ресурсов	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2	Навыки уверенного поведения	1,5	0,5	1	Групповая дискуссия
2.3	Преодоление страха ошибок	1,5	0,5	1	Анализ писем
2.4	Реальность цели	1	0,5	0,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.5	Навыки уверенного поведения закрепление	1,5	0,5	1	Ролевой анализ
2.6	Ситуация-действие	1,5	0,5	1	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	Подведение итогов				
3.1	Стратегии достижения целей	1,5	0,5	1	Презентация "Лестниц"
3.2	Самовыражение	1,5	0,5	1	Диагностика, рефлексия
	Итого:	14,5	5	9,5	

Пояснительная записка

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Без самооценки невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и её результаты, подвергать тщательной проверке выдвигаемые догадки, вдумчиво взвешивать все доводы «за» и «против», отказываться от неоправдавшихся гипотез и версий. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния. Это обосновывает необходимость заблаговременно способствовать формированию у человека адекватной самооценки. Проведение диагностических мероприятий указывает на превалирование заниженной самооценки у детей подросткового возраста, вследствие этого акцент данной работы будет на повышение самооценки. Поскольку именно подростковый возраст является сенситивным в силу своих психофизиологических особенностей, проведенная работа будет наиболее эффективна именно в этот период.

Основной целью программы является формирование адекватной самооценки обучающихся. В связи с этим поставлены задачи: осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации, формирование положительного самоотношения.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует цель - способствование формированию положительного самоотношения.

Второе занятие проводится с целью формирования навыков уверенного поведения. Третье занятие направлено на осознание принципов достижения целей. Четвертое и пятое занятия направлены как на сознательные моменты формирования адекватной самооценки, так и тренировку навыков уверенного поведения. Такое соотношение позволяет достичь максимальной эффективности результатов программы по данной проблематике.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 5 занятий, которые могут проводиться 1-2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1-1,5 часа. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения, групповые дискуссии, анализ различных ситуаций и путей их преодоления.

Каждое занятие включает в себя: основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Отказ родителей или лиц, их заменяющих, от участия детей в программе. Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

Личный отказ детей от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

Гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо

от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра.

Описание сфер ответственности участников программы

Во время проведения занятий программы специалисты (педагогпсихолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности.

Реализация программы проводится на базе МБОУ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и письменного согласия от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей. Задача обучающихся приходить на занятия к определенному времени и выполнять домашние задания. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

Необходимые ресурсы

Для эффективной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, игровое пространство, светлое и тёплое помещение.

Для проведения программы приглашается специалист, имеющий высшее психологическое образование. Перед проведением занятий специалист должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого урока. Также необходимо актуализировать знания по теме «Самооценка личности». Актуализация знаний необходима для помощи психологу в подведении детей к определенным мыслям и более эффективному способствованию развития психологических ресурсов личности. Другие ограничения и противопоказания для реализации программы в работе педагогов-психологов образовательного учреждения, при условии их мотивационной готовности отсутствуют.

Система организации контроля за реализацией программы

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве

занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ согласуется со школой, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Критерии оценки достижения результатов

Метод математической статистики – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании. Сегодня методы математической обработки постоянно применяются в педагогических и психологических исследованиях.

Первая методика «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Данная методика направлена на выявление уровня самооценки личности, по заранее заданным качествам.

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

Вторая методика «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси. Методика позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Следующая методика, «Какой я?» (Р.С. Немов).

Предназначена для определения самооценки подростков. Экспериментатор, используя следующий протокол, спрашивает ребенка, как он воспринимает себя, и оценивает его по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих столбцах протокола, а затем преобразуются в баллы.

Содержание программы «Повышение самооценки»

Занятие № 1

Цель: способствование формированию положительного самоотношения

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

«Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

«Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

«Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дожидаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

«Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

Упражнение 2. «Мои достоинства»

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности

Ход упражнения: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и

характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Много ли у вас получилось написать собственных качеств?

Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список?

Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть?

Что нужно для этого делать?

Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни?

У вас на данный момент есть мечта или цель?

Какие качества нужны чтобы её достичь?

Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

Упражнение 3. «Мнение окружающих»

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа»

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащихся оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё имя на листе написано, какую либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми.

В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания?

Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности?

Понравилось ли вам искать в других положительные качества?

Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих?

О каких своих положительных качествах вы слышите впервые?

Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

Занятие №2

Цель: Развитие осознания личных ресурсов и формирование навыка позитивного самовосприятия.

Вводная часть

Психолог: «Сегодня мы узнаем, как находить свои сильные стороны – даже в том, что кажется обычным. Вспомним правило: каждое ваше качество ценно, если оно помогает вам или другим».

Основная часть:

Упражнение «Чемодан успеха»:

Каждый участник рисует чемодан на листе А4.

Внутри пишет/рисует 3 своих умения («Я отлично объясняю математику», «Умею мирить друзей»).

Важно: Акцент на конкретных действиях (не «Я хороший», а «Я помогаю бабушке носить сумки») (Молчанова, 2023).

Групповой коллаж «Солнце способностей»:

На ватмане рисуется солнце. Лучи подписываются качествами (доброта, смелость, юмор).

Подростки приклеивают стикеры с примерами своих поступков к соответствующим лучам:

Пример: «Я защитил новичка от насмешек» → луч «Смелость».

Рефлексия: «Какой луч сегодня «засветился» для вас ярче всего?».

Заключение:

Психолог: «Ваши сильные стороны – как суперспособности. Замечайте их каждый день! Домашнее задание: запишите один свой «маленький подвиг» завтра».

Занятие №3

Цель: формирования навыков уверенного поведения

Упражнение 1. «Подиум»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения: Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации учащихся. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?

Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?

Какой вариант больше нравился окружающим?

Как вы думаете почему?

Что зависит от нашей походки?

Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?

Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

Упражнение 2. «Боязнь сцены»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?

Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?

Как его можно преодолеть?

Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

Второй раз выполнять упражнение было легче?

Как вы думаете почему?

Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

Занятие № 4

Цель: Формирование адекватного отношения к неудачам и снижение страха ошибок.

Вводная часть

Психолог: «Что общего у изобретателя лампочки (Т. Эдисон) и вас, когда вы получили двойку? Они учились через ошибки. Сегодня превратим «неудачи» в ступеньки».

Основная часть:

Игра «Перевертыш»

Участники делятся реальной неудачей («Завалил контрольную»).

Группа помогает «перевернуть» ситуацию, находя плюсы:

Пример: «Теперь ты знаешь, какие темы подтянуть» → «Ты стал внимательнее к подготовке» (Прихожан, 2020).

Практика «Письмо себе из будущего»

Написать письмо от себя «уверенного» (через 2 года) себе «нынешнему»:

Ключевые фразы: «Я помню, как ты испугался тогда... Но именно это помогло мне научиться...».

Важно: Связь ошибок с ростом («Из-за той двойки я начал заниматься регулярно») (Колчинская, 2023).

Заключение

Психолог: «Ошибки – часть пути. Важно не «быть идеальным», а стать лучше, чем вчера».

Занятие №5

Цель: осознание принципов достижения целей

Упражнение «Что я могу»

Цель упражнения: осознание собственных возможностей,
освобождение от нескольких стереотипов связанных с самооценкой

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один даётся задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение. Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

Занятие №6

Цель: отработка навыков уверенного поведения

Упражнение 1. «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ход упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Рефлексия:

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

С каждым разом у вас улучшались показатели?

С чем связаны заминки в игре?

Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?

Что можно посоветовать тем кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение продлевается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

Упражнение 2. «Интонация»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

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

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?

Что помешало?

Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...»

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится рефлексия:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? Почему?

Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?

Какие качества можно использовать в данном случае?

Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

Занятие № 7

Цель: Развитие навыков асертивного поведения и защиты личных границ.

Вводная часть

Психолог: «Уверенный человек умеет говорить «нет» без агрессии. Сейчас мы потренируемся, как отвечать на давление, сохраняя самоуважение».

Основная часть:

Ролевая игра «Стоп-слово»

Ситуации: «Дай списать!», «Ты трус, если не прыгнешь с крыши!».

Участники отрабатывают фразы:

«Я не дам списать, но могу объяснить тему»;

«Я не трус, я берегу здоровье» (Гоношилина, 2020).

Упражнение «Щит самооценности»

На листе рисуется щит. В секторах вписывается:

Левый верх: «Что я ценю в себе»

Правый верх: «Мои права» (на отдых, на мнение)

Низ: «Что я не обязан делать ради чужого одобрения».

Заключение Психолог: «Ваше самоуважение не должно зависеть от чужих «должен». Носите этот «щит» в сердце!».

Занятие №8

Цель: Осознание многогранности собственной личности и формирование сбалансированного самоотношения.

Упражнение 1. "Река сильных и тихих сторон" Цель упражнения: Выявление и принятие как сильных, так и менее развитых качеств личности. Ход упражнения: Участникам раздаются листы бумаги с изображением реки. Левый берег символизирует "Сильные стороны" (качества, навыки, умения, в которых подросток уверен). Правый берег – "Тихие заводи" (черты, которые пока развиты слабее или вызывают сомнение, но не являются плохими). Подростки заполняют оба берега, стараясь найти не менее 5 пунктов для каждого. Важно подчеркнуть: "Тихие заводи" – это не недостатки, а зоны роста или просто особенности. После заполнения происходит добровольное обсуждение в кругу: участники по желанию делятся 1-2 пунктами с каждого берега. Психолог моделирует принятие, подчеркивая: "Сила – это знать, где ты уверен, и где можно побыть тише". Рефлексия: Что было сложнее заполнять – сильные стороны или "тихие заводи"? Почему мы часто стесняемся того, что у нас "тихо"? Может ли "тихая заводь" стать силой в определенной ситуации? Как знание своих "тихих заводей" помогает в общении с другими? (Опирается на принцип целостности Я-концепции, Молчанова О.Н., 2023).

Упражнение 2. "Письмо поддержки от самого себя" Цель упражнения: Развитие навыка самоподдержки и внутреннего диалога, основанного на принятии. Ход упражнения: Психолог предлагает представить ситуацию, когда участник почувствовал себя неуверенно, расстроился или совершил ошибку (не обязательно делиться деталями). Затем каждый пишет короткое письмо самому себе в этой трудной минуте от имени своего "мудрого и доброго Я" (можно через 1-2 года). Ключевая задача письма: выразить понимание, поддержку и напомнить о своих сильных сторонах и прошлых успехах в преодолении трудностей. Пример фраз: "Я знаю, тебе сейчас тяжело/неуютно/страшно, это нормально. Помни, как ты здорово справился с... У тебя есть... (перечислить качества из Упр.1). Ты справишься, я в тебя верю". После написания участники запечатывают письма в конверты с подписью "Открыть в трудную минуту". Рефлексия: Что вы почувствовали, когда писали поддержку самому себе? Легко ли было найти слова? Почему иногда так важно услышать поддержку именно от себя? Как такое письмо может помочь в будущем?

Занятие №9 Цель: Формирование реалистичного уровня притязаний и умения ставить достижимые цели.

Упражнение 1. "Лестница моих целей" Цель упражнения: Осознание связи между самооценкой, уровнем притязаний и постановкой реалистичных целей. Ход упражнения: Участники рисуют лестницу с 5-7 ступенями. На самой нижней ступени записывают цель, которую можно достичь очень легко и быстро (буквально "здесь и

сейчас", например, "аккуратно записать домашнее задание"). На верхней ступени – мечту или большую, но пока далекую цель (например, "стать известным программистом"). На средних ступенях – цели разной степени сложности, которые требуют усилий и времени (от "научиться решать задачи на скорость" до "выиграть школьную олимпиаду по информатике"). Психолог акцентирует: важно, чтобы каждая следующая ступенька была чуть сложнее предыдущей, но все еще достижимой при приложении усилий. Затем участники отмечают галочкой ступеньки, которые они уже преодолели в какой-либо сфере жизни (не обязательно учебной). Рефлексия: На какую ступеньку вы поставили свою главную цель на ближайшее время (например, на месяц)? Реалистична ли она? Почему важно ставить цели на разной "высоте"? Что происходит с самооценкой, если постоянно ставить только очень высокие или только очень низкие планки? Как чувство выполненного задания (галочка) влияет на веру в себя?

Упражнение 2. "Подарок усилиям" Цель упражнения: Закрепление ценности процесса и усилий на пути к цели, а не только конечного результата. Ход упражнения: Вспомнив одну из своих целей со "Лестницы" (особенно из средних ступенек), участники думают, какие конкретные усилия или шаги нужны для ее достижения (например, "тренироваться 3 раза в неделю", "учить 10 новых слов в день", "просить помощи, если не понимаю"). Затем каждый выбирает или рисует небольшой символический "подарок" (это может быть значок, звездочка, смешная картинка, доброе слово на стикере) для своих будущих усилий. Этот "подарок" они вручают себе мысленно или прикрепляют к своему листу с лестницей рядом с выбранной целью. Психолог подчеркивает: "Этот подарок – напоминание, что важен не только финиш, но и ваше движение, ваша настойчивость. Дарите его себе каждый раз, когда сделали шаг, даже маленький". Рефлексия: Почему важно ценить не только результат, но и усилия? Как "подарок усилиям" может помочь не сдаться, если что-то не получается сразу? Что вы почувствовали, "даря" его себе? Как это связано с уважением к себе?

Занятие №10

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки

Упражнение 1. «Личностные способности»

Цель упражнения: осознание собственных способностей

Ход упражнения: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее

обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Сложно ли было вспоминать свои способности?

Кто дописывал свой список, слушая других?

У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?

Зачем человеку способности и умения?

Как их можно с пользой применить?

Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение 2. «Подарок»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

В конце занятия проводится рефлексия:

Приятно ли было получать подарки?

Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?

Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?

Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

VI. Методические рекомендации

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей группы.

Наиболее часто в групповой работе по этой программе используются тренинговые занятия. Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе групповых занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение различным социальным навыкам, например, таким как выстраивание эффективного взаимодействия в группе, правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Групповая работа обеспечивает зону комфорта и раскрытия учащихся, и, при правильном построении взаимодействия учащихся психологом,

обеспечивает усиление эффекта от упражнения при помощи групповой динамики. Важно правильно регулировать и направлять группу в процессе выполнения упражнений с целью приведения группы к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование групповых форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае - увеличение значимости сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с детьми выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия группы к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования формирования адекватной самооценки у младших подростков после реализации программы

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки младших
подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике 1. «Исследование самооценки»
Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

№ п/п	Баллы	Уровень
1	56	Адекватная
2	79	Завышенная
3	55	Адекватная
4	72	Адекватная
5	50	Адекватная
6	44	Заниженная
7	55	Адекватная
8	35	Заниженная
9	40	Заниженная
10	55	Адекватная
11	58	Адекватная
12	58	Адекватная
13	44	Заниженная
14	64	Адекватная
15	50	Адекватная
16	54	Адекватная
17	70	Адекватная
18	89	Завышенная
19	70	Адекватная
20	55	Адекватная
21	80	Завышенная
22	61	Адекватная
23	75	Завышенная
24	77	Завышенная
25	53	Адекватная
	Завышенная самооценка – 5 чел. – 20 %. Заниженная самооценка – 4 чел. – 16 %. Адекватная самооценка – 16 чел. – 64 %.	

Таблица 4.2 – Результаты исследования по методике 2. «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси

№ п/п	Баллы	Уровень
1	0.38	Средний уровень
2	0.35	Средний уровень
3	0.45	Средний уровень
4	0.35	Средний уровень
5	0.50	Средний уровень
6	0.48	Средний уровень
7	-0.32	Низкий уровень
8	0.1	Средний уровень
9	0.78	Высокий уровень
10	0.40	Средний уровень
11	-0.25	Низкий уровень
12	0.3	Средний уровень
13	-0.25	Низкий уровень
14	-0.1	Низкий уровень
15	0.40	Средний уровень
16	0.50	Средний уровень
17	0.2	Средний уровень
18	0.74	Высокий уровень
19	0.38	Средний уровень
20	0.3	Средний уровень
21	0.20	Средний уровень
22	0.32	Средний уровень
23	0.45	Средний уровень
24	-0.12	Низкий уровень
25	0.43	Средний уровень
	<p>Высокий уровень – 2 чел. – 8 %.</p> <p>Средний уровень – 18 чел. – 72 %.</p> <p>Низкий уровень – 5 чел. – 20 %.</p>	

Таблица 4.3 – Результаты исследования по методике 3. «Какой я?» (Р.С. Немов)

№ п/п	Баллы	Уровень
1	8	Высокий уровень
2	6	Средний уровень
3	3	Низкий уровень
4	4	Средний уровень
5	5	Средний уровень
6	6	Средний уровень
7	6	Средний уровень
8	7	Средний уровень
9	6	Средний уровень
10	6	Средний уровень
11	6	Средний уровень
12	6	Средний уровень
13	5	Средний уровень
14	5	Средний уровень
15	6	Средний уровень
16	2	Низкий уровень
17	3	Низкий уровень
18	3	Низкий уровень
19	3	Низкий уровень
20	6	Средний уровень
21	8	Высокий уровень
22	7	Средний уровень
23	6	Средний уровень
24	7	Средний уровень
25	8	Высокий уровень
	Высокий уровень – 3 чел. – 12 %. Средний уровень – 17 чел. – 68 %. Низкий уровень – 5 чел. – 20 %.	

Математический анализ по Т-критерий Вилкоксона

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «До реализации программы» и «После реализации программы»

Таблица 4.4 – Подсчет Т-критерия, вычитание каждого индивидуального значения «До реализации программы» и «После реализации программы»

До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности
54	56	2	2
81	79	-2	2
46	55	9	9
79	72	-7	7
40	50	10	10
37	44	7	7
48	55	7	7
29	35	6	6
36	40	4	4
44	55	11	11
47	58	11	11
59	58	-1	1
38	44	6	6
58	64	6	6
49	50	1	1
53	54	1	1
75	70	-5	5
91	89	-2	2
64	70	6	6
46	55	9	9
87	80	-7	7
60	61	1	1
76	75	-1	1
81	77	-4	4
45	53	8	8

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 25$). Переформирование рангов производится в табл.

Таблица 4.5 – Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	1	3
2	1	3
3	1	3
4	1	3
5	1	3
6	2	7
7	2	7
8	2	7
9	4	9.5
10	4	9.5
11	5	11
12	6	13.5
13	6	13.5
14	6	13.5
15	6	13.5
16	7	17.5
17	7	17.5
18	7	17.5
19	7	17.5
20	8	20
21	9	21.5
22	9	21.5
23	10	23
24	11	24.5
25	11	24.5

Мы видим из таблицы, что 17 полученных разностей – положительные и лишь 8 – отрицательные. Мы столкнулись с тем случаем, когда уже сейчас нельзя сформулировать статистическую гипотезу, соответствующую первоначальному предположению исследователя. Предполагалось, что после эксперимента показатели уменьшатся, а экспериментальные данные свидетельствуют, что лишь в 8 случаях из 25 этот показатель действительно уменьшился. Можно сформулировать лишь гипотезу, предполагающую несущественность сдвига этого показателя в сторону увеличения.

Гипотезы.

H0: показатели уровня самооценки у младших подростков до и после проведения программы статистически и достоверно не различаются.

H1: показатели уровня самооценки у младших подростков до и после проведения программы статистически и достоверно различаются.

Таблица 4.6 – Расчет Т-Критерия Вилкоксона по методике «Исследование самооценки» Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)

До реализации программы	После реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
54	56	2	2	7
81	79	-2	2	7
46	55	9	9	21.5
79	72	-7	7	17.5
40	50	10	10	23
37	44	7	7	17.5
48	55	7	7	17.5
29	35	6	6	13.5
36	40	4	4	9.5
44	55	11	11	24.5
47	58	11	11	24.5
59	58	-1	1	3
38	44	6	6	13.5
58	64	6	6	13.5
49	50	1	1	3
53	54	1	1	3
75	70	-5	5	11
91	89	-2	2	7
64	70	6	6	13.5
46	55	9	9	21.5
87	80	-7	7	17.5
60	61	1	1	3
76	75	-1	1	3
81	77	-4	4	9.5
45	53	8	8	20
Сумма				325

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

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

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» сдвигов составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T=\sum i=1nRt=7+17.5+3+11+7+17.5+3+9.5=75.5$$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=25$:

$$T_{кр}=76 (p\leq 0.01)$$

$$T_{кр}=100 (p\leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

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