



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки
учащихся 10-го класса**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

69,39 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«10» июня 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батина Батенова Ю.В.

Выполнил:

Студент группы ОФ-422-227-4-1

Ченченков Виталий Сергеевич

Научный руководитель:

к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Капитанец Елена Германовна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. КОРРЕКЦИЯ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ ДЕСЯТОГО КЛАССА КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	10
1.1 Понятие неадекватной самооценки в психолого-педагогической литературе	10
1.2 Возрастные особенности проявления неадекватной самооценки учащихся 10 класса	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-ГО КЛАССА	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	36
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-ГО КЛАССА	45
3.1 Программа коррекции неадекватной самооценки учащихся десятого класса.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	51
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки обучающихся 10-х классов....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки учащихся 10-го класса.....	76

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	88

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена значимостью самооценки в процессе становления личности юношеского возраста и ее влиянием на успешность учебной деятельности, социальное взаимодействие и общее психологическое благополучие. Возраст ранней юности (15–17 лет) представляет собой период активного формирования самосознания, когда самооценка становится важным регулятором поведения и деятельности. В это время происходят масштабные изменения во всех сферах развития личности: физиологические трансформации, связанные с половым созреванием и интенсивным физическим ростом, напрямую влияют на восприятие своего тела и, как следствие, на самооценку. Несоответствие образа «Я» навязанным обществом стандартам красоты нередко приводит к снижению самооценки, вызывает чувство неуверенности и дискомфорта.

Одновременно с этим наблюдается когнитивное развитие: юноши начинают мыслить более абстрактно, обретают способность к саморефлексии и анализу собственных качеств. Это обостряет их внимание к собственным достоинствам и недостаткам, что напрямую влияет на формирование самооценки. Параллельно идет социальное развитие – расширяется круг общения, возрастает значимость мнения сверстников. Юноши и девушки активно ищут свое место в группе, сравнивают себя с другими, что может как укреплять, так и подрывать его самооценку.

У многих учащихся 10-го класса наблюдается неадекватная самооценка – как завышенная, так и заниженная, – что чревато рядом негативных последствий. Заниженная самооценка порождает неуверенность и стеснительность, заставляет юношей избегать социальных контактов, отказываться от сложных учебных задач из-за страха неудачи, что в итоге снижает его академические достижения. Завышенная самооценка, напротив, может приводить к высокомерию и конфликтности, невосприимчивости к критике,

пренебрежению к учебе и переоценке своих способностей – все это в конечном счете оборачивается реальными неудачами и разочарованиями. Подобная неадекватность самооценки провоцирует повышенную тревожность и стресс: юноши и девушки испытывают хроническое напряжение из-за постоянного страха не оправдать ожидания (свои или чужие), сталкиваются с трудностями в принятии решений либо из-за неуверенности в себе, либо из-за переоценки своих возможностей.

В условиях современной школы и общества проблема неадекватной самооценки усугубляется рядом факторов. Во-первых, возрастающие академические требования и ориентация системы образования на высокие результаты создают дополнительное давление на старшеклассников, особенно в преддверии экзаменов. Неудачи в учебе особенно болезненно воспринимаются с неустойчивой самооценкой. Во-вторых, лента социальных сетей, где чужая жизнь предстает как непрерывная последовательность достижений, привлекательности и благополучия, становится для юношей точкой постоянного сравнения. На этом фоне собственные возможности, внешность и жизненные обстоятельства нередко воспринимаются ими через искаженную оптику: идеализированные образы начинают выполнять функцию эталона, с которым юноши соотносит себя почти автоматически. При непрерывном информационном потоке, поступающем из интернета и цифровых платформ, такое сопоставление не прекращается, а отрицательные сдвиги в самовосприятии накапливаются.

Виртуальная среда поддерживает и другое переживание – ощущение, будто у других «успешная жизнь» уже состоялась. Отсюда возникает соревновательная установка, к ней примыкают зависть и зависимость от внешней реакции. «Лайки» и комментарии начинают восприниматься не как случайный отклик аудитории, а как признак собственной ценности; самооценка в этих условиях теряет устойчивость, становясь чувствительной к любому цифровому сигналу.

Сходное напряжение обнаруживается и в семейной сфере. Родительские ожидания часто оказываются завышенными по отношению к реальным возможностям и интересам подростков, и тогда в отношениях нарастает конфликтность, а внутриличностное напряжение удерживается довольно долго. Одновременно с этим современная социальная ситуация, отмеченная глобализацией и усиливающейся конкуренцией, рано вводит юношей в логику соперничества: необходимость конкурировать осознается еще до достижения зрелости, что добавляет тревожности и неуверенности.

На этом фоне психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки в старшем подростковом возрасте приобретает повышенную значимость. Когда такая работа проводится своевременно и профессионально, у подростков обычно меняется психологическое состояние: слабее проявляются тревожность и стресс, в более собранном виде обнаруживаются адаптационные ресурсы, особенно в ситуации растущих общественных требований. Реалистичная и более устойчивая самооценка становится для подростка внутренней опорой в сложных обстоятельствах; рядом с этим развиваются самоанализ и саморегуляция, без которых личностный рост в данном возрасте едва ли возможен в полной мере.

При более устойчивом отношении к себе подросток продуктивнее проявляет собственный потенциал в учебной деятельности, общении и последующем профессиональном самоопределении. Здесь же снижается вероятность того, что накопившиеся трудности позднее примут форму серьезных психологических нарушений.

Исследование самооценки у старшеклассников и поиск действенных способов ее коррекции значимы не только для теории. Полученные результаты могут использоваться психологами образовательных учреждений при подготовке профилактических и коррекционных программ, педагогами – при выстраивании индивидуального подхода к учащимся,

родителями – для формирования в семье более благоприятной атмосферы и поддержки подростка в сложный период взросления.

Комплексный подход к формированию адекватной самооценки у подростков позволит не только улучшить их текущее психологическое состояние, но и заложит основу для успешной и гармоничной жизни в будущем.

Цель исследования – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе

Объект исследования – самооценка учащихся 10-го класса.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки у учащихся 10-го класса.

Гипотеза исследования заключается в том, что неадекватная самооценка возрастет или уменьшится, если разработать психолого-педагогическую коррекционную программу, включающую комплекс психологических тренингов, ролевых игр, дискуссий и обсуждений, творческие задания, упражнения на самопознание и рефлексии, элементы арт-терапии, а также индивидуальные консультации (по запросу).

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические подходы к проблеме самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить возрастные особенности проявления неадекватной самооценки у старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки для учащихся 10-го класса.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки для учащихся 10-го класса.

7. Экспериментально проверить эффективность предложенной программы.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по поддержке адекватной самооценки подростков.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использован комплекс следующих взаимодополняющих методов.

1. Теоретические: анализ научной литературы, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси;

4. Методы математической обработки данных: Т – Критерий Вилкоксона

Теоретико-методологические основы исследования включают концепции самосознания и самооценки в трудах отечественных психологов, таких как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, И.С. Кон и др., теории развития личности в подростковом возрасте, представленные в работах Л.И. Божович и Д.Б. Эльконина, подходы к психолого-педагогической коррекции, разработанные И.В. Дубровиной и А.К. Марковой, а также исследования особенностей самооценки старших подростков, проведенные А.М. Прихожан и Е.И. Роговым.

База исследования – муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Копейск. В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов 30 человек.

Апробация результатов исследования проводилась в ходе опытно-экспериментальной работы на базе школы № 23 г. Копейск. Основные положения и выводы исследования обсуждались на методических семинарах школьного психолого-педагогического консилиума.

ГЛАВА 1. КОРРЕКЦИЯ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ ДЕСЯТОГО КЛАССА КАК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Понятие неадекватной самооценки в психолого-педагогической литературе

Изучение самооценки, как психологической категории, интересует многих ученых. Еще советские психологи (Б.Г. Ананьев Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин) уделяли исследованию самооценки значительное внимание. Невзирая на простоту понятия самооценки, данная психологическая категория требует структурированного определения.

Под самооценкой в узком смысле этого слова следует понимать степень соответствия идеального и реального «Я» личности, а, значит, его притязаний к уже достигнутым или потенциально возможным результатам [29, с. 150]. Степень несоответствия идеального и реального «Я» оказывает непосредственное влияние на поведение личности и является отражением его уровня самооценки. Так, незначительные различия между реальными достижениями и притязаниями говорят о высокой самооценке личности.

Напротив, чем больше различий между идеальным и реальным «Я», тем самооценка ниже. Таким образом, под самооценкой следует понимать степень осознания индивидом соответствия своих возможностей реальным ситуациям, а также его самовосприятие в зависимости от существующих условий. А.В. Петровский расценивает самооценку как ядро личности, которое оказывает значительное влияние на его поведение и развитие в целом [26, с. 55].

Невозможно не согласиться с мнением ученого, поскольку потребность человека в самосовершенствовании, действительно, зависит от его внутренних ощущений, самооценки. Человек с завышенной

самооценкой уже считает себя идеальным, а потому не испытывает потребности в саморазвитии. По мнению американского психолога В. Сатир, под самооценкой следует понимать важную часть самосознания личности, его оценка своего внутреннего и внешнего «Я», а также все те мысли и чувства, которые возникают у индивида в отношении себя самого [21, с. 72].

С определением В. Сатир согласна Н.Е. Харламенкова. Так, она выделяет эмоциональную и рациональную составляющую самооценки, посредством которых человек способен осознать свое поведение, мотивы и цели деятельности, а также адекватно оценить собственные способности и перспективы [27, с. 111].

Мнение некоторых исследователей [3, с. 53] таково, что самооценка человека не имеет зависимости от эмоциональных и поведенческих реакций. По этой причине существует ряд критериев в Я-концепции, которые соотносятся с понятием самооценки. В таком случае будет разумно предложить такое определение: самооценка – это оценка человеком своих качеств, потенциала и места в социуме, которая оказывает непосредственное влияние как на его поступки, так и на восприятие себя и других. В целом, данное определение вытекает из самого названия термина, однако учитывает степень уважение личности самого себя. От уровня самооценки зависит тяга индивида к саморазвитию и ведению деятельности. Выделяют нормальную и ненормальную самооценки. Кроме того, природа самооценки весьма изменчива, что объясняется сменяемостью требований индивида к самому себе и процессом интериоризации требований и оценок внешней среды.

В.С. Мерлин, согласно информации, приведенной в статье О.В. Соловьевой и Е.П. Шматовой, отметил четыре составляющих структуры самосознания. По его мнению, этими компонентами являются: сознание собственной тождественности, осознание индивида самого себя в

качестве деятельного субъекта, сознание собственных внутренних качеств и, наконец, оценка самого себя с точки зрения нравственности [15].

Пять отдельных составляющих структуры самооценки было выделено В.С. Мухиной. Так, она говорит о следующих компонентах: собственное имя и тело, определяющие особенности индивида; потребность личности в признании; осознание собственной половой принадлежности; психологический возраст; права и чувство долга человека [30, с. 10].

Итак, фундаментом для становления самооценки индивида является его самосознание. Разобрав структуру самосознания и определив в ней место самооценки, далее рассмотрим назначение самооценки и ее функции. В психическом аспекте жизни индивида самооценка просто необходима для внутреннего координирования и саморегуляции личности своих поступков, мыслей и действий. Так, самооценка является своего рода стимулирующим фактором индивидуальной деятельности, посредством которого человек может реально оценить степень соответствия поставленных задач и целей своим внутренним психологическим возможностям и способностям [5, с. 136].

Опосредованная самооценкой саморегуляция проявляется в тяге к саморазвитию и самосовершенствованию личности, своего рода творческом отношении к своему Я. Выделяют категоричную и проблематичную модальность самооценки. Так, в первом случае индивид объективно оценивает свою психическую специфику и физические возможности. Наконец, во втором случае речь идет о рефлексивном самовосприятии личности [30, с. 221].

Функции самооценки могут быть различны и в зависимости от временного аспекта. Например, О.В. Соловьева и Е.П. Шматова в своем исследовании выделили ретроспективную самооценку, актуальную и прогностическую:

1) в первом случае речь идет о процессе оценки индивидом видимых результатов своей деятельности, в том числе собственного

развития и последствий для окружающих. В ходе формирования ретроспективной самооценки происходит отражение положительных и отрицательных качеств индивида и его поступков, а, значит, она необходима для определения личностью своего потенциала и перспектив;

2) актуальная самооценка относится к оценке личностью своих поступков в режиме реального времени. Позволяет индивиду моментально регулировать свое поведение и деятельность;

3) прогностическая самооценка происходит до начала ведения деятельности. В ходе прогностической самооценки индивид оценивает свой потенциал и перспективы, и формирует собственное отношение к полученной оценке [25, с. 119].

Стоит отметить тесное переплетение всех трех вышеперечисленных видов самооценки. Так, все они используются индивидом в его реальной жизни.

Кроме того, существует защитная и регулятивная функции самооценки, сущность которых отражена в их названии. А.В. Быков говорит о том, что посредством регулятивной функции происходит осуществление личностного выбора. Так, индивид производит оценку собственных качеств и может разным способом использовать их по отношению к социуму [6, с. 105].

Защитная функция способствует формированию независимости человека от мнения других людей. Так, например, человек не будет воспринимать замечания и критику в свой адрес, поскольку чувствует себя в безопасности. В свою очередь, регулятивная функция самооценки рассматривается сквозь призму ее взаимодействием с другими психическими образованиями (сюда относится и волевая регуляция). В зависимости от собственных задач и степени воздействия выделяют защитные, оценочные, блокирующие, стимулирующие и контрольные регулятивные функции. Следовательно, самооценка становится необходима для использования личностью собственного потенциала, способностей и

всех внутренних ресурсов. Так, она всесторонне затрагивает человеческое существование, что проявляется в способности к интерпретации своего жизненного опыта, самовосприятия и восприятия других людей, окружающего мира. Кроме того, самооценка помогает в определении перспектив развития личности [16, с. 92].

Таким образом, можно утверждать, что проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных проблем становления личности ребенка. Самооценка выступает необходимым компонентом развития самосознания – сложного психологического образования, включающего осознание человеком самого себя: своих умственных и физических способностей, целей и мотивов поведения, поступков, отношения к себе, окружающим людям и миру в целом. Осознание этих аспектов не происходит одномоментно – оно формируется постепенно, проходя через ряд возрастных этапов, причем юношеский период становится ключевым в этом процессе.

Юношеский возраст характеризуется стремительным становлением личности и собственного «Я», сопровождающимся тягой к самосовершенствованию, поиском смысла существования и места в мире. В этот период ребенок еще не до конца понимает собственное место в жизни, а его самооценка отличается высокой изменчивостью, поскольку подвержена сильному влиянию внешних факторов – мнения родителей, учителей, сверстников, социальных норм и культурных стандартов. Подросток активно сравнивает себя с окружающими, ищет ориентиры, пытается структурировать собственные представления о себе и создать целостный образ личности.

Когда человек соотносит собственные качества с реальными возможностями и ограничениями, речь идет об адекватной самооценке: в таком случае представление о себе не расходится с фактическими сильными и слабыми сторонами. Иная картина возникает при неадекватной самооценке, где восприятие себя смещается и утрачивает реалистичность.

Это смещение обнаруживается в двух противоположных вариантах – заниженном и завышенном.

При заниженной самооценке собственный потенциал обычно оценивается ниже его действительного уровня; на этом фоне закрепляются неуверенность, ожидание неуспеха, настороженное отношение к возможной неудаче. Завышенный тип, напротив, связан с переоценкой личных способностей и доступных человеку возможностей, когда представление о себе выходит за пределы реального положения дел. Завышенная самооценка, хотя на первый взгляд кажется преимуществом, также создает проблемы: она приводит к конфликтам со сверстниками и взрослыми, формирует искаженное восприятие реальности, мешает учиться на ошибках и адаптироваться к трудностям. В долгосрочной перспективе обе формы неадекватной самооценки могут стать основой для серьезных психологических проблем во взрослом возрасте – от социальной дезадаптации до расстройств личности.

Коррекция самооценки у подростков требует комплексного подхода, учитывающего возрастные особенности и механизмы ее формирования.

Важно создать условия, в которых подросток сможет: получить опыт успешных действий, укрепляющих веру в себя; научиться реалистично оценивать свои возможности и результаты; развить навыки самоанализа и саморегуляции; сформировать позитивное отношение к себе без зависимости от внешних оценок; освоить конструктивные способы реагирования на критику и неудачи.

Ключевую роль в этом процессе играют значимые взрослые – родители и педагоги. Их поддержка, уважительное отношение, конструктивная обратная связь помогают подростку сформировать реалистичное представление о себе. Важны также групповые формы работы – тренинги коммуникативных навыков, профориентационные занятия, творческие и спортивные мероприятия, где подросток может проявить себя и получить признание в разных сферах.

Таким образом, ситуация, в которой самооценка оказывается неадекватной, выходит за пределы частной психологической трудности. Речь идет об условии, от которого зависит согласованность личностного развития подростка. Когда коррекция проводится своевременно, у него постепенно появляется внутренняя опора; меняется и характер взаимодействия с окружающим миром, и отношение к собственным возможностям, которые начинают восприниматься не как отвлеченный ресурс, а как нечто подлежащее раскрытию в реальной жизненной перспективе. На этом фоне отчетливее становится и значение подготовки к взрослой жизни с ее вызовами и возможностями. Поэтому проблематика самооценки занимает приоритетное положение в психолого-педагогической работе с подростками.

1.2 Возрастные особенности проявления неадекватной самооценки учащихся 10 класса

В шестнадцать – семнадцать лет, когда учащиеся десятых классов переживают период ранней юности, отношение к себе заметно меняется: на фоне возрастных физических и психологических сдвигов самооценка становится особенно подвижной и чувствительной к внешним и внутренним впечатлениям. В этом возрасте юноши и девушки чаще, чем прежде, всматриваются в собственный облик, пристальнее оценивают внешность, сопоставляют себя с окружающими. На этой почве нередко проступают переживания, связанные с мнимыми или реальными недостатками, возникают комплексы, обнаруживается склонность к перфекционизму [14, с. 98].

В подростковом возрасте встречается, чаще всего, неадекватно заниженная самооценка, хотя может наблюдаться и неадекватно завышенная и адекватная самооценка [14, с. 108].

Притязание на признание способствует развитию самооценки. В школе самооценка ребенка формируется не только под влиянием оценки взрослых, но и под влиянием оценки сверстников. В школьном возрасте постепенно меняются приоритеты и эталоны, ребенок начинает видеть более значимую и уважительную личность в сверстнике, чем во взрослом [14, с. 118].

Самооценка учеников десятых классов более содержательна, чем у младших школьников, и становится более дифференцированной. Подросток, так же, как и младший ученик, стремится к признанию со стороны взрослых и сверстников, но в этом возрасте родители уже не являются для них авторитетом.

Авторитетом могут стать сверстники, более старшие товарищи. Подросток относится критически не только к себе, но и к окружающим. Взаимодействие с другими помогает ему понять себя, других людей, через общение осваиваются образцы поведения, нормы и ценности. Многие важные качества формируются в межличностных отношениях [11, с. 78].

Поэтому оценка старшими подростка через призму собственной самооценки. У подростка уже есть свои мнения о том, что является «хорошим» и «плохим», у него формируются собственные моральные убеждения и система ценностей. Юноши могут быть чрезмерно чувствительными и впечатлительными, часто не понимают шуток в их сторону и не умеют на них реагировать. Они видят унижение и недооценку там, где взрослые этого не замечают, и у них еще не сформировались защитные механизмы [11, с. 120]

Рассматриваемая возрастная группа характеризуется рядом специфических эмоциональных проявлений:

- 1) значительный уровень возбудимости, интенсивное выражение любых эмоций, повышенная вспыльчивость, гневливость, азарт в занятиях и в отстаивании своих позиций;

- 2) устойчивость и продолжительность переживаний, в частности, обидчивость;
- 3) повышенная тревожность, страхи, готовность к негативным переживаниям, что связано, в частности, с проснувшимся интересом к противоположному полу, боязнью показаться смешным или не понравится тому человеку, который вызывает особенно сильные чувства;
- 4) противоречивые эмоции (например, выступление в защиту товарища, заведомо заслуживающего осуждения; желание казаться более взрослым и одновременно – способность заплакать от обиды);
- 5) переживания, связанные с развитием самосознания и, соответственно, с изменением самооценки;
- 6) более интенсивные переживания по поводу неодобрения сверстников, нежели родителей и учителей, что связано с развитым чувством принадлежности к определенной группе и боязнью быть отвергнутым коллективом;
- 7) высокие требования к основанной на общих интересах дружбе, которая в этом возрасте становится продолжительнее и избирательнее, нежели у детей; юноши сильнее связаны со своими друзьями и больше подвержены их влиянию (не всегда положительному);
- 8) возникновение чувства гражданственности, формирование патриотизма [21, с. 111].

В десятом классе собственная внешность начинает занимать в жизни подростка заметное место, и именно через отношение к своему облику нередко обостряется критичность к себе. Самовосприятие в этом возрасте становится более напряженным: подросток острее замечает предполагаемые недостатки, переживает неуверенность, временами соотнося себя с ощущением собственной неполноценности. На этом этапе довольно часто обнаруживается заниженная самооценка [19, с. 11].

Стремление к самостоятельности не отменяет другой возрастной потребности – в устойчивой поддержке со стороны взрослых. Когда

родители сохраняют зрелую позицию и дают подростку опору, его уверенность в себе получает необходимое подкрепление; без этого внутренние сомнения, связанные и с внешним обликом, и с отношением к собственной личности, переживаются острее.

В этом возрасте наблюдается резкое усиление самосознания и самооценки. Происходит активное формирование представления о себе. Оценка себя зависит от того, насколько подросток активно участвует в различных сферах жизни и общается с разными людьми. Тот, кто находит время для дополнительных занятий помимо учебы, имеет более полное представление о себе [19, с. 18].

В этом возрасте определяющим критерием самооценки являются нравственно-психологические черты, связанные со взаимоотношением с другими людьми. К концу подросткового периода самооценка подростка может стать мощным регулятором поведения. Именно в этом возрасте, начиная с 12-13 лет, начинают тянуться к самовоспитанию. В подростковом возрасте самооценка носит неустойчивый характер: сегодня его постиг успех, и он полностью уверен в себе, а завтра все идет плохо, не так, как хотелось бы, ничего не получается, и подросток впадает в депрессию [25, с. 318].

Фактором, который влияет на развитие самооценки, является рефлексия о себе, усвоение норм и правил. Чем чаще подросток будет оценивать себя, свои действия, способности, свое отношение к обществу и жизни в целом, тем более адекватной будет его самооценка

Стиль воспитания также влияет на формирование адекватной самооценки подростка, однако стиль воспитания оказывает более сильное влияние на самооценку ребенка, чем на подростка.

Наиболее эффективным стилем воспитания для формирования адекватной самооценки является ценностное отношение к ребенку с высокой рефлексией и ответственностью за него. Авторитетные и, в то же время, справедливые родители одинаково отмечают как успехи, так и

неудачи своего ребенка и соответственно оценивают его. Положительная оценка со стороны родителей способствует формированию адекватной положительной самооценки у ребенка [25, с. 345].

Авторитарный стиль воспитания не способен вырастить полноценную личность. Родители часто выражают недовольство даже за малейшие ошибки, в то время как хорошие поступки часто остаются незамеченными. В итоге дети вырастают неуверенными в себе и неспособными к самостоятельным действиям [30, с. 23].

Отчужденный стиль воспитания лишает детей опоры и возможности понимать желания и требования, так как безразличные родители редко выражают свое отношение к детям, предоставляя случайные и несистематические оценки. Ребенок, который видит безразличное отношение со стороны своих родителей, может почувствовать себя ненужным и бесполезным, что приведет к низкой самооценке.

Либерально-попустительский стиль воспитания также оказывает негативное влияние на гармоничное развитие личности. В семьях со слабым контролем дети становятся капризными и избалованными, что не способствует формированию адекватной самооценки. Подобные родители могут поощрять мелкие успехи ребенка, излишне хвалив его и не устанавливая строгих правил и запретов. Этот подход может привести к эгоистичным чертам в характере ребенка.

Гиперопекающий стиль воспитания может привести к потере самостоятельности. Ребенок, вырастая под постоянным контролем и опекой, может не развить навыков самостоятельного принятия решений и роста самостоятельной личности, в итоге становясь неуверенным и с низкой самооценкой [24, с. 203].

Роль самооценки велика, именно потому родители с раннего возраста должны заботиться о формировании адекватной самооценки у ребенка. В подростковом возрасте самооценка становится мощным регулятором поведения. Самооценка играет большую роль в том, как подросток, строит

свое поведение, отношения с другими людьми. Самооценка корректирует поведение в соответствии с принятыми нормами, правилами поведения, ценностями.

При завышенной самооценке в общении подростка появляются высокомерие, нетерпимость, грубость, язвительность, непримиримость, агрессивность, неадекватное восприятие другого человека. При заниженной самооценке появляются пассивность, неуверенность в себе, человек проявляет меньше способностей, чем умеет. Человек может терпеть грубость, унижение со стороны других людей, искренне считая, что он это заслужил. Не может проявить свои способности в полную меру, так как считает, что все равно не добьется успеха [10, с. 45].

При завышенной самооценке человек также не прилагает должных усилий для достижения цели, думая, что и так всего достигнет. При адекватной самооценке подросток ведет себя активно, адекватно, признает свои промахи, недостатки. Он никого не унижает, не подчиняет, ведет себя ровно со всеми [1, с. 414].

Положительное отношение со стороны влиятельного и значимого взрослого в большей степени формирует самооценку ребенка. Так же влияет на формирование самооценки отношение к подростку со стороны сверстников. Исходя из этого, можно сказать, что подросток, к которому положительно относятся сверстники и взрослые, становится увереннее в себе, своих силах и возможностях. В дальнейшем эта уверенность перерастает в самооценку.

Подросток ждет признание среди взрослых и сверстников, но в этом возрасте ему уже становится более важным отношение сверстников [8, с. 123].

Подросток часто обращается к другим людям за оценкой собственных поступков. Очень важно поддержать его, иначе может возникнуть комплекс неполноценности, ощущение несостоятельности. Чем точнее будут оценки окружающих подростка людей, тем более точно сложится его представление

о себе, о результатах своих действий. Подросток способен воспринимать оценку окружающих через призму личностных установок и выводов, когда ребенок младшего возраста менее критично относится к себе и оценке окружающих, причем, чем младше ребенок, тем более некритично он оценивает себя и воспринимает оценку своей личности со стороны окружающих [8, с. 103].

Необходимым условием формирования правильной самооценки является усвоение им моральных знаний, норм. Юноши уже могут мыслить логически, размышлять на нравственные темы. Самооценка при высокой рефлексии может быть заниженной. Сравнение себя с другими часто бывает не в пользу подростка. При более низкой рефлексии самооценка может быть как отрицательной, так и положительной.

В подростковом возрасте активно формируется образ «Я». Содержание и характер представлений о самом себе прямо зависит от меры включенности в различные виды деятельности, от опыта общения со взрослыми и сверстниками. В этом возрасте определяющим критерием самооценки являются нравственно-психологические черты, связанные со взаимоотношением с другими людьми [18, с. 140].

Формирование адекватной самооценки зависит не только от оценки окружающих, также адекватное формирование самооценки зависит от того, насколько сильно и часто подростка преследуют успехи и неудачи. Для формирования адекватной самооценки важно, чтобы количество успехов и неудач было примерно одинаковым.

Таким образом, мы выявили особенности формирования самооценки десятиклассников.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса

Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старшеклассников строится на понимании того, что самооценка не является раз и навсегда заданной характеристикой – ее можно скорректировать с помощью целенаправленных педагогических и психологических воздействий. Важно создать условия, в которых подросток сможет реалистично оценить свои сильные и слабые стороны, обрести уверенность в себе и научиться опираться на собственные достижения.

В психологической литературе подчеркивается, что неадекватная самооценка может проявляться в различных формах: от гиперкомпенсации (стремление доказать свою значимость через внешние достижения, зачастую не подкрепленные реальными способностями) до полного отказа от деятельности из-за страха неудачи.

Когда старшеклассник снова и снова соотносит себя с реакциями окружающих, значение приобретает не только личный опыт, но и наблюдаемое поведение других. В этом контексте теория социального научения А. Бандуры добавляет к уже названным подходам принципиально иной ракурс: механизмы становления неадекватной самооценки рассматриваются через наблюдение и подражание, через усвоение образцов, которые фиксируются не напрямую, а в процессе постоянного социального сопоставления.

Не менее чувствительной оказывается и позиция референтной группы. В старшем школьном возрасте именно круг сверстников нередко становится той средой, чьи оценки приобретают особый вес. Поэтому отрицательные реакции со стороны значимой группы, как и переживание отвержения, затрагивают самооценку особенно резко; в подобных ситуациях ее уязвимость обнаруживается с наибольшей отчетливостью.

Целью психолого-педагогической коррекционной работы в целом будет направленность на обеспечение полноценного психического и личностного развития ребенка.

Переходя к моделированию психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе, необходимо отметить тот факт, что первым этапом является целеполагание.

Целеполагание – одна из функций управления, которая заключается в постановке генеральной цели и совокупности целей, соответствующих процессу осуществления какой-либо идеи.

Одной из технологий целеполагания является построение «дерева целей». «Дерево целей» – это структурированная совокупность целей системы, программы или плана. Впервые этот вариант визуализации структуры целеполагания был предложен Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году. Данная технология часто используется в современном мире как часть большинства научных исследований, как структурная единица различных бизнес-стратегий, как главная система структурного анализа [22, с. 92].

Термин «дерево» обусловлен спецификой составления алгоритмов с иерархической структурой, главной особенностью которой является наличие главной части (корня), от которой отходят дочерние, более мелкие по объему части (ветви), каждой из которых принадлежат еще более мелкие составляющие (листья). Соответственно, одно общее дробится на множественные частные, тем самым делая достижение главной цели поэтапным, детальным, понятным, позволяя охватить вниманием все необходимые области [22, с. 140].

«Дерево целей» программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе. (рисунок 1).

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе.

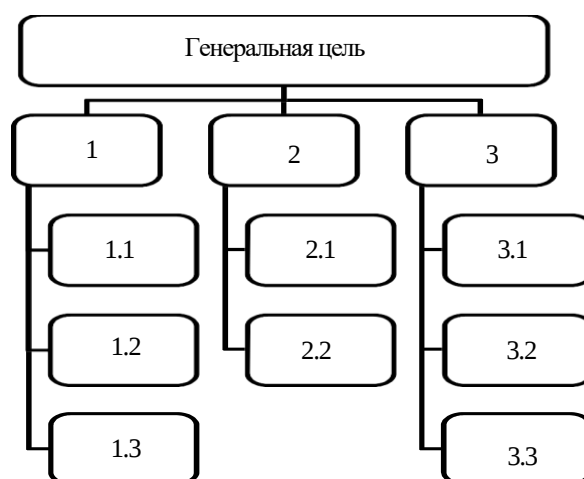


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе

1. Изучить теоретические основы психолого-педагогической неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе.

1.1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2. Исследовать характеристики самооценки учащихся в 10-м классе.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результат исследования самооценки подростков.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать рекомендации для родителей и учителей по формированию адекватной самооценки у обучающихся в 10-м классе.

Спроектированная нами модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе представлена на рисунке 2.

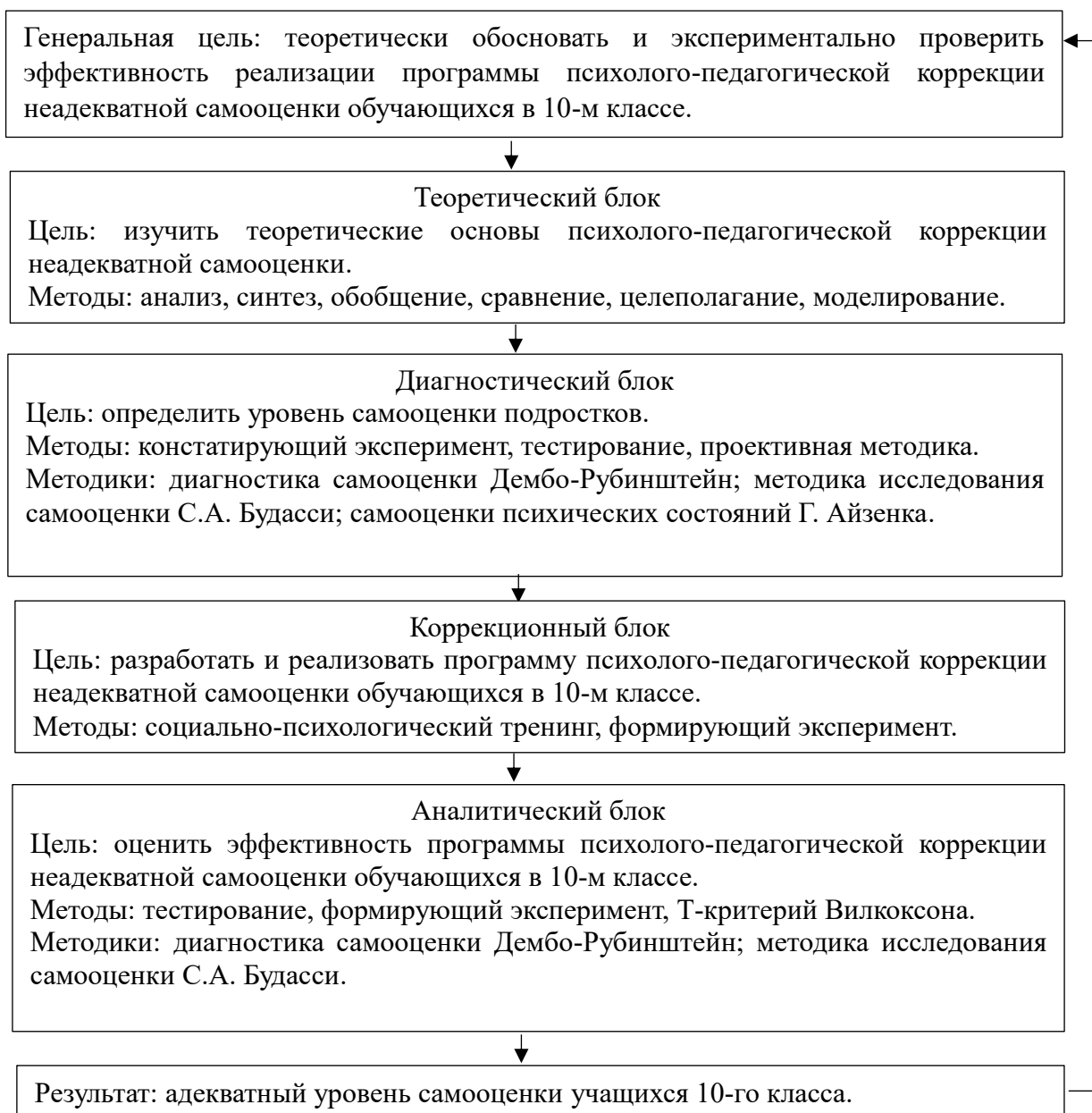


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе

Спроектированная нами модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе представлена следующими структурными компонентами:

- теоретический (изучить теоретические основы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся);
- диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);
- коррекционный (разработка и реализация психолого-педагогической программы коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе);
- аналитический (проанализировать результаты исследования и составить рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки обучающихся).

Подробнее рассмотрим блоки представленной модели и распишем цели каждого из них:

1. Теоретический блок.

Цель: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки у обучающихся в 10-м классе.

Методы: анализ, обобщение, сравнение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Диагностический блок.

Цель: провести диагностику исходного уровня самооценки подростков.

Методы: констатирующий эксперимент и тестирование, проективная методика.

Методики: диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан); методика исследования самооценки С.А. Будасси; самооценки психических состояний Г. Айзенка

3. Коррекционный блок.

Цель: разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции неадекватной самооценки у обучающихся в 10-м классе.

Методы: формирующий эксперимент, социально-психологический тренинг, психологические упражнения

4. Аналитический блок.

Цель: провести анализ результатов исследования уровня самооценки подростков после реализации психолого-педагогической программы.

Методы: тестирование, формирующий эксперимент, Т – критерий Вилкоксона.

Методики: диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан); методика исследования самооценки С.А. Будасси;

Таким образом, было осуществлено целеполагание психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии на основании которого было разработано «Дерево целей» составлена модель, которая состоит из пяти блоков.

Выводы по первой главе

В первой главе проведен теоретический анализ проблемы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса. Прежде всего было уточнено понятие самооценки и раскрыто содержание термина «неадекватная самооценка»: установлено, что она может быть как завышенной, так и заниженной и в любом случае негативно влияет на развитие личности подростка, его учебную деятельность и общение со сверстниками. Так, завышенная самооценка приводит к излишней самоуверенности, игнорированию критики и конфликтам с окружающими, а заниженная – к неуверенности в себе, страху перед новыми задачами и стремлению избегать ответственности.

Анализ возрастных особенностей юношеского возраста (15–17 лет) показал, что этот период особенно чувствителен к вопросам самооценки: на ее формирование оказывают влияние ориентация на мнение сверстников, реакция значимых взрослых, развитие рефлексии, гормональные изменения и начало профессионального самоопределения. В это время подросток активно ищет свое место в социуме, оценивает собственные способности и ставит жизненные цели, а искажение самооценки способно осложнить данные процессы и привести к трудностям в самоопределении, прокрастинации и фрустрации.

Также мы использовали метод «Дерево целей», который включает в себя как траекторные, направляющие к стратегическим целям, так и точечные, показывающие достижение тактических целей. Этот метод основан на теории графов и с его помощью мы можем определить степень приближения к заданным целям по заданной траектории. Далее мы разработали модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе, которая состоит из следующих структурных компонентов: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический. При помощи составленной модели мы сможем скорректировать низкую самооценку подростков.

Кроме того, были определены конкретные механизмы коррекции, которые включают создание ситуаций успеха в учебной и внеучебной деятельности, развитие навыков самоанализа через ведение дневника достижений и обсуждение результатов с педагогом или психологом, проведение групповых тренингов коммуникации и сотрудничества, организацию индивидуальных консультаций для проработки личных трудностей и постановки реалистичных целей, а также просвещение педагогов и родителей – обучение их методам поддержки адекватной самооценки у подростков (корректной обратной связи, поощрению инициативы и отказу от сравнений ребенка с другими).

Таким образом, в главе доказано, что психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки у учащихся 10-го класса возможна и необходима. Она должна носить системный характер, сочетать разные формы работы и учитывать индивидуальные особенности подростков. Разработанная теоретическая база послужит основой для дальнейшей практической части исследования – разработки и апробации коррекционной программы, направленной на формирование у старшеклассников устойчивой и адекватной самооценки, которая поможет им успешнее учиться, выстраивать отношения с окружающими и осознанно подходить к выбору жизненного пути.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-ГО КЛАССА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Психолого-педагогическое исследование состоит из трех этапов:

Поисково-подготовительный этап: определение актуальности темы исследования, формулирование цели, объекта, предмета, гипотезы исследования, определение круга задач, уточняющих цель исследования, подбор методов исследования самооценки, определение базы исследования, теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, анализ различных источников литературы по проблеме исследования.

Опытно-экспериментальный этап: организация и проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов исследования самооценки обучающихся 10-х классов. Разработка и реализация психолого-педагогической коррекционной программы.

Контрольно-обобщающий: на заключительной стадии психолого-педагогического исследования материал, полученный в ходе повторной диагностики, сопоставляется с исходными данными, после чего проводится его анализ и последующее обобщение. Статистическая обработка результатов эксперимента направлена на выявление устойчивых тенденций и закономерностей, обнаруживающихся в совокупности показателей. На этом же этапе уточняются выводы, проверяется выдвинутая гипотеза о наличии взаимосвязи между уровнем самооценки и качеством межличностных отношений у обучающихся 10-х классов, формулируются рекомендации для педагогов и родителей, ориентированные на развитие позитивной самооценки школьников

При рассмотрении итоговых данных внимание сосредоточено и на тех условиях, в которых складывается представление учащегося о себе. В

анализ включаются социальное окружение, оценки учителей, собственные убеждения подростков, а также их умения. Такое рассмотрение дает материал для выделения опорных точек, без которых трудно разрабатывать адресные программы поддержки, соотнесенные с особенностями каждого ученика.

Завершающий массив выводов имеет не только исследовательское, но и прикладное значение: на его основе вырабатываются практические рекомендации, помогающие педагогам и родителям выстраивать благоприятную образовательную среду, связанную с развитием позитивной самооценки учащихся. Само психолого-педагогическое исследование, посвященное самооценке обучающихся 10-х классов, в этом отношении соотносится с задачей повышения качества образования и результативности работы с подростками.

В исследовании использовалась совокупность теоретических, эмпирических, психодиагностических и математико-статистических методов. К теоретическим были отнесены анализ научной литературы, обобщение, систематизация, целеполагание и моделирование. Эмпирический блок включал констатирующий и формирующий эксперимент, а также тестирование. В числе психодиагностических методик применялись методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан и методика исследования самооценки личности С.А. Будасси. Для математической обработки данных использовался Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика методов исследования строится, прежде всего, вокруг их функций в изучении самооценки учащихся. Анализ в психолого-педагогическом исследовании обращен к литературным источникам, экспериментальным результатам и иным данным, имеющим отношение к проблеме. Через него обнаруживаются закономерные связи, тенденции, отдельные причинно-следственные зависимости, что связано и с уточнением исследовательской гипотезы.

Иной ход работы задает синтез – метод, противопоставленный анализу и предполагающий соединение разрозненных элементов в целостную систему или концептуальную модель. При исследовании самооценки он сводит в одно поле результаты изучения литературы, эмпирические сведения и данные психологического тестирования. За счет этого возникает более целостное представление о проблеме, а выводы и предложения соотносятся сразу с несколькими сторонами изучаемого явления [1, с. 45].

Обобщение связано с переходом от отдельных фактов и результатов к более широким закономерностям, принципам или теоретическим положениям. В психолого-педагогическом исследовании самооценки через него выделяются основные тенденции и характерные особенности, после чего становятся возможны общие выводы и рекомендации, адресованные педагогам и родителям.

Целеполагание рассматривается как многоуровневый процесс ориентировки субъекта в ситуации, включающий смысловой, целевой и операционный уровни. На смысловом уровне субъект создает образ ситуации и желаемых целей, опираясь на доминирующие смыслы в организации жизнедеятельности. На целевом уровне происходит осознанное формулирование и конкретизация целей, их соотнесение с базовыми потребностями, возможностями и ограничениями. Операционный уровень отвечает за практическую реализацию действий, подбор средств и способов коррекции результатов в соответствии с поставленными целями и изменяющимися ситуациями [44, с. 4].

Развитая способность к целеполаганию – один из ключевых факторов стратегичного построения жизни, который обеспечивает эффективное разрешение противоречий между активностью личности, ее притязаниями, Я-концепцией и условиями жизни.

Моделирование в психологии – метод исследования психики, при котором создаются специальные психогенные ситуации в лабораторных или контролируемых условиях для изучения поведения и психических

процессов. Это способ воспроизвести определенные психические состояния или реакции в специально созданной ситуации, чтобы исследовать, как человек действует и реагирует на психологические стимулы [44, с. 16].

Психологическое моделирование реализуется через несколько этапов:

1. Концептуально-теоретическое моделирование – формулировка идеи и гипотезы исследования на основе представлений и теоретических взглядов психолога.

2. Предметно-содержательное моделирование – разработка искусственного объекта исследования в виде системы признаков, показателей, критериев и индикаторов.

3. Инструментально-методическое моделирование – подбор и разработка методов, технологий и инструментов для изучения психологического объекта.

4. Формально-математическое моделирование – построение формальной модели, отражающей взаимосвязь показателей объекта и его реальных проявлений.

5. Интерпретационно-прогностическое моделирование – преобразование формальных данных в психологические термины, создание интерпретации и прогноза поведения объекта исследования.

Эксперимент в психологии – проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого. Это метод исследования, при котором создаются определенные условия, необходимые и достаточные для проявления и измерения интересующих исследователя связей явлений [45, с. 47].

Констатирующий эксперимент – это эмпирический метод, используемый на начальном этапе исследования для определения текущего состояния изучаемого явления. В контексте исследования самооценки констатирующий эксперимент позволяет оценить уровень самооценки учащихся 10-х классов до проведения коррекционных мероприятий или

введения новых методик. Результаты этого эксперимента служат базой для сравнения с результатами после экспериментального воздействия [14, с. 127]

В исследовании самооценки учащихся 10-х классов применялось тестирование для получения количественных и качественных данных. Использованы методики: Дембо–Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (диагностика уровня самооценки, уверенности, связей с тревожностью и стрессом) [27, с. 4], С.А. Будасси (измерение самооценки с помощью самооценочных шкал и анкет) [14, с. 201] и «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Статистическая обработка велась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, позволяющего оценивать монотонные связи между переменными без требований к нормальности распределения.

Исследование включало три этапа: поисково-подготовительный (цели, задачи, анализ литературы), опытно-экспериментальный (констатирующий эксперимент, тестирование, обработка результатов) и контрольно-обобщающий (анализ, выводы, рекомендации).

К материалу о самооценке учащихся исследование подходило с нескольких сторон. Сначала были привлечены теоретические методы: анализ литературных источников дал возможность собрать и сопоставить имеющиеся представления по проблеме, после чего разрозненные сведения были сведены в обобщенный массив. Далее к работе подключались эмпирические процедуры – констатирующий эксперимент и тестирование; через них фиксировались как количественные, так и качественные показатели, характеризующие самооценку учащихся.

Более детальный срез психических состояний и уровня самооценки давали психодиагностические инструменты. Для этого использовались методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка и методика исследования самооценки личности С.А. Будасси. Их данные

рассматривались не изолированно, а в сопоставлении с результатами остальных процедур, что делало картину исследования менее фрагментарной.

При обработке полученного материала применялись также анализ, синтез и обобщение. Аналитическая работа выявляла закономерности, связи и устойчивые тенденции в массиве данных. Синтез соединял отдельные результаты в целостное представление о рассматриваемой проблеме, тогда как обобщение выводило на уровень общих закономерностей и принципов, с которыми далее соотносились выводы и рекомендации.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

База исследования – муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Копейск. В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов 30 человек.

Десятиклассники находятся в возрасте, когда происходят значительные изменения в их физическом и психологическом развитии. Они стремятся найти свое место в обществе, что может сопровождаться давлением со стороны сверстников и желанием быть принятыми. В этот период десятиклассники также начинают задумываться о своем будущем, выборе профессии и учебном пути. У них появляется потребность и интерес к самостоятельности и независимости

Для исследования была проведена методика «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)». Данные психологической диагностики представлены на рисунке 1 в Приложении 2, Таблице 2.1

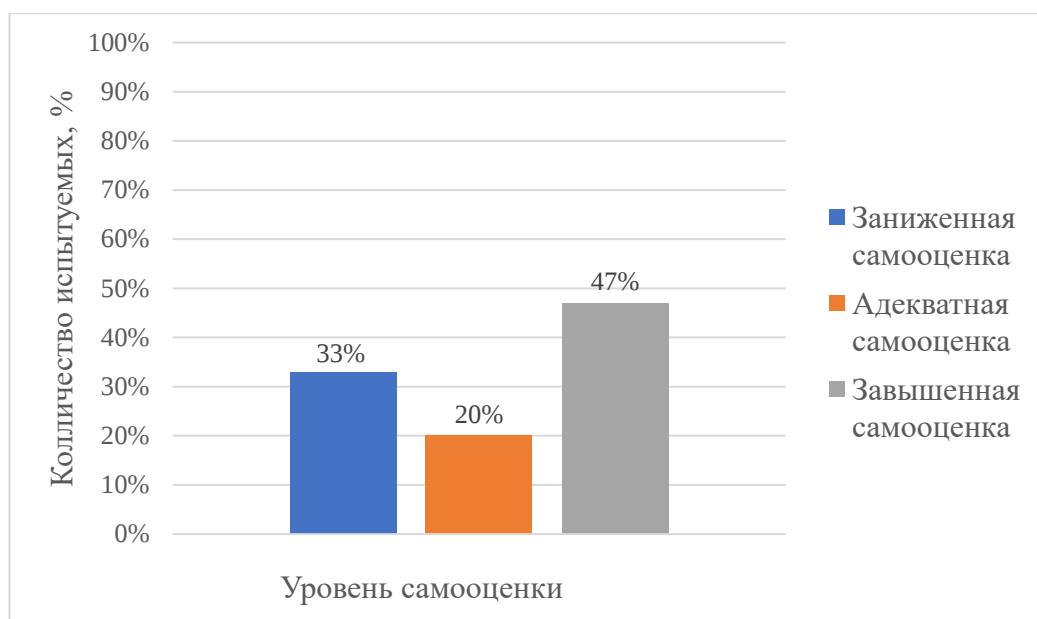


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки у обучающихся в 10-м классе по методике «Диагностика самооценки» Дембо-Рубинштейн

Анализ данных по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн показал, что у 33 % (10 человек) обучающихся выявлен низкий уровень самооценки, это свидетельствует о серьезных проблемах в личностном развитии. Эти ученики признают свою неуверенность или же скрывают ее за видимостью несостоятельности, что позволяет им избегать усилий для улучшения ситуации.

20 % (6 человек) имеют средний уровень самооценки. Они не завышают и не занижают свои способности и достижения, оценивая их реалистично и объективно. Они могут признавать свои сильные и слабые стороны, но не переоценивать их значимость.

У 47 % (14 человек) обучающихся выявлен высокий уровень самооценки. Они чувствуют уверенность в своих способностях, достоинствах и ценности как личности. Человек с высоким уровнем самооценки обычно не сомневается в себе, умеет устанавливать здоровые границы с окружающими, умеет принимать себя таким, какой он есть и не зависит от мнения других людей. В целом, высокий уровень самооценки способствует улучшению качества жизни и достижению успеха.

Так, исследование уровней самооценки по методике «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» выявило разные тенденции в личностном развитии подростков. 33 % обучающихся имеют низкий уровень самооценки, что указывает на проблемы с уверенностью и способностью к самоактуализации. Это может препятствовать нормальному обучению, выстраиванию коммуникации со сверстниками и взрослыми. У 20 % обучающихся выявлен адекватный уровень самооценки, что говорит и правильном и гармоничном развитии психических особенностей личности. Такие ребята объективно и реалистично оценивают собственные способности, легко выстраивают коммуникацию в социальной среде. 47 % обучающихся имеют высокий уровень самооценки, что может свидетельствовать о некоторых отклонениях в личностном развитии, таких как незрелость и неспособность корректно оценивать свои достижения и ошибки. Большая часть обучающихся имеет высокий уровень самооценки.

Получается, что различные уровни самооценки у обучающихся отражают широкий спектр личностных качеств и проблем, которые могут требовать внимания и корректирующих мер для обеспечения полноценного личностного развития и успешности в образовательной среде. Причины различных уровней самооценки у обучающихся могут быть разнообразными: отличия в характере, воспитании, опыте, воздействии социальной среды и другие факторы. Важно помнить, что самооценка является динамичным психологическим процессом и может изменяться под воздействием различных факторов.

Так же была проведена методика «Тест определения самооценки» Будасси. Данные психологической диагностики представлены на рисунке 3 в Приложении 2, Таблице 2.3

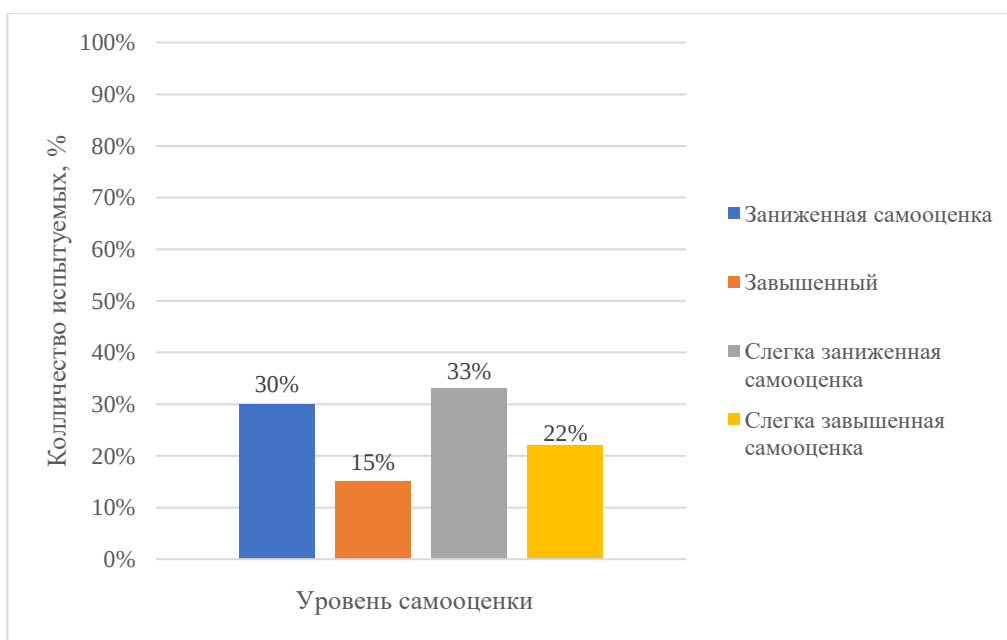


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у обучающихся в 10-м классе по методике «Тест определения самооценки» Будасси

30 % (9 человека) обучающихся класса имеют низкую самооценку, как по положительному коэффициенту (положительные качества), так и по отрицательному коэффициенту (отрицательные качества). Чаще всего такие люди стремятся отрицать собственные недостатки, наличие которых у них являются очевидным для всех окружающих. Они также недооценивают себя и не замечают своих достоинств, которые у них, несомненно, имеются.

У 15 % (4 человека) обучающихся самооценка определяется как завышенная. Чаще всего такие люди стремятся присваивать себе то, чего нет в действительности, качества, какими не обладают. Переоценивают своих возможности

33 % (10 человека) обучающихся имеют слегка заниженную самооценку. Самооценка по положительным качествам является адекватно, а по отрицательным – заниженной. Они имеют склонность приписывать себе лишнее либо отрицать имеющиеся недостатки.

22 % (7 человека) обучающихся имеют слегка завышенную самооценку. Самооценка по положительным качествам является

завышенной, а по отрицательным – адекватной. Они склонны к преувеличению имеющихся собственных достоинств.

Таким образом, результаты исследования самооценки личности с использованием методики С.А. Будасси показали, что большинство обучающихся класса имеют комбинированную (слегка завышенная или заниженная) самооценку, где самооценка по положительным качествам более адекватна, чем по отрицательным. Присутствует небольшое количество обучающихся с низкой или завышенной самооценкой, что может указывать на наличие проблем в психологическом благополучии данной группы.

Обоснование выбора участников коррекционной программы, включающей юношей с завышенной и заниженной самооценкой, базируется на результатах проведённой психологической диагностики, которая позволила выявить существенные различия в уровне самооценки среди обучающихся 10-го класса. В ходе исследования использовались две методики: «Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн» и «Тест определения самооценки» Будасси, что обеспечило комплексный подход к оценке изучаемого феномена и повысило достоверность полученных данных.

По результатам методики Дембо-Рубинштейна, у 33 % обучающихся (10 человек) выявлен низкий уровень самооценки. Это свидетельствует о серьёзных проблемах в личностном развитии: такие юноши испытывают неуверенность в себе, могут скрывать её за демонстративной несостоятельностью и избегать усилий, направленных на улучшение ситуации. Низкая самооценка мешает им полноценно учиться, выстраивать конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми, снижает мотивацию к достижению целей и провоцирует повышенную тревожность. Они склонны недооценивать свои реальные способности, воспринимать успехи как случайные, а неудачи – как закономерные, что формирует

порочный круг: чем ниже самооценка, тем меньше попыток проявить себя, а отсутствие достижений ещё сильнее снижает уверенность в себе.

С другой стороны, 47 % обучающихся (14 человек) продемонстрировали высокий уровень самооценки по той же методике. Хотя высокая самооценка обычно ассоциируется с уверенностью и успешностью, в юношеском возрасте она нередко принимает форму завышенной самооценки. Это может указывать на незрелость личности и неспособность адекватно оценивать свои достижения и ошибки. Такие юноши склонны переоценивать свои возможности, ставить нереалистичные цели, игнорировать конструктивную критику и не замечать собственных недостатков. Внешне они выглядят уверенными, но за этим может скрываться внутренняя неуверенность, которую они маскируют демонстративным поведением. Завышенная самооценка провоцирует конфликты со сверстниками и педагогами, мешает учиться на ошибках и адаптироваться к реальным условиям жизни.

Методика Будасси дополнила и уточнила эти данные. Она показала, что 30 % обучающихся (9 человек) имеют низкую самооценку как по положительным, так и по отрицательным качествам: они не замечают своих достоинств и отрицают очевидные недостатки. Ещё 15 % (4 человека) продемонстрировали завышенную самооценку – они склонны приписывать себе качества, которыми не обладают, и переоценивать свои возможности. Кроме того, значительная часть юношей (55 %) имеет комбинированные формы самооценки, где оценка положительных и отрицательных качеств расходится: например, адекватная оценка достоинств сочетается с заниженной оценкой недостатков или завышенная оценка достоинств – с адекватной оценкой недостатков. Эти результаты подтверждают, что самооценка юношей часто носит противоречивый и неустойчивый характер.

Выбор участников коррекционной программы именно среди юношей с заниженной и завышенной самооценкой обусловлен тем, что обе эти формы отклоняются от адекватного уровня и создают риски для

полноценного личностного развития. Заниженная самооценка ограничивает раскрытие потенциала, провоцирует тревожность, депрессию, социальную изоляцию и снижает академическую успеваемость. Завышенная самооценка, в свою очередь, мешает объективной оценке своих возможностей, приводит к конфликтам, разочарованиям и дезадаптации в долгосрочной перспективе. Даже комбинированные формы самооценки, выявленные с помощью методики Будасси, указывают на дисбаланс в самовосприятии, который требует коррекции.

Юношеский возраст особенно чувствителен к проблемам самооценки, поскольку в этот период активно формируется самосознание, выстраиваются жизненные планы, происходит профессиональное самоопределение. Искажённое восприятие себя мешает юношам ставить реалистичные цели, эффективно взаимодействовать с окружающими и адаптироваться к требованиям общества.

Таким образом, выбор участников коррекционной программы обоснован эмпирическими данными диагностики, возрастными особенностями юношей и практической значимостью работы над самооценкой для их личностного роста, учебной успешности и социальной адаптации. Программа направлена на профилактику психологических проблем и создание условий для гармоничного развития личности в юношеском возрасте.

Выводы по второй главе

Во второй главе представлено описание организации опытно-экспериментальной психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса. В рамках исследования была четко структурирована работа по этапам, определены цель и задачи, сформирована выборка испытуемых и обоснован выбор диагностических методик.

Цель исследования заключалась в разработке и апробации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки у учащихся 10-го класса, а также в оценке ее эффективности. Для ее достижения были последовательно решены задачи: проведена первичная диагностика уровня самооценки (констатирующий этап), разработана коррекционная программа, реализована в условиях образовательного учреждения (формирующий этап), проведена повторная диагностика (контрольный этап) и выполнен анализ результатов.

Выборка включала 30 учащихся 10-х классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Копейск, возраст участников 15–16 лет.

В ходе исследования использовались две методики:

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).
2. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

На констатирующем этапе с помощью данных методик выявлены существенные проблемы с самооценкой у значительной части старшеклассников. Так, по результатам методики Дембо-Рубинштейн было выявлено, что 33 % обучающихся имеют низкий уровень самооценки, 20 % обучающихся имеют средний уровень самооценки, а 47 % имеют высокий уровень самооценки.

По методике Будасси у 30 % выявлен низкий уровень самооценки, у 15 % выявлен завышенный уровень самооценки, у 33 % комбинированный уровень самооценки К+ средний уровень, К- низкий уровень самооценки, и у 22 % также выявлен комбинированный уровень, но К+ имеет высокий уровень, а К- средний уровень.

На формирующем этапе с обучающимися, которые имеют неадекватный уровень самооценки (завышенная или заниженная), была реализована коррекционная программа из 12 занятий (1 раз в неделю по 60 минут), включавшая групповые тренинги, упражнения на развитие

самоанализа, ролевые игры, дискуссии и индивидуальные консультации. Основные направления работы – создание ситуаций успеха, развитие навыков рефлексии, обучение конструктивному взаимодействию со сверстниками и формирование позитивного отношения к себе.

Полученные результаты констатирующего этапа позволили обоснованно подойти к разработке и реализации коррекционной программы, нацеленной на формирование адекватной самооценки у учащихся.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ НЕАДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 10-ГО КЛАССА

3.1 Программа коррекции неадекватной самооценки учащихся десятого класса

Программа разработана для старшеклассников с заниженной или завышенной самооценкой. Ее цель – помочь учащимся сформировать адекватную самооценку, лучше понять свои сильные и слабые стороны, научиться реалистично оценивать свои возможности и достижения.

Задачи программы включают снижение уровня тревожности и фрустрации, которые мешают объективной оценке себя; обучение подростков анализу своих поступков и результатов деятельности; развитие навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми; создание условий для переживания успеха в разных видах деятельности; формирование позитивного отношения к себе и своим способностям; помощь в выстраивании реалистичных целей и планов на будущее.

Целевая группа – учащиеся 10-го класса 15–16 лет с признаками неадекватной самооценки (завышенной или заниженной), выявленными на констатирующем этапе исследования (всего 24 человека: 10 человек с заниженной и 14 с завышенной уровнями самооценки). Сроки реализации составляют 12 занятий, проводимых 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия – 60 минут.

Форма работы – групповые занятия с элементами индивидуальной поддержки. В группе участвуют 20 человек. Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете, где есть столы, стулья, доска, а также материалы для творческих заданий (бумага, фломастеры, цветные карандаши и т.д.).

В работе используются следующие методы: психологические тренинги, ролевые игры, дискуссии и обсуждения, творческие задания, упражнения на самопознание и рефлексия, элементы арт-терапии, а также индивидуальные консультации (по запросу).

Каждое занятие строится по единой структуре: начинается с разминки (5-10 минут) – упражнений для создания доверительной атмосферы, снятия напряжения и настройки на работу; далее следует основная часть (40-45 минут), в ходе которой выполняются тематические упражнения, игры, обсуждаются ситуации и выполняются творческие задания, направленные на решение задач программы; завершается занятие этапом рефлексии (5-10 минут), где участники обсуждают впечатления и эмоции, делают выводы и фиксируют личные достижения.

Ожидаемые результаты реализации программы: снижение доли учащихся с неадекватной самооценкой (завышенной/заниженной) на 30–40 %; уменьшение уровня тревожности и фрустрации у участников; повышение уровня реалистичной оценки своих способностей и достижений; развитие навыков самоанализа и рефлексии; улучшение коммуникативных навыков и атмосферы в коллективе; формирование мотивации к личностному росту и саморазвитию.

Критерии оценки эффективности программы включают результаты повторной диагностики по методикам Дембо-Рубинштейн, Будасси и Айзенка; динамику изменений в уровне тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности; самоотчеты участников (анкеты обратной связи); наблюдения психолога за поведением учащихся в группе и в школе.

Цель: формирование адекватной самооценки у старшеклассников через развитие навыков самопознания, рефлексии и конструктивного взаимодействия.

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности и фрустрации.

2. Развить навыки самоанализа и объективной оценки своих способностей.

3. Сформировать позитивное отношение к себе и своим возможностям.

4. Научить ставить реалистичные цели.

5. Улучшить коммуникативные навыки и атмосферу в коллективе.

Условия реализации программы:

1. Целевая аудитория: учащиеся в 10-м классе.

2. Весь курс рассчитан на 12 занятий.

3. Длительность одного занятия 1 час.

4. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

5. В конце каждого занятия организуется рефлексия взаимодействия (отношение к происходящему, собственный вклад в него и т.п.)

Занятия строятся на применении тренингов, ролевых игр, дискуссий, творческих заданий, упражнений на самопознание и рефлексии, а также элементы арт-терапии.

Занятие 1.

Цель: создать доверительную атмосферу, познакомить участников с правилами работы в группе

Упражнение «Имя + качество».

Цель: создать позитивную психологическую атмосферу в группе и подготовить участников к основной части занятия.

Упражнение «Ожидания и опасения»

Цель: проявить и обсудить ожидания и страхи участников в связи с предстоящей работой, чтобы обеспечить безопасную, открытую и рабочую атмосферу.

Занятие 2.

Цель: ознакомиться с понятием самооценки, ее графиками и влиянием на жизнь человека.

Игра «Комплимент соседу»

Цель: создать позитивную эмоциональную атмосферу, укрепить доверие и дружелюбие внутри группы, а также предоставить участникам возможность как получать, так и оказывать позитивное внимание.

Мини-лекция «Самооценка: заниженная, адекватная и завышенная»

Занятие 3.

Цель: помочь осознать разрыв между реальным и идеальным образом себя.

Упражнение «Пять моих качеств»

Цель: формирование и достижение адекватного уровня самооценки посредством осознанного выражения и осмысления нормальных личностных черт.

Творческое задание «Нарисуй свой образ»

Цель: создание условий для развития объективной самооценки с помощью проявления и осмысления своего «Я-образа», а также через донесение эмоций и самовосприятия в безопасной творческой форме.

Занятие 4.

Цель: научить конструктивно относиться к ошибкам и достижениям

Игра «Успех за минуту»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения в группе, укрепление веры участников в собственные способности и обеспечения формирования адекватной самооценки.

Ролевая игра «Разбор ситуации»

Цель: обеспечить развитие у участников здоровой самооценки и эмоциональной устойчивости посредством анализа и ролевых игр, имитирующих успех и неудачу

Упражнение «Три причины»

Цель: научить участников через навыки осознанного анализа успехов и неудач формировать правильную самооценку и позитивно обеспечить результаты своей деятельности

Занятие 5.

Цель: обучить технике постановки реалистичных целей

Упражнение «Моя ближайшая цель»

Цель: помочь участникам в осознанной постановке целей, помочь им определить и структурировать конкретные, реалистичные цели на ближайший период, а также связать эти цели с развитием адекватной самооценки и личной ответственности

Практическое задание: составление личной SMART-цели на месяц

Цель: помочь участникам определить и структурировать конкретные, реалистичные цели на ближайший период.

Занятие 6.

Цель: продемонстрировать, как общение может оказывать влияние на самооценку.

Игра «Позитивное слушание»

Цель: создать дружелюбную атмосферу в группе и помочь участникам приобрести базовые навыки активного и позитивного слушания как основу для поддержания эффективной коммуникации

Ролевые игры «Критика» и «Комплимент»

Цель: развить у участников навыки конструктивного восприятия критики и похвалы, укрепить их эмоциональную устойчивость и коммуникативные навыки.

Дискуссия «Как мнение других влияет на меня»

Цель: формирование адекватной самооценки путем осознания того, как мнения других людей влияет на самовосприятие и поведение.

Занятие 7.

Цель: развить навыки уверенного поведения

Упражнение «Уверенная поза»

Цель: помочь участникам на физиологическом и психологическом уровне ощутить уверенность в себе, снизить уровень тревожности.

Упражнение «Взгляд в глаза»

Цель: развить у участников навык поддержания зрительного контакта как элемента уверенного невербального поведения, снизить тревожность в ситуациях прямого общения и укрепить ощущение собственной значимости в коммуникации

Упражнение «Твердое нет»

Цель: сформировать у участников навык уверенно и корректно отказывать в ситуациях давления, манипуляций или неудобных просьб, сохраняя при этом уважение к себе и собеседнику.

Занятия 8.

Цель: научить управлять и справляться с тревожностью и негативными эмоциями.

Арт-упражнение «Нарисуй свою тревогу и преврати её в силу»

Цель: помочь участникам осознать и выразить свои тревожные переживания в безопасной творческой форме, а затем трансформировать их в ресурс, укрепляющий уверенность и эмоциональную устойчивость

Занятие 9.

Цель: актуализировать осознание своих сильных сторон

Творческое задание: «Карта талантов»

Цель: помочь участникам осознать и визуализировать свои сильные стороны, таланты и увлечения, укрепить самооценку через наглядное представление личных ресурсов и наметить пути их развития

Занятие 10.

Цель: научиться принимать мнение окружающих без ущерба для самооценки

Игра «Зеркало»

Цель: создать в группе атмосферу взаимного уважения и поддержки, помочь участникам увидеть свои сильные стороны через призму позитивного восприятия других людей, укрепить самооценку и сплочённость коллектива

Занятие 11.

Цель: сформировать видение своего развития

Игра «Дорога к успеху»

Цель: помочь участникам структурировать свои цели, осознанно спланировать путь их достижения, научиться анализировать возможные препятствия и находить ресурсы для их преодоления, а также развить навыки стратегического и рефлексивного мышления

Занятие 12.

Цель: закрепить результаты, мотивировать на дальнейшее развитие

Упражнение «Письмо себе через год»

Цель: помочь участникам чётко сформулировать свои цели и ценности, укрепить внутреннюю мотивацию через визуализацию будущего и создать инструмент самоподдержки, который можно будет использовать как ориентир в процессе достижения задуманного.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе. В процессе реализации программы основное внимание уделялось созданию эмоционально безопасного и поддерживающего пространства, где каждый участник мог открыто выражать чувства, исследовать собственные переживания и личностные особенности. Программа была направлена не только на развитие эмоциональной устойчивости, но и на расширение осознанности участников в отношении самих себя, своих внутренних состояний, ресурсов и затруднений.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После завершения формирующего этапа эксперимента была проведена повторная диагностика уровня самооценки и психических состояний учащихся. Цель контрольного этапа - оценить эффективность

программы коррекции неадекватной самооценки. Диагностика проводилась по тем же методикам, что и на констатирующем этапе:

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

2. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Результаты по методике Дембо-Рубинштейн показали, что после реализации программы произошли заметные позитивные изменения:

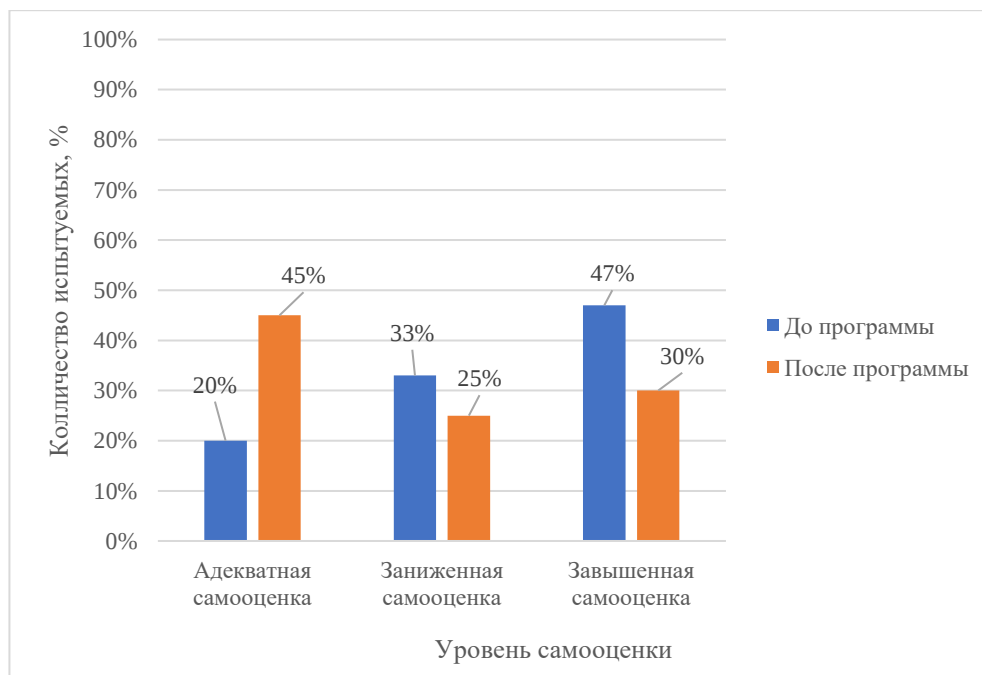


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки у обучающихся в 10-м классе по методике диагностики самооценки Дембо Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

В группе, где проводилась коррекционная работа, показатели изменились значительно: процент учащихся с адекватной самооценкой вырос с 20 % до 45 %, с заниженной самооценкой снизился с 33 % до 25 %, а с завышенной - сократился с 47 % до 30 %.

Эти изменения наглядно демонстрируют положительную динамику и эффективность проведённых мероприятий. Рост доли учащихся с адекватной самооценкой более чем в два раза говорит о том, что дети стали гораздо реалистичнее воспринимать собственные способности и достижения. Они научились соотносить свои цели с реальными

возможностями, конструктивно воспринимать обратную связь и видеть прогресс без излишнего самолюбования или обесценивания своих успехов. Такой результат мог быть достигнут благодаря включению в программу упражнений на саморефлексию, обсуждению реальных примеров успеха и неудач, а также формированию навыков постановки достижимых целей.

Снижение процента учащихся с заниженной самооценкой на 9 п. п. (34%→25%) свидетельствует о том, что участники группы стали увереннее в себе, обрели большую веру в собственные силы и научились признавать свои достоинства. Вероятно, в ходе коррекционной работы использовались приёмы, направленные на выявление сильных сторон каждого ребёнка, закрепление позитивного опыта и преодоление страха ошибки. Дети получили возможность осознать, что неудачи – это нормальная часть обучения, а не повод для обесценивания себя.

Особенно показательным выглядит сокращение доли учащихся с завышенной самооценкой на целых 17 п. п. (47%→30%). Это существенное улучшение указывает на то, что десятиклассники начали более критично и осознанно относиться к своим способностям. Они стали лучше понимать связь между затраченными усилиями и результатами, научились принимать конструктивную критику и сопоставлять свои ожидания с объективными достижениями. Такие изменения могли стать следствием специально подобранных заданий, требующих анализа собственных действий, сравнения их с результатами других и осмысления причин успехов и неудач.

В совокупности эти трансформации привели к заметному улучшению общего психологического климата в группе. Теперь большинство учащихся ориентируются на реалистичную оценку своих возможностей, что создаёт благоприятные условия для их дальнейшего развития. Адекватная самооценка помогает школьникам эффективнее учиться, выстраивать здоровые отношения со сверстниками и педагогами, ставить осмысленные цели и добиваться их. Наглядно с результатами можно ознакомиться на рисунке 6.

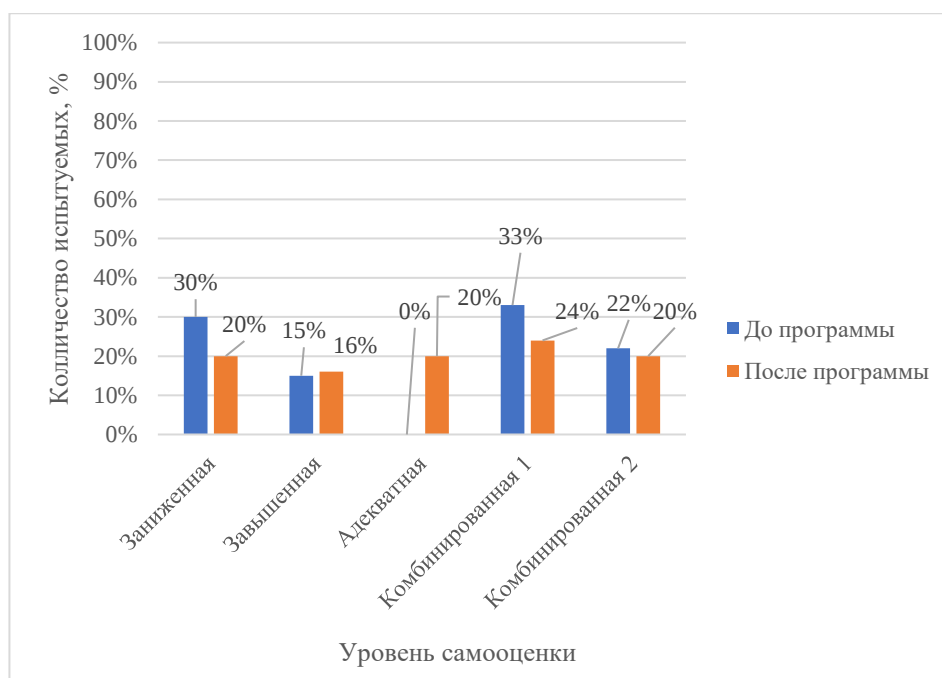


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки у обучающихся в 10-м классе по методике «Тест определения самооценки» Будасси

Результаты по методике Будасси продемонстрировали отчётливую положительную динамику в группе, что свидетельствует об эффективности проведённой коррекционной работы. Изначально ситуация с самооценкой учащихся выглядела достаточно тревожно: отсутствовали дети с адекватным уровнем самооценки (0 %), треть группы (33 %) имела комбинированную самооценку с адекватной оценкой положительных качеств и заниженной - отрицательных, а ещё 22 % демонстрировали другой тип комбинированной самооценки: завышенную по положительным качествам и адекватную по отрицательным. При этом 30 % учащихся имели заниженную самооценку, а 25 % - завышенную.

После реализации коррекционных мероприятий картина существенно изменилась в лучшую сторону. Прежде всего, важно отметить появление в группе учащихся с адекватным уровнем самооценки - их доля составила 25 %. Это принципиально новый результат, который говорит о том, что дети научились более объективно оценивать себя, видеть как сильные, так и слабые стороны без искажений. Они стали лучше понимать связь между своими реальными достижениями и способностями, научились принимать

конструктивную обратную связь и использовать её для дальнейшего развития.

Значимым достижением стало снижение процента учащихся с заниженной самооценкой на 10 п. п. - с 30 % до 20 %. Такие изменения указывают на то, что участники группы обрели большую уверенность в себе, стали позитивнее относиться к собственным способностям и достижениям. Вероятно, в ходе занятий использовались специальные упражнения на выявление сильных сторон личности, закрепление успешных опытов и формирование позитивного самовосприятия. Дети научились не обесценивать свои успехи и воспринимать неудачи как возможность для роста, а не как доказательство собственной несостоятельности.

Положительная динамика наблюдается и в отношении завышенной самооценки: её показатель снизился с 25 % до 16 %, то есть на 9 п. п. Это говорит о том, что учащиеся стали более критично и осознанно относиться к своим способностям, научились сопоставлять свои ожидания с реальными результатами. Они меньше склонны к переоценке своих возможностей и лучше понимают, какие усилия необходимы для достижения поставленных целей.

Улучшились и показатели комбинированной самооценки. Вариант, при котором самооценка по положительным качествам является адекватной, а по отрицательным - заниженной, сократился с 33 % до 24 % (9 п. п.). Это указывает на то, что дети стали менее критичны к собственным недостаткам, научились воспринимать их не как фатальные изъяны, а как зоны роста. Одновременно снизилась и другая форма комбинированной самооценки (завышенная по положительным качествам и адекватная по отрицательным) - с 22 % до 20 % (2 п. п.), что отражает тенденцию к более сбалансированному восприятию своих достоинств. Наглядно с результатами можно ознакомиться на рисунке 5.

В целом анализ полученных данных позволяет утверждать, что программа психолого-педагогической коррекции оказала положительное

влияние на формирование более зрелой, уверенной и сбалансированной самооценки у подростков.

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн. Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня самооценки подростков.

Результаты расчетов представлены на рисунке 9.

$T_{кр} = 109$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр} = 137$ ($p \leq 0.05$).

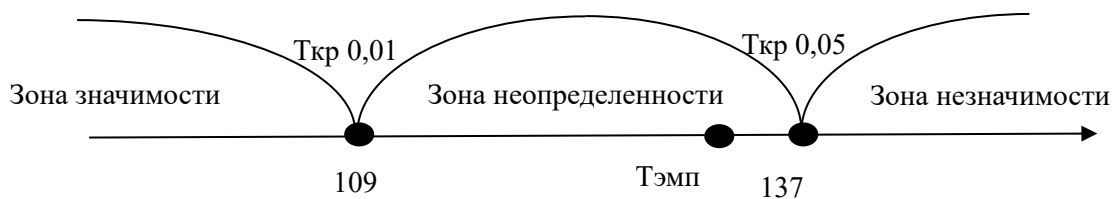


Рисунок 9 – Ось значимости

В ходе расчетов было установлено, что анализ данных до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции выявил достоверные изменения уровня самооценки у подростков. Статистическая проверка показала, что эти изменения не могут быть объяснены случайностью – вероятность ошибки при таком выводе не превышает 5 %. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о положительном влиянии программы на целевую группу. Это даёт основания считать, что

применяемые методы коррекции действительно способствуют изменению уровня самооценки подростков в желаемом направлении.

Таким образом, после реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки обучающихся в 10-м классе было проведено повторное тестирование. Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики показал, что в результате внедрения специально разработанной программы у обучающихся наблюдается положительная динамика в уровне самооценки.

Улучшение показателей самооценки способствует более успешному взаимодействию старшеклассников в социальной и учебной среде, снижает уровень тревожности в ситуациях оценивания и повышает учебную мотивацию. Это свидетельствует о том, что смоделированная психолого-педагогическая программа оказалась эффективной и результативной.

Гипотеза исследования о том, что неадекватная самооценка возрастет или уменьшится, если разработать психолого-педагогическую коррекционную программу, включающую комплекс психологических тренингов, ролевых игр, дискуссий и обсуждений, творческие задания, упражнения на самопознание и рефлексия, элементы арт-терапии, а также индивидуальные консультации (по запросу – подтвердилась. Поставленные задачи исследования успешно решены.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию адекватной самооценки обучающихся 10-х классов.

Педагоги и родители играют важную роль в формировании самооценки учащихся. Способы, которыми они могут повлиять на развитие здоровой самооценки у детей и подростков [16, с. 164]:

1. Положительное общение: уделять время общению с детьми, выслушивать их, проявлять интерес к их мыслям и чувствам.

2. Установление границ: важно устанавливать четкие правила и границы, чтобы дети знали, что можно, а что нельзя.

3. Поощрение и похвала: поощрять усилия и достижения детей, даже если они маленькие. Поддержка и похвала способствуют развитию самооценки.

4. Обучение эмоциональной грамотности: помогать детям понимать свои эмоции, выражать их конструктивно и находить способы справляться со стрессом.

5. Участие в образовании: быть активно заинтересованными в учебной деятельности своего ребенка, поддерживать его в учебе и помогать решать возникающие трудности.

6. Моделирование поведения: быть хорошим примером для своих детей. Поведение и отношения между родителями могут стать образцом для них.

7. Создание поддерживающей среды: обеспечивать домашнюю обстановку, где дети могут чувствовать себя в безопасности, любимыми и принятыми.

8. Регулярное общение с учителями: следить за успехами и проблемами ребенка в школе, поддерживать коммуникацию с учителями для эффективного сотрудничества.

9. Физическое здоровье: обеспечивать здоровое питание, регулярное физическое упражнение и достаточный отдых для вашего ребенка.

10. Поддержка самостоятельности: поощрять развитие самостоятельности у детей, помогая им принимать решения и брать ответственность за свои действия.

1. Позитивное подкрепление: Учитель поощряет учащихся за их усилия и достижения, даже если они маленькие, что способствует укреплению самооценки и мотивации.

2. Создание безопасной обстановки: Педагог обеспечивает дружелюбную и безопасную обстановку в классе, где учащиеся могут чувствовать себя комфортно и принятыми.

3. Индивидуализация обучения: учитываются индивидуальные потребности и особенности каждого учащегося при планировании и проведении занятий.

4. Поддержка саморегуляции: помогать учащимся развивать навыки саморегуляции, такие как управление стрессом, планирование времени и решение проблем.

5. Постановка целей: Учитель помогает учащимся ставить достижимые цели и разрабатывать стратегии для их достижения, что способствует ощущению успеха и продуктивности.

6. Эмоциональная поддержка: Педагог проявляет эмоциональную доступность, понимание и сострадание к эмоциональным потребностям учащихся.

7. Обратная связь: даётся конструктивная обратная связь, подчеркивающая как ошибки, так и успехи, чтобы помочь учащимся развиваться.

8. Сотрудничество с родителями: важно поддерживать открытую коммуникацию с родителями учащихся для успешности учебного процесса.

9. Развитие социальных навыков: Учитель помогает учащимся развивать социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и уважение к другим.

10. Саморефлексия: Педагог регулярно проводит саморефлексию своей работы и адаптирует методики обучения в соответствии с потребностями учащихся.

В целом, сотрудничество между родителями и педагогами играет важную роль в формировании здоровой самооценки учащихся. Поддержка, поощрение, обратная связь и создание благоприятной обучающей среды

помогают детям развивать позитивное отношение к себе и достигать успехов в учебе и жизни [16, с. 203].

1. Поддержка и поощрение: Образовательная среда, где учащиеся получают поддержку и поощрение от учителей, родителей и сверстников, способствует укреплению самооценки. Положительные слова, похвала за усилия и достижения помогают учащимся чувствовать себя увереннее.

2. Успех и достижения: Образовательная среда, где учащиеся имеют возможность достигать успехов, развивать свои способности и навыки, способствует формированию здоровой самооценки. Успехи в учебе и других областях подтверждают учащимся их способности и помогают им чувствовать себя ценными.

3. Обучение навыкам решения проблем: Образовательная среда, которая помогает учащимся развивать навыки решения проблем, критического мышления и самостоятельности, способствует укреплению самооценки. Уверенность в собственных способностях помогает учащимся справляться с трудностями.

4. Создание безопасной обучающей среды: Образовательная среда должна быть безопасной и поддерживающей для всех учащихся. Это включает в себя создание атмосферы взаимопомощи, уважения и понимания, где каждый ученик чувствует себя комфортно и принятым.

5. Разнообразие и инклюзивность: Образовательная среда, которая ценит разнообразие и инклюзивность, помогает учащимся чувствовать себя признанными и уважаемыми независимо от их различий. Это способствует формированию позитивного отношения к себе и окружающим.

Образовательная среда играет ключевую роль в формировании самооценки учащихся. Поддержка, поощрение, успешные достижения, развитие навыков решения проблем и создание безопасной обучающей среды – все это важные аспекты, которые способствуют развитию здоровой самооценки у детей и подростков.

Социальное окружение также имеет значительное влияние на самооценку учащихся. Способы, как социальное окружение может повлиять на самооценку [23, с. 45]:

1. Взаимодействие с родителями и близкими: Отношения с родителями и близкими играют важную роль в формировании самооценки учащихся. Поддержка, поощрение и позитивное отношение родителей способствуют укреплению самооценки учащихся.

2. Отношения со сверстниками: Взаимодействие с одноклассниками и сверстниками также влияет на самооценку учащихся. Поддержка, дружба и уважение со стороны сверстников могут помочь учащимся чувствовать себя ценными и принятыми.

3. Влияние учителей и образовательной среды: Отношения с учителями, а также общая образовательная среда в школе или учебном заведении, играют важную роль в формировании самооценки учащихся. Поддержка, поощрение, конструктивная обратная связь и возможность успеха в учебе способствуют укреплению самооценки.

4. Культурные и социальные стереотипы: Стереотипы, которые существуют в обществе и в социальном окружении учащихся, могут оказать негативное влияние на их самооценку. Важно создавать обстановку, где каждый учащийся чувствует себя признанным и уважаемым независимо от своих индивидуальных особенностей.

5. Интернет и социальные медиа: в наше время интернет и социальные медиа также играют значительную роль в формировании самооценки учащихся. Сравнение себя с другими, идеализация жизни других людей в социальных сетях может привести к негативному влиянию на самооценку.

Социальное окружение имеет комплексное влияние на самооценку учащихся, поэтому важно создавать поддерживающую, позитивную обстановку как дома, так и в образовательной среде, чтобы помочь учащимся развивать здоровую самооценку.

Выводы по третьей главе

Результаты контрольного этапа эксперимента, проведённого после завершения формирующего этапа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки у учащихся 10-го класса, позволяют сделать развёрнутый вывод об эффективности реализованной программы. Повторная диагностика, осуществлённая с применением тех же методик, что и на констатирующем этапе – методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) и методики исследования самооценки личности С.А. Будасси – продемонстрировала отчётливую положительную динамику в уровне самооценки обучающихся, что подтверждается как количественными показателями, так и качественными изменениями в психологическом состоянии участников.

По данным методики Дембо-Рубинштейн, после реализации коррекционной программы произошли существенные изменения в распределении уровней самооценки среди учащихся. Процент обучающихся с адекватной самооценкой вырос с 20 % до 45 %, что свидетельствует о значительном улучшении способности подростков реалистично воспринимать собственные способности и достижения. Этот рост более чем в два раза указывает на то, что участники программы научились соотносить свои цели с реальными возможностями, конструктивно воспринимать обратную связь и оценивать прогресс без излишнего самолюбования или обесценивания своих успехов. Снижение доли учащихся с заниженной самооценкой на 8 п. п. (с 33 % до 25 %) отражает укрепление уверенности в себе, обретение веры в собственные силы и развитие способности признавать свои достоинства. Сокращение процента обучающихся с завышенной самооценкой на 17 п. п. (с 47 % до 30 %) говорит о том, что десятиклассники стали более критично и осознанно относиться к своим способностям, научились принимать конструктивную критику и сопоставлять ожидания с объективными достижениями. Эти изменения

указывают на формирование более сбалансированного и зрелого подхода к оценке себя, что является ключевым результатом коррекционной работы.

Методика Будасси также подтвердила эффективность проведённых мероприятий, выявив принципиально новые тенденции в структуре самооценки учащихся. На констатирующем этапе в группе отсутствовали обучающиеся с адекватным уровнем самооценки (0 %), тогда как после коррекционной работы их доля составила 25 %. Это свидетельствует о том, что участники научились более объективно оценивать себя, видеть как сильные, так и слабые стороны без искажений, понимать связь между реальными достижениями и способностями. Снижение процента учащихся с заниженной самооценкой на 10 п. п. (с 30 % до 20 %) указывает на рост позитивного самовосприятия, уменьшение страха ошибки и развитие умения воспринимать неудачи как возможность для роста. Уменьшение доли обучающихся с завышенной самооценкой на 9 п. п. (с 25 % до 16 %) подтверждает, что десятиклассники стали реалистичнее оценивать свои возможности и затраченные усилия. Улучшились и показатели комбинированной самооценки: вариант с адекватной оценкой положительных качеств и заниженной – отрицательных сократился с 33 % до 24 % (на 9 п. п.), а вариант с завышенной оценкой положительных качеств и адекватной – отрицательных снизился с 22 % до 20 % (на 2 п. п.). Эти изменения отражают тенденцию к более сбалансированному восприятию себя, уменьшению излишней критичности к недостаткам и переоценки достоинств.

Статистическая проверка результатов с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики Дембо-Рубинштейн подтвердила достоверность выявленных изменений. Установлено, что интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки превосходит интенсивность сдвигов в обратном направлении, а вероятность ошибки при таком выводе не превышает 5 %. Это означает, что наблюдаемые улучшения не могут быть

объяснены случайностью и являются статистически значимыми. Таким образом, гипотеза Н1 подтверждается.

Качественный анализ результатов позволяет выделить ключевые механизмы, обеспечившие успех программы. Включение упражнений на саморефлексию, обсуждение реальных примеров успеха и неудач, формирование навыков постановки достижимых целей способствовали развитию осознанного отношения к себе и своим возможностям. Приёмы, направленные на выявление сильных сторон каждого учащегося, закрепление позитивного опыта и преодоление страха ошибки, помогли участникам с заниженной самооценкой обрести уверенность и научиться признавать свои достижения. Специально подобранные задания, требующие анализа собственных действий, сравнения их с результатами других и осмысления причин успехов и неудач, позволили подросткам с завышенной самооценкой скорректировать свои ожидания и стать более критичными к собственным возможностям. Элементы арт-терапии, ролевые игры, дискуссии, творческие задания и индивидуальные консультации создали безопасную среду для самопознания и самовыражения, способствуя формированию целостного и реалистичного образа «Я».

В совокупности эти изменения привели к заметному улучшению общего психологического климата в группе. Адекватная самооценка, сформировавшаяся у значительной части обучающихся, стала основой для более эффективного обучения, построения здоровых отношений со сверстниками и педагогами, постановки осмысленных целей и их достижения. Учащиеся стали меньше подвержены тревожности в ситуациях оценивания, повысилась их учебная мотивация, улучшилась способность адаптироваться к новым задачам и вызовам. Это подтверждает, что программа не только скорректировала уровень самооценки, но и оказала комплексное положительное влияние на личностное развитие подростков, их социальную и академическую адаптацию.

Таким образом, результаты контрольного этапа эксперимента убедительно доказывают, что разработанная психолого-педагогическая программа коррекции неадекватной самооценки является эффективной и результативной. Гипотеза исследования о возможности изменения уровня самооценки посредством специально организованных мероприятий – тренингов, ролевых игр, дискуссий, творческих заданий, упражнений на самопознание и рефлексия, элементов арт-терапии и индивидуальных консультаций – полностью подтвердилась. Поставленные задачи успешно решены, а полученные данные открывают перспективы для дальнейшего изучения механизмов формирования самооценки в юношеском возрасте и совершенствования методов психолого-педагогической поддержки старшеклассников. Практическая значимость результатов заключается в возможности внедрения данной программы в образовательных учреждениях для профилактики и коррекции проблем с самооценкой, что будет способствовать гармоничному развитию личности и успешной социализации подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования была достигнута поставленная цель – теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса.

Проведенное исследование позволило всесторонне изучить проблему формирования и коррекции самооценки в юношеском возрасте. В ходе работы были проанализированы теоретические основы самооценки как психологического феномена, выявлены особенности её проявления у старшеклассников, разработана и апробирована комплексная программа коррекции.

Теоретический анализ показал, что самооценка является ключевым компонентом самосознания личности, влияющим на все сферы жизнедеятельности старшеклассников. Было установлено, что в юношеском возрасте самооценка особенно подвержена внешним воздействиям и требует целенаправленной психолого-педагогической поддержки.

Практическая часть исследования позволила разработать и реализовать эффективную программу коррекции, включающую разнообразные методы и приемы работы. Особое внимание уделялось созданию условий для формирования реалистичного восприятия себя, развития навыков самоанализа и саморегуляции.

Результаты экспериментальной работы убедительно демонстрируют эффективность реализованной программы. Значительное улучшение показателей по обеим диагностическим методикам (Дембо-Рубинштейн и Будасси) свидетельствует о том, что разработанная система коррекционных мероприятий способствует формированию более адекватной самооценки у старшеклассников.

Статистическая обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона подтвердила достоверность полученных результатов. Выявлено, что

изменения уровня самооценки не являются случайными, а являются следствием целенаправленной коррекционной работы.

В ходе исследования было установлено, что комплексный подход к коррекции самооценки, включающий индивидуальные и групповые формы работы, арт-терапевтические методы, тренинги и дискуссии, дает наиболее эффективные результаты. Особенно значимым оказалось сочетание различных методов работы, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы: в работе школьных психологов при проведении коррекционной работы; педагогами для построения эффективного учебного процесса; родителями в процессе семейного воспитания; при разработке программ повышения квалификации педагогов;

Исследование показало, что своевременная коррекция неадекватной самооценки способствует не только улучшению психологического самочувствия старшеклассников, но и положительно влияет на их учебную деятельность, социальные отношения и процесс профессионального самоопределения.

Полученные результаты открывают перспективы для дальнейшего изучения проблемы формирования адекватной самооценки в юношеском возрасте, разработки новых методов коррекции и профилактики нарушений самооценки, а также расширения экспериментальной базы исследования.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило актуальность выбранной темы и показало практическую значимость разработанной программы коррекции неадекватной самооценки. Достигнутые результаты позволяют говорить о создании эффективной модели психолого-педагогической работы со старшеклассниками, направленной на формирование устойчивой и адекватной самооценки как основы успешного личностного развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с. – ISBN 5-244-00380-1.
2. Алексеева М. А. Формирование самооценки у подростков в образовательной среде / М. А. Алексеева, Е. П. Ильин // Вопросы психологии. – 2021. – С. 105–113. – ISBN 978-5-534-07731-5.
3. Антипина А. В. Особенности самооценки старшеклассников в условиях дистанционного обучения / А. В. Антипина, О. А. Караваева // Психология образования в XXI веке : теория и практика. – 2022. – Т. 1. – С. 45–52.
4. Баданина Л. П. Основы общей психологии / Л. П. Баданина. – Москва : Флинта, 2012. – 145 с. – ISBN 978-5-9765-0705-0.
5. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Р. Бернс. – Москва : Речь, 2007. – 417 с. – ISBN 978-5-238-00920-9.
6. Битянова М. Р. Социальная психология подростковых групп / М. Р. Битянова. – Москва : Просвещение, 2023. – 192 с. – ISBN 5-04-007344-5.
7. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 1968. – 464 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
8. Валиева Л. А. Роль родительского отношения в формировании адекватной самооценки подростка / Л. А. Валиева // Психология и педагогика: актуальные вопросы и современные аспекты. – 2023. – № 2. – С. 78–85.
9. Васильева О. С. Практическая психология образования : учеб. пособие / О. С. Васильева, Н. В. Филатова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 351 с. – ISBN 978-5-98563-107-4.

10. Виноградова Е. В. Особенности самооценки и мотивации учебной деятельности у старшеклассников / Е. В. Виноградова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 4. – С. 210–217.
11. Вильсон Г. Как измерить личность / Г. Вильсон, Г. Д. Айзенк. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 57 с. – ISBN 5-89353-028-4.
12. Волкова Е. Н. Психология общения и межличностного взаимодействия / Е. Н. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00425-3.
13. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 160 с. – ISBN 978-5-534-06998-3.
14. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1991. – 480 с. – ISBN 5-7155-0747-2.
15. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Ось-89, 2022. – 224 с. – ISBN 5-86894-274-4.
16. Гаврилова Е. В. Тренинг асертивности как средство формирования адекватной самооценки старшеклассников / Е. В. Гаврилова // Теория и практика современной психологии. – 2022. – № 1. – С. 112–119. – ISBN 978-5-94051-213-4.
17. Глушкова О. Н. Влияние самооценки на успешность учебной деятельности старшеклассников / О. Н. Глушкова // Психология и педагогика: теория и практика. – 2023. – № 3. – С. 95–102.
18. Голубева А. А. Развитие адекватной самооценки у подростков средствами арт-терапии / А. А. Голубева // Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 5. – С. 88–95.
19. Гришина Н. В. Психология самооценки : учеб. пособие / Н. В. Гришина. – 3-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 384 с. – ISBN 978-5-94051-171-7.

20. Гинзбург М. Р. Психологическое сопровождение выбора профессии / М. Р. Гинзбург. – Москва : Владос, 2023. – 187 с. – ISBN 5-7905-4371-5.
21. Гуревич П. С. Психология личности : учеб. пособие / П. С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2012. – 111 с. – ISBN 978-5-16-009672-8.
22. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.
23. Долгова В. И. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Смирнова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 116–120.
24. Драгунова Т. В. Подросток / Т. В. Драгунова. – Москва : Знание, 1976. – 40 с.
25. Елисеева М. Н. Становление самооценки в подростковом возрасте / М. Н. Елисеева // Психологическое развитие личности в подростковом возрасте. – 2022. – Вып. 15. – С. 56–68.
26. Жулина Р. И. Психолого-педагогические основы коррекции самооценки учащихся / Р. И. Жулина, Л. А. Валиева // Психология и педагогика: актуальные вопросы и современные аспекты. – 2023. – № 1. – С. 110–117.
27. Загоруйко М. С. Диагностика и коррекция самооценки старшеклассников / М. С. Загоруйко // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. : Социальные науки. – 2021. – № 4. – С. 189–195.
28. Иванова С. Ю. Влияние школьной среды на формирование самооценки подростков / С. Ю. Иванова // Вестник Психологического общества им. Л. С. Выготского. – 2022. – № 2. – С. 45–58.

29. Игнатова Е. А. Самооценка и её роль в развитии личности подростка / Е. А. Игнатова // Гуманитарные научные исследования. – 2021. – № 7. – С. 112–119.
30. Ильин Е. П. Психология самооценки / Е. П. Ильин // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 2. – С. 35–48.
31. Каширина О. В. Психолого-педагогические условия формирования адекватной самооценки у старшеклассников / О. В. Каширина // Вестник Московского государственного областного университета. Сер. : Педагогика. – 2022. – № 3. – С. 76–85.
32. Ковалева Ю. В. Роль общения в формировании самооценки подростка / Ю. В. Ковалева // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. : Психология и педагогика. – 2023. – Т. 20, № 1. – С. 115–123.
33. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – Москва : Политиздат, 1978. – 367 с. – ISBN 5-900241-33-5.
34. Корнеева И. А. Теоретические аспекты исследования целеполагания как ресурса психологической безопасности личности обучающихся с разным уровнем академической успеваемости / И. А. Корнеева // Молодой учёный. – 2025. – № 4 (555).
35. Крыжановская Л. М. Методы психологической коррекции личности / Л. М. Крыжановская. – Москва : ВЛАДОС, 2025. – 137 с. – ISBN 978-5-691-02207-4.
36. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл ; Академия, 2025. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.
37. Липкина А. И. Самооценка школьника / А. И. Липкина. – Москва : Знание, 1976. – 64 с.
38. Лисина М. И. Формирование личности ребёнка в общении / М. И. Лисина. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00493-2.

39. Литвинова А. В. Целеполагание как ресурс психологической безопасности личности обучающихся / А. В. Литвинова, И. А. Корнеева, И. О. Котенев // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2025. – Т. 2, № 2. – URL: <https://doi.org/10.17759/epps.2025020202> (дата обращения: 01.09.2025).
40. Макарова Т. В. Развитие самооценки у учащихся старших классов в процессе проектной деятельности / Т. В. Макарова // Образование и саморазвитие. – 2021. – № 4. – С. 65–72.
41. Мельникова Н. С. Психологическое сопровождение самооценки старшеклассников / Н. С. Мельникова // Психология и педагогика : теория и практика. – 2022. – № 2. – С. 70–77. – ISBN 5-86825-064-8.
42. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2023. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
43. Никитина Е. А. Формирование адекватной самооценки подростков в системе дополнительного образования / Е. А. Никитина // Инновации в образовании. – 2021. – № 5. – С. 78–89.
44. Падун М. А. Психическая травма и картина мира : теория, эмпирия, практика / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – Москва : Институт психологии РАН, 2012. – 61 с. – ISBN 978-5-9270-0231-3.
45. Полякова Е. И. Психолого-педагогическая коррекция самооценки детей и подростков / Е. И. Полякова. – Москва : Флинта, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-94051-334-6.
46. Кондратьева О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7. – С. 16–20. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56081.htm> (дата обращения: 11.11.2025).

47. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

48. Селигман М. Как научиться оптимизму : измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман ; [пер. с англ.]. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 336 с. – ISBN 978-5-9614-3185-8.

49. Сидорова О. Ю. Тренинг развития самооценки у старшеклассников / О. Ю. Сидорова // Практическая психология и логопедия. – 2022. – № 3. – С. 110–117.

50. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека : введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : Школа Пресс, 1995. – 384 с. – ISBN 5-88527-081-3.

51. Соколова Е. А. Влияние адекватной самооценки на адаптацию старшеклассников в школе / Е. А. Соколова // Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 6. – С. 95–102.

52. Суворова О. В. Диагностика и коррекция самооценки в подростковом возрасте / О. В. Суворова // Психология и педагогика : теория и практика. – 2023. – № 4. – С. 120–128.

53. Суханова И. А. Психолого-педагогическое сопровождение формирования адекватной самооценки у учащихся старших классов / И. А. Суханова // Вестник науки. – 2022. – Т. 2, № 5. – С. 67–75.

54. Тарасова А. В. Роль школьного психолога в коррекции неадекватной самооценки старшеклассников / А. В. Тарасова // Образование и саморазвитие. – 2021. – № 3. – С. 55–62.

55. Титаренко В. Р. Развитие личности как жизненное самоосуществление / В. Р. Титаренко. – Москва : Академия, 2009. – 256 с.

56. Токарева Е. В. Формирование адекватной самооценки младших подростков в условиях классного руководства / Е. В. Токарева // Гуманитарные научные исследования. – 2022. – № 8. – С. 105–112.

57. Третьякова Е. В. Психологическая помощь старшеклассникам в преодолении трудностей самооценки / Е. В. Третьякова // Психология образования в XXI веке : теория и практика. – 2023. – Т. 2. – С. 150–158.
58. Трубникова Н. А. Коррекция самооценки у подростков с повышенной тревожностью / Н. А. Трубникова // Практическая психология и логопедия. – 2021. – № 4. – С. 98–107.
59. Фролова Н. Н. Психология самосознания / Н. Н. Фролова. – Москва : Академия, 2023. – 320 с. – ISBN 978-5-7996-3516-9.
60. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с. – ISBN 978-5-94051-334-6.
61. Храмова А. Н. Влияние самооценки на межличностные отношения старшеклассников / А. Н. Храмова // Вестник Психологического общества им. Л. С. Выготского. – 2022. – № 3. – С. 70–82.
62. Чеснокова И. И. Самооценка как фактор формирования личности / И. И. Чеснокова. – Москва : Просвещение, 1989. – 160 с. – ISBN 978-5-6044003-1-9.
63. Чиркова О. В. Психолого-педагогические аспекты формирования адекватной самооценки у старшеклассников / О. В. Чиркова // Вестник науки. – 2022. – Т. 2, № 6. – С. 90–98.
64. Шаповал Е. А. Развитие адекватной самооценки у старшеклассников в условиях школьного психологического консультирования / Е. А. Шаповал // Психология и педагогика : теория и практика. – 2023. – № 5. – С. 115–123.
65. Шадриков В. Д. Психологическая характеристика нормального человека, или Познай самого себя / В. Д. Шадриков. – Москва : Логос, 2009. – 199 с. – ISBN 978-5-98704-372-7.

66. Якиманская И. С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – Москва : Сентябрь, 2000. – 96 с. – ISBN 5-88753-007-3.

67. Яковлева Н. В. Роль самооценки в профессиональном самоопределении старшеклассников / Н. В. Яковлева // Образование и саморазвитие. – 2021. – № 2. – С. 75–82.

68. Якушина Е. Н. Психологические особенности самооценки учащихся 10-х классов / Е. Н. Якушина // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. : Социальные науки. – 2022. – № 1. – С. 201–208.

69. Яньшина Н. В. Формирование самооценки у подростков в процессе взаимодействия со сверстниками / Н. В. Яньшина // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. : Психология и педагогика. – 2023. – Т. 20, № 2. – С. 130–138.

70. Ясвин В. А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с. – ISBN 5-89357-090-1.

71. Эльконин Д. Б. Психология развития / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2001. – 144 с. – ISBN 978-5-7695-5199-4.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки учащихся 10-го класса

Методика Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Цель: изучение уровня самооценки и уровня притязаний личности, а также их соотношения.

Суть методики: испытуемым предлагается оценить ряд личных качеств с помощью вертикальных линий (шкал). На каждой линии нужно отметить двумя знаками:

1. чертой (—) - уровень развития у себя данного качества в настоящий момент (самооценка);
2. крестиком (×) - уровень развития качества, при котором человек был бы удовлетворён собой или почувствовал гордость (уровень притязаний).

Шкалы (качества):

1. Здоровье (тренировочная шкала, в общую оценку не входит).
2. Ум, способности.
3. Характер.
4. Авторитет у сверстников.
5. Умение многое делать своими руками, умелые руки.
6. Внешность.
7. Уверенность в себе.

Форма проведения: методика может проводиться как фронтально (с целым классом или группой), так и индивидуально. [1](#)

Время на выполнение: 10–12 минут (включая чтение инструкции). [1](#)

Обработка результатов:

1. Каждая шкала имеет длину 100 мм, что позволяет перевести отметки в баллы (например, 54 мм = 54 балла).

2. По каждой шкале (кроме тренировочной) определяют:

Уровень притязаний - расстояние от нижней точки шкалы (0) до знака «×».

Высота самооценки - расстояние от нижней точки до знака «—».

Расхождение между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака «×» до знака «—». Если уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

1. Определяется средняя мера каждого из показателей (медиана по всем анализируемым шкалам).

2. Оценивается дифференцированность уровня притязаний и самооценки: соединяют на бланке все значки «×» (для уровня притязаний) или «–» (для самооценки). Получаемые профили демонстрируют различия в оценке разных сторон личности.

Таблица 1.1 – Интерпретация результатов

Показатель	Интерпретация
Уровень притязаний (по данным шкалы, не считая тренировочной): 60–89 баллов	Реалистичный уровень притязаний. Оптимальный – 75–89 баллов, что свидетельствует об оптимальном представлении о своих возможностях.
90–100 баллов	Нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.
Менее 60 баллов	Заниженный уровень притязаний, индикатор неблагоприятного развития личности.
Высота самооценки: 45–74 балла	Реалистичная (адекватная) самооценка.
75 баллов и выше	Завышенная самооценка, может указывать на личностную незрелость, неумение правильно оценивать себя, «закрытость для опыта».
Менее 45 баллов	Заниженная самооценка, свидетельствует о неблагополучии в развитии личности.

Методика Будасси

Цель: количественное исследование самооценки личности через сопоставление «Я-реального» и «Я-идеального».

Суть методики: испытуемый ранжирует список личностных качеств, сначала выбирая те, которые должны быть присущи идеальному человеку, а затем – те, которые характерны для него самого. На основе рангов рассчитывается коэффициент корреляции, который показывает связь между идеальным и реальным образом себя.

Процедура:

1. Испытуемому предоставляется список из 48 слов, обозначающих свойства личности.
2. Нужно выбрать 20 качеств, которые, по мнению испытуемого, должны быть присущи идеальному человеку, и проставить рядом с ними галочки.
3. Из этих 20 качеств необходимо выбрать наиболее неприятное и поставить напротив него в колонке «Идеал» цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выбрать наиболее неприятное качество и поставить напротив него цифру 2 и т.д.
4. Из тех же 20 слов выбрать качество, наименее характерное для себя, и поставить напротив него в колонке «Реальное я» цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов

так же выбрать наименее характерное для себя качество и поставить напротив него цифру 2 и т. д...

Обработка результатов:

1. Находится разность рангов по каждому качеству.
2. Каждое полученное значение разности рангов возводится в квадрат.
3. Подсчитывается общая сумма квадратов разности рангов.
4. Рассчитывается коэффициент ранговой корреляции по формуле:

Интерпретация коэффициента:

1. от $+0,9$ до $+1$ - завышенная самооценка;
2. от $+0,38$ до $+0,9$ - устойчивая и положительная связь между реальным и идеальным «я», слегка завышенная самооценка;
3. от $-0,37$ до $+0,37$ - неадекватная самооценка или ошибка в подсчётах;
4. от $-0,09$ до $-0,32$ - адекватная, но слегка заниженная самооценка;
5. от $-0,38$ до -1 - нет связи между реальным и идеальным «я», крайне заниженная самооценка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики самооценки учащихся 10-го класса

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки подростков по методике диагностики самооценки Дембо Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	39	заниженная
2	32	заниженная
3	40	заниженная
4	34	заниженная
5	29	заниженная
6	40	заниженная
7	35	заниженная
8	38	заниженная
9	43	заниженная
10	43	заниженная
11	46	адекватная
12	48	адекватная
13	47	адекватная
14	50	адекватная
15	56	адекватная
16	56	адекватная
17	76	завышенная
18	80	завышенная
19	78	завышенная
20	77	завышенная
21	80	завышенная
22	80	завышенная
23	79	завышенная
24	81	завышенная
25	78	завышенная
26	79	завышенная
27	79	завышенная
28	80	завышенная
29	83	завышенная
30	80	завышенная
Итого:	Заниженный уровень – 10 человек (33 %). Адекватный уровень – 6 человек (20 %). Завышенный уровень – 14 человек (47 %).	

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

№ п/п	r	Уровень самооценки
1	-0,05	заниженная
2	-0,01	заниженная
3	-0,13	заниженная
4	0,6	заниженная
5	-0,09	заниженная
6	0,02	заниженная
7	-0,21	заниженная
8	-0,17	заниженная
9	0,15	заниженная
10	0,89	завышенная
11	0,83	завышенная
12	0,80	завышенная
13	0,78	завышенная
14	0,50	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
15	0,47	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
16	0,45	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
17	0,43	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
18	0,40	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
19	0,37	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
20	0,35	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
21	0,33	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
22	0,31	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
23	0,29	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
24	0,65	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
25	0,62	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
26	0,55	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
27	0,59	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
28	0,46	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
29	0,52	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
30	0,49	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)

Продолжение таблицы 2.1

Итого:	Заниженный уровень – 9 человек (30 %). Завышенный уровень – 4 человека (15 %). Комбинированный (К+ адекватный, К- низкий) – 10 человек (33 %). Комбинированный (К+ высокий, К- адекватный) – 7 человек (22 %).
--------	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки учащихся 10-го класса

Цель: формирование адекватной самооценки у старшеклассников через развитие навыков самопознания, рефлексии и конструктивного взаимодействия.

Задачи:

- 1) снизить уровень тревожности и фрустрации;
- 2) развить навыки самоанализа и объективной оценки своих способностей;
- 3) сформировать позитивное отношение к себе и своим возможностям;
- 4) научить ставить реалистичные цели;
- 5) улучшить коммуникативные навыки и атмосферу в коллективе.

Целевая группа: учащиеся 10-го класса (15–16 лет) с признаками заниженной или завышенной самооценки.

Количество участников: 24 человек.

Сроки реализации: 12 занятий, 1 раз в неделю, продолжительность каждого – 60 минут.

Форма проведения: групповые занятия с элементами индивидуальной работы.

Место проведения: специально оборудованный кабинет (столы, стулья, доска, материалы для творческих заданий: бумага, фломастеры, цветные карандаши и т. д.).

Методы работы: тренинги, ролевые игры, дискуссии, творческие задания, упражнения на самопознание и рефлексия, элементы арт-терапии, индивидуальные консультации (по запросу).

Подробное содержание занятий

Занятие 1. Знакомство и установление правил группы

Разминка (10 минут):

Упражнение «Имя + качество». Каждый участник представляется и называет одно положительное качество, начинающееся на ту же букву. Это помогает создать атмосферу доверия и открытости.

Основная часть (40 минут):

Обсуждение и принятие групповых правил (конфиденциальность, уважение, активное участие).

Упражнение «Ожидания и опасения». Участники пишут на стикерах свои ожидания от группы и страхи, затем делятся ими в кругу.

Первичная диагностика настроения группы через короткую анкету.

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение впечатлений от первого занятия, фиксация эмоций.

Занятие 2. Теоретическое знакомство с самооценкой

Разминка (5 минут):

Игра «Комплимент соседу». Участники по кругу говорят друг другу искренние комплименты.

Основная часть (45 минут):

Мини-лекция о видах самооценки (заниженная, адекватная, завышенная) с примерами из жизни.

Упрощённый тест на определение уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн.

Групповое обсуждение результатов без раскрытия персональных данных.

Рефлексия (10 минут):

Участники делятся, что нового они узнали о самооценке и как это соотносится с их личным опытом.

Занятие 3. Исследование образа «Я»

Разминка (5 минут):

Упражнение «Пять моих качеств». Каждый участник называет пять своих положительных качеств.

Основная часть (45 минут):

Методика Будасси в упрощённом варианте: составление списков «Я реальный» и «Я идеальный».

Творческое задание «Нарисуй свой образ». Участники создают два рисунка: себя реального и идеального.

Парное обсуждение рисунков, где каждый участник получает обратную связь от партнёра.

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение того, что удивило участников при сравнении реального и идеального образов.

Занятие 4. Анализ успехов и неудач

Разминка (5 минут):

Игра «Успех за минуту». Каждый участник делится своим недавним успехом.

Основная часть (45 минут):

Ролевая игра «Разбор ситуации». Проигрывание ситуаций успеха и неудачи с разными реакциями.

Упражнение «Три причины». Анализ причин успеха или неудачи в конкретной ситуации.

Начало ведения «Дневника достижений». Участники записывают свои успехи и планы.

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение того, как можно использовать ошибки для личностного роста.

Занятие 5. Постановка целей

Разминка (5 минут):

Упражнение «Моя ближайшая цель». Участники озвучивают свои ближайшие цели.

Основная часть (45 минут):

Объяснение метода SMART для постановки целей.

Практическое задание: составление личной SMART-цели на месяц.

Работа в парах: проверка целей по критериям SMART.

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение реалистичности поставленных целей.

Занятие 6. Общение и самооценка

Разминка (5 минут):

Игра «Позитивное слушание». Участники практикуют активное слушание.

Основная часть (45 минут):

Ролевые игры «Критика» и «Комплимент». Отработка различных реакций на критику и похвалу.

Дискуссия «Как мнение других влияет на меня?».

Упражнение «Обратная связь без обид». Практика конструктивного восприятия критики.

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение того, что участники могут изменить в своём общении.

Занятие 7. Уверенность в себе без высокомерия

Разминка (5 минут):

Упражнение «Уверенная поза». Участники пробуют различные позы уверенности.

Основная часть (45 минут):

Тренинг уверенного поведения:

Упражнение «Взгляд в глаза».

Упражнение «Твёрдое „нет“».

Разбор кейсов: «Как сказать „нет“, не обидев?».

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение ситуаций, где участникам не хватает уверенности.

Занятие 8. Эмоции и самооценка

Разминка (5 минут):

Дыхательное упражнение «4-7-8». Участники садятся в удобную позу, делают глубокий вдох на 4 счета, задерживают дыхание на 7 счетов, медленно выдыхают через рот на 8 счетов. Упражнение повторяется 3-4 раза для достижения состояния спокойствия.

Основная часть (45 минут):

Мини-лекция о природе тревожности и способах её снижения. Психолог рассказывает о физиологических и психологических механизмах тревожности, её влиянии на самооценку.

Практика релаксационных техник:

Прогрессивная мышечная релаксация: поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц.

Визуализация безопасного места: участники представляют спокойное место, где они чувствуют себя защищенными.

Техники работы с дыханием: различные способы контроля дыхания для снижения тревожности.

Арт-терапевтическое задание «Нарисуй свою тревогу и преврати её в силу»:

Участники рисуют свои тревожные состояния.

Преобразуют негативные образы в позитивные символы.

Делятся своими работами и интерпретациями в малых группах.

Рефлексия (10 минут):

Участники обсуждают, какие техники оказались наиболее эффективными для них лично, какие эмоции они испытали во время выполнения упражнений.

Занятие 9. Мои таланты и способности

Разминка (5 минут):

Игра «Угадай талант». Участники по очереди демонстрируют свои скрытые таланты без слов, остальные угадывают.

Основная часть (45 минут):

Творческое задание «Карта талантов»:

Создание коллажа из фотографий и рисунков, отражающих личные достижения.

Написание коротких описаний к каждому элементу коллажа.

Выделение ключевых способностей и навыков.

Работа в парах:

Обмен мнениями о представленных талантах.

Получение обратной связи от партнера.

Фиксация новых идей для развития способностей.

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение открытий, сделанных в процессе работы над картой талантов.

Занятие 10. Обратная связь от других

Разминка (5 минут):

Упражнение «Три плюса». Каждый участник получает три положительных отзыва от группы, записывая их для себя.

Основная часть (45 минут):

Игра «Зеркало»:

Участники по очереди описывают друг друга в позитивном ключе.

Фокусировка на реальных достоинствах и достижениях.

Дискуссия «Как правильно реагировать на критику»:

Разбор типичных ситуаций получения критики.

Отработка конструктивных способов реагирования.

Формирование навыков принятия обратной связи.

Практическое упражнение «Обратная связь без обид»:

Ролевое проигрывание ситуаций получения критики.

Отработка техник защиты собственного достоинства.

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение сложностей в получении обратной связи, выработка стратегий преодоления.

Занятие 11. Планы на будущее

Разминка (5 минут):

Упражнение «Мой идеальный день через год». Участники визуализируют и описывают свой идеальный день в будущем.

Основная часть (45 минут):

Игра «Дорога к успеху»:

Создание карты целей с обозначением:

Конечной точки (желаемого результата), промежуточных целей, возможных препятствий, необходимых ресурсов, работа в малых группах:

Обмен планами и целями

Взаимная поддержка

Обсуждение стратегий достижения целей

Практическое задание:

Составление конкретного плана действий на ближайший месяц

Определение первых шагов к достижению целей

Рефлексия (10 минут):

Обсуждение полученных инсайтов, фиксация ключевых моментов.

Занятие 12. Подведение итогов

Разминка (5 минут):

Игра «Благодарность группе». Участники выражают признательность друг другу за совместную работу.

Основная часть (45 минут):

Упражнение «Письмо себе через год»:

Написание мотивационного письма будущему себе

Постановка личных целей

Формулировка обещаний по саморазвитию

Повторная диагностика по методикам:

Дембо-Рубинштейн

Будасси

Обмен впечатлениями:

Что изменилось за время работы в группе

Какие навыки были приобретены

Какие изменения произошли в самооценке

Рефлексия (10 минут):

Вручение сертификатов участия

Участники делают совместное фото на память о проделанной работе. Психолог благодарит всех за активное участие и открытость в процессе работы группы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты исследования самооценки подростков по методике определения самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	44	заниженный
2	44	заниженный
3	41	заниженный
4	44	заниженный
5	40	заниженный
6	43	заниженный
7	44	заниженный
8	63	адекватный
9	65	адекватный
10	72	адекватный
11	55	адекватный
12	73	адекватный
13	64	адекватный
14	63	адекватный
15	65	адекватный
16	68	адекватный
17	62	адекватный
18	60	адекватный
19	45	адекватный
20	66	адекватный
21	70	адекватный
22	75	завышенная
23	78	завышенная
24	76	завышенная
25	75	завышенная
26	75	завышенная
27	88	завышенная
28	89	завышенная
29	93	завышенная
30	91	завышенная
Итого:	Заниженный уровень – 7 человек (25 %). Адекватный уровень – 14 человек (45 %). Завышенный уровень – 9 человек (30 %).	

Таблица 4.2 – Результаты исследования самооценки подростков по методике исследования самооценки личности С. А. Будасси после реализации программы

№ п/п	г	Уровень самооценки
1	-0,05	заниженный
2	0,01	заниженный
3	-0,13	заниженный
4	0,06	заниженный
5	-0,09	заниженный
6	0,03	заниженный
7	0,85	завышенная
8	0,89	завышенная
9	0,87	завышенная
10	0,88	завышенная
11	0,55	адекватный
12	0,47	адекватный
13	0,58	адекватный
14	0,52	адекватный
15	0,43	адекватный
16	0,61	адекватный
17	0,25	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
18	0,17	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
19	0,29	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
20	0,21	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
21	0,13	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
22	0,24	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
23	0,32	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
24	0,30	комбинированный (К+ адекватный, К- низкий)
25	0,70	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
26	0,66	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
27	0,61	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
28	0,74	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
29	0,58	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
30	0,55	комбинированный (К+ высокий, К- адекватный)
Итого:	Заниженный уровень – 6 человек (20 %). Завышенный уровень – 4 человека (16 %). Адекватный уровень – 6 человек (20 %). Комбинированный (К+ адекватный, К- низкий) – 8 человек (24 %). Комбинированный (К+ высокий, К- адекватный) – 6 человек (20 %).	

Таблица 4.3 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по определению самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

№ п/п	До	После	Сдвиг (t – до, t – после)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	39	44	5	5	6,5
2	32	44	12	12	19,5
3	40	41	1	1	1,5
4	34	44	10	10	14,5
5	29	40	11	11	17,5
6	40	43	3	3	3
7	35	44	9	9	11,5
8	38	63	25	25	26,5
9	43	65	2	2	25
10	43	72	29	29	28
11	46	55	9	9	11,5
12	48	73	25	25	26,5
13	47	64	17	17	23
14	50	63	13	13	21
15	56	65	9	9	11,5
16	56	68	12	12	19,5
17	76	62	-14	14	22
18	80	60	-20	20	24
19	78	45	-33	33	29
20	77	66	-11	11	17,5
21	80	70	-10	10	14,5
22	80	75	-5	5	6,5
23	79	78	-1	1	1,5
24	81	76	-5	5	6,5
25	78	75	-3	3	3
26	79	75	-4	4	5
27	79	88	-9	9	11,5
28	80	89	9	9	11,5
29	83	93	10	10	14,5
30	80	91	11	11	17,5
Итого:					465

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=465$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Нетипичные направления выделены полужирным шрифтом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}: T = \Sigma R_t = 129,5$.

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$T_{\text{кр}}=109$ ($p \leq 0.01$); $T_{\text{кр}}=137$ ($p \leq 0.05$).

Эмпирическое значение Т не попадает в зону значимости.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости, принимаем H_1