



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
55,41 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«26» мая 2017 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А.
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Нижегородцева Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2017

Оглавление

	Введение.....	3
Глава I.	Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
1.1.	Понятие самооценка в психолого-педагогической литературе	6
1.2.	Особенности самооценки подростков	15
1.3.	Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	24
Глава II.	Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
2.1.	Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	40
Глава III.	Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
3.1.	Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	47
3.2.	Анализ результатов формирующего эксперимента	57
3.3.	Рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	63
	Заключение.....	70
	Библиографический список.....	73
	Приложение.....	79

Введение

В современном мире от самооценки личности и ее характеристик зависит поведение человека, его успешность или неуспешность в разных видах деятельности. В условиях быстро меняющегося окружающего мира, высоких требований, предъявляемых к учащимся, подросток должен быть прежде всего уверен в себе, своих силах и способностях, т.е. обладать адекватной самооценкой.

Именно в подростковом возрасте складывается образ самого себя и отношение к себе. Они непрерывно связаны со стремлением к самопознанию и саморегуляции. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Поскольку самооценка формируется в деятельности и общении, существуют возможности влияния на её становление и динамику, при анализе и учете психолого-педагогических условий, способствующих формированию адекватной самооценки. 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 особо значимой является коррекция самооценки в подростковом возрасте, который, по мнению педагогов и психологов в значительной степени определяет социальную адаптацию личности и представляется регулятором ее поведения, общения и деятельности. Адекватная самооценка позволит подростку быть в дальнейшей жизни более успешным, а процесс его социализации сделать более эффективным и полноценным.

Изучением самооценки подростков занимались такие ученые, как Б. Г. Ананьев, Л.И. Божович, Ш. Бюлер, Л.С. Выготский, Г. Гецер,

Т.В. Драгунова, М. С. Неймарк, С. Л. Рубинштейн, Ст. Холл, Э. Шпрангер, В. Штерн, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др. Учеными даны различные определения самооценки и методы ее изучения, рассмотрены особенности самооценки подростков и способы ее коррекции.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Гипотеза исследования: уровень самооценки подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
- 2) Выявить психологические особенности самооценки подростков.
- 3) Сконструировать и теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
- 4) Определить этапы, методы и методики исследования
- 5) Составить характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
- 6) Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
- 7) Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
- 8) Разработать рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков и технологическую карту внедрения.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования:

1) Теоретические: аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, метод моделирования, целеполагания;

2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой.

3) Методы количественной обработки: методы описательной статистики, Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 115 г. Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал 8-А класс, численностью 24 человека. Возраст испытуемых 14-15 лет. Из них 11 мальчиков и 13 девочек.

Материалы исследования прошли апробацию в виде публикации научной статьи, участия в конкурсе научно-исследовательских работ студентов и аспирантов ФГБОУ ВО «ЧГПУ» в 2016 году.

Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

Понятие "самооценка" рассматривается в трудах Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.И. Липкиной, Л.А.Рыбака, В.С. Мухиной, С.Л. Рубинштейна, Р. Бернса и др.

В зарубежной психологии самооценку рассматривают в структуре "Я-концепции", которая определяется как "совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой". В содержание "Я-концепции" входят:

- 1) Образ "Я" - совокупность представлений и мнений индивида о самом себе.
- 2) 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.
- 3) Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом "Я" и самооценкой [цит. по 5, с. 217].

Альтернативная точка зрения советских психологов, декларированная С.Л. Рубинштейном, звучит так: «Не сознание рождается из самосознания, из «я», а самосознание возникает в ходе развития личности, по мере того, как она становится самостоятельным субъектом. Прежде чем стать субъектом практической и теоретической деятельности, «я» само формируется в ней. Реальная, не мистифицированная история развития самосознания неразрывно

связана с реальным развитием личности и основными событиями ее жизненного пути» [52, с. 318].

Зигмунд Фрейд представляет человека как управляемое сексуальностью и агрессией существо, чьи подавленные инстинкты вытеснены в подсознание. Реально человек не осознает себя, а также истинной причины и мотивов своих чувств и поступков. Поэтому Фрейд мало говорит о самооценке и в основном связывает ее с функцией "супер эго".

По мнению Л.В.Бороздиной, самооценка отвечает на вопрос: чего стоит то, что Я имею? Что это значит? Самооценка — это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, но это не констатация имеющегося потенциала, а именно оценка его с точки зрения определенной системы ценностей [11, с. 60].

Отечественные психологи, рассматривая самооценку, в первую очередь подчеркивают важность деятельности человека. По А.Н. Леонтьеву самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний [33, с.145].

По мнению А.И.Липкиной, самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности [34, с. 88].

Самооценка, по определению Т.В. Барласа, – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он как он воспринимает и оценивает

эти знания, в какой общий итог (а диапазон здесь может быть очень широк - от веры в собственную идеальность до безоглядного самоуничтожения) они складываются. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности. Самооценка – это представление человека о важности своей личной деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков [2, с. 102].

Самооценка, считает В.Н.Куницына, имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности, и те, где возможности его заурядны [31, с. 126].

Структура самооценки представлена двумя компонентами и – когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй – его отношение к себе. В процессе самооценивания эти компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни тот, ни другой не может быть представлен в чистом виде. Знания о себе человек приобретает через общение с другими людьми. Эти знания неизбежно обрастают эмоциями, сила, и напряженность которых зависит от того, насколько значима для личности полученная информация. Качественное своеобразие когнитивного и эмоционально компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, определяющий особенности развития каждого из них.

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности – парциальной (частной). Существенно, что частные оценки могут развиваться неравномерно. Помимо этого отмечают актуальную (то, что уже достигнуто)

и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний [цит. по 20, с. 214].

Уровень притязаний - понятие, введенное К. Левином для обозначения стремления индивида к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям. Соответствует достижениям в некоем виде деятельности и некоей сфере общения, на кои рассчитывает человек при оценке своих способностей и возможностей [цит. по 24, с. 77].

Уровень притязаний характеризует:

1) уровень трудности, достижение коего является общей целью серии будущих действий, - цель идеальную;

2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий, - уровень притязаний в данный момент;

3) желаемый уровень самооценки личности, - уровень Я.

Это образование, тесно связанное с самооценкой личности, формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности

Авторами, занимающимися изучением самооценки, были установлены несколько видов (уровней) самооценки: адекватная, неадекватная (завышенная, заниженная). Адекватная самооценка: самооценка может быть адекватной, когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди [цит. по 22, с. 76].

Неадекватная самооценка: в тех же случаях, когда человек оценивает себя не объективно, когда его мнение о себе резко расходится с тем, каким

его считают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной), которая разделяется на завышенную и заниженную.

При неадекватно завышенной самооценке у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Завышенная самооценка ведет к переоцениванию человеком себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться.

Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю [цит. по 4, с 165].

При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе [цит. по 26, с. 138].

Как завышенная, так и заниженная самооценка очень затрудняет жизнь человека. Нелегко жить неуверенным в себе, робким; трудно жить и высокомерным. Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые в разных

ситуациях с ними общаются. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, его неуживчивость очень часто являются следствием его неправильной самооценки. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать и из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическое "пиление". Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий [цит. по 2, с. 93].

Ученые установили этапы развития самооценки:

А.И.Липкина различает в развитии самооценки две стадии:

Предсамооценка — это та стадия, на которой оценка ребенком своих личных качеств, поступков, результатов своей деятельности является отражением той оценки, которую дают этой деятельности и этим качествам и поступкам воспитатели, родители, учителя. Процесс же формирования подлинной самооценки включает в себя два этапа:

1 этап: самооценке подвергаются внешние действия.

2 этап: в сферу самооценки включаются внутренние состояния и личностные качества ребенка [цит. по 34, с. 117].

Также установлены уровни развития самооценки. Первый уровень развития самооценки процессуально - ситуативный. На данном уровне самооценки человек не устанавливает связи между своими поступками и

качествами личности. Он оценивает свое «Я» лишь по определенным непосредственным внешним результатам деятельности. В связи с тем, что эти результаты не обязательно адекватны личностным возможностям человека и могут быть всецело обусловлены стечением внешних обстоятельств, самооценка имеет тенденцию к необъективности. Стихийность, случайность, противоречивость внешних ситуаций способствует тенденции к неустойчивости самооценки. Само изменение на этом уровне самооценки носит характер само исправления поступков, когда человек, решая исправиться. Не имеет еще в виду развитие свойств личности, а подразумевает лишь совершение одних поступков или отказ от других [цит. по 10, с. 266].

Второй уровень развития самооценки качественно – ситуативный. Для него характерно то, что человек устанавливает прямолинейные связи между своими поступками и качествами, т.е. совершение (не совершение) отдельного поступка отождествляет с наличием (отсутствием) соответствующего качества. Человек не абстрагирует качество от поступка и не осознает, что качество личности выражается намного богаче и сложнее, нежели отдельный акт поведения. Так как отдельный поступок не обязательно адекватен отождествляемому с ним качеству и может иметь случайный и порой противоречащий другим поступкам характер, самооценка на этом уровне имеет тенденцию к необъективности и неустойчивости. В связи с тем, что человек отождествляет усвоение качества с фактором конкретного поступка, он склонен ограничивать программу самовоспитания отдельными разрозненными актами поведения. Случайные колебания самооценки способствуют ситуативности самовоспитания [цит. по 10, с.281].

Третий уровень качественно-консервативный. Для него характерно разрешение прямолинейных, формальных связей между поступками и качествами личности. Качество личности абстрагируется человеком от конкретного поступка, выступает в его сознании как самостоятельная объективная реальность. Осознание того, что конкретный поступок не

означает усвоение соответствующего ему качества, разрушение прямолинейных связей между ними, недостаточная осознанность новых сложных связей между свойствами личности и поведением приводят к определенному отрыву в сознании человека его внутреннего мира от непосредственного практического поведения.

Главную роль в самооценке принимает констатация уже достигнутого ранее уровня развития свойств личности наряду с недооценкой корректив, вносимых в характеристику внутреннего мира новыми изменениями в поведении. В результате самооценка имеет тенденцию к консервативности и недостаточной объективности [цит. по 44, с. 218].

Четвертый уровень качественно–динамический. Он характеризуется осознанием сложных связей между качествами личности и поступками. Отрыв внутреннего мира от непосредственного поведения преодолевается. Самооценка имеет тенденцию к объективности, динамична в соответствии с изменениями во внутреннем мире человека и при этом устойчиво отражает реальный уровень развития качеств личности. Самооценка личности дается с учетом ее отношения к самовоспитанию. Самовоспитание становится вполне осознанным, планомерным и активным процессом [цит. по 6, с. 149].

Уровни самооценки – это последовательно восходящие, преемственно связанные между собой ступени ее генезиса. Они качественно специфичны. Каждый генетически более поздний уровень самооценки возникает не посредством уничтожения ранее существующего, а на основе преобразования предшествующего. Генетически более ранние уровни самооценки в процессе ее становления в преобразованном виде входят в структуру более поздних уровней, и эта многоступенчатость высоких уровней самооценки обуславливает сложный характер их функционирования [цит. по 12, с. 64].

К факторам, влияющим на самооценку относятся:

Семейный фактор. Именно в семье ребёнок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли его таким, какой он есть, сопутствуют ли ему успех или неудачи.

Социальные факторы. К ним относятся: социальный статус, социальная уверенность, социальная значимость.

Фактор физического Я-образа. Анализ литературы показывает, что у физически неполноценных людей отмечаются существенные проблемы в сфере межличностного восприятия и общения, а также трудности самопринятия.

А также такие индивидуальные психологические особенности и свойства личности как: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность [цит. по 27, с. 75].

Также авторами выявлены основные (базовые) функции самооценки:

- 1) Защитная, обеспечивающая определенную стабильность, независимость личности;
- 2) Регуляторная, на ее основе происходит личностной выбор, решение вытекающих из него задач;
- 3) Отображающая реальное отношение индивида к самому себе;
- 4) Развивающая (служит толчком для дальнейшего саморазвития);
- 5) Эмоциональная, дает возможность чувствовать себя удовлетворенно своей личностью, характерными качествами [цит. по 34, с. 154].

Таким образом, самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная). Основными (базовым) функциями самооценки являются: защитная, регуляторная, отображающая, развивающая, эмоциональна. К факторам, влияющим на самооценку, относятся: семейный фактор, социальные факторы, фактор физического Я-образа, а также такие индивидуальные психологические

особенности и свойства личности как: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность.

1.2. Психологические особенности самооценки подростков

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, но чаще – как возраст полового созревания. Это важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. Согласно исследованиям И.В.Дубровиной, "Веским характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впрямую достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что однако не уничтожает его действенной роли" [цит. по 28, с. 102].

Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению своего поведения [цит. по 48, с. 249].

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу [цит. по 33, с. 221].

В этом возрасте складываются две системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Отношения со взрослыми оказываются неравноправными. Отношения со сверстниками строятся как равнопартнерские и управляются нормами равноправия. Подросток больше времени начинает проводить со сверстниками, так как это общение приносит ему больше пользы, удовлетворяются его актуальные потребности и интересы [цит. по 48, с. 236].

Отношения с окружающими – наиболее важная сторона жизни подростков. Если потребность в полноценном общении со значимыми взрослыми и сверстниками не удовлетворяется, у детей появляются тяжелые переживания. Личность и самооценка человека формируются там, где он общается и может проявить себя через отношение к окружающему миру. Во всех своих действиях и поступках подростки ориентируются, прежде всего, на мнение сверстников. Учитель для подростков не является таким непререкаемым авторитетом, как для младших школьников [цит. по 63, с. 55].

Подростки предъявляют высокие требования к деятельности, поведению и личности учителя. Они постоянно оценивают учителя, и свое отношение к нему строят на основе оценочных суждений. Очень важно, чтобы мнение товарищей, коллектива, мнение самого подростка совпадало или было сходно с мнением воспитателей и родителей. Только в этом случае можно разрешить возникающие противоречия и тем самым создать благоприятные условия для нормального развития подростка. Стабильное взаимодействие подростка с товарищами пробуждает у него стремление занять достойное место в классном коллективе. Это один из доминирующих мотивов поведения и деятельности подростка. Потребность в

самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания товарищей, подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками [цит. по 14, с. 412].

Немаловажным является такое явление как подростковый кризис. Он приходится на возраст 12–14 лет. По продолжительности он больше, чем все другие кризисные периоды. Л.И. Божович считает, что это связано с более быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящим к образованию потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников [цит. по 63, с. 59].

Подростковый кризис характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым и протестуют против обращения с ними как с маленькими.

На данном этапе кардинально меняется поведение детей: многие из них становятся грубыми, неуправляемыми, все делают наперекор старшим, не подчиняются им, игнорируют замечания (подростковый негативизм) или, наоборот, могут замкнуться в себе [цит. по 50, с. 44].

Признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности (Б.Г. Ананьев). В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения [1, с. 125].

Исходя из анализа возрастных особенностей (социальной ситуации развития, кризисов возрастного развития, новообразований, ведущей

деятельности) можно сделать вывод о том, насколько значимой является формирование адекватной самооценки подростка.

Поведение подростка регулируется самооценкой. Самооценка подростка формируется под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего – ближайших взрослых и сверстников, семьи, а также в процессе собственной деятельности подростка и самостоятельной оценки ее результатов. Завышенная самооценка, склонность переоценивать себя может привести к конфликтам с окружающими. Она порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность. Заниженная самооценка личности, напротив, может сформировать чувство неуверенности, тревожности, привести к безынициативности. Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой: сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослым [цит. по 63, с. 61].

Эффективность деятельности и развитие личности зависит от самооценки. Умение адекватно оценить себя, знание своих реальных возможностей и способностей помогает человеку легче найти свое место в жизни, добиваться поставленных целей и задач, выстраивать межличностные отношения [цит. по 50, с. 72].

А.А.Реан считает, что на первой стадии подросткового периода, в 12 – 13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием

потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. У ребёнка такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я [цит. по 49, с. 312].

На второй стадии этого возраста, в 14 – 15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности.

Как заметила И.В.Дубровина, подростка волнует то, что красиво и некрасиво во внешнем облике окружающих. В том, что касается его собственного тела, можно отметить, что степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой у подростка во многом зависит того, как он выглядит, и в значительной мере влияет на его самооценку [20, с. 212].

В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, обогащается новым содержанием, приобретает новые функции. Самое важное: именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают обобщенный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и эталоны взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими. Самосознание становится своеобразным «ядром» личности, оно концентрирует в себе, как в фокусе, основные изменения в развитии личности [цит. по 12, с. 137].

Многие психологи отмечают, что самооценка является довольно поздним образованием, и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

Рубинштейн С.Л., характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [52, с. 419].

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р.Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [цит. по 5, с. 156].

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности – их самооценка становится все

более обобщенной. Кроме того, совершенствуются и их суждения относительно своих недостатков. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

У подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя [цит. по 48, с. 181].

В. Кваде, В. П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения. Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку – низкая психологическая устойчивость [27, с. 150].

По мнению А.И. Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, нескритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких

скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

К.Р. Сидоров считает, что подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций. Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [цит. по 56, с. 149].

Исследования А.И. Липкиной показали, что у подростков с низкой самооценкой показатели качества деятельности в эмоциогенных ситуациях ниже на статистически значимом уровне, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения деятельности больше. Эту тенденцию автор объясняет худшей адаптацией подростков с низкой самооценкой к эмоциогенным ситуациям, что и приводит к возникновению эмоциональной напряженности, отрицательно сказывающейся на качественных характеристиках времени выполнения деятельности [цит. по 34, с. 149].

На самооценку подростков оказывают влияние множество факторов. Так, самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он

многое значит для них и для себя самого. Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых.

Самооценка и успеваемость в школе также тесно связаны между собой. Тот подросток, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. У тех подростков, кто уверен в себе и высоко ценит себя, множество стимулов к тому, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, поддерживать высокую репутацию. Кроме того, они собираются подтвердить то, что они сами о себе думают. Неуверенные в себе подростки часто отстают в учебе. Им постоянно кажется, что задачи слишком трудные, а требования — слишком высокие. Такие ученики не только не верят в свои силы, но и не развивают свои способности [цит. по 24, с. 88].

Высокая самооценка определяется заинтересованностью родителей в ребенке, в частности их интересом к их друзьям, к его успехам в учебе, их вниманием к высказыванию ребенка. Обнаружилась связь высокой самооценки у подростков 11-14 лет с хорошими семейными взаимоотношениями. В это понятие включались теплые отношения между членами семьи, наличие в семье совместной деятельности, разумное участие детей в принятии решений на семейном совете.

В период позднего подросткового периода самое большое влияние на самооценку девушек оказывают друзья, а на самооценку юношей — отцы.

Низкая самооценка подростка не обязательно зависит от материального положения родителей. В бедной семье может вырасти ребенок с высокой самооценкой, если высока самооценка его родителей.

У единственного ребенка в семье вероятность высокой самооценки больше, чем у подростка, имеющего братьев и сестер. Кроме того, несколько выше самооценка первого ребенка данного пола в семье.

Оказывается, чем больше проблем, которые стоят перед подростками, тем ниже их самооценка [цит. по 5, с. 170].

Таким образом, на формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности,

семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д. Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования [цит. по 37, с. 321].

Модели выступают аналогами объектов исследования и сходны с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование – метод познания, состоящий в построении и исследовании моделей.

В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности.

Психологическое моделирование – метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или совершенствования путем имитации жизненных ситуаций в лабораторной обстановке [цит. по 71, с. 439].

Первый этап исследования - моделирование.

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням ранжированная) совокупность целей программы, плана, в которой выделены генеральная цель

(«вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [цит. по 18, с. 47].

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному».

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).

Основная ценность построения дерева целей – это отображение способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня.

В психолого-педагогической практике метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. В ее работах отмечено, что как метод планирования, дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [цит. по 19, с. 163].

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1. Изучить теоретико-методологические аспекты психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.1. Проанализировать понятие самооценка в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Проанализировать точки зрения на определение понятия самооценки.

1.1.2. Изучить структуру, функции и уровни самооценки.

- 1.1.3. Выявить факторы, влияющие на формирование самооценки.
- 1.2. Выявить особенности самооценки подростков.
 - 1.2.1. Изучить психологические особенности подросткового возраста.
 - 1.2.2. Выявить характеристики самооценки подростков.
- 1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
 - 1.3.1. Разработать дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
 - 1.3.2. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
2. Организовать исследование самооценки подростков
 - 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.1.1. Определить этапы исследования.
 - 2.1.2. Определить методы и методики исследования.
 - 2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
 - 2.2.1. Охарактеризовать выборку.
 - 2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
 - 3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
 - 3.1.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
 - 3.1.2. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
 - 3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
 - 3.2.1. Проанализировать результаты по методикам.
 - 3.2.2. Обработать полученные результаты методом математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

3.3. Разработать рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

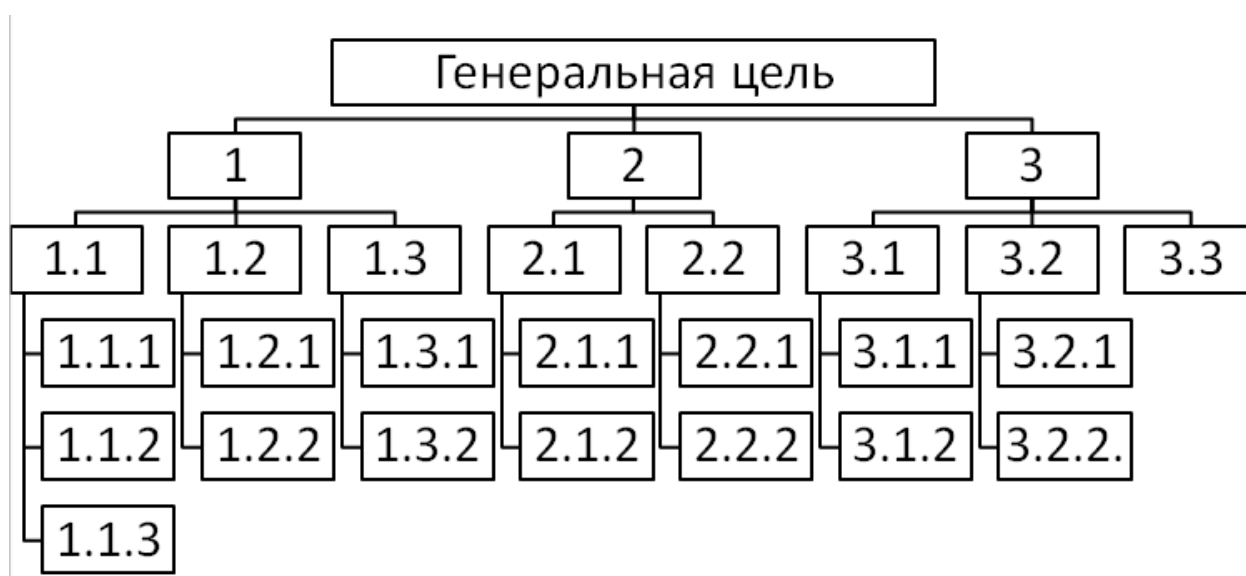


Рисунок. 1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического (см. рис.2).

Теоретический блок подразумевает: анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

Диагностический блок посвящен проведению исследования уровня самооценки подростков. Для исследования уровня самооценки подростков проведены три методики:

1) Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан. В данной модификации введены дополнительные параметры обработки результатов. Она позволяет по каждой из 6 шкал определить уровень притязаний, уровень самооценки, значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой.

2) Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой позволяет оценить общий уровень самооценки (высокий, средний, низкий).

3) Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой оценивает показатель уровня самооценки (высокий, средний, низкий).

Проведённые методики позволили выявить уровень и особенности самооценки подростков. Тестирование по методикам в комплексе помогло составить наиболее точную картину.

Коррекционно-развивающий блок посвящен разработке и реализации психолого-педагогической коррекции.

Коррекция - активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [15, с. 309].

Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида. Л.И. Божович полагает, что занятия по психолого-педагогической коррекции тесно связаны с понятием «норма», что обозначает основную цель коррекции как «возврат» или «подтягивание» клиента к должному уровню исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей [42, с. 362].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Для достижения этой цели в программе обозначены следующие задачи:

1. Способствовать осознанию подростками своей индивидуальности.
2. Формировать позитивное отношение к своей личности.
3. Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Форма работы – групповая.

Групповая форма работы предполагает включение группы подростков в совместное планирование деятельности, восприятие и уяснение информации, обсуждение, взаимный контроль. Эта форма предполагает работу подростков над едиными заданиями в ходе проводимых упражнений.

Групповая работа подразумевает взаимодействие в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

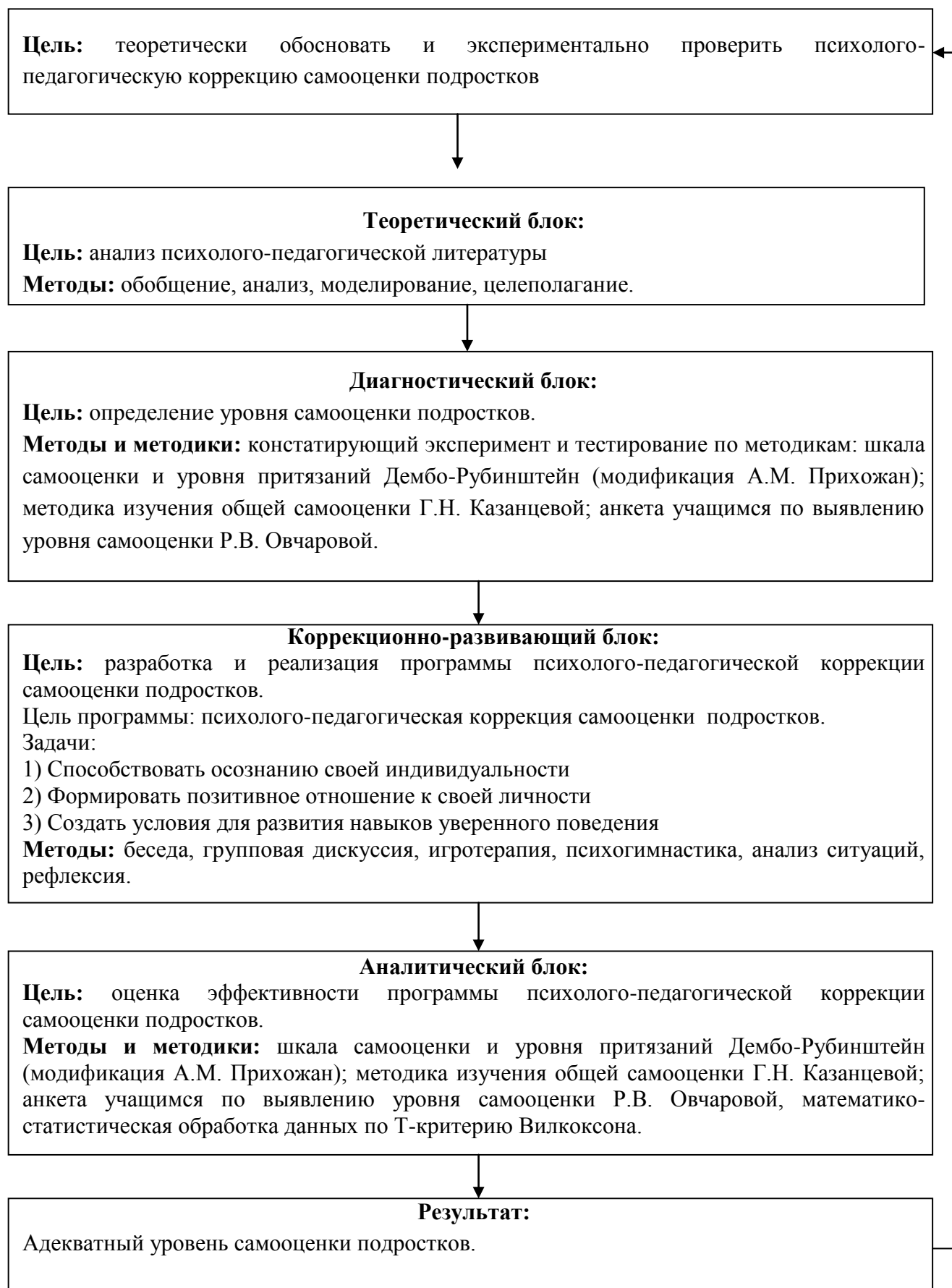


Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников [цит. по 37, с. 89].

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения. Групповая дискуссия в психологическом тренинге — это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса (в группе тренинга просто вопроса, не обязательно спорного), позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения [цит. по 66, с. 90].

3. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра. Психокоррекционный эффект игровых занятий достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта с исследователем. Основная цель игровой терапии — помочь подростку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе [цит. по 37, с. 262].

4. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. С помощью психогимнастики старшие подростки учились преодолевать такие явления, как напряжение, тревога, скованность, страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации [цит. по 66, с. 326].

5. Анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков. Метод анализа конкретных ситуаций состоит в изучении, анализе и принятии решений по ситуации, которая возникла в результате происшедших событий или может

возникнуть при определенных обстоятельствах в конкретной организации в тот или иной момент.

6. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Рефлексия начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а в подростковом становится основным фактором регуляции поведения и саморазвития. Выделяют разные виды рефлексии: языковую (направленную на анализ человеком особенностей своей речи), личностную (ее цель – познание свойств и специфики собственной личности), интеллектуальную (формирование представлений человека о его интеллектуальных способностях), эмоциональную (познание и изучение человеком собственной эмоциональной сферы) [цит. по 38, с. 481].

Аналитический блок подразумевает проведение повторного исследования уровня самооценки подростков. Повторное исследование позволяет выявить динамику уровня самооценки подростков. Были использованы следующие методики: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой.

Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, будет выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью T-критерия Вилкоксона.

Таким образом, анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель

исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического.

В следующей главе представлены результаты констатирующего эксперимента по изучению уровня самооценки подростков.

Выводы по главе I

Самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная). Основными (базовым) функциями самооценки являются: защитная, регуляторная, отображающая, развивающая, эмоциональна. К факторам, влияющим на самооценку, относятся: семейный фактор, социальные факторы, фактор физического Я-образа, а также такие индивидуальные психологические особенности и свойства личности как: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность.

На формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д. Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей бала разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического. Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, будет выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Глава II. Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков проходило в три этапа.

Первый этап – поисково-подготовительный. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме самооценки подростков, уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный. Проведен констатирующий эксперимент под руководством психолога школы №115 Капраловой Евгении Андреевны. С учащимися было проведено исследование по методикам: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Третий этап - контрольно-обобщающий. Проведена повторная диагностика; проведен качественный и количественный анализ полученных результатов; произведена статистическая обработка полученных данных, их теоретическое обоснование; проанализирована динамика изменения уровня самооценки под воздействием реализации программы психолого-педагогической коррекции; составлены рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки подростков.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-

педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий эксперимент, беседа); психодиагностические (методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой), методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности [цит. по 37, с. 42].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [цит. по 66, с. 415].

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [цит. по 42, с. 318].

Формирующий эксперимент - особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом

строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики [цит. по 42, с. 512].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [цит. по 71, с. 382].

Статистические методы - научные методы описания и изучения массовых явлений, допускающих количественное (численное) выражение.

Метод тестирования реализован с помощью методик: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А. М. Прихожан), методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой.

Все тесты нужно проводить в комплексе. Так как тестирование в комплексе помогает специалисту представить наиболее точную картину.

1. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А. М. Прихожан).

Цель данной методики – определение уровня самооценки и уровня притязаний испытуемого (низкий, средний, высокий, очень высокий).

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.

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики [цит. по 47, с. 239].

2. Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

Цель данной методики – изучение общей самооценки и дифференциация ее по уровням (низкий, средний, высокий).

Методика представляет собой набор из 20 утверждений для которых испытуемый должен выбрать один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики [цит. по 28, с. 266].

3. Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой.

Цель данной методики определения уровня самооценки. Учащимся предлагается ответить на 16 вопросов.

Данная методика может быть использована как при групповой диагностик, так и при индивидуальной диагностике [цит. по 39, с. 194].

Методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

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

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне [цит. по 54, с. 127].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы T – критерия Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении T – критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков проходило в три этапа: первый этап – поисково-подготовительный, второй этап – экспериментальный, третий этап - контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, беседа); психодиагностические (методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой), методы количественной обработки данных (T-критерий Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №115 города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовал 8А класс, численностью 24 человека. Возраст испытуемых 14-15 лет. Из них 11 мальчиков и 13 девочек.

В классе преобладает хорошее настроение, позитивный настрой на учебную деятельность. Дети отзывчивы и внимательны друг к другу, оказывают помощь в учебе. Успеваемость хорошая. Психологический климат в коллективе теплый.

Коллектив очень сплоченный, дружный, бесконфликтный. Родители принимают активное участие в жизни класса.

Дети подвижные, на уроках активные, обладают высокой работоспособностью, сообразительностью. Большинство детей стремятся получить новые знания. У некоторых детей наблюдаются признаки тревожности в ситуациях проверки знаний (контрольные работы, четвертные экзамены). Самооценка детей различна. Большинство детей демонстрируют адекватную самооценку.

С учащимися 8«А» класса было проведено тестирование по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

Результаты исследования представлены на рис. 3.

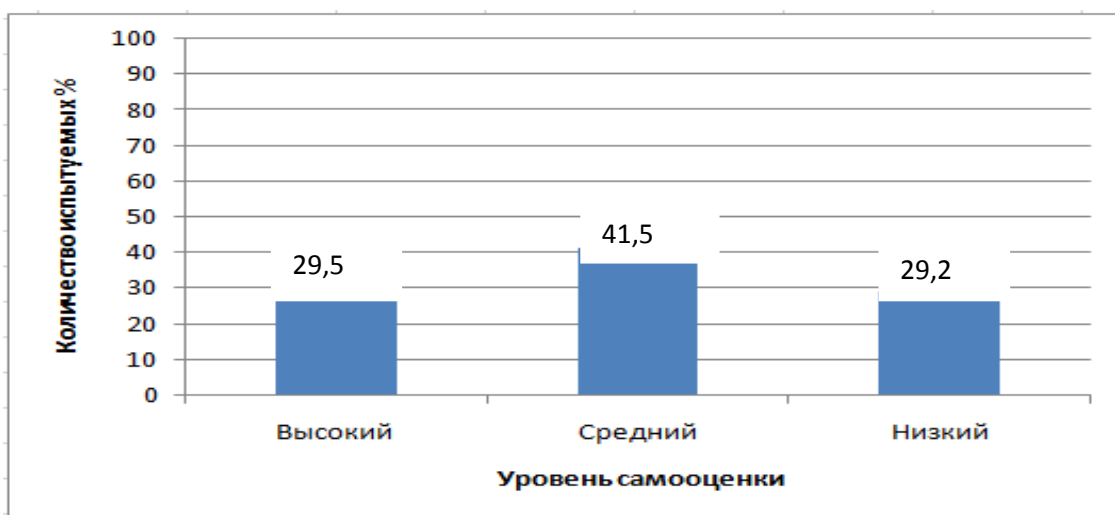


Рисунок 3. Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой.

Анализ результатов, представленных на рисунке 3, показал, что 29,5 % (7 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки, при таком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», адекватно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

41,5% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки, при таком уровне самооценки человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

29 % (7 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки, при низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

С учащимися 8 «А» класса было проведено тестирование по методике определения самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан).

Результаты исследования представлены на рис. 4.

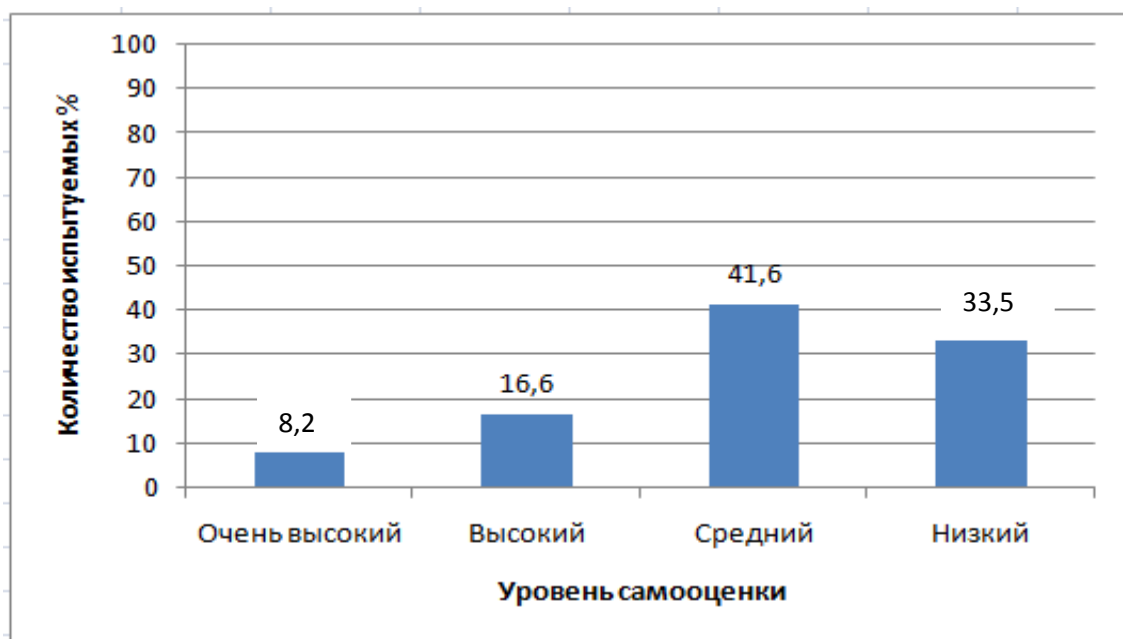


Рисунок 4. Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан).

Анализ результатов, представленных на рисунке 4 показал, что 33,5% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки. Такой уровень самооценки свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало.

41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки, такой уровень самооценки свидетельствует о реалистичной оценке человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Такая самооценка является адекватной. Адекватная самооценка позволяет субъекту относиться к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

16,6% (4 человека) учащихся имеют высокий уровень самооценки.

8,2% (2 человека) учащихся имеют очень высокий уровень самооценки – такие уровни самооценки указывают на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими.

С учащимися 8 «А» класса было проведено тестирование по методике: Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой. Результаты исследования представлены на рис.5.

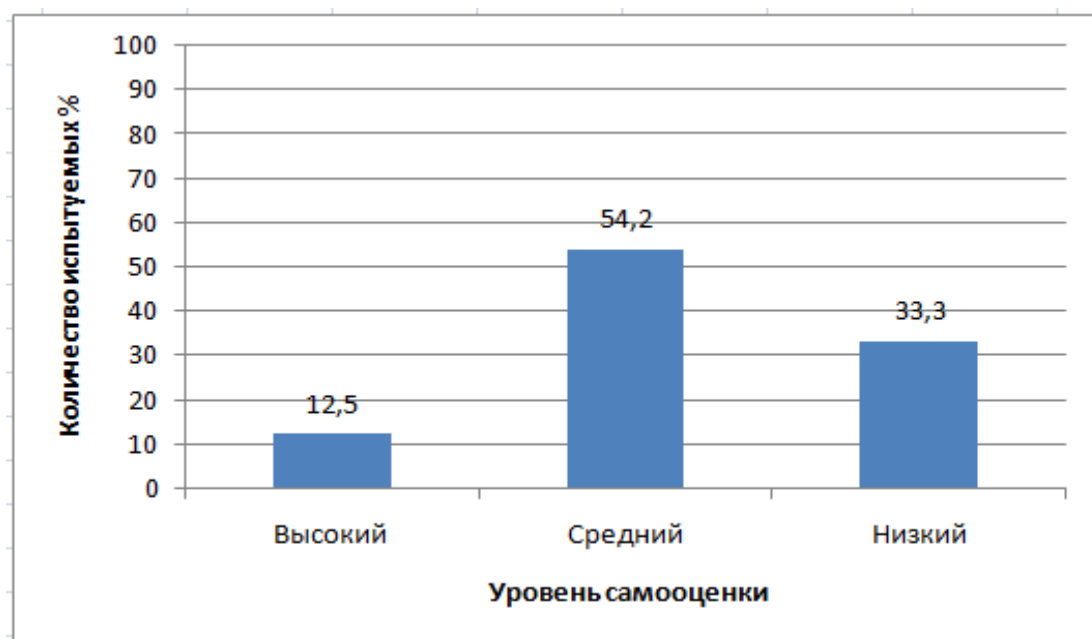


Рисунок. 5. Результаты исследования самооценки по методике: Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой.

Анализ результатов, представленных на рисунке 5, показал, что 54,2% учащихся (13 человек) имеют средний уровень самооценки. Такой уровень самооценки является адекватным. Адекватная самооценка позволяет субъекту относиться к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Высокий уровень самооценки имеют 12,5 % учащихся (3 человека). Такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Низкий уровень самооценки имеют 33,3 % учащихся (8 человек). 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.

Таким образом, анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, показал, что 29,2% (7 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 29,2 % (7 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки. Результаты по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн следующие: 33,3% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 16,6% (4 человека) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 8% (2 человека) учащихся имеют очень высокий уровень самооценки. По методике Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой результаты следующие: 54,2% учащихся (13 человек) имеют средний уровень самооценки, низкий уровень самооценки имеют 33,3 % учащихся (8 человек), высокий уровень самооценки имеют 12,5 % учащихся (3 человека).

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по 3 методикам показало, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки. Подросткам с низким уровнем самооценки рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции, остальные учащиеся класса приглашены по желанию.

Выводы по главе II

Исследование коррекции самооценки подростков проходило в три этапа. Первый этап – поисково-подготовительный. Второй этап – экспериментальный. Третий этап - контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, беседа); психодиагностические (методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой), методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, показал, что 29,2% (7 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 29,2 % (7 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки. Результаты по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн следующие: 33,3% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 16,6% (4 человека) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 8% (2 человека) учащихся имеют очень высокий уровень самооценки. По методике Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой результаты следующие: 54,2% учащихся (13 человек) имеют средний уровень самооценки, низкий уровень самооценки имеют 33,3 % учащихся (8 человек), высокий уровень самооценки имеют 12,5 % учащихся (3 человека).

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по 3 методикам показало, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень

самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки.

Подросткам с низким уровнем самооценки рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции. Участие в программе добровольное, остальные учащиеся приглашены по желанию.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Для достижения этой цели в программе обозначены следующие задачи:

- 1) Способствовать осознанию своей индивидуальности;
- 2) Формировать позитивное отношение к своей личности;
- 3) Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а так же какого-либо спорного вопроса.

2. Арттерапия - прием свободного рисования [цит. по 71, с. 33].

3. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности [цит. по 37, с. 276].

4. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе [цит. по 71, с. 392].

5. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

6. Анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков.

Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия,

осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

Описание групповых занятий.

Целевая группа: учащиеся 8 класса.

Форма проведения занятий: групповая.

Программа рассчитана на 10 занятий. Продолжительность одного занятия 60 минут, регулярность встреч – не реже двух раз в неделю. Каждое занятие состоит из приветствия, основной части, представленной двумя или тремя наиболее значимыми упражнениями, упражнения для эмоциональной разгрузки (подвижная разминка) и заключительной части-подведения итогов, прощания.

Требования к помещению для занятий предполагают наличие:

- пространства, достаточного как для обсуждения в кругу участников, так и для игр с перемещениями;
- сидячих мест для участников;
- настенной доски для наглядной схематизации некоторых обсуждаемых моментов;

Работа в группе в рамках нашего эксперимента характеризовалась руководством определенными правилами.

Независимо от возможных вариаций данные правила всегда содержали:

1. Положение об активности. Данный пункт предполагал участие во всех предлагаемых в ходе занятий упражнениях и активное обсуждение собственных переживаний и впечатлений;
2. Положение о конфиденциальности. Предполагает неразглашение всего, что происходит в ходе занятий, выполняет две функции: повышение чувства доверия участников друг к другу и сплочение группы на основании ощущения: «У нас есть то, что вы не знаете». Данный принцип не запрещает участникам рассказывать о своих чувствах и переживаниях;

3. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. В ходе работы каждый участник должен учитывать интересы других людей, их желание или нежелание менять свои установки и принципы. Согласно данному положению действует и правило «Говори за себя», что помогает изначально направить рефлексию чувств и переживаний на собственный опыт, а не искать причину тех или иных событий в поведении других людей;

4. Принцип действия «здесь и теперь». Обсуждались наиболее актуальные ситуации, находящие отражение в сегодняшней жизни участников. Согласно данному правилу, ребята учились абстрагироваться от внешних раздражителей на время участия в программе, что само по себе способствовало развитию рефлексивных навыков.

Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки подростков состоит из трёх блоков:

1. Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, создание доверительной атмосферы.

2. Коррекционно-развивающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель: коррекционно-развивающее воздействие на подростка, с целью повышения уровня самооценки, уверенности в себе, развития навыков самоанализа, саморефлексии, формирования позитивного отношения к своей личности.

3. Обобщающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель: подведение итогов занятий, обсуждение результатов совместной работы.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков представлена в Приложении 3.

Содержание коррекционной работы

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Задачи занятия:

1. Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения;
2. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1 «Имя».

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Упражнение 2. «Кто ты?».

Цель: демонстрация навыков открытого общения, развитие навыка представления себя.

Упражнение 3. «Позитивные события».

Цель: демонстрация и овладение навыками открытого общения, развитие навыка умения вести беседу, слушать.

Занятие 2.

Цель: создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, развитие способности к самораскрытию.

Задачи:

1. Развивать умение признавать свои сильные стороны, получать комплементы.
2. Развивать способности к самоанализу, способности видеть в себе сильные и слабые стороны.
3. Развивать навык положительного отношения к себе.

Упражнение 1. «Я хороший».

Цель: развитие навыка положительного отношения к себе.

Упражнение 2. «Контраргументы».

Цель: развитие способности к самоанализу, способности видеть в себе сильные и слабые стороны.

Упражнение 3. «Колпак».

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Упражнение 4. «Комплименты».

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

Занятие 3.

Цель: развитие навыков самоанализа, формирование позитивного настроя к своей личности.

Задачи:

1. Способствовать осознанию своей уникальности, совершенствованию навыков самоанализа.

2. Снять внутреннюю зажатость.

3. Получить обратную связь.

Упражнение 1. «Светский прием».

Цель: формирование позитивного настроя, позитивного отношения к своей личности.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: осознание своей уникальности, совершенствование навыков самоанализа.

Упражнение 3. «Хвост дракона».

Цель: разминка, эмоциональная разгрузка, снятие внутренней зажатости.

Упражнение 4. «Прокуроры и адвокаты».

Цель: получение обратной связи о себе, осознание своих сильных и слабых сторон.

Занятие 4.

Цель: осознание своих чувств, их анализ, осознание и анализ жизненного опыта, своей значимости, удовлетворение потребности в признании.

Задачи:

1. Создать условия для получения позитивных эмоций, опыта получения и выражения позитивной обратной связи.
2. Способствовать осознанию своей значимости.
3. Создать условия для эмоциональной разгрузки;
4. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Девиз».

Цель: осознание своей внутренней позиции, осознание себя как личности.

Упражнение 2. «Мои добрые дела».

Цель: анализ жизненного опыта, осознание своей значимости.

Упражнение 3. «Мы похожи».

Цель: Разминка, эмоциональная разгрузка.

Упражнение 4. «Впечатление».

Цель: получение позитивных эмоций, опыт получения и выражения позитивной обратной связи, формирование позитивного отношения к себе.

Занятие 5.

Цель: осознание своих возможностей, перспектив, развитие уверенности в себе, своих силах.

Задачи:

1. Создать благоприятный эмоциональный настрой, научиться видеть в себе хорошее.
2. Выявить представления о себе во временной перспективе.
3. Снять эмоциональное напряжение.

4. Способствовать формированию умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели, осознанию возможности их достижения;

5. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Перспектива».

Цель: формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели, осознание возможности их достижения.

Упражнение 2. «Проективный рисунок».

Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе.

Упражнение 3. «Полет белой птицы».

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 4. «Ода о себе».

Цель: создать благоприятный эмоциональный настрой, научиться видеть в себе хорошее.

Занятие 6.

Цель: повышение самоуважения, осознание своей значимости, приобретение навыка глубокой саморефлексии.

Задачи:

1. Способствовать осознанию своих устремлений.

2. Создать условия для повышения самоуверенности.

3. Создать условия для эмоциональной разгрузки.

4. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Карта моей души».

Цель: формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Упражнение 2. «Автопилот».

Цель: осознание своих устремлений.

Упражнение 3. «Колпак».

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Упражнение 4. Цель: повышение самоуверенности.

Занятие 7.

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе, самопредъявление, самоанализ.

Задачи:

1. Создать условия для самопредъявления.
2. Способствовать самоанализу, саморефлексии.
3. Способствовать подкреплению позитивного отношения к себе, позитивизации Я-концепции.
4. Способствовать осознанию своей индивидуальности.
5. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Я отличаюсь от других».

Цель: осознание своей индивидуальности.

Упражнение 2. «Самоценность».

Цель: позитивизация Я-концепции подростка, принятие себя.

Упражнение 3. «Высокопарные слова».

Цель: раскрепощение участников.

Упражнение 4. «4 персонажа».

Цель: самопредъявление, самоанализ, рефлексия, подкрепление позитивного отношения к себе.

Занятие 8.

Цель: закрепление навыков самоанализа, позитивного отношения к себе.

Задачи:

1. Создать условия для получения и выражения позитивной обратной связи.
2. Формировать позитивное отношение к себе;

3. Способствовать совершенствованию навыков самоанализа, позитивного отношения к своей личности;

4. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Ласковое имя».

Цель: получение позитивной обратной связи о себе.

Упражнение 2. «Мои сильные стороны».

Цель: совершенствование навыков самоанализа, позитивного отношения к своей личности.

Упражнение 3. «Колпак». Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Упражнение 4. «Впечатление».

Цель: получение позитивных эмоций, опыт получения и выражения позитивной обратной связи, формирование позитивного отношения к себе.

Занятие 9.

Цель: тренировка навыков выражения своих ощущений, высказывания своей точки зрения, закрепление позитивного отношения к себе.

Задачи:

1. Способствовать преодолению страха публичных высказываний.
2. Развивать навыки самовыражения.
3. Способствовать закреплению позитивного отношения к себе.
4. Создать условия для получения и выражения позитивной обратной связи.
5. Создать позитивный настрой к себе и к другим.
6. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Поиск общего».

Цель: создание позитивного настроения к себе и к другим.

Упражнение 2. «Я умею, я могу». Цель: закрепление позитивного отношения к себе, саморефлексия, анализ жизненного опыта.

Упражнение 3. «Ладощка». Цель: получение и выражение позитивной обратной связи, возможность выражения положительных эмоций.

Упражнение 4. «Что я люблю, чего я не люблю».

Цель: развитие навыка самовыражения.

Занятие 10.

Цель: обсуждение результатов совместной деятельности, подведение итогов.

Задачи:

1. Закрепить позитивное отношение к проделанной работе;
2. Способствовать выражению положительных эмоций;
3. Получить обратную связь, осуществить обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 1. «Комплименты».

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

Упражнение 2. «Аплодисменты».

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

Упражнение 3. «Пожелания друг другу».

Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Для участников основным критерием успешности участия в программе может являться эмоциональное удовлетворение от занятий, получение положительных эмоций и нового опыта взаимодействия. Для педагога-психолога главным критерием успешности реализации коррекционной программы является достижение поставленной в программе цели: адекватный уровень самооценки подростков.

На коррекционных занятиях в коллективе преобладал положительный настрой. В обычных играх–тренингах подростки много нового узнавали о своих одноклассниках, с которыми проучились много лет, раскрывались

положительные качества и черты, развивалась способность понимания себя и других.

В результате формирующего этапа опытно-экспериментальной работы каждый подросток смог проявить свою индивидуальность, получить положительный эмоциональный настрой и возможность самовыражения.

Таким образом, с учащимися 8А МАОУ СОШ № 115 города Челябинска была проведена программа психолого-педагогической коррекции. Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 60 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по методикам: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан), методика исследования самооценки Г.Н. Казанцевой, анкета учащимся по выявлению уровня самооценки Р.В. Овчаровой.

Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) до и после реализации программы коррекции представлены на рисунке 6.

Анализ результатов, представленных на рис. 8. показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень

самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 4 человек (16,6%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 4 человек.

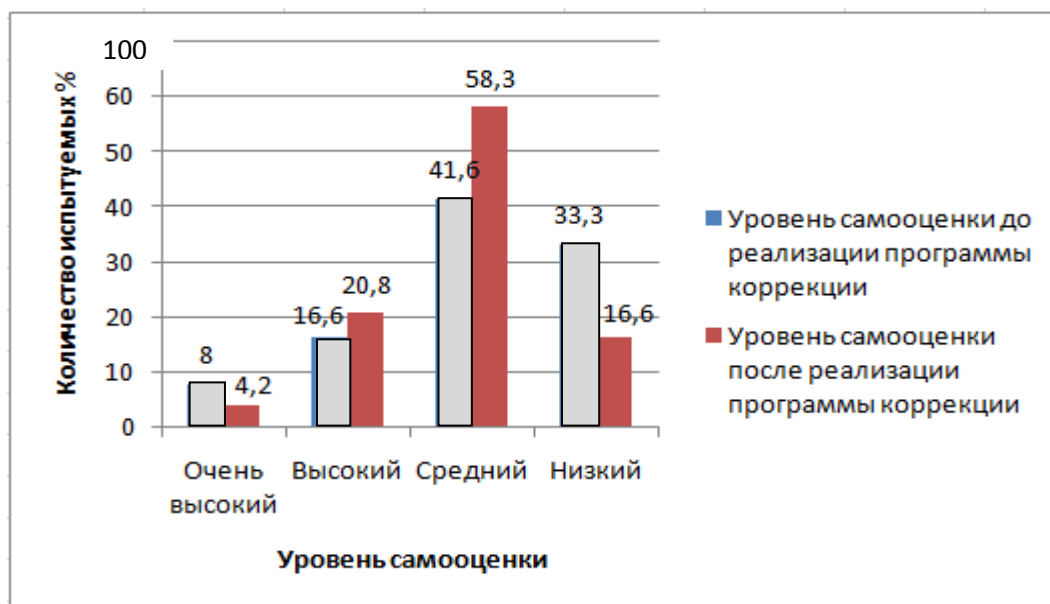


Рисунок 6. Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) до и после формирующего эксперимента.

До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 14 (58,3%) человек. Учащихся с высоким уровнем самооценки стало на 1 человека больше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 4 (16,6%) человек, после – у 5 (20,8%) человек. Количество учащихся с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 1 человека. До реализации программ очень высокий уровень самооценки был у 2 (18%) человек, после – у 1 (4,2%) человека. Старшеклассники научились адекватно реагировать на критику в свой адрес, уверены в своих силах, без особого труда принимают решения, не боятся перемен, радуются достигнутым успехам, поражения же воспринимают как ценный опыт.

Для проверки значимости изменений показателей самооценки и подтверждения гипотезы была проведена математическая обработка по критерию Т-Вилкоксона (приложение 4, таблица 7).

Сформулируем гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

$T_{эмп} = 33$. Расположим значение $T_{эмп}$ на оси значимости.

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

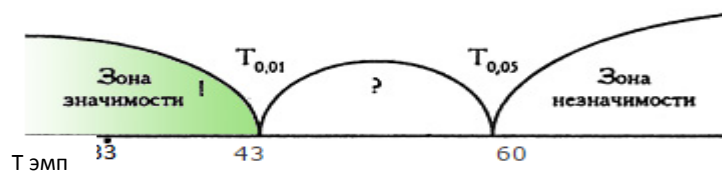


Рисунок. 7. Ось значимости.

Принимается гипотеза H1.

Значения, полученные в результате проведения методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

$T_{эмп.} < T_{крит.} (0,01)$, следовательно, изменения самооценки участников программы психолого-педагогической коррекции являются статистически значимыми.

Результаты исследования по методике Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы коррекции представлены на рисунке 8.

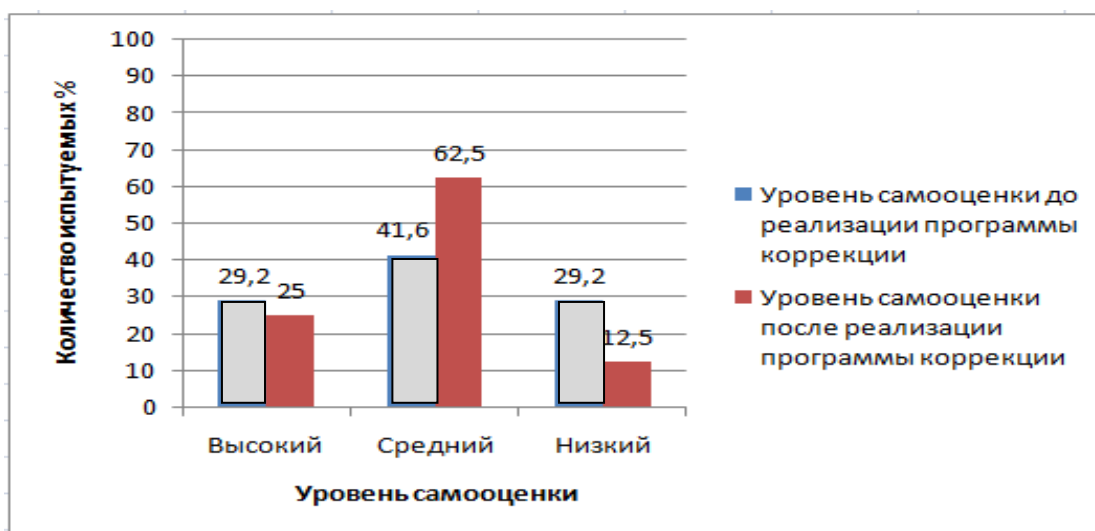


Рисунок 8. Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой до и после формирующего эксперимента.

Анализ результатов, представленных на рис. 6. показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 3 человек (12,5%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 5 человек. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 15 (62,5%) человек. Учащихся с высокой самооценкой стало на 1 человека меньше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 6 (25%) человек. Учащиеся научились ставить перед собой достижимые цели, осуществимые на деле, правильно оценивать результаты своей деятельности, научились уважать себя, однако знают личные слабые стороны, стремясь к саморазвитию.

Для проверки значимости изменений показателей самооценки и подтверждения гипотезы была проведена математическая обработка по критерию Т-Вилкоксона (приложение 4, таблица 8).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

$T_{эмп} = 40,5$. Расположим значение $T_{эмп}$ на оси значимости.

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

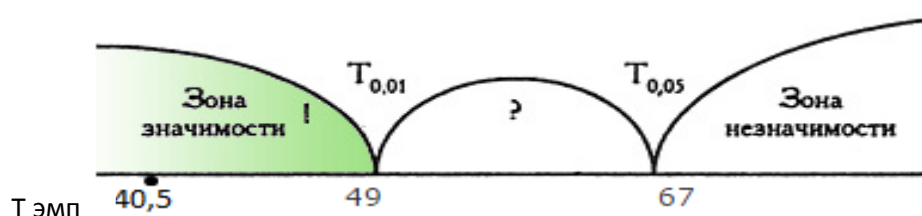


Рисунок 9. Ось значимости.

Принимается гипотеза H_1 .

Значения, полученные в результате проведения методики исследования самооценки Г.Н. Казанцевой на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики исследования самооценки Г.Н. Казанцевой на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

$T_{эмп.} < T_{крит.} (0,01)$, следовательно, изменения самооценки участников программы психолого-педагогической коррекции являются статистически значимыми.

Результаты исследования самооценки по методике: анкета учащимся по выявлению уровня самооценки Р.В. Овчаровой до и после реализации программы коррекции представлены на рисунке 10.

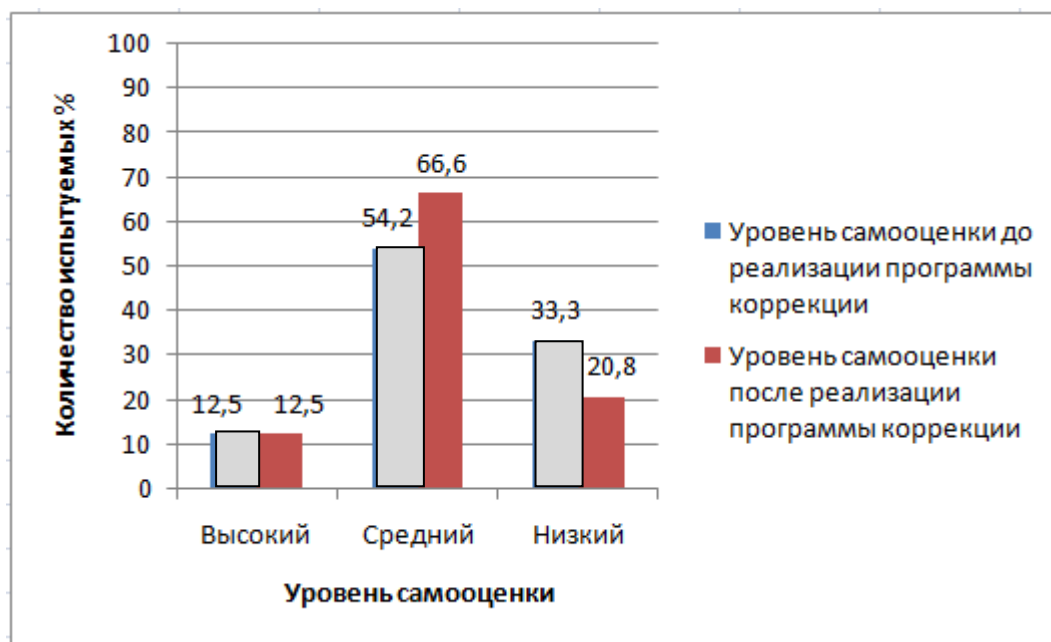


Рисунок. 10. Результаты исследования самооценки по методике Р.В. Овчаровой до и после формирующего эксперимента.

Анализ результатов, представленных на рис. 10. показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 5 человек (20,8%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 3 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 13 (54,2%) человек, после – у 16 (66,6%) человек. Количество учащихся с высоким

уровнем самооценки осталось неизменным. До и после реализации программы высокий уровень самооценки у 3 (12,5%) человек. У старшеклассников стали проявляться такие качества как уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать.

Для проверки значимости изменений показателей самооценки и подтверждения гипотезы была проведена математическая обработка по критерию Т-Вилкоксона (приложение 4, таблица 9).

Сформулируем гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

Тэмп = 28. Расположим значение Тэмп на оси значимости.

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

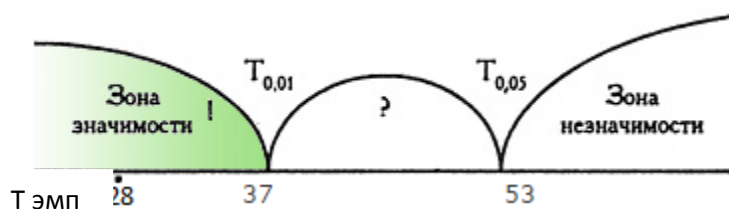


Рисунок. 11. Ось значимости.

Принимается гипотеза H₁.

Значения, полученные в результате проведения методики исследования самооценки Р.В. Овчаровой на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики исследования самооценки Р.В. Овчаровой на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в типичном направлении в область значимых значений.

$T_{эмп.} < T_{крит.} (0,01)$, следовательно, изменения самооценки участников программы психолого-педагогической коррекции являются статистически значимыми.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

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

В коррекционной работе важен комплексный подход при решении проблемы. Коррекционно-развивающая работа эффективна только при совместных усилиях педагогов, родителей и самих учеников. Разработанные рекомендации позволят усилить эффект коррекционно-развивающей работы, а также продлить его на некоторое время.

Разработана технологическая карта внедрения для применения в работе психологической службы образовательной организации [Прил. 5].

Технологическая карта – это алгоритмическое предписание, включающее в себя целевой, содержательный, контролирующие-рефлексивный компоненты, планирующее деятельность учителя и ученика и приводящее в результате к прочным глубоким знаниям и умениям, устойчивым познавательным потребностям и интересам, активности образовательной деятельности [цит. по 7, с. 88]. Технологической карте присущи следующие отличительные черты: интерактивность, структурированность, алгоритмичность при работе с информацией, технологичность и обобщённость. Составление технологических карт начинается с названия этапа, далее выделяются цели, т.е. записываются кратко чего необходимо достичь на определенном этапе внедрения. Следующим блоком является содержание, где раскрываются поставленные цели. Далее рассматриваются методы и формы, с помощью которых будет достигаться цель. В технологическую карту также 59 отмечается время проведения этапов и ответственные (психолог, директор, зам. директора по

УВР, зам. директора по ВР, классные руководители) за ту или иную цель по результатам опытно-экспериментального исследования.

Чтобы помочь ребёнку увеличить свою самооценку, взрослые должны обратить внимание на следующие рекомендации. Родители должны понимать, что их влияние на оценку личности ребёнка огромно. Если близкие люди не видят в подростке достоинств, постоянно критикуют и ругают – он становится замкнутым, стеснительным, нелюдимым. И наоборот, когда родители постоянно поддерживают подростка, внимательны к нему, обращают внимание на его успехи, одобряют хорошие поступки – подросток ощущает свою личностную значимость, его самооценка приходит в норму. В переходном возрасте на оценку личности ребёнка оказывают определённое влияние его друзья и сверстники. Родители должны это учитывать и прилагать все усилия, чтобы формирование самооценки у подростка проходило в положительном ключе [цит. по 57, с. 416].

Чтобы помочь ребёнку увеличить свою самооценку, взрослые должны следовать таким рекомендациям:

1) ни в коем случае не критиковать внешность ребёнка, но обязательно постараться помочь ему в решении проблем;

2) родители должны уважать своего ребёнка, прислушиваться к его мнению, не унижать его и разговаривать с подростком на равных;

3) подростка нужно постоянно хвалить, но только по делу и конструктивно; 4) не стоит сравнивать своего ребёнка с другими детьми, ставить ему кого-то из друзей в пример;

5) взрослым необходимо помочь подростку достичь успеха в каком-то деле, правильно развивать его скрытые способности и таланты [цит. 24, с. 119]

Ниже даны рекомендации, которые помогут педагогам повысить самооценку учащихся

1) Учащийся должен учиться, оценивать сам себя. Выполняя задания на уроке, подросткам предлагается оценить их самим до того, как

отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил педагог, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы педагог. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приводило к тому, что количество несовпадений уменьшилось. (Это показывает практика психологов, работавших с коррекцией самооценки). Этот эксперимент свидетельствует о том, что включение ученика в оценку достигаемого им результата играет важную роль как в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, так и в формировании у него критического отношения к получаемому результату, верного представления об уровне своих учебных достижений. Важно не оставлять это несовпадение без обсуждения даже если оно вызывает конфликтные ситуации, споры, необходимо привлечь остальных учащихся к обсуждению, а не ограничиваться соотношением ролей учитель-ученик [цит. по 28, с. 107].

2) Не нужно сравнивать подростков между собой. В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнение одного ученика с другим. Но в процессе сравнения достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неудачами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью

показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими. Сравнение учащихся не должно носить случайного, стихийного характера. Его следует «грамотно» применять как способ воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствования личности подростка [цит. по 10, с. 204].

3) Неуспевающий в роли «учителя». Изучение неуспевающих и недисциплинированных подростков показывает, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки. Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь другим. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения [цит. по 10, с. 163].

Здесь можно преследовать две цели:

1. Создаются объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе, укрепления чувства собственного достоинства.

2. Роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём так, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения [цит. по 34, с. 185].

Типичные ошибки, допускаемые педагогами в общении с учащимися, которые резко отрицательно сказываются на формировании подростковой самооценки:

1) Снижение оценок за дисциплину - оценка должна соответствовать действительным знаниям, а особенности поведения подростков - это прежде всего особенности данного возраста, которые педагог должен учитывать в своей работе.

2) Важно не только какую оценку поставил педагог, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать чего от него ждёт учитель? Не захваливать легко успевающих, но поощрять хотя бы малейшее продвижение старательного, трудолюбивого. Помнить что положительная оценка - это ориентация на положительное в учащемся.

3) Обращение свысока - лучше сотрудничество, помощь и поощрение самостоятельности мышления.

4) Ограниченность одним предметом - самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития. Человек с широким кругозором и умственной пытливостью склонен проявлять любознательность не только к научно-техническим, художественным или другим предметным знаниям, но и к человеку, его психологии и поведению, познанию законов формирования человеческих отношений. Поэтому важно расширять кругозор подростков, воспитывать в них любопытство и жажду знаний.

Таким образом, для эффективного взаимодействия с подростками необходим комплексный подход, который требует учета их индивидуальных особенностей.

Выводы по главе III

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков предполагает решение следующих задач: 1) способствовать осознанию своей индивидуальности; 2) Формировать позитивное отношение к своей личности; 3) Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 60 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 4 человек (16,6%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 4 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 14 (58,3%) человек. Учащихся с высоким уровнем самооценки стало на 1 человека больше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 4 (16,6%) человек, после – у 5 (20,8%) человек. Количество учащихся с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 1 человека. До реализации программ очень высокий уровень самооценки был у 2 (18%) человек, после – у 1 (4,2%) человека.

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 3 человек (12,5%). Количество

учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 5 человек. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 15 (62,5%) человек. Учащихся с высокой самооценкой стало на 1 человека меньше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 6 (25%) человек.

Анализ результатов по методике Р.В. Овчаровой показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 5 человек (20,8%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 3 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 13 (54,2%) человек, после – у 16 (66,6%) человек. Количество учащихся с высоким уровнем самооценки осталось неизменным. До и после реализации программы высокий уровень самооценки у 3 (12,5%) человек.

По результатам повторного диагностического обследования была произведена оценка эффективности реализации программы методом математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан), методике исследования самооценки Р.В. Овчаровой, методике исследования самооценки Г.Н. Казанцевой до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции и показатели уровня самооценки после проведения программы коррекции. Гипотеза исследования: самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

Заключение

Самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная).

Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние.

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей мы разработали модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую программу коррекции самооценки подростков. Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического.

Исследование коррекции самооценки подростков проходило в три этапа. Первый этап – поисково-подготовительный. Второй этап – экспериментальный. Третий этап - контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, беседа); психодиагностические (методика исследования

самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой), методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по 3 методикам показало, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки.

Подросткам с низким уровнем самооценки рекомендовано участие в программе психолого-педагогической коррекции. Участие в программе добровольное, остальные учащиеся приглашены по желанию.

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков предполагает решение следующих задач: 1) способствовать осознанию своей индивидуальности; 2) Формировать позитивное отношение к своей личности; 3) Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 60 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 4 человек (16,6%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 4 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 14 (58,3%) человек. Учащихся с высоким уровнем самооценки стало на 1 человека больше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 4 (16,6%) человек, после – у 5 (20,8%) человек. Количество учащихся с очень высоким

уровнем самооценки уменьшилось на 1 человека. До реализации программ очень высокий уровень самооценки был у 2 (18%) человек, после – у 1 (4,2%) человека.

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 3 человек (12,5%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 5 человек. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 15 (62,5%) человек. Учащихся с высокой самооценкой стало на 1 человека меньше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 6 (25%) человек.

Анализ результатов по методике Р.В. Овчаровой показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 5 человек (20,8%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 3 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 13 (54,2%) человек, после – у 16 (66,6%) человек. Количество учащихся с высоким уровнем самооценки осталось неизменным. До и после реализации программы высокий уровень самооценки у 3 (12,5%) человек.

По результатам повторного диагностического обследования была произведена оценка эффективности реализации программы методом математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки по 3 методикам исследования самооценки до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции и показатели уровня самооценки после проведения программы коррекции. Гипотеза исследования: самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

Библиографический список

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб: Речь, 2001. - 380 с.
2. Барлас Т.В. Популярная психология. От конфликтов к обретению «Я». -М.: Просвещение, 2009. - 160с.
3. Беличева С.А. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. - М.: Смысл, 2001. - 215 с.
4. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки // Вопросы психологии, 2011. - №4. - С. 162-174.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Просвещение, 2010. - 344 с.
6. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. - М.: Генезис, 2000. - 227 с.
7. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. - М.: Генезис, 2000. - 189 с.
8. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: учебно-методическое пособие для психологов. - М.: Генезис, 2005. - 96 с.
9. Богомолов В. С. Тестирование детей: психологический практикум.- Р-на-Дону: Феникс, 2005. - 374 с.
10. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 2012. - 380 с.
11. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с я-концепцией // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 16, Психология, 2011. - №3. - С. 54-65.
12. Бороздина Л.В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. - М.: Сфера, 2012. - 204 с.
13. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: Ось-89, 2002. - 224 с.

14. Выготский Л.С. Психология развития человека. - М.: Смысл», 2004. - 1136 с.
15. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Минск: Интерсофт, 2010. – 647 с.
16. Гуревич П.С. Психологический словарь. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007. - 800 с.
17. Долгова В. И., Крыжановская Н.В., Грамзина Н.А. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 46–50. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95516.htm> (дата обращения: 18.02.2016).
18. Долгова В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: моногр. – Челябинск: РЕКПОЛ, 2010. – 324 с.
19. Драгунова, Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. – М.: Просвещение, 2007. – 156с.
20. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. - М.: Директ-Медиа, 2008. – 420 с.
21. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. - Р-на-Дону: Феникс, 2005. – 611 с.
22. Жигарькова О. Время тревожных детей // Психологическая газета. - 2013. №11. - С. 6-7.
23. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб: Союз, 2010. – 158 с.
24. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. – Минск: Интерсофт, 2009. – 218 с.
25. Иванов Ю.М. Энциклопедия психотренинга. - СПб.: Питер, 2004 – 217 с.
26. Кваде В., Трусов В.П. Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка // Вопросы психологии, 2010 - С. 132-167.

27. Ковалева А.И. Социализация личности: норма и отклонения. М.: Владос, 2000. - 179 с.
28. Кондратьев М.Ю. Подросток в замкнутом круге общения. – Воронеж: Наука, 2000. – 215 с.
29. Копытин А. И. Системная Арт-терапия. - СПб.:Питер, 2001 - 224 с.
30. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для школьников. Методические рекомендации для педагогической и психокоррекционной работы. М.: ЦГЛ, 2004 - 246 с.
31. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. М.: ВЛАДОС, 2007. - 238с.
32. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками М.: Владос, 2004. - 215 с.
33. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Наука, 2007. – 314 с.
34. Липкина А.И. Самооценка личности школьника. М.: Просвещение, 2010. – 278 с.
35. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. - М.: Эксмо, 2005. - 784 с.
36. Менкс М. Ван. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. - СПб.: Питер, 2001. – 413 с.
37. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. - М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. - 672 с.
38. Немов Р.С. Общие основы психологии. - М.:Владос, 2013. - 687 с
39. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 2012. – 256 с.
40. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов ВУЗов. - М.: Сфера, 2005. - 512 с.
41. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под ред. М. Р. Битяновой. - СПб.: Питер, 2002. - 307 с.

42. Психологический словарь / под ред. В.В.Давыдова. - М.: Сфера, 2000. – 718 с.
43. Психология и педагогика / под ред. А.Г. Маклакова. - СПб.: Питер, 2005. - 464 с.
44. Психология человека от рождения до смерти /под ред. А.А. Реана. - М.: Эксмо, 2005. – 754 с.
45. Рабочая книга школьного психолога /под ред. В.И. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2000. - 303 с.
46. Равикович Н.Е. Тренинг командообразования. Цели, диагностика, игры. -М.: Эксмо, 2005. – 418 с.
47. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. - М.: Бахрах-М, 2011. - 489 с.
48. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. — СПб.: Питер, 2000. - 624 с.
49. Реан А.А. Детская психология. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 512 с.
50. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Здоровье России, 2007. – 82 с.
51. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие в 2- х книгах. - М.: Владос, 2004 - 384 с.
52. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер, 2008. - 712 с.
53. Сборник психологических упражнений для проведения коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга /под ред Е.А. Хмелева. М.: Гуманитарный институт, 2005. – 63 с.
54. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб: Речь, 2007. – 349 с.
55. Спилбергер Ч. Д., Ханин Ю.Л. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. – М.: Сфера, 2009. – С. 12-24.

56. Степанов В.Г. Психология трудных подростков. - М.: Сфера, 2001. – 258 с.
57. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов на Дону: Феникс, 2009. – 214 с.
58. Столяренко Л.Д. Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. - Р-на-Дону: Феникс, 2001. –567 с.
59. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4-х томах. - М.: Генезис, 2003. - 160 с.
60. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. - М.: Генезис, 2002. - 240 с.
61. Фридман Л. М., Психология детей и подростков. — М.: Издательство Института психотерапии, 2008. — 480 с.
62. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / общ. ред. Г.В. Бурменской. - М.: Издательская группа «Прогресс», 2011. - 193 с.
63. Хухлаева О. С. Психология. - М.: Академия, 2008. - 160 с.
64. Цукерман Г.А. Оценка и самооценка в обучении, построенном на теории учебной деятельности // Начальная школа, 2001.- №1. - С.23 – 26.
65. Чистякова М.И. Психогимнастика: учебное пособие. - М.: Владос, 2000. - 159 с.
66. Шадриков В.Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 411 с.
67. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога. - Харьков: Торсиг, 2005. - 734 с.
68. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата. - Люберцы: Юрайт, 2016. – 576 с.
69. Шевченко Ю.С. Радостное взросление, развитие личности ребенка. - СПб.: Речь, 2004. - 202 с.

70. Шипилина, Л.А. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для аспирантов и магистров по направлению «Педагогика». – М.: Флинта, 2013. – 208 с.

Публикации по материалам ВКР:

Кондратьева О. А., Нижегородцева Е. С. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 57–64. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56976.htm>.

Приложение 1

Методики исследования самооценки подростков.

1. Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

Цель данной методики – определение уровня самооценки испытуемого (высокий, средний, низкий).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

Инструкция.

Перед Вами некоторые положения. Вам нужно поставить напротив каждого их них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь, но чувствуя.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен(-на) и находчив(а), как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным(-ой).
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым(-ой).
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал(а).
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам(а).

17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим(а).
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй, затем к полученному результату прибавляется 10. Результат от 0 до 6 свидетельствует о низкой самооценке; от 6 до 14 – о средней самооценке, от 14 до 20 - о высокой самооценке.

2. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А. М. Прихожан).

Цель данной методики – определение уровня самооценки и уровня притязаний испытуемого (низкий, средний, высокий, очень высокий).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

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 (x) 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.

Обработка 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).

1. По каждой из шести шкал определить:
 - a. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
 - b. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Интерпретация результатов:

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

3. Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки (по Р.В. Овчаровой).

Цель: определение уровня самооценки испытуемого (высокий, средний, низкий).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

Инструкция.

Перед Вами некоторые положения. Вам нужно поставить напротив каждого из них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «трудно сказать»(?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Перечень утверждений.

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Обработка результатов.

Подсчитывается общее количество баллов. Ответ «да» - 2 балла, «трудно сказать» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Результат:

24-32 балла – высокий уровень; 12-24 балла – средний; 0-12 баллов – низкий.

Приложение 2.

Результаты исследования самооценки подростков на этапе констатирующего эксперимента.

Таблица 1.

Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой.

№	8А	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	15	Высокий
2.	В. О.	14	Высокий
3.	В.Ж.	12	Средний
4.	В.С.	12	Средний
5.	Г. А.	6	Низкий
6.	Д. А.	3	Низкий
7.	Д.И.	17	Высокий
8.	Е. И.	8	Средний
9.	Е.С.	4	Низкий
10.	З. Л.	10	Средний
11.	И. Д.	6	Низкий
12.	И. Ю.	10	Средний
13.	И.Л.	9	Средний
14.	К. В.	7	Средний
15.	К. Е.	5	Низкий
16.	Л. Е.	15	Высокий
17.	Н. Т.	7	Средний
18.	П. Я.	4	Низкий
19.	Р. Д.	16	Высокий
20.	С. А.	5	Низкий
21.	С.Н.	8	Средний
22.	Т. М.	14	Высокий
23.	У. В.	11	Средний
24.	Ч. Е.	14	Высокий

Итого: 7 человек (29,2 %) – высокий уровень; 10 человек (41,6%) – средний уровень; 7 человек (29,2%) – низкий уровень.

Таблица 2

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан).

№	8А	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	65	Высокий
2.	В. О.	75	Очень высокий
3.	В.Ж.	52	Средний
4.	В.С.	48	Средний
5.	Г. А.	40	Низкий
6.	Д. А.	42	Низкий

7.	Д.И.	78	Очень высокий
8.	Е.И.	50	Средний
9.	Е.С.	38	Низкий
10	З.Л.	50	Средний
11	И.Д.	40	Низкий
12	И.Ю.	52	Средний
13	И.Л.	54	Средний
14	К.В.	39	Низкий
15	К.Е.	40	Низкий
16	Л.Е.	68	Высокий
17	Н.Т.	56	Средний
18	П.Я.	38	Низкий
19	Р.Д.	64	Высокий
20	С.А.	44	Низкий
21	С.Н.	50	Средний
22	Т.М.	67	Высокий
23	У.В.	45	Средний
24	Ч.Е.	46	Средний

Итого: 8 человек (33%) – низкий уровень; 10 человек (41,6%) – средний уровень; 4 человека (16,6%) – высокий уровень; 2 человека (8%) – очень высокий уровень.

Таблица 3.

Результаты исследования по методике Р.В. Овчаровой.

№	8А	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В.Д.	22	Средний
2.	В.О.	18	Средний
3.	В.Ж.	20	Средний
4.	В.С.	27	Высокий
5.	Г.А.	8	Низкий
6.	Д.А.	10	Низкий
7.	Д.И.	21	Средний
8.	Е.И.	15	Средний
9.	Е.С.	7	Низкий
10	З.Л.	16	Средний
11	И.Д.	6	Низкий
12	И.Ю.	18	Средний
13	И.Л.	20	Средний
14	К.В.	11	Низкий
15	К.Е.	10	Низкий
16	Л.Е.	30	Высокий
17	Н.Т.	16	Средний
18	П.Я.	9	Низкий
19	Р.Д.	22	Средний
20	С.А.	8	Низкий
21	С.Н.	14	Средний
22	Т.М.	25	Высокий
23	У.В.	17	Средний
24	Ч.Е.	22	Средний

Итого: 13 человек (54,2%) – средний уровень; 3 человека (12,5%) – высокий уровень; 8 человек (33,3%) – низкий уровень.

Таблица 3.

Обобщенные результаты по методикам.

№	8А	Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой.	Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн	Результаты исследования по методике Р.В. Овчаровой.	Обобщенные результаты
1.	В. Д.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
2.	В. О.	Высокий	Очень высокий	Средний	Высокий
3.	В.Ж.	Средний	Средний	Средний	Средний
4.	В.С.	Средний	Средний	Высокий	Средний
5.	Г. А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
6.	Д. А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7.	Д.И.	Высокий	Очень высокий	Средний	Высокий
8.	Е. И.	Средний	Средний	Средний	Средний
9.	Е.С.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10.	З. Л.	Средний	Средний	Средний	Средний
11.	И. Д.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
12.	И. Ю.	Средний	Средний	Средний	Средний
13.	И.Л.	Средний	Средний	Средний	Средний
14.	К. В.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
15.	К. Е.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
16.	Л. Е.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
17.	Н. Т.	Средний	Средний	Средний	Средний
18.	П. Я.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
19.	Р. Д.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
20.	С. А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
21.	С.Н.	Средний	Средний	Средний	Средний
22.	Т. М.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
23.	У. В.	Средний	Средний	Средний	Средний
24.	Ч. Е.	Высокий	Средний	Средний	Средний

Итого: 6 человек (25%) – высокий уровень самооценки; 10 человек (41,6%) – средний уровень самооценки; 8 человек (25%) – низкий уровень самооценки.

Приложение 3.

Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки подростков.

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов.

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: установление групповых правил. Знакомство. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Обсуждение правил групповой работы. Время: 5 минут. Правила переносятся на лист А2, вывешиваются на доске на каждом занятии.

1. Мы есть одна команда
2. Здесь можно говорить все, что хочешь и все, что думаешь.
3. Каждый имеет право на свое мнение.
4. Никто никого не перебивает и не осмеивает.
5. Все, что мы будем говорить и делать здесь, станет нашей тайной
6. Наши занятия не урок, оценок здесь мы не ставим.
7. Если кому-то не нравится то, о чем начинаем говорить, можно воспользоваться правилом «Стоп!»

Знакомство. Упражнение 1 «Имя». Время: 5 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Процедура проведения. Участники выбирают имя, записывают его на индивидуальный бейдж, бланки анкет. Затем в кругу они называют по очереди свое имя и два качества, наиболее соответствующих, по их мнению, личностной характеристике (например: Маша – общительная, веселая). По окончании работы проверяется запоминание имен и названных качеств по кругу в системе накопления: первый участник называет свое имя и качества, второй-имя и качества первого плюс свои и т.д.)

Упражнение 2. «Кто ты?». Время 15 минут.

Цель: демонстрация навыков открытого общения, развитие навыка представления себя.

Процедура проведения. Участникам предлагается бумага разного размера и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д.

Каждый должен изобразить себя. Себя можно изобразить растением, животным, схематично, цветом, как вам захочется. Для рисования можно использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Ведущий может попросить оставить рисунки до конца работы группы.

Упражнение 3. «Позитивные события». Время: 10 минут.

Цель: демонстрация и овладение навыками открытого общения, развитие навыка умения вести беседу, слушать.

Процедура проведения: Разделиться на пары. В течение 5 минут каждый участник имеет возможность рассказать своему партнеру событие положительное, которое с ним произошло. Через пять минут пары меняются.

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 2.

Цель: создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, развитие способности к самораскрытию.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Каждый из участников встает и приветствует группу любым необычным способом.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Я хороший». Время: 10 минут.

Цель: развитие навыка положительного отношения к себе.

Процедура проведения. Группа делится на пары. В течение 3 минут «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» — рассказать о себе партнеру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела. Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности, демонстрируя заинтересованность и поддержку, стимулируя продолжать перечисление. Затем партнеры меняются ролями.

После того как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге. Очевидно, что весь объем информации они воспроизвести не смогут — не позволят механизмы памяти и сжатые временные рамки.

Упражнение 2. «Контраргументы». Время: 10 минут.

Цель: развитие способности к самоанализу, способности видеть в себе сильные и слабые стороны.

Процедура проведения. Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры.

Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение 3. «Колпак». Время: 10 минут.

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, То это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе.

Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

Упражнение 4. «Комплименты». Время: 10 минут.

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

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

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 3.

Цель: развитие навыков самоанализа, формирование позитивного настроения к своей личности.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Светский прием». Время: 10 минут.

Цель: формирование позитивного настроения, позитивного отношения к своей личности.

Процедура проведения. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е, подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Упражнение 2. «Автопортрет». Время 15 минут.

Цель: осознание своей уникальности, совершенствование навыков самоанализа.

Процедура проведения. “Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете вы сами. Действительно, кто лучше вас знает ваши особенности, привычки, желания. Каждый из вас в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

После написания характеристик вы сдадите их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать “автопортреты”. Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые удалось увидеть во время занятий.

Упражнение 3. «Хвост дракона». Время: 5 минут.

Цель: разминка, эмоциональная разгрузка, снятие внутренней зажатости.

Процедура проведения. Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Тренер просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, — это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, — хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» — убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, — новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник-хвост, когда его ловит «голова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».

Упражнение 4. «Прокуроры и адвокаты». Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи о себе, осознание своих сильных и слабых сторон.

Процедура проведения. Сейчас мы проведем серьезное и полезное упражнение. Один из вас на некоторое время станет «обвиняемым». Он садится на отдельный стул. С левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли «прокуроров». Их основная задача - найти слабые стороны «обвиняемого». «Прокуроры» могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая с правой стороны от «обвиняемого») выступает в роли «адвокатов», основная задача которых - указать присутствующим на положительные, сильные стороны «обвиняемого». Эта группа также может работать либо коллективно, либо индивидуально. Задача участников - активно отнестись к личности «обвиняемого», помочь ему еще раз более полно осознать как свои слабые, так и сильные стороны. После высказываний «прокуроров» и «адвокатов» у «обвиняемого» есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в «обвинениях» или в «достоинствах защиты».

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 4.

Цель: осознание своих чувств, их анализ, осознание и анализ жизненного опыта, своей значимости, удовлетворение потребности в признании.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Девиз». Время: 10 минут.

Цель: осознание своей внутренней позиции, осознание себя как личности.

Процедура проведения. “В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут. Вы можете спокойно поработать, вспоминая известные вам девизы, изречения, высказывания, мудрые мысли и т.д. затем вы по очереди зачитаете свои девизы другим членам тренинговой группы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения”.

Упражнение 2. «Мои добрые дела». Время: 10 минут.

Цель: анализ жизненного опыта, осознание своей значимости.

Процедура проведения. "Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день? Кто был это человек? Что вы при этом чувствовали? Как вас отблагодарил этот человек? Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, то что вам мешает? Вы всё время в ответ ждёте благодарность в виде, подарка или услуги? Проанализируйте свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро? "

Вы даёте пять минут для того, чтобы участники письменно ответили на эти вопросы. Затем группа садится в круг и участники по очереди высказываются.

Упражнение 3. «Мы похожи». Время: 10 минут.

Цель: Разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той

же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.

Упражнение 4. «Впечатление». Время: 10 минут.

Цель: получение позитивных эмоций, опыт получения и выражения позитивной обратной связи, формирование позитивного отношения к себе.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить следует тепло и искренне. Партнер, выслушав и поблагодарив, старается сказать в ответ как можно больше хорошего. Затем участники обмениваются впечатлениями.

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 5.

Цель: осознание своих возможностей, перспектив, развитие уверенности в себе, своих силах.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Перспектива». Время: 10 минут.

Цель: формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели, осознание возможности их достижения.

Процедура проведения. Сформулируйте основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Что вас ждет в перспективе? К чему стремится ваша душа? Или, может быть, вас ждут какие-то важные, но не зависящие от вас дела? Итак, четкая и ясная перспектива ваших целей. А теперь главное - подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только вы? Кому придется обратиться за помощью?

Упражнение 2. «Проективный рисунок». Время: 10 минут.

Цель: выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе.

Процедура проведения. На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

Упражнение 3. «Полет белой птицы». Время: 10 минут.

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Процедура проведения. «Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и лежишь на спине. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь. Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!».

Упражнение 4. «Ода о себе». Время: 10 минут.

Цель: создать благоприятный эмоциональный настрой, научиться видеть в себе хорошее.

Процедура проведения. Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах.

Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 6.

Цель: повышение самоуважения, осознание своей значимости, приобретение навыка глубокой саморефлексии.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Карта моей души». Время: 10 минут.

Цель: формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Процедура проведения. Рисунок «Карта моей души»: Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Рисунки участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

Упражнение 2. «Автопилот». Время: 10 минут.

Цель: осознание своих устремлений.

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

Упражнение 3. «Колпак». Время: 10 минут.

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, То это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе.

Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

Упражнение 4. «Копилка хороших поступков». Время: 10 минут.

Цель: повышение самооценки.

Процедура проведения. Учитель. Возьмите лист бумаги. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали в течение этой недели. Например, выполнили очень сложное домашнее задание, выучили наизусть длинное-предлинное стихотворение и т.д. Выберите из этого перечня три поступка, которыми вы особенно гордитесь, и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что выбрали именно три пункта. После того как вы их запишите, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Ира, ты на самом деле отлично написала слоги, решила задачу с трубами и вычистила туфли до блеска».

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 7.

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе, самопредъявление, самоанализ.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Я отличаюсь от других». Время: 10 минут.

Цель: осознание своей индивидуальности.

Процедура проведения. Один из участников кидает мячик и говорит фразу «Я отличаюсь от других...». Тот, кто его поймал должен закончить эту фразу. А потом кинуть мяч следующему участнику и произнести: «Я отличаюсь от других...» и т.д. Желательно участие всех членов группы.

Упражнение 2. «Самоценность». Время: 10 минут.

Цель: позитивизация Я-концепции подростка, принятие себя.

Процедура проведения. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я». Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них. У тебя получилась карта самооценки. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

Упражнение 3. «Высокопарные слова». Время: 10 минут.

Цель: раскрепощение участников.

Процедура проведения. Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными. За одну минуту до его завершения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т. д.

Упражнение 4. «4 персонажа». Время: 10 минут.

Цель: самопредъявление, самоанализ, рефлексия, подкрепление позитивного отношения к себе.

Процедура проведения. Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 8.

Цель: закрепление навыков самоанализа, позитивного отношения к себе.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Ласковое имя». Время: 10 минут.

Цель: получение позитивной обратной связи о себе.

Процедура проведения. Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Упражнение 2. «Мои сильные стороны». Время: 10 минут.

Цель: совершенствование навыков самоанализа, позитивного отношения к своей личности.

Процедура проведения. У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотела выработать их в себе. Озвучивание записей и комментарии.

Упражнение 3. «Колпак». Время: 10 минут.

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, То это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе.

Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

Упражнение 4. «Впечатление». Время: 10 минут.

Цель: получение позитивных эмоций, опыт получения и выражения позитивной обратной связи, формирование позитивного отношения к себе.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить следует тепло и искренне. Партнер, выслушав и поблагодарив, старается сказать в ответ как можно больше хорошего. Затем участники обмениваются впечатлениями.

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 9.

Цель: тренировка навыков выражения своих ощущений, высказывания своей точки зрения, закрепление позитивного отношения к себе.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Поиск общего». Время: 10 минут.

Цель: создание позитивного настроения к себе и к другим.

Процедура проведения. Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.

Упражнение 2. «Я умею, я могу». Время: 10 минут.

Цель: закрепление позитивного отношения к себе, саморефлексия, анализ жизненного опыта.

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

Упражнение 3. «Ладонка». Время: 10 минут.

Цель: получение и выражение позитивной обратной связи, возможность выражения положительных эмоций.

Процедура проведения. Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Упражнение 4. «Что я люблю, чего я не люблю». Время: 10 минут.

Цель: развитие навыка самовыражения.

Процедура проведения. Каждый из участников должен на листе бумаги написать нарисовать то, что он любит и то, чего он не любит.

Цель: развитие навыка самовыражения.

Завершение. Время: 10 минут.

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

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

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Занятие 10.

Цель: обсуждение результатов совместной деятельности, подведение итогов.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Комплименты». Время: 10 минут.

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

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

Упражнение 2. «Аплодисменты». Время: 10 минут.

Цель: создание позитивного эмоционального настроения.

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

Упражнение 3. «Пожелания друг другу». Время: 10 минут.

Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

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

Завершение. Время: 10 минут.

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

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия. Выходная рефлексия: - с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - чему научились в процессе тренинговой работы? - что нового узнали для себя? - есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут.

Приложение 4

Результаты опытно-экспериментального исследования программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Таблица 4

Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой.

№	8А	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	15	Высокий
2.	В. О.	13	Средний
3.	В.Ж.	14	Средний
4.	В.С.	13	Средний
5.	Г. А.	5	Средний
6.	Д. А.	6	Низкий
7.	Д.И.	15	Высокий
8.	Е. И.	12	Средний
9.	Е.С.	8	Средний
10.	З. Л.	13	Средний
11.	И. Д.	9	Средний
12.	И. Ю.	9	Средний
13.	И.Л.	13	Средний
14.	К. В.	9	Средний
15.	К. Е.	6	Низкий
16.	Л. Е.	15	Высокий
17.	Н. Т.	8	Средний
18.	П. Я.	5	Низкий
19.	Р. Д.	15	Высокий
20.	С. А.	7	Средний
21.	С.Н.	7	Средний
22.	Т. М.	15	Высокий
23.	У. В.	13	Средний
24.	Ч. Е.	14	Высокий

Итого: 6 человек (25%) – высокий уровень; 15 человек (62,5%) – средний уровень; 3 человека (12,5%) – низкий уровень.

Таблица 5

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан).

№	8А	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	65	Высокий
2.	В. О.	72	Высокий
3.	В.Ж.	56	Средний
4.	В.С.	48	Средний
5.	Г. А.	45	Средний
6.	Д. А.	47	Средний
7.	Д.И.	75	Очень высокий

8.	Е. И.	50	Средний
9.	Е.С.	40	Низкий
10	З. Л.	55	Средний
11	И. Д.	46	Средний
12	И. Ю.	51	Средний
13	И.Л.	56	Средний
14	К. В.	43	Низкий
15	К. Е.	42	Низкий
16	Л. Е.	72	Высокий
17	Н. Т.	59	Средний
18	П. Я.	43	Низкий
19	Р. Д.	62	Высокий
20	С. А.	49	Средний
21	С.Н.	47	Средний
22	Т. М.	67	Высокий
23	У. В.	48	Средний
24	Ч. Е.	47	Средний

Итого: 5 человек (20,8%) – высокий уровень; 1 человек (4%) – очень высокий уровень; 14 человек (58,3%) – средний уровень; 4 человека (16,6%) – низкий уровень.

Таблица 6

Результаты исследования по методике Р.В. Овчаровой.

№	8А	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	23	Средний
2.	В. О.	20	Средний
3.	В.Ж.	18	Средний
4.	В.С.	27	Высокий
5.	Г. А.	10	Низкий
6.	Д. А.	13	Средний
7.	Д.И.	20	Средний
8.	Е. И.	18	Средний
9.	Е.С.	10	Низкий
10	З. Л.	16	Средний
11	И. Д.	10	Низкий
12	И. Ю.	13	Средний
13	И.Л.	22	Средний
14	К. В.	13	Средний
15	К. Е.	10	Низкий
16	Л. Е.	30	Высокий
17	Н. Т.	19	Средний
18	П. Я.	14	Средний
19	Р. Д.	23	Средний
20	С. А.	12	Низкий
21	С.Н.	14	Средний
22	Т. М.	27	Высокий
23	У. В.	19	Средний
24	Ч. Е.	24	Средний

Итого: 3 человека (12,5%) – высокий уровень; 16 человек (66,7%) – средний уровень; 5 человек (20,8%) – низкий уровень.

Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан).

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

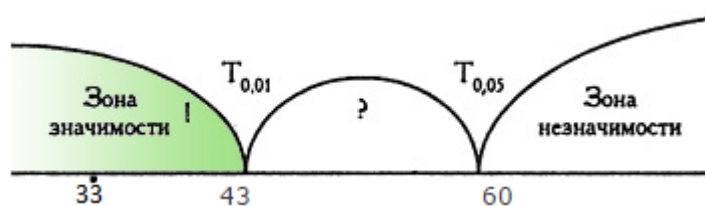
Таблица 7.

N	"До"	"После"	Сдвиг (тпосле - тдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	65	65	0	0	0
2	75	72	-3	3	9
3	52	56	4	4	13
4	48	48	0	0	0
5	40	45	5	5	17
6	42	47	5	5	17
7	78	75	-3	3	9
8	50	50	0	0	0
9	38	40	2	2	4.5
10	50	55	5	5	17
11	40	46	6	6	20
12	52	51	-1	1	1.5
13	54	56	2	2	4.5
14	39	43	4	4	13
15	40	42	2	2	4.5
16	68	72	4	4	13
17	56	59	3	3	9
18	38	43	5	5	17
19	64	62	-2	2	4.5
20	44	49	5	5	17
21	50	47	-3	3	9
22	67	67	0	0	0
23	45	48	3	3	9
24	46	47	1	1	1.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					33

Тэмп = 33

Критические значения Т при n=20 (нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются):

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.



Ось значимости.

Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой.

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

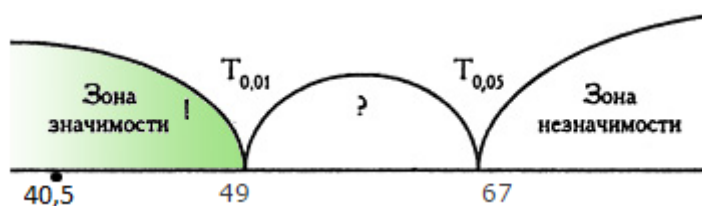
Таблица 8.

N	"До"	"После"	Сдвиг (тпосле - тдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	15	15	0	0	0
2	14	13	-1	1	5.5
3	12	14	2	2	13
4	12	13	1	1	5.5
5	6	5	-1	1	5.5
6	3	6	3	3	17
7	17	15	-2	2	13
8	8	12	4	4	20
9	4	8	4	4	20
10	10	13	3	3	17
11	6	9	3	3	17
12	10	9	-1	1	5.5
13	9	13	4	4	20
14	7	9	2	2	13
15	5	6	1	1	5.5
16	15	15	0	0	0
17	7	8	1	1	5.5
18	4	5	1	1	5.5
19	16	15	-1	1	5.5
20	5	7	2	2	13
21	8	7	-1	1	5.5
22	14	15	1	1	5.5
23	11	13	2	2	13
24	14	14	0	0	0
Сумма рангов нетипичных сдвигов					40.5

Тэмп = 40.5

Критические значения Т при n=21 (нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются):

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.



Ось значимости.

Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки Р.В. Овчаровой.

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

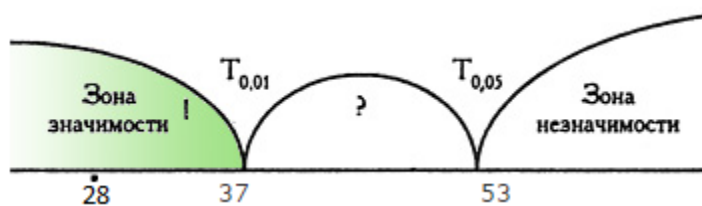
Таблица 9

N	"До"	"После"	Сдвиг (тпосле - тдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	22	23	1	1	2
2	18	20	2	2	7.5
3	20	18	-2	2	7.5
4	27	27	0	0	0
5	8	10	2	2	7.5
6	10	13	3	3	13.5
7	21	20	-1	1	2
8	15	18	3	3	13.5
9	7	10	3	3	13.5
10	16	16	0	0	0
11	6	10	4	4	16.5
12	18	13	-5	5	18.5
13	20	22	2	2	7.5
14	11	13	2	2	7.5
15	10	10	0	0	0
16	30	30	0	0	0
17	16	19	3	3	13.5
18	9	14	5	5	18.5
19	22	23	1	1	2
20	8	12	4	4	16.5
21	14	14	0	0	0
22	25	27	2	2	7.5
23	17	19	2	2	7.5
24	22	24	2	2	7.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					28

Тэмп = 28

Критические значения Т при n=19 (нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются):

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.



Ось значимости.

Приложение 5

Таблица 10

Технологическая карта внедрения результатов исследования самооценки подростков

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество мероприятий	Сроки использования	ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап. Целеполагание внедрения технологии по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.						
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения (Коррекция самооценки подростков).	Изучение нормативной документации, законов РФ, документации ОУ.	Анализ беседы, анкетирование, консультирование.	Беседа с учителями ОУ	1	сентябрь	психолог
1.2. Поставить цели внедрения программы коррекции самооценки подростков.	Обоснование целей и задач внедрения программы, работа психологической службы ОУ	Обсуждение, круглый стол, разработка модели и программы.	Педсовет	1	сентябрь	Администрация, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения программы коррекции самооценки подростков.	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.	Анализ программы внедрения	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Администрация, психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы коррекции самооценки подростков.	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения.	Педсовет	1	октябрь	психолог
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы коррекции самооценки подростков.						
2.1. Выработать	Формирование	Обоснование	Обоснование	2	сентябрь	Администрация

ь состоянии готовности к освоению предмета внедрения у администрации и ОУ.	готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	е практической значимости внедрения программы коррекции самооценки подростков.	практической значимости внедрения. Рекомендации (для родителей и педагогов школы).			ация, психолог.
2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива..	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами.	Беседы, семинары, творческая деятельность, Научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами	3	Сентябрь, Октябрь, ноябрь	Классный руководитель, психолог.
1	2	3	4	5	6	7
3-й этап «Изучение предмета внедрения» программы коррекции самооценки подростков.						
3.1.Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения по программе коррекции самооценки подростков..	Изучение и анализ каждым учителем материалов по проблеме исследования.	фронтально	Семинары, круглый стол, работа с литературой и информационными источниками	2	декабрь	Классный руководитель, психолог
3.2.Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	январь	Классный руководитель, психолог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	февраль	психолог
4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения». Программа коррекции самооценки подростков.						
1	2	3	4	5	6	7
4.1.Создать инициативную группу для	Определение состава инициативной	Наблюдение, анализ, собеседования	дискуссии	3	апрель	Администрация, психолог,

опережающе го внедрения темы	группы, организацион ная работа. Исследование психологичес кого портрета субъектов внедрения	ние о суждениях				классный руководит ель
4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообраз ование. Научно- исследоват ельская работа. Обсуждени е. Развивающ ие занятия.	Семинары инициативн ой группы, консультац ии	1	апрель	психолог
4.3.Обеспечи ть инициативно й группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающег о внедрения	Изучить состояние дел, обсуждени е Экспертная оценка	собрание	1	май	Админист рация, психолог, классный руководит ель
4.4.Проверит ь методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в группе старших подростков , корректиро вка методики.	Посещение открытых занятий в старших классах.	4	Первое полугод ие	Специали сты, учителя
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения» Программы коррекции самооценки подростков.						
1	2	3	4	5	6	7
5.1.Мобилиз ировать педколлекти в на внедрение по проблеме исследовани я	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результата х работы. Развивающ ие занятия.	Педсовет. Психологич еский практикум	1	январь	психолог
5.2.Развить знания и умения на	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом. Развивающ	Консультир ование, семинар.	1	Январь, февраль ,март	психолог

предыдущем этапе		ие занятия.				
5.3.Обеспечить условия для фронтального внедрения по программе коррекции самооценки подростков.	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	собрание	1	май	администрация
5.4.Освоить всем коллективом предмет внедрения по программе коррекции самооценки подростков..	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	декабрь	администрация
6-й этап «Совершенствование работы над темой» коррекция самооценки подростков.						
6.1.Совешествовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	конференция	1	Январь	Администрация, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения.	Анализ состояния дел в гимназии 1, обсуждение, доклад	собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы: «коррекция самооценки подростков».	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел в школе, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Администрация, психолог, классный руководитель
7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения» коррекция самооценки подростков.						
1	2	3	4	5	6	7
7.1.Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучение и обобщение проблемы исследования, работать по проблеме	Посещение, наблюдения, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог

я.	исследования.					
7.2. Осуществить наставничество	Обучение учителей, других ОУ на тему программы.	Наставничество, развивающие занятия	Выступление на семинарах в других школах	6	Март, апрель, май	Администрация, психолог, классный руководитель
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар, практикум	1	февраль	классный руководитель
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Осуждение динамики, работа над темой коррекции самооценки подростков..	Наблюдение, анализ	семинар	1	февраль	Администрация,