



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогические условия развития самооценки старших  
подростков

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психология и педагогика инклюзивного образования»

Проверка на объем заимствований:

8d, 8d % авторского текста

Выполнила:

студентка группы ОФ-410/098-4-1  
Кузнецова Валерия Вячеславовна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 30 » 05 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТиПП  
Барышниковна Елена Викторовна

Челябинск  
2019

## Оглавление

	Введение.....	3
Глава	Развитие самооценки старших подростков как психолого-педагогическая проблема	
1.	педагогическая проблема	
1.1.	Понятие «самооценка» старших подростков в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2.	Возрастные особенности развития самооценки старших подростков.....	13
1.3.	Теоретическое обоснование модели развития самооценки старших подростков и психолого-педагогических условий ее реализации.....	20
Глава	Организация психолого-педагогических условий развития самооценки старших подростков	
2.	самооценки старших подростков	
2.1.	Этапы, методы, методики исследования.....	31
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	38
Глава	Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогических условий развития самооценки старших подростков	
3.	педагогических условий развития самооценки старших подростков	
3.1.	Психолого-педагогическая программа развития самооценки старших подростков.....	45
3.2.	Анализ результатов формирующего эксперимента.....	55
3.3.	Практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков.....	62
	Заключение.....	69
	Библиографический список.....	72
	Приложения.....	79

## Введение

Самооценка является важным личностным образованием, поэтому исследования, посвященные ее развитию, представляют наиболее значимые и актуальные аспекты в психологии и педагогике.

В отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе этой проблеме уделяется особое внимание. Так, структура самооценки, проблемы ее развития и формирования, функции обсуждаются в работе Л.И. Божович, К. Роджерс, М.И. Лисиной и других психологов. Обоснование аргументов, влияющих на формирование самооценки, как интересная и важная тема, привлекла внимание А. Адлера, К. Хорни, Э. Эриксона и др. Благодаря исследованиям этих ученых были выявлены важные факторы, которые значительно влияют на самооценку. Имеющаяся самооценка – это суммирование того, что человек видит в себе, и того, что он видит в других. Актуальность данной темы обусловлена тем, что самооценка является важным регулятором личного поведения. Деятельность в образовательном процессе и в других аспектах жизни, во взаимоотношениях с другими людьми, критичность, требования к себе, отношение к успехам и неудачам – все это в значительной степени зависит от индивидуальной самооценки. Другими словами, самооценка существенно влияет на деятельность человека и его дальнейшую социализацию. Подростковый возраст – тяжелый кризис в жизни человека. В этот период формируется новый уровень самосознания. Поэтому интерес многих исследователей сфокусирован на данном периоде (Р. Бернс, Р.И. Цветкова, Л.С. Сапожникова и др.). Интерес вызван тем, что в процессе этого возраста происходят значительные изменения в личностной сфере, связанные с перестройкой сознания.

В подростковом возрасте обновляется процесс личностного развития, который имеет высокое значение для самораскрытия,

самосовершенствования и поиска смысла в жизни. Говоря о самооценке подростка, еще не ясно осознавшего картину собственного «Я», в значительной степени на ее формирование влияет социальная среда, особенно сверстники.

Общение со сверстниками в подростковом возрасте очень важно. Наряду с другими положительными эффектами, отношения со сверстниками – это то, что играет важную роль в развитии самооценки у подростков (Г.М. Андреева, Л.И. Божович, А.В. Петровский, Ю.Л. Коломинский и др.).

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментально проверить реализацию психолого-педагогических условий развития самооценки старших подростков.

Объект исследования: развитие самооценки старших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия развития самооценки старших подростков.

Гипотеза исследования: развитие адекватной самооценки старших подростков наиболее эффективно осуществляется при реализации следующих психолого-педагогических условий:

- 1) содержательное целенаправленное взаимодействие со старшими подростками;
- 2) реализация разработанной психолого-педагогической программы, направленной на развитие адекватного уровня самооценки у старших подростков.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «самооценка» старших подростков в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть возрастные особенности самооценки старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического развития самооценки старших подростков и определить психолого-

педагогические условия ее реализации.

4. Раскрыть этапы, методы и методики исследования развития самооценки старших подростков.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу развития самооценки старших подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: эксперимент, опрос, тестирование (методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси.

3. Метод математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ № 106» г. Трехгорный, Челябинская область.

Структура работы: введение, три главы, заключение, библиографический список, приложения.

## Глава 1. Развитие самооценки старших подростков как психолого-педагогическая проблема

### 1.1. Понятие «самооценка» старших подростков в психолого-педагогической литературе

В науке «психология» представление о самооценке сформировалось не сразу. Результаты ее исследований были представлены в работах таких ученых, как Р. Бернс, Л.В. Бороздина, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, З. Фрейд и другие.

Несмотря на длительные и многочисленные исследования самооценки в психолого-педагогических источниках, в настоящее время она четко не определена/

Среди ученых бытует мнение, что реакция человека на свой успех или неудачу, его отношение к людям вокруг, к миру, его желания и прочее, все это зависит от его самооценки, ее уровня [6]. Самооценка влияет на многие аспекты, включая развитие человека, как полноправного члена общества, и на качество жизни [48].

Изучая психолого-педагогические мысли и тенденции на представленную тему, мы можем столкнуться со множеством определений «самооценки», потому что каждый автор понимает ее по-своему.

Различные исследования отечественных и зарубежных психологов позволяют нам рассмотреть самооценку в образе структурного образования личности. Поскольку самооценка является результатом саморефлексии, человек может проанализировать свое поведение: насколько он отвечает идеалам, принципам и желаниям. В широком смысле это означает, что самооценка является компонентом самосознания, которое включает в себя

знания человека о себе и оценку собственных способностей, моральных качеств и действий [12, 649].

В узком смысле самооценка – это отношение уровня притязаний к уровню возможных, реальных достижений [50, с. 150].

По определению, взятому из психологического словаря, самооценка – это представление человека о себе, своих способностях, качествах, а также о положении среди других людей [4].

Следует отметить, что зарубежные и отечественные ученые по-разному трактуют эту концепцию.

Например, в понимании С. Куперсмита самооценка означает отношение человека к себе, которое формируется не сразу и приобретает привычный характер; это отношение проявляется либо в форме одобрения, либо отклонения, степень которого, в свою очередь, дает человеку оценку его собственной ценности [цит. по 3, с. 51].

В работах Р. Бернса самооценка рассматривается через систему «Я-концепции». То есть это сумма всех мыслей человека о себе в сочетании с их оценкой [цит. по 51].

Самооценку через категорию «чувства» рассматривает А.Н. Леонтьев. В его понимании самооценка существует как устойчивое эмоциональное отношение, при котором имеет место быть «выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций».

По словам Р. Уайли, самооценка человека основана на «социальном сравнении», когда человек сравнивает свои достижения с достижениями других. С другой стороны, самопринятие, скорее, индивидуальное отношение человека к себе, некий аспект жизни, который формируется как в процессе «онтогенеза, а также путем сознательных усилий» [цит. по 6 с. 33].

Для Л.В. Бороздиной самооценка – это критическое отношение

человека к тому, что у него есть [цит. по 52, с. 411].

По мнению И.С. Кона понятие «самооценка» является своего рода когнитивными планами, которые предыдущий опыт индивида собирает и структурирует в новую информацию аспекта «Я» [цит. по 57].

А.В. Петровский считал, что «самооценка регулирует поведение человека, так как является ядром личности и тем самым, оказывает огромное влияние на развитие человека» [45, с. 55].

В своей экспериментальной работе О.О. Гонина утверждает, что основной функцией самооценки является формирование внутренних основ регуляции поведения и личной активности. В понимании О.О. Гониной самооценка — это непрерывно работающая операционная система, которая определяет положительные и отрицательные стороны намерений и действий человека [14, с. 450].

О.Н. Требунская считала, что, когда человек осознает свою значимость и индивидуальность в отношениях с другими людьми, в то время как он оценивает свои качества, то это и есть самооценка [64, с.7].

Б.Г. Ананьев утверждал, что самооценка является сложной и многогранной частью самосознания, что является прямым выражением оценки других людей, вовлеченных в развитие личности.

Для Б.А. Сосновского самооценка – это оценка себя в наиболее значимых действиях по отношению к значимым причинам.

Мнение И.И. Чесноковой и В.В. Столина заключается в том, что самосознание состоит из трех компонентов: когнитивного, регулятивного и эмоционального. Это утверждение, пожалуй, наиболее распространенное.

Компоненты самосознания:

- когнитивный компонент: познание себя, способность к рефлексии, самоопределение;
- регулятивный компонент: гуманность, самостоятельность, умение

планировать, контроль и самоконтроль;

- эмоциональный компонент: самоуважение, внутренняя гармония, нормальный уровень тревожности [цит. по 10, с. 17].

Четыре компонента самосознания по В.С. Мерлину:

- сознание тождественности;
- сознание «Я» как активного начала и как субъекта деятельности;
- осознание своих психических свойств;
- социально-нравственная самооценка [цит. по 19].

Исходя из различных параметров, самооценка человека делится на определенные виды [63]:

- по уровню самооценки может быть высокой, средней или низкой;
- по ее реалистичности выделяют адекватную и неадекватную самооценку, из которой выделяют завышенную, либо заниженную;
- в зависимости от особенностей строения самооценка бывает конструктивной и деструктивной;
- прогностическая, актуальная, ретроспективная;
- по стойкости самооценка может быть устойчивой или неустойчивой.

С учетом всего вышесказанного мы пришли к выводу, что самосознание – это база для формирования самооценки.

Далее разберем назначение ее функций.

Функции самооценки выступают необходимым рычагом саморегуляции поведения и деятельности человека. В результате самооценка влияет на мотивацию деятельности, поэтому каждый человек может интегрировать свои возможности с целями и атрибутами деятельности. В то время как самооценка основана на самостоятельности, каждый из них хочет изменить и улучшить свою личность.

При регулировании личности самооценка способна менять модальность: может быть категорической, которая отражает прямую оценку

субъектом своих психических и физических черт, или проблематичной, реализующей рефлексивное отношение субъекта к себе [43, с. 29].

По мнению Т.В. Галкиной, самооценка функционирует как прогностическая, актуальная и ретроспективная [11, с. 29].

Прогностическая функция отвечает за оценивание субъектом собственных возможностей. Используется перед началом деятельности.

Актуальная функция реализуется в оценке индивидом своих действий и их быстрого исправления.

Ретроспективная функция проявляется в оценивании субъектом освоенных уровней развития, результатов деятельности и последствий своих поступков. Также субъекту предоставляется возможность прогнозировать перспективы своего развития с учетом негативных и позитивных сторон своей деятельности и личности.

Вышеуказанные функции тесно связаны между собой.

Н.И. Сарджвеладзе в своей книге «Личность и ее взаимодействие с социальной средой» дал описание шести основным функциями самооценки [53, с. 100-101]:

1) функция «отзеркаливания». Деятельность человека «отражается» в сознании других людей, после чего это самое отражение интериоризируется;

2) функция самовыражения и самореализации;

3) функция сохранения внутренней стабильности своего «Я»;

4) функция саморегуляции и самоконтроля;

5) функция психологической защиты, в качестве примера можно привести ситуацию, когда человек способен перенести какую-либо критику в свой адрес, однако ее непомерное количество может нанести психологическую травму;

6) функция внутренней коммуникации.

Вообще у самооценки широкий набор функций, среди которых и

осознание человеком собственных возможностей, и необходимая коррекция деятельности, и оценивание самого себя и своей работы. Самооценка выделяет отличительные стороны личности, чтобы с их помощью человек мог построить успешное взаимодействие с окружающими, и дает чувство психологической безопасности.

На самооценку также влияют многие факторы, включая общение со сверстниками, характер отношений с родителями, их поддержку и участие в жизни подростка, а также удовлетворенность совместной деятельностью [70].

Семья – это институт, в котором ребенок (далее подросток) получает опыт социализации, а также осваивает навыки общения и взаимодействия с людьми [57, с.140].

Существует три сферы взаимоотношений, которые наиболее сильно влияют на самооценку детей [62]:

- то, как родители знают друзей своего ребенка;
- то, насколько родители заинтересованы в результатах учебы своего ребенка;
- то, как взаимодействуют родители со своим ребенком во время обеда за общим столом.

Насколько сильно родители заинтересованы в благополучном развитии своего ребенка, можно судить по этим трем показателям [55].

Следует отметить, что важно учитывать самооценку личности и зависимость ее от уровня притязаний человека.

Сегодня под уровнем притязаний понимается степень трудности тех задач, на реализацию которых притязает человек.

В уровне притязаний различают несколько сторон:

1. Уровень сложности задач, поставленных человеком, который, будучи убежденным, что он с ними справится, перед собой.
2. Степень соответствия реализованного задуманному.

3. Характеристика уровня притязаний аналогичной поставленным задачам степенью сложности.

Уровень притязаний может меняться. Любая деятельность, исход которой успешный либо неудачный, является фактором влияния. Когда человек ставит перед собой ненормальную или неадекватную задачу, неудача неудачи, соответственно, занижается уровень его притязаний.

Легко провести параллель: уровень самооценки человека зависит от уровня его притязаний. То есть высокий уровень притязаний личности, ведущий к неудаче, гарантирует понижение уровня самооценки.

В современной психологии, учитывая все упомянутые выше качества, самооценку можно разделить на завышенную, среднюю (адекватную) и заниженную.

Имея высокую самооценку, человек себя идеализирует, придает необычный уровень собственной важности в жизни других людей. Для него нормально не признавать свои ошибок, иметь искаженную модель поведения.

Средняя (адекватная) самооценка – это умение человека осознать и реалистично оценить свои положительные и отрицательные стороны. За этим уровнем самооценки стоит чувство собственного достоинства, принятие себя и чувство ценности. Кроме того, человек с адекватным уровнем самооценки может взять на себя ответственность за свои действия, он уверен в себе и своих возможностях и расположен к самореализации.

Уровень самооценки, при котором человеку не хватает уверенности, постоянно активизируется защитный механизм, идет пассивное достижение цели, называется уровнем низкой самооценки. Такие люди часто не до конца осознают свой потенциал, используя его и возможности не в полной мере. В психологии принято считать, что в большинстве случаев снижение самооценки происходит в подростковом возрасте, когда кажется, что возникает ориентир на общение со сверстниками. Уязвимость молодых

людей перед манипуляциями и давлением со стороны группы очень очевидна. Человек с низкой самооценкой в будущем даст крайне негативную оценку всем действиям окружающих, даже если в глазах других людей это действие будет казаться положительным [12, с. 32].

Таким образом, в психолого-педагогической литературе существуют разные определения понятия «самооценка». Уровень самооценки и самооценка личности в целом зависят от уровня притязаний человека. В современной психологии, принимая во внимание все вышеперечисленные уровни, типы и характеристики, принято делить самооценку на завышенную, среднюю (адекватную) и заниженную.

## 1.2. Возрастные особенности развития самооценки старших подростков

Развитие самосознания и самооценки, как ее наиболее важной части, является сложным и долгосрочным процессом, в ходе которого ребенок сталкивается с широким спектром (часто внутренне конфликтным) противоречивых переживаний, которые стали камнем преткновения всех психологов, занимающихся темой подросткового возраста.

Успешное формирование определенных качеств личности подростка зависит от самооценки. Эта эпоха представляет интерес для многих зарубежных (Дж. Руссо, Э. Эриксон, З. Фрейд, А. Фрейд) и отечественных ученых (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) [24, с. 125].

Возьмем, к примеру, мнение по этому вопросу А.И. Кравченко. В его понимании формирование у подростка уверенности в себе, самокритики возможно только при адекватном уровне самооценки. Существует четкая связь между характером самооценки и образовательной и социальной деятельностью. Подростки со средним уровнем самооценки имеют хорошую успеваемость. Их образовательный процесс проходит без резких скачков. Следует также добавить, что этим подросткам присущ высокий личный и социальный статус, широкий круг интересов и активность, направленная на различные познавательные действия. Межличностные отношения таких подростков уместны и целесообразны.

По мнению К.Р. Сидорова, подростки, у которых наблюдается перспектива к сильно завышенной самооценке, ограничены в разных видах деятельности, интерес для них представляет малосодержательное общение [60].

С низкой самооценкой подростки подвержены депрессивным настройкам. Более того, их можно разделить на два направления: либо низкая самооценка предшествует депрессии, возможно, даже является ее причиной,

либо депрессия присутствует с самого начала, позднее развиваясь в низкую самооценку.

Известен тот факт, что с восьмилетнего возраста дети могут активно оценивать свои успехи в различных видах деятельности, в частности: успеваемость в школе, внешность, поведение, социальное принятие [44]. Позже успеваемость и поведение играют важную роль для родителей, остальные три – для сверстников.

Подростковый возраст считается переходным. Если выделить физиологическую сторону, это половое созревание наряду с другими изменениями в той же степени важности в биологической системе организма. В социальной сфере продолжается начальный процесс социализации.

Отличие этого периода от других в том, что подростки используют новую социальную позицию для создания будущей сознательной позиции по отношению к себе как к члену общества [33, с. 58].

Наряду с процессом созревания, а также эмоциональными изменениями, возрастает интеллект подростка [42]. Есть тенденция к рефлексии, возможность самообразования.

Если говорить о последнем, оно подразумевает определенный уровень личностного развития, самосознания и умения анализировать свои действия, сравнивая их с действиями других людей. То есть таким образом формируется личность на всю жизнь [20, с. 82].

По мнению А.Ю. Кравченко, на самооценку подростков особенно влияют педагогическая оценка, родители и социально-психологическая ситуация среди сверстников.

Стоит разобрать каждый из вышеперечисленных компонентов.

#### 1. Педагогическая оценка.

Вопрос о его влиянии на самооценку подростков был тщательно изучен Б.Г. Ананьевым. Он выделил две основные функции педагогической оценки:

ориентирующая, которая воздействует на интеллектуальную сферу, и стимулирующая, под которую попадает аффективно-волевая сфера. Комбинируя вышеперечисленные функции, ребенок формирует самосознание и самооценку.

Оценка учителя также влияет на атмосферу среди учеников, их взаимную оценку (например, популярность ребенка среди сверстников). Современные научные знания позволили выявить взаимосвязь между успеваемостью учащихся и их представлениями о своих способностях. Успехи в освоении новых знаний является основным показателем личной значимости в современной системе образования. Следует отметить, что постоянная оценка сама по себе грозит перерасти в низкую самооценку.

Самооценка, в свою очередь, также влияет на учебную деятельность через механизмы ожиданий, стремлений, мотивации и уверенности в себе. Дети, которые не считают себя способными к высоким достижениям, реализуют эти идеи, их успеваемость снижается. И наоборот, дети с более высокой самооценкой и смелыми представлениями о своем будущем учатся намного лучше.

В трудах А.И. Липкиной, доктора психологических наук, была исследована связь между самооценкой ребенка и успехом его учебной деятельности. Анна Израилевна предположила, что эмоциональный стресс, лежащий в основе деятельности подростка, является причиной того, что самооценка влияет на эффективность интеллектуальной деятельности ребенка. Результаты исследования показали, что уровень самооценки подростка существенно влияет на качество интеллектуальной деятельности и время ее проведения, если ситуация разбавлена эмоциональными факторами (страх неудачи, повышенная ответственность и т.д.). Если говорить о заниженной самооценке, то показатели качества подростковой активности будут ниже по сравнению с теми подростками, у кого высокая самооценка;

время выполнения, соответственно, также будет больше. Автор объясняет эту ситуацию тем, что подростки с низкой самооценкой хуже адаптируются к эмоциогенным ситуациям, что в конечном итоге приводит к психическому стрессу, плохо сказывающемуся на показателях качества времени для выполнения действий.

## 2. Влияние родителей на самооценку подростка.

В отечественной и зарубежной литературе говорится, что влияние родителей на самооценку подростка понизилось, в то время как влияние сверстников, как референтной группы – повысилось.

Как отметил А.И. Кравченко, особое новообразование подросткового возраста – это способность к рефлексии родительских взглядов и их последующих отстроек, к развитию своей позиции по отношению к родительским позициям. Между прочим, значимость приведенной выше отстройки заключается в том, что оценка родителей начинает восприниматься как возможный взгляд на «себя». Конечно, речь не идет о полном отстранении подростков от родителей. Когда подростков спрашивают, где они чувствуют себя наиболее защищенными, они в основном отвечают «в семье» и «среди друзей».

Некоторые исследования отмечают, что самооценка – это очень позднее образование, и оно действительно начинает работать только в подростковом возрасте [51].

Другие утверждают, что поддержка семьи и родительское принятие ребенка, его устремлений, в значительной степени оказывают влияние на общую самооценку, а также на успехи и факторы, связанные с учителями (такие как когнитивно-эмоциональное восприятие ученика учителем), которые, к слову, имеют место для оценивания собственных способностей.

Также отдельный исследовательский абзац посвящен отношению родителей к своему ребенку. Внимательные родители служат фактором

формирования и дальнейшего укрепления положительной самооценки подростка. С другой стороны, негативное отношение имеет одноименный эффект: дети, пережившие жестокость, сосредотачиваются на своих неудачах, предпочитают не рисковать и не участвовать в каких-либо соревнованиях; Среди прочего, эти дети ведут себя крайне агрессивно, обладают высоким уровнем тревоги.

Большую роль, как считает И.Н. Малиновский, играет стиль общения в семье. Каждый стиль общения, который он выделил, симметричный и асимметричный, по-разному влияет на самооценку подростка. С симметричным стилем общение между членами семьи доминирует как партнерство. Это общение создает у ребенка набор его собственных критериев и самооценивание, поскольку уровень самоуважения подростка зависит не только от внимательного отношения родителей, но и от эффективности его деятельности. Позже это станет фактором, способствующим росту самооценки ребенка. Что касается асимметричного стиля, то при нем действует ограниченное участие ребенка в подготовке и исполнении разных решений, что приводит к формированию неблагоприятного образа Я.

Следовательно, можно сказать, что влияние семейных отношений имеет большое значение для развития самооценки у подростков. Следует также отметить, что самооценка подростка формируется не только под влиянием оценок родителей, но и благодаря отношению родителей и знанием собственного положения в семье.

### 3. Социально-психологический статус и самооценка.

По мнению А.И. Липкиной, социально-психологический статус отражает положение человека в системе межличностных отношений и меру его психологического влияния на членов группы. У подростков есть тенденция объединяться в группы, в которой зачастую разрабатывается

своеобразная, порой жесткая, внутригрупповая статусная дифференциация.

Это характерно не только для неформальных групп, но и для обычных школьных классов. Данная тенденция вызывает у подростка необходимость найти связь своей самооценки с социально-психологической ситуацией. Результаты исследования многих психологов показывают существование этой связи, которая, кстати, положительно взаимодействует с уровнем самооценки подростков.

Я.Л. Коломинский выявил несколько интересных закономерностей социального познания у подростков:

- к завышенной самооценке социометрического статуса расположены учащиеся с низким статусом, а к заниженной – учащиеся с высоким статусом;
- эгоцентрическая нивелировка – склонность давать другим членам группы статус, равный своему, либо ниже;
- ретроспективная оптимизация – стремление лучше оценивать свой статус в прежних группах.

В будущем исследования по этой теме только подтверждали влияние уровня самооценки ребенка на его социально-психологический статус в классе: подросток с самокритичностью и высокой самооценкой будет иметь положительный социальный статус. Более того, чем выше уровень его притязаний и уровень самооценки, тем ниже социометрический или отрицательный статус. Эти детали зависят от поведенческих характеристик человека по отношению к группе: те, кто находится в конформизме, попадают в группу «неудачников», а те, кто сталкивается с «нонконформизмом», принадлежат к группе «отвергнутых».

Некоторые авторы объясняют эту зависимость повышением критичности подростка к самому себе. По их мнению, ошибочное восприятие ребенком своего статуса в группе часто служит одной из основных причин конфликта. Если подросток привык недооценивать или переоценивать свое

место в группе, то, конечно, это повлечет за собой нежелательные последствия. Например, ученик, который переоценивает свое положение в классе, будет негативно относиться к сверстникам, проявлять пренебрежение, и, наоборот, недооценивание приведет к тому, что ученик будет неуверенным и отчужденным.

Таким образом, мы рассмотрели возрастные особенности самооценки старших подростков и можем отметить, что характеристики самооценки в подростковом возрасте стали приоритетным предметом исследований для многих ученых. Особенностью развития самооценки подростков является совокупность представлений о себе из различных оценок окружающих, результатов деятельности и ее направленность на поиск собственной значимости в глазах самого себя и других людей. подростков. Ее формирование происходит как под влиянием оценок педагогов и родителей, так и на основе осознания собственного положения в семье или в классе.

### 1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического развития самооценки старших подростков и психолого-педагогических условий ее реализации

В психолого-педагогической литературе понятию «модель» дано следующее определение: это способы обучения практической деятельности, основанные на личностно-ориентированном подходе и имеющие в качестве цели формирование какого-либо качества личности [цит. по 17, с. 45].

В большом психологическом словаре термину «модель» дается достаточно простой мысленный или знаковый образ какого-нибудь объекта либо системы объектов; образ используют в качестве их «заместителя» и средство оперирования. Часто в науках, фундаментальных и прикладных, модель содействует с моделированием, то есть с выяснением (или воспроизведением) свойств какого-либо объекта при помощи другого объекта – его модели. Вместо объекта могут быть использованы различные процессы или явления.

В.А. Толочек определяет данное понятие как искусственно созданное явление (предмет, ситуация), идентичное естественному явлению, научное исследование которого затруднено, либо невозможно. Модели используются как аналоги объектов изучения, будучи схожими с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование же выступает как метод познания, смысл которого состоит в конструировании и тщательном изучении моделей [цит. по 60, с. 225].

Важно понимать, что модель в заданных обстоятельствах служит заменой объекту-оригиналу (воспроизводит нужные свойства и характеристики оригинала). Отличие психологической модели состоит в том, что воспроизводится лишь определенная психическая деятельность с целью ее изучения либо усовершенствования [19, с. 112].

Чтобы разработать необходимую модель, нужно следовать этапам:

Для первого этапа создания модели должны быть какие-либо данные о реальном объекте. Понимание модели заключается в том, что она имитирует различные черты оригинала (воспроизводит). Таким образом, напрашивается вывод, что для модели существуют ограничения. Следовательно, каждый объект может сотрудничать со множеством «специализированных» моделей, фокусирующихся на характеристиках объекта или показывающих его с разным уровнем детализации.

На втором этапе модель выступает самостоятельным объектом исследования, одной из форм которой является «модельный» эксперимент. «Модельный» эксперимент характеризуется осознанным изменением условий работы модели и систематизацией данных о ее «поведении». Результатом этого этапа являются новые знания о модели.

На третьем этапе собранные знания переносятся из модели в исходный объект. В то же время происходит переход от «языка» модели к «языку» оригинала. Передача знаний происходит в соответствии с четкими правилами. Знания о модели корректируются в соответствии со свойствами исходного объекта, которые либо не отражены, либо не были изменены в модели.

Четвертый этап заключается в практической проверке знаний, полученных с помощью моделей, и их использовании для построения обобщающей теории объекта, его совершенствования или управления им.

Чтобы изучить самооценку старших подростков, будет правильно использовать постановку целей на первом этапе моделирования.

Метод «Дерево целей» – это метод системного анализа, предложенный американскими исследователями Ч. Черчмен и Р. Акофф в 1957 году. Этот метод является инструментом развития и соблюдения конкретных целей различных уровней и видов деятельности [49, с. 104].

По мнению В.И. Долговой, доктора психологических наук, «дерево целей» является «структурно-построенной по иерархическому принципу (распределенной по уровням, проранжированной) совокупностью целей экономической системы, плана, программы, в которой определяется генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [67, с. 268].

Этот метод сам по себе очень уникален, потому что он необходим для достижения генеральной цели и для привлечения иерархически построенных, доступных целей низкого уровня. Перед созданием «Дерева целей» необходимо решить список задач, связанных с фазой создания.

Первый шаг. Определение и анализ цели, ее сопоставление с перечнем психолого-педагогических задач.

Второй шаг. Эта фаза делит цель на главную и вторичные (подцели первого уровня). Соединитесь с главной целью.

Третий этап. Вышеуказанные подкатегории уровня делятся на подкатегории второго уровня. Между ними прослеживается логическая связь.

Четвертый этап. Подцели второго уровня делится на множество блоков деятельности (подцели третьего уровня).

Последний шаг. На этом этапе требуется обязательная проверка, подтверждающая, что все цели соответствуют содержанию работы, а каждый компонент «Дерева целей» был целью единого результата.

Если принимать во внимание все вышесказанное, то можно утверждать, что «дерево целей» ни что иное, как система взаимосвязанных элементов.

Нужно рассмотреть политику построения «Дерева целей»:

1. Цель определяется необходимостью и возможностями ее достижения. Говорить о необходимости, кстати говоря, вполне естественно. Чтобы определить цели, нужно знать потребности и проанализировать возможности для удовлетворения этих потребностей. Следует помнить, что цель должна

быть реалистичной.

2. Первостепенная и конечная цель. Вообще цель должна иметь количественное выражение или соответствующий критерий для ее успешной реализации. Устанавливается определенное время.

3. Постановка целей проходит несколько этапов. На первом этапе цель ставится в ответ на срочную или предшествующую потребность. Второй этап – это ресурсы для достижения цели. На третьем и последнем этапах, где фигурируют все ресурсы, уточняется цель и ее временные границы. Схема постановки цели: цель – способы достижения цели – цель.

4. Цели подуровней должны быть связаны с преимущественными целями и направлены на их успешное достижение. Таким образом, цель организации считается достигнутой, когда подцели выполняют свои основные задачи.

5. Дерево объектов и «Дерево целей» должны быть максимально согласованными. Системная структура плана должна соответствовать структуре производственного процесса (объекта управления). В этом случае каждая цель будет доступна для определенного подразделения. Поэтому уровень задач конкретных элементов в производственной системе растет.

6. Создание «Дерева целей» осуществляется путем преобразования (расчленения) цели нулевого уровня (основной) в первичные и вторичные или путем формирования более высоких целей из низких целей. Существует много вариантов интеграции и разделения целей. Обычно предпочтение отдается тому варианту, что лучше соответствует дереву объектов управления.

Ниже представлена схема целеполагания («Дерево целей») для нашего исследования, представленное на рисунке 1. На схеме виден блок генеральной цели, включающий в себя три структурных элемента, в свою очередь, также на подуровни.



Рисунок 1 – Дерево целей развития самооценки старших подростков

Основная цель должна быть обоснована и экспериментально реализована при помощи психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков.

Для достижения главной цели необходимо выполнить три направления деятельности.

1. Теоретически обосновать проблему изучения развития самооценки старших подростков.

1.1 Раскрыть понятие самооценки старших подростков в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить возрастные особенности самооценки старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического развития самооценки старших подростков и психолого-педагогические условия ее реализации.

2. Организовать и провести исследование по теме развитие самооценки старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и результаты констатирующего эксперимента.

3.1. Составить психолого-педагогическую программу развития самооценки старших подростков.

3.2. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков.

3.3. Составить практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков.

На основе «Дерева целей» разрабатывается психолого-педагогическая программа развития самооценки старших подростков.

Графические представления психолого-педагогической модели развития самооценки старших подростков представлены на рисунке 2.

Модель развития самооценки старших подростков состоит из следующих блоков:

- 1) теоретический блок;
- 2) диагностический блок;
- 3) формирующий блок;
- 4) аналитический блок;
- 5) блок оценки результата.

Рассмотрим представленные блоки разработанной модели.

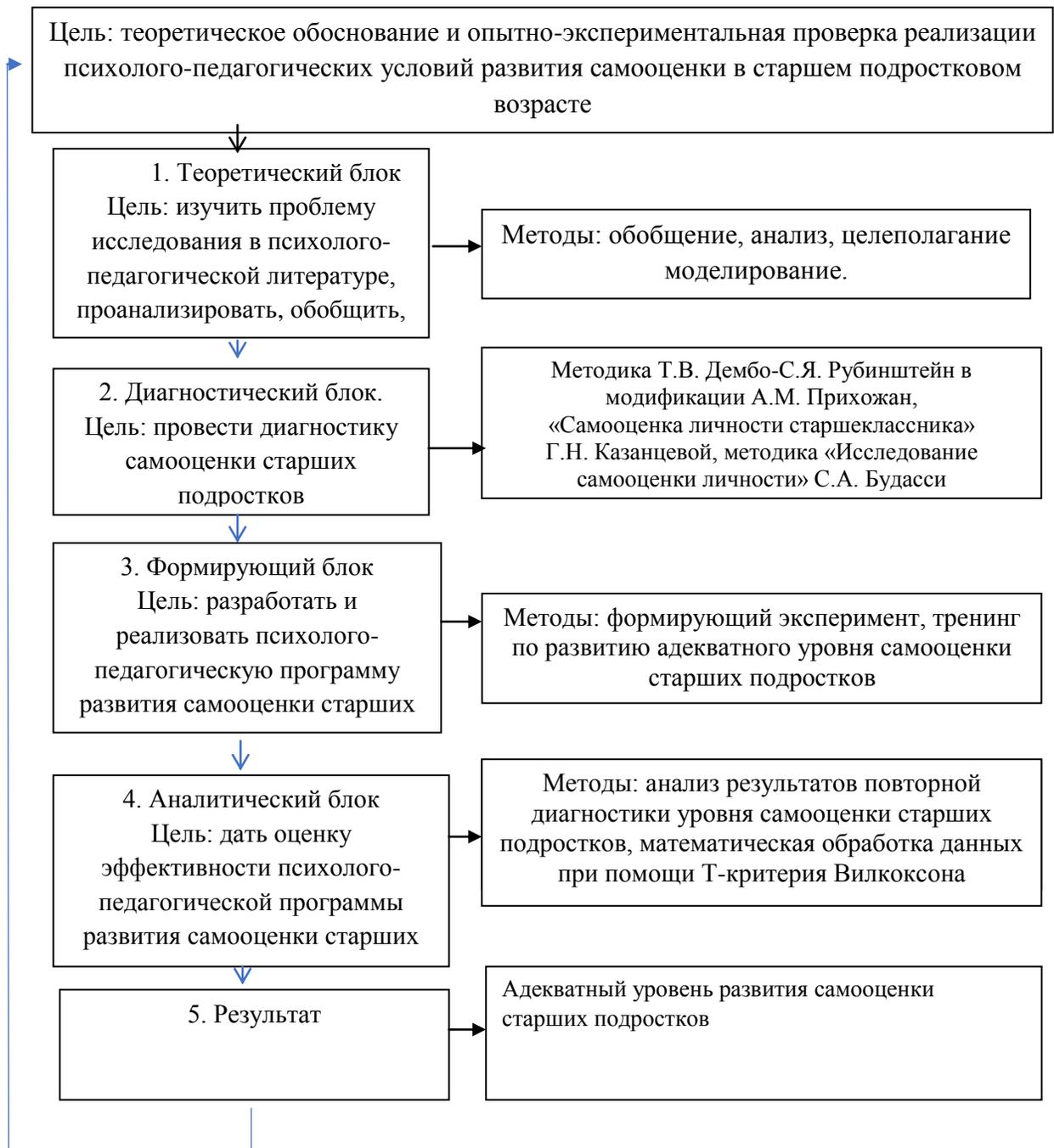


Рисунок 2 – Модель развития самооценки старших подростков

Для достижения поставленной цели нужно сформировать адекватный уровень самооценки старших подростков.

В теоретическом блоке самооценка изучается, как феномен в психолого-педагогической литературе, впоследствии полученные данные

анализируются и обобщаются. Особо важным моментом является подбор психодиагностических методик и методов для проведения констатирующего эксперимента.

Целью диагностического блока является установление уровня самооценки старших подростков с помощью подобранных психодиагностических методик. В нашей работе использовались следующие:

1. Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, нацеленная на определение уровня самооценки и уровня притязаний;

2. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, с помощью которой происходит изучение общей самооценки школьника.

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

Целью формирующего блока является развитие чувства собственного достоинства у подростков старшего возраста. Реализация этого блока предполагает разработку психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков, основанной на информации, полученной в результате реализации теоретического блока.

С точки зрения эффективности реализации психолого-педагогической программы, все будет зависеть от команды участников и продолжительности занятий.

Коллектив, участвующий в программе, формируется путем анализа диагностических данных. Молодые люди с низкой самооценкой отбираются для дальнейшей работы. Частота занятий в группе: два занятия в неделю по 45 минут. Психотехнические упражнения составляют большую часть содержания групповых занятий.

Занятия имеют структуру, которая включает в себя введение, основную часть и рефлексию.

Формирующий блок излагает принципы, которые лежат в основе развития самооценки старших подростков:

– принцип гуманизма означает уважение к каждому ребенку с учетом его индивидуальных особенностей. Категорически запрещено принуждение и насилие;

– принцип конфиденциальности означает, что вся информация, озвученная психологом в процессе работы, не разглашается. Участие должно быть сознательным и на добровольной основе;

– принцип компетентности означает, что психолог четко видит и учитывает свои профессиональные пределы;

– принцип ответственности означает, что психолог должен в первую очередь заботиться о благополучии детей, а не использовать результаты им в ущерб.

В аналитическом блоке уровень самооценки молодых людей повторно диагностируется после реализации психолого-педагогической программы развития самооценки. Используются те же психодиагностические методы, что и в диагностическом блоке. Затем следует обработка информации.

Блок конечных результатов демонстрирует эффективность психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков, происходит обработка и анализ результатов диагностики, а также подготовка практических рекомендаций для учащихся, преподавателей и родителей.

Таким образом, для эффективного проведения развивающей работы мы использовали методы постановки целей и моделирования. Прежде всего, было составлено «Дерево целей», чтобы визуализировать цели программы развития. Далее на основе «Дерева целей» была построена модель самооценки старших подростков, состоящая из теоретического блока, диагностического блока, формирующего блока, аналитического блока и блока оценки результата.

## Выводы по первой главе

В первом параграфе была изучена проблема исследования самооценки старших подростков в психолого-педагогической литературе. Раскрывается понятие самооценки, под которым понимается представление человека о самом себе, своих возможностях, качествах, а также месте среди других людей. Были выявлены следующие компоненты самосознания: когнитивный компонент, регулятивный компонент, эмоциональный компонент. Представленные и изученные классификации видов самооценки позволили рассмотреть адекватный и неадекватный уровень самооценки, которая подразделяется на заниженную и завышенную. Связь между самооценкой и уровнем притязаний была выявлена и изучена.

Во втором параграфе были рассмотрены возрастные особенности самооценки старших подростков. Было установлено, что педагогическая оценка, родители и социально-психологическое положение среди сверстников особенно влияют на самооценку подростков.

В третьем параграфе представлено теоретическое обоснование психолого-педагогической модели развития самооценки старших подростков. Для того, чтобы работа была выполнена наиболее эффективно, использовался метод целеполагания.

Составлено «Дерево целей» и разработана модель развития самооценки старших подростков, включающая в себя следующие блоки: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок, аналитический блок и блок оценки результатов.

## Глава 2. Организация и проведение исследования развития самооценки старших подростков

### 2.1. Этапы, методы, методики исследования

Данное исследование проводилось в 9 «А» классе МБОУ «СОШ № 106» г. Трехгорный, Челябинская область. Осуществляюсь исследование в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для исследования. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по развитию самооценки старших подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: констатирующий эксперимент, реализация психолого-педагогической программы и формирующего эксперимента, обработка результатов. Психодиагностика испытуемых проводилась по трем методикам. Таким образом полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании условий развития самооценки старших подростков были использованы следующие методы и методики:

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

Эмпирические: эксперимент, опрос, тестирование (методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика

«Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследования самооценки личности» С.А. Будасси).

Метод математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

1. Анализ литературы – это метод научного исследования, который включает анализ мысленного или фактического разложения целого (свойства, процесса, вещи или связи между объектами) на его составные части, осуществляемый в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [4, с. 331].

2. Обобщение – это продукт мыслительной деятельности, форме отражения общих признаков и качеств явлений действительности [4, с. 294].

3. Эксперимент – это один из основных методов научного познания, в частности психологии. Предполагается активное вмешательство исследователя в ситуацию, применяя систематическое манипулирование одной или несколькими переменными и запись изменений, которые продемонстрировал в поведении объект исследования [12].

В исследовании применялись формирующий и констатирующий эксперимент.

Цель констатирующего эксперимента (как естественного, так и лабораторного) – изменение одной или нескольких независимых переменных, определение их влияния на зависимые переменные. В этом эксперименте регистрируются изменения, которые происходят с зависимыми переменными, а не влияние на них, в отличие от формирующего эксперимента [14, с. 436].

Формирующий эксперимент – это уникальный метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь строит обучение (воспитание) испытуемого таким образом, чтобы добиться определенного изменения в его психике. В отличие от метода констатации, выражающегося в изучении фактов, а также лонгитюдного исследования, которое состоит из

описания процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент предназначен для определения факторов и условий действующих процессов [45, с. 166].

4. Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартные вопросы и задания-тесты, имеющие определенную шкалу значений [4, с. 601]. Основными преимуществами этого метода являются: стандартизация условий и результатов, рентабельность и оперативность, количественный характер оценки, оптимальная сложность и достоверность результатов [12, с. 687].

5. Моделирование – метод научного познания, с помощью которого изучение исходного объекта осуществляется путем создания замещающей его копии, которая затем изучается с определенных аспектов, представляющих интерес для исследователя [1, с. 325].

6. Метод математической статистики – это оперирование с характерными значениями, полученными от объектов психологического исследования. Сегодня методы математической обработки все время используются в педагогических и психологических исследованиях. Психолого-педагогические измерения, проводимые с помощью тестов, всегда сопровождаются ошибкой, вызванной неполными диагностическими средствами и различными диагностическими состояниями. В результате необходимо доказывать значимость результатов [31, с. 17].

7. «Дерево целей – это структурированный набор целей социально-экономической системы, основанной на иерархическом принципе, программа, в которой подчеркивается основная цель; ей подчинены подцели первого, второго и последующих уровней. Термин «дерево» означает использование иерархической структуры, получаемой путем деления общей цели на подцели, которые, в свою очередь, делятся на подробные элементы, называемые подцелями нижележащих уровней, или, если рассматривать с

определенного уровня, функциями. «Дерево целей» – это связный граф, вершины которого интерпретируются как цели или дуги – связи между целями [49, с. 221].

Охарактеризуем выбранные методики исследования.

Методики должны отвечать следующим показателям качества [10, с. 27]:

а) Валидность – это пригодность методики для измерения качества, на которое она направлена. Предполагает следующие вопросы: «Цель методики?», «Что она измеряет?».

б) Надежность – это точность психологических измерений. Определяется посредством дисперсного и факторного анализа.

в) Научный методики заключается в ее связи с основным исследованием, ее научная обоснованность.

Методики должны выполняться в полном объеме, используя одни преимущества для компенсации других. Диагностика методиками в комплексе дает исследователю наиболее точную картину.

В качестве методик исследованиями, соответствующих вышеуказанным критериям, были применены: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой и методика исследования самооценки по С.А. Будасси.

Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Цель: выявить самооценку старших подростков.

Данная методика имеет двух авторов, в честь которых и названа. Т.В. Дембо, разрабатывая эту методику, имела цель изучить представления о счастье. С. Я. Рубинштейн модифицировала методику коллеги. Нами выбрана

именно методика в модификации А.М. Прихожан, так как в ней больше нужных аспектов сравнения.

Эта методика в нашем исследовании идет первой, поскольку она достаточно проста для понимания учениками 9 класса. Легко выполнить и интерпретировать, процесс ее реализации занимает сравнительно недолгое время. Неоспоримым преимуществом является ее достоверность и обоснованность для изучения самооценки.

Каждому испытуемому выдавался бланк, на котором было изображено семь линий: 1. Здоровье; 2. Ум, способности; 3. Здоровье; 4. Авторитет у сверстников; 5. Умение многое делать своими руками; 6. Внешность; 7. Уверенность в себе.

Высота каждой линии составляет 100 мм, указываются верхние и нижние точки, а также середина шкалы. Верхняя и нижняя части линии были сильнее подчеркнуты, в отличие от середины. Экспериментатор дает объяснение, что стороны человеческой личности сейчас рассматриваются как вертикальные линии, нижняя точка будет обозначать низкий уровень, верхняя точка - высший уровень развития. Время подготовки к заполнению шкалы вместе с инструкциями составляет 15 минут.

На каждой строке испытуемые должны отметить то, как они оценивают развитие предлагаемого качества у себя, сторону своей личности в данный момент времени. Крестиком нужно было отметить, на каком уровне развития этих черт испытуемые были бы довольны собой.

Обработка результатов проводилась по шести шкалам (первая – «здоровье» - как тренировочная, не учитывается). Каждый ответ переносился в баллы. Так как длина шкалы составляет 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемые получали количественную характеристику (к примеру, 50 мм=50 баллов).

В каждой шкале высота самооценки определялась: от «0» до «-». Средняя величина самооценки рассчитывалась по всем шести шкалам.

Количество баллов «45-74» («средняя» и «высокая» самооценка) говорят об адекватном уровне самооценки.

Количество баллов «75-100» говорит о завышенной самооценке, свидетельствующей об определенных отклонениях в формировании личности. Чрезмерный уровень самооценки только подтверждает незрелость личности человека, его неспособность правильно оценивать свою деятельность и ее результаты, сравнивать себя с другими людьми; такой уровень самооценки демонстрирует искажения в формировании личности – «закрытость для опыта», безразличие к ошибкам, неудачам и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на низкий уровень самооценки, что говорит о серьезных проблемах в личностном развитии. Подростки с таким уровнем самооценки находятся в «группе риска». За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических феномена: реальная неуверенность в себе и «защитная» при объявлении нехватки либо отсутствия способностей.

Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан использовалась для определения однородности самооценки старшего подростка и определения однородности при сравнении со сверстниками (трех членов группы попросили оценить подростка по тем же шкалам, которые использовались для реализации самооценивания).

Однородность уровней самооценки была установлена на основе распределения самооценок, проводимых старшими подростками по 7 шкалам методики.

Методика «Самооценка личности старшеклассника», автор Г.Н. Казанцева. Предназначена для диагностики уровня самооценки. Метод

представлен в виде простой анкеты, состоящей из 32-х суждений, которые, в свою очередь, включают пять вариантов ответа, каждый из которых кодируется баллами в соответствии со следующей схемой: очень часто – 4 балла; часто – 3 балла; иногда – 2 балла; редко – 1 балл; никогда – 0 баллов.

Данная методика может быть проведена, как в индивидуальной, так и в групповой формах. Обработка результатов реализуется по подсчету общего количество баллов по всему списку суждений. Примеры результатов: результат от -10 до -4 говорит о низком уровне самооценки. Результат от -3 до +3 говорит о среднем уровне самооценки. Результат от +4 до +10 говорит о завышенном уровне самооценки. Для большей достоверности исследования, в соответствии с исследованием была выбрана методика самооценки по С.А. Будасси. Она позволяет количественно оценить самооценку личности. Основа – ранжирование. Психодиагностика самосознания, самоотношения, самооценки направлена на изучение и оценку представлений о себе. «Я-концепция», то есть сумма «Я-реального» и «Я-идеального», – это важный фактор формирования поведения человека. В свою очередь, она зачастую определяет направление деятельности человека, его действия во всех сферах жизни, при общении с людьми. При анализе «Я-образа» возникают два аспекта: знание о себе и самоотношение. В процессе жизни человек узнает себя, приобретает знания о себе, которые потом составляют большую часть его представлений о себе – «Я-концепцию». Естественно, знание о себе не безразлично человеку, он – объект собственных чувств, оценок, которые становятся причиной его постоянного поведения.

Таким образом, выбранные методы и методики позволят провести исследование и получить достоверные результаты диагностирования уровня самооценки старших подростков.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в 9 «А» классе на базе МБОУ «СОШ № 106» г. Трехгорный, Челябинская область. Выборку составили 15 человек, среди которых 6 юношей, 9 девушек. Возраст испытуемых 15-16 лет.

Внешний вид учащихся соответствует нормам образовательного учреждения, виден уровень их воспитанности. В классе наблюдается 2 ярко выраженных лидера – один из них формальный, второй неформальный. Отверженных учащихся нет, однако были обнаружены ученики, которые в некоторых ситуациях вели себя скованно и изолированно (например, во время общих обсуждений они держатся обособленно).

Никаких сложностей в плане коммуникации у учащихся, сидящих за одной партой, не обнаружено, все весьма хорошо ладят друг с другом. При общении с учителями школьники проявляют должное уважение. На уроках учащиеся демонстрируют прилежное поведение, не перебивают учителей и практически всегда приходят с готовым домашним заданием. С классным руководителем ученики поддерживают хорошие отношения: проявляют по отношению друг к другу уважение и «готовность к сотрудничеству».

В классе видна достаточно дружелюбная обстановка, хотя, стоит заметить, не все ладят друг с другом, однако открытые конфликты за время наблюдения не возникали. Класс ответственный, учащиеся старательно выполняют требования учителей, их пожелания, атмосфера в коллективе весьма позитивная. Школьники добрые, отзывчивые и исполнительные.

На данном этапе констатирующий эксперимент позволил нам определить уровень самооценки старших подростков.

Первой была использована методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна, результаты которой представлены на рисунке 2. Полученные в результате первичной обработки данные представлены в Приложении 2, таблице 2.

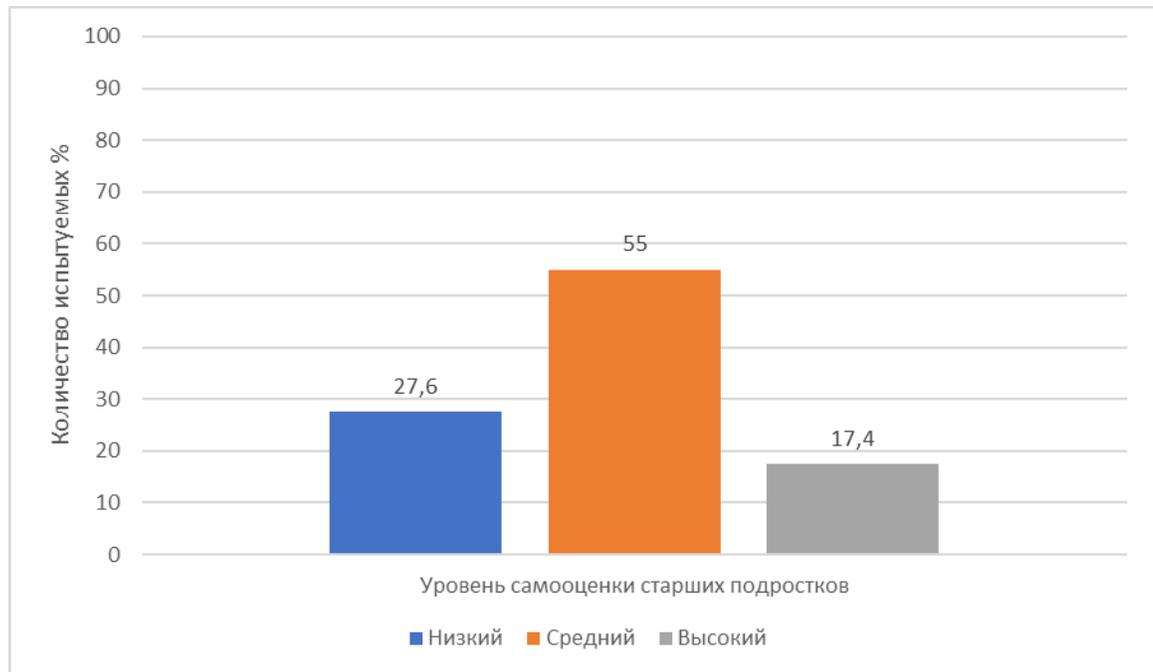


Рисунок 3 – Результаты изучения уровня самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Как видно на представленной диаграмме, низкий уровень самооценки занимает 27, 6% (4 человека). Такие люди обычно лишены уверенности в себе, в своих возможностях и могут иметь проблемы в формировании личности.

Средний уровень самооценки имеет показатель – 55% (8 человек). Средний уровень говорит об адекватной, нормальной самооценке человека. Люди, имеющие адекватный уровень самооценки, умеют объективно себя оценивать, учитывая и собственные достоинства, и недостатки. Одним словом, знают себе цену. Не слишком зависят от окружающих людей.

Завышенная самооценка выявлена у 17, 4% испытуемых (3 человека). Данный уровень самооценки говорит о том, что личность человека не

сформирована до конца, совсем не зрелая, не способная адекватно оценивать итоги своей деятельности, часто занимаясь сравнением себя с другими людьми. Такая самооценка может быть у человека, имеющего некоторые деформации в плане развития личности. Человек не желает приобретать новый опыт, он не воспринимает свои ошибки и неудачи, критика окружающих для него ничто.

Далее с испытуемыми была проведена методика «Самооценка личности старшеклассника», автор Г.Н. Казанцева. Результаты данной методики представлены на рисунке 2. Полученные в результате первичной обработки данные приведены в Приложении 2, таблице 3.

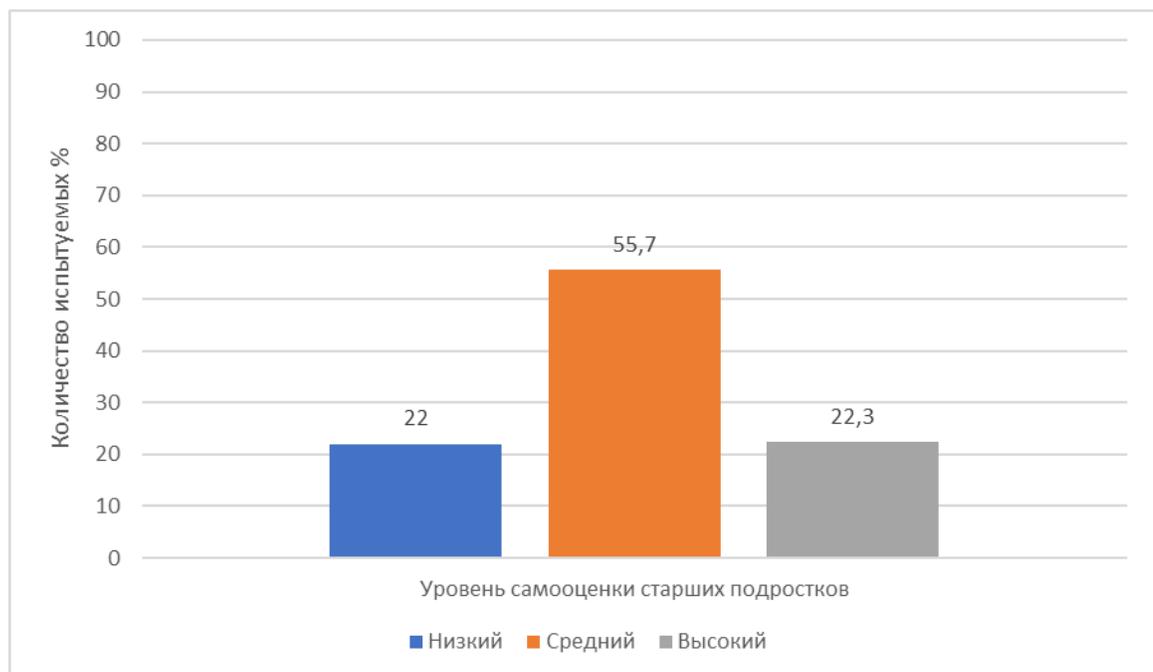


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

Как видно из представленных данных, низкий уровень самооценки выявлен у 22% (3 человека). Это говорит о недостатке любви к собственной личности со стороны учащихся, их неуверенности в себе. Подростки с низким

уровнем самооценки избегают общения, они замкнуты, болезненно воспринимают критику в свой адрес, хотя мнение окружающих для них важно.

Показатели среднего уровня самооценки равны 55, 7% (9 человек), свидетельствующие об адекватном понимании собственного места в коллективе и в обществе, о собственной ценности. Люди с таким уровнем самооценки довольны жизнью, для них не существует проблем в общении.

Высокий уровень самооценки оказался присущ 22, 3% (3 человека). Имея данный уровень самооценки, подростки везде ощущают себя комфортно и считают, что нравятся абсолютно всем. Зачастую такие школьники горделивы, на своих одноклассников они привыкли смотреть «как бы свысока».

По методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 3 (см. Приложение 2, табл. 4).

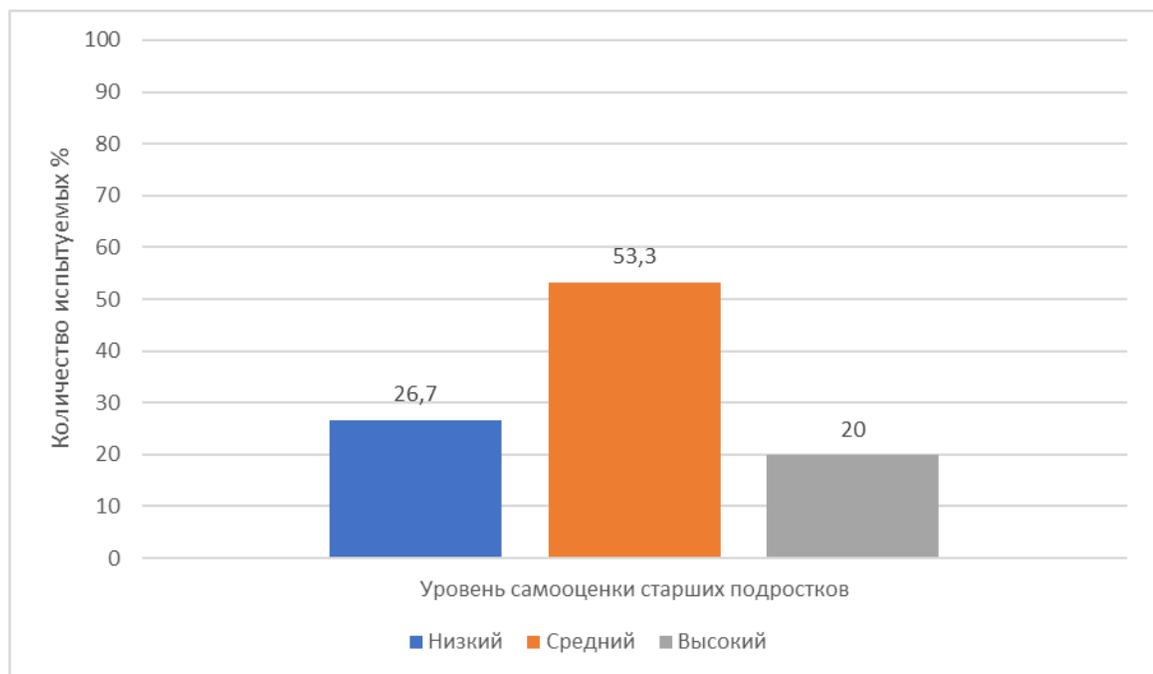


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

По полученным данным мы можем сделать следующие выводы:

Низкий уровень самооценки принадлежит 26, 7% учащимся (4 человека). Такие подростки предпочитают ставить перед собой невысокий цели, придавая большое значение неудачам. Они неуверенны в себе, даже порой необоснованно, смиренны, с «комплексом неполноценности» и пассивны. Данные характеристики отражаются на внешнем виде школьников: ходят, втянув голову в плечи, походка нерешительная, редко улыбаются, больше хмурятся. В глазах одноклассников они скорее выглядят сердитыми и злыми, людьми, которые ни за что не пойдут на контакт, из-за чего их ждет изоляция от коллектива и одиночество.

Средний уровень самооценки принадлежит 53, 3% испытуемых (8 человек). Наиболее благоприятный уровень самооценки, в ее основе – адекватное принятие человеком своих достоинств и недостатков. В данную самооценку входит уверенность, необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе помогает человеку регулировать уровень притязаний, правильно и адекватно оценивать собственные возможности в различных жизненных ситуациях. Для такого человека характерна решительность, умение находить и принимать логические решения, а также их реализовывать. К своим ошибкам уверенный человек относится критически, анализируя их причины, чтобы в дальнейшем избежать повтора ситуации. Вывод таков: каждый человек должен стремиться к адекватному уровню самооценки на основе самопознания.

Высокая самооценка характерна для 20% учащихся (3 человека). Люди с высоким уровнем самооценки часто преувеличивают собственную значимость, ставят перед собой более высокие цели, нежели те, которые им действительно по силам. С высоким уровнем притязаний, который не соответствует их реальным возможностям, такие люди хотят быть лучше всех. Они горделивы, самолюбивы, могут быть высокомерными и

тщеславными. Им свойственна излишняя самоуверенность, они необъективны в оценке своих действий и возможностей. Самоуверенные школьники не знают, что такое самоанализ и критичность к самому себе, поэтому процесс самовоспитания затруднен.

Результаты методики С.А. Будасси «Исследование самооценки личности» подтвердили результаты методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн, так как показатели с неадекватным уровнем самооценки совпали.

Таким образом, на основе полученных результатов можно сделать вывод, что в классе преобладает число учащихся с адекватным уровнем самооценки (8 человек). Высокий уровень самооценки был выявлен в незначительном количестве (3 человека). Учеников с низким уровнем самооценки оказалось самое меньшее количество (4 человека). Так как в процессе констатирующего эксперимента были выявлены учащиеся с неадекватным уровнем самооценки, то важность проведения психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков подтвердилась. Программа ориентирована на подростков с низкой и заниженной самооценкой. Учащиеся, имеющие высокий уровень самооценки, отказались принимать участие в программе.

## Выводы по второй главе

Исследование развития самооценки старших подростков было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

База исследования – МБОУ «СОШ № 106» г. Трехгорный, Челябинская область. Опытнo-экспериментальная работа проводилась в 9 «А» классе под контролем психолога образовательного учреждения. В исследовании приняли участие 15 учащихся, среди которых 6 юношей, 9 девушек.

При проведении методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан полученные результаты были таковыми: у 55% (8 человек) преобладает средний уровень самооценки, у 17, 4% (3 человека) был зафиксирован высокий уровень самооценки, а у 27, 6% (4 человека) был обнаружен высокий уровень самооценки. Полученные результаты по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой показывают, что на начало исследований у 55, 7% (9 человек) преобладает средний уровень самооценки, у 22% (3 человека) зафиксирован низкий уровень самооценки, а у 22, 3% (3 человека) был обнаружен высокий уровень самооценки. С помощью методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси были выявлены следующие результаты: у 53, 3% (8 человек) преобладает средний уровень самооценки, у 26, 7% (4 человека) был зафиксирован низкий уровень самооценки, у 20% (3 человека) был обнаружен высокий уровень самооценки.

Таким образом, была сформирована выборка испытуемых для реализации психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков в количестве 15 человек.

### Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психологo-педагогических условий развития самооценки старших подростков

#### 3.1. Психологo-педагогическая программа развития самооценки старших подростков

Представленная программа была разработана на основе методических рекомендаций следующих авторов: А.Г. Лидерс «Психологический тренинг с подростками» и А.С. Прутченков «Социально психологический тренинг в школе».

Актуальность программы заключается в том, что одной из частых причин для визита к психологу является неспособность ребенка оценить себя, свои способности, свои личные качества и свое место жизни. Программа разработана, чтобы помочь учителям и родителям воспитать ребенка с адекватным уровнем самооценки. Отметим, что характеристики личности, центра самопознания и самооценки среди подростков зависят от их самоопределения в различных сферах деятельности, от успешности этой деятельности, в том числе в школе [9]. И если для юношей главное их существенные достижения, то для девушки межличностные отношения важнее. В успехах этих компонентов заключается суть подростковых притязаний на зрелость. Отсюда следует, что даже наименьший успех в какой-нибудь сфере деятельности, которому подсобят учителя и родители подростков, обеспечит одно из условий для правильного развития самооценки. Для подростков, а не для младших учеников, типично думать, что родители, учителя и сверстники имеют плохое мнение о них [13]. В этом случае подростки, как правило, впадают в депрессию. Поэтому одним из условий психологo-педагогической программы развития самооценки старших

подростков является развитие среди взрослых, включая учителей и родителей, а также развитие среди своих сверстников, чье мнение должно быть подтверждено. Программа направлена на обучение подростков позитивному отношению к себе, своей личности и приемам для выделения своих положительных качеств.

В целях психолого-педагогической программы стоит развитие адекватной самооценки старших подростков.

Цель реализуется при помощи решения следующих задач:

1. Формирование умения оценивания собственных возможностей и результата своей деятельности, а также деятельности окружающих.
2. Осознание и принятие своих положительных и отрицательных сторон.
3. Формирование уверенного поведения.
4. Формирование положительного отношения к себе.
5. Развитие понимания индивидуальности.

Длительность программы: 10 занятий по 40 минут.

Данная программа реализуется в течение 1 месяца, в неделю проходит по 2 занятия.

Целевая аудитория: 15 человек.

Структура занятия: вводная часть, основная часть, рефлексия.

Вступительная часть включает в себя: ритуал приветствия, установление надежной связи между участниками программы и психологом, создание позитивной атмосферы в группе.

Основная часть включает в себя: выполнение различных упражнений, направленных на развитие самооценки старших подростков, их уверенность в себе и осознание своих достоинств.

Благодаря рефлексии, завершающей стадии программы, подростки могут оценить достигнутые результаты и свой уровень участия в программе.

Среди прочего, подростки могут дать оценку уроку как эмоционально (понравилось или не понравилось, какие эмоции испытали), так и по назначению (почему это было сделано, с какой целью и зачем).

При реализации психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков мы используем следующие принципы:

1. Принцип конфиденциальности – информация, полученная психологом во время работы, не подлежит разглашению. Учащиеся участвуют сознательно и добровольно.

2. Принцип компетентности – психолог знает и четко определяет 3. границы своей компетентности.

4. Принцип гуманизма предполагает уважение к каждому ребенку с учетом его личных качеств, без насилия по отношению к человеку и без принуждения.

5. Принцип ответственности означает, что психолог должен, в первую очередь, заботиться о благополучии ребенка, но не использовать результаты своей работы против него.

Ниже кратко представлено содержание занятий, направленных на развитие самооценки старших подростков. Первое занятие, как образец, будет раскрыто более подробно, вся программа представлена в Приложении 3.

Первое занятие. «Знакомство».

Цель занятия: установить контакты с участниками программы, создать позитивное отношение к доверительному общению и достичь взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Цель: участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Комплимент».

Группа сидит в кругу. Каждый из участников начинает приветствовать других участников, обязательно подчеркивая какую-либо отличительную черту. Например: «Я рад встрече с тобой, ты прекрасно выглядишь» или «Здравствуй, ты сегодня полон энергии». Правилами не ограничивается, кому можно адресовать комплимент: конкретному человеку или одновременно всем – это решают сами участники.

Эта фаза психологического разогрева помогает группе приспособиться к формату доверительного общения и продемонстрировать свое хорошее отношение друг к другу. Опять же, ведущий должен обратить внимание на то, как устанавливается контакт между участниками, и в конце упражнения разобраться в типичных ошибках и предложить наиболее продуктивные методы приветствия.

Упражнение № 2. «Интервью».

Цель: установить более тесный контакт между участниками.

Упражнение выполняется в парах. Перед участниками стоит задача – по очереди принимать роль интервьюера, чтобы лучше узнать друг друга.

Участники могут задавать друг другу самые разные вопросы, которые они считают необходимыми для знакомства. У интервьюера есть 10 минут, после чего участники меняются ролями. В конце беседы будет устроена небольшая презентация друг для друга. Как пример, интервьюер может воспользоваться следующими вопросами:

1. Как твое имя?
2. Какой твой любимый цвет?
3. Есть любимая еда?
4. Какая пора года твоя любимая?
5. У тебя есть страхи? Какие?
6. Что, по твоему мнению, самое важное в людях?
7. Что тебя больше всего огорчает? А веселит?

8. Чем ты предпочитаешь заниматься, когда остаешься один?

Упражнение № 3. «Полина-пицца-Прага».

Цель: близкое знакомство с членами группы, создание доверительной атмосферы в группе.

Участникам предлагается следующее: каждый из них поочередно называет свое имя, затем после первой буквы своего имени называет свое любимое блюдо и любимый город. Следующий участник повторяет сказанное предыдущим, а затем произносит свои три слова.

Упражнение № 4. «Прилагательное».

Цель: развитие уверенности в себе, позитивного отношения к личности.

Участников просят назвать прилагательное поочередно по первой букве их имени, чтобы охарактеризовать его и продемонстрировать особенности своей индивидуальности. Например: «Я Даша. Я дружелюбная».

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Второе занятие. «Личность».

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Ассоциация».

Цель: снижение уровня тревожности, установка в группе доверительной атмосферы.

Упражнение № 2. «Хорошие мысли».

Цель: установка акцента на сильные стороны своей личности.

Упражнение № 3. «Умею и могу».

Цель: выявление своих достоинств; развитие уверенности в себе.

Упражнение № 4. «Начни с себя».

Цель: принятие своих слабых и сильных сторон, повышение уровня уверенности в своих силах.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Третье занятие. «Я и общество».

Цель: найти свое место в обществе, разработать подходящую модель взаимодействия с окружающими, осознать свою значимость в коллективе.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Я импонирую твоему...».

Цель: участники ощущают собственную значимость в коллективе.

Упражнение № 2. «Я в группе».

Цель: найти свое место в коллективе, осознать собственную значимость.

Упражнение № 3. «Я потерялся».

Цель: релаксация.

Упражнение № 4. «Чудодейственный клубок».

Цель: повышение уровня межличностных отношений в группе.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Четвертое занятие. «В глазах других людей и на самом деле».

Цель: увидеть себя со стороны, научиться давать себе объективную оценку, развить позитивное отношение к себе с помощью комплиментов.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Комплимент».

Цель: развить умение признавать свои сильные стороны.

Упражнение № 2. «Я в своих глазах и в глазах других».

Цель: с помощью обратной связи развить позитивное отношение к самому себе.

Упражнение № 3. «Слова окружающих».

Цель: достижение положительного «Я-образа».

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Пятое занятие. «Уверенность – это сила».

Цель: формирование уверенного поведения, научить правильно реагировать на критику.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Интонация».

Цель: корректирование замкнутости.

Упражнение № 2. «Как лев».

Цель: повышение уровня уверенности в себе.

Упражнение № 3. «Крокодил».

Цель: подавление страха выступлений перед публикой, развитие навыка уверенного поведения перед окружающими.

Упражнение № 4. «Миниатюры».

Цель: раскрепощение.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Шестое занятие. «Нет неудачам».

Цель: формирование умения правильного реагирования на критику, снижение уровня стресса, разработать стратегию поведения при неудачах.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Самооценка подростков в разных ситуациях».

Цель: научиться адекватно реагировать на критику, понимать других людей, научиться отстаивать свою позицию при незаслуженной критике.

Упражнение № 2. «Стул».

Цель: увидеть себя со стороны и научиться правильно реагировать на критику в свой адрес.

Упражнение № 3. «Однако».

Цель: снижение фрустрации или стресса. Поиск путей решения проблемы.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Седьмое занятие. «Познать себя».

Цель: изучить свою личность, осмысление и принятие достоинств и недостатков.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Четыре фигуры».

Цель: самоанализ и рефлексия.

Упражнение № 2. «Магазинчик магии».

Цель: осмысление своих положительных и отрицательных качеств характера.

Упражнение № 3. «Десять правил неудачника».

Цель: открытие и осознание процессов формирования уверенности и неуверенности в себе.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Восьмое занятие. «Уверенно взаимодействуй с другими людьми».

Цель: повысить навыки взаимодействия с окружающими, в частности, коммуникативные.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Немое приветствие».

Цель: раскрепощение и объединение участников группы.

Упражнение № 2. «Да? Нет? Не знаю?».

Цель: развитие навыка общения, научиться правильно выражать собственные мысли по разным вопросам, научиться отставить свою позицию и приводить аргументы в ее пользу.

Упражнение № 3. «Правда или ложь?».

Цель: тесно сплотить участников группы и создать ощущение открытости в ней.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Девятое занятие. «Позитивная энергия».

Цель: повышение уровня самооценки участников группы, развитие навыка позитивного мышления, тренировка самоподдержки.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Вообрази свой успех».

Цель: повышение уровня использования воображения для улучшения самовосприятия.

Упражнение № 2. «Расскажи об успехе».

Цель: повышение уровня самооценки участников группы.

Упражнение № 3. «Афоризмы».

Цель: научиться позитивно мыслить и использовать навык самоподдержки.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Десятое занятие. «Путь к успеху».

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Автопилот».

Цель: осознание участниками группы своих собственных устремлений.

Упражнение № 2. «Поаплодируем!».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок.

Упражнение № 3. «Пожелания».

Цель: установка позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Таким образом мы можем сделать вывод, что представленная программа отвечает всем указанным целям и задачам. Отдельные упражнения были направлены на развитие адекватного уровня самооценки старших подростков путем освоения навыков уверенного поведения, осознания личных положительных качеств и развития позитивной самооценки.

### 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы по развитию самооценки старших подростков на базе 9 «А» класса МБОУ «СОШ № 106» г. Трехгорный, Челябинская область была проведена повторная диагностика уровня самооценки учащихся следующими методиками: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

Психолого-педагогическая программа развития самооценки старших подростков проводилась по аналогичной выборке, которая использовалась в констатирующем эксперименте. Результаты повторного проведения методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан указаны в Приложении 4, таблице 5.

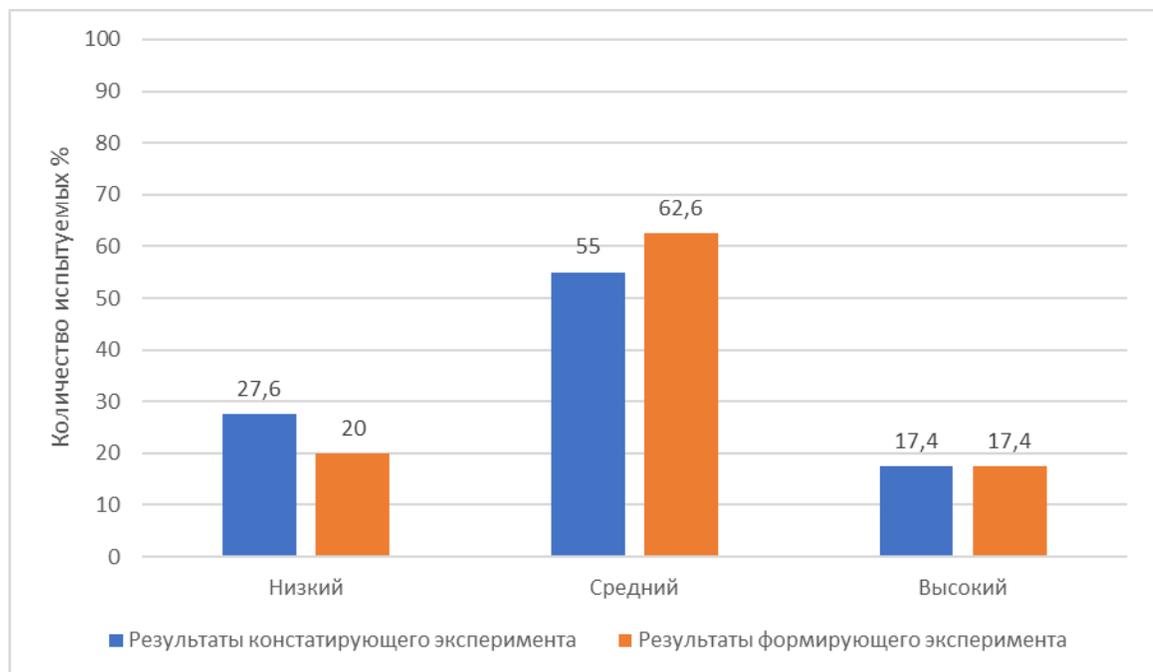


Рисунок 6 – Результаты повторного исследования уровня самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

На рисунке 6 видно, что после реализации психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков произошли следующие изменения: низкий уровень самооценки понизился до 20% (3 человека). У одного испытуемого показатель уровня самооценки достиг средней отметки, показатель в итоге стал равен 62,6% (9 человек). Высокий уровень самооценки остался без изменений. Благодаря полученным данным можно сделать вывод, что теперь эти ученики не зависят от мнений окружающих, принимают свои недостатки. Самоуважение, которое сформировалось в результате реализации программы развития, помогает подросткам беззастенчиво общаться с другими людьми, они смело устанавливают связи и не изолируют себя от коллектива.

Результаты повторного проведения методики «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой» представлены в Приложении 4, таблице 6.

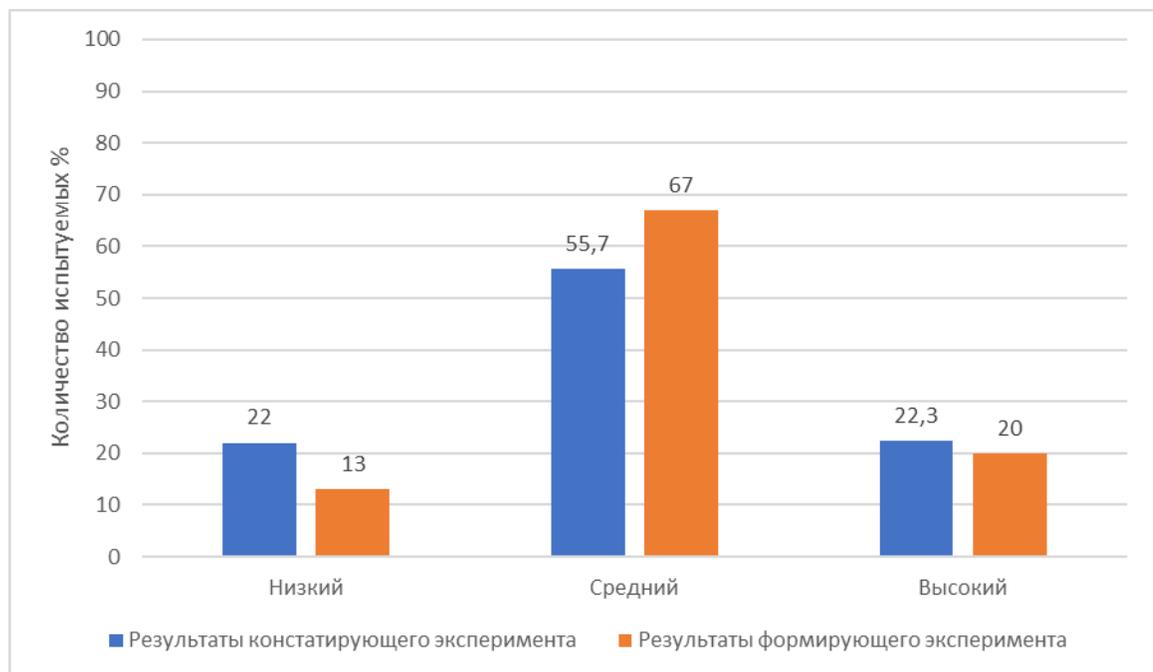


Рисунок 7 – Результаты повторного исследования уровня самооценки старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

На рисунке 7 видно, что после реализации психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков произошли следующие изменения: у двух учащихся уровень самооценки остался на прежнем низком уровне, хотя показатели приблизились к адекватному (13%). Для двух других уровень самооценки стал средним – 67% (10 человек). Высокий уровень самооценки остался без изменений. Подростки научились проявлять любовь по отношению к своей личности. Они больше не воздерживаются от общения, адекватно реагируют на критику и умеют общаться в коллективе.

Результаты повторного проведения методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси представлены в Приложении 4, таблице 7.

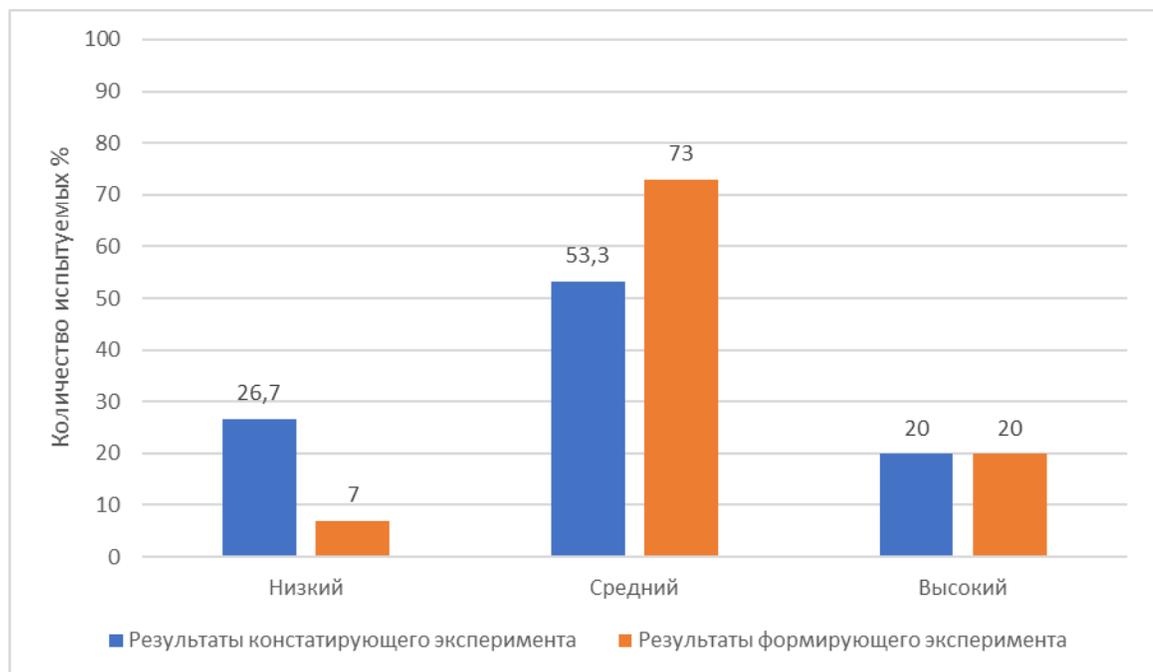


Рисунок 8 – Результаты повторного исследования уровня самооценки старших подростков по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

На рисунке 8 видно, что после реализации психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков произошли следующие

результаты: показатели уровня самооценки учащихся значительно улучшились.

Для одного учащегося по-прежнему характерен низкий уровень самооценки (7%), однако показатели изменились в лучшую сторону. По данным оставшихся трех испытуемых (73%) видно, что уровень их самооценки стал средним после проведения психолого-педагогической программы развития самооценки старших подростков. Высокий уровень самооценки остался без изменений.

Учащиеся добились успешных результатов и приняли свои недостатки. Они научились правильно справляться с критикой. Уровень их коммуникативных навыков значительно возрос, что означает, что эти подростки теперь чувствуют себя комфортно в группе сверстников.

По итогам можно сказать, что в настоящее время адекватный уровень самооценки после реализации программы педагогическо-педагогического развития принадлежит большему числу подростков старшего возраста, чем до ее проведения.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов была проведена математическая обработка результатов по Т-критерию Вилкоксона для данных методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Приложение 4, таблица 8).

Формулируем гипотезы:

H<sub>0</sub> – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения данных самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

H<sub>1</sub> – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения данных самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

Алгоритм Т-критерия Вилкоксона:

1. Составить список испытуемых.

2. Вычислить разницу между замерами до проведения программы развития и после. Определить, что будет «типичным» сдвигом, сформулировать гипотезы.

3. Перевести разности в абсолютные величины.

4. Ранжировать абсолютные величины разностей, при этом начислить меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитать сумму рангов не типичных значений:  $T = \sum R$ ;  $T = 57$ ;

Где  $R$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения  $T$ , если  $n = 15$ :

$$T_{\text{крит.}} = 19 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{крит.}} = 30 \quad (p \leq 0,05)$$

7. Строим ось значимости.

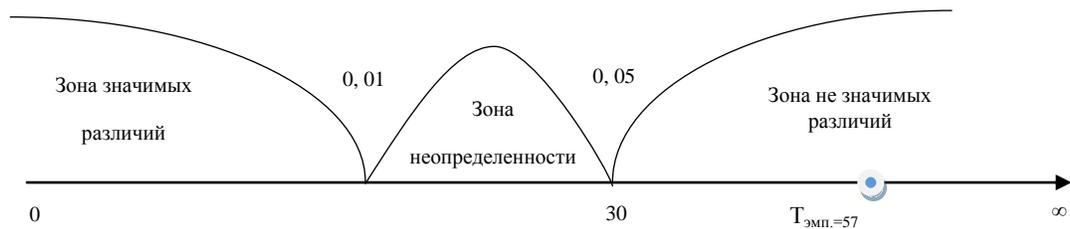


Рисунок 9 – Ось значимости

Представленное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп.}}$  не находится в зоне неопределенности, значит, гипотеза  $H_0$  принимается. Полученный результат можно объяснить тем фактом, что время, отведенное на реализацию программы развития, было ограничено временными рамками практики.

Далее представлена математическая обработка по  $T$ -критерию Вилкоксона для показателей методики «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой (см. Приложение 4, таблица 9).

То Формулируем гипотезы:

$H_0$  – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения данных самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

$H_1$  – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения данных самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

1. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений:  $T = \sum R$ ;  $T = 6$ ;  
Где  $R$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

2. Определяем критические значения  $T$ , если  $n = 15$ :

$$T_{\text{крит.}} = 19 \quad (p \leq 0,01)$$

$$T_{\text{крит.}} = 30 \quad (p \leq 0,05)$$

3. Строим ось значимости.

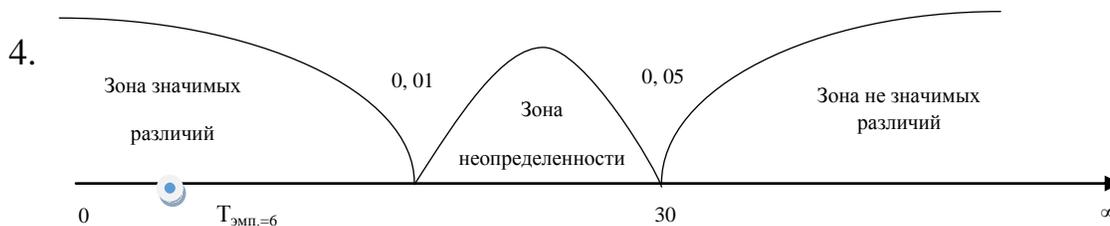


Рисунок 10 – Ось значимости

Представленное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп.}}$  находится в зоне значимости, значит, гипотеза  $H_0$  принимается.

Ниже представлена математическая обработка по  $T$ -критерию Вилкоксона (методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси (см. Приложение 4, таблица 10).

Формулируем гипотезы:

$H_0$  – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения данных самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

$H_1$  – Интенсивность сдвигов в направлении увеличения данных самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения.

1. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений:  $T = \sum R$ ;  $T = 45,5$ ; Где  $R$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.
2. Определяем критические значения  $T$ , если  $n = 15$ :  
 $T_{\text{крит.}} = 1$  ( $p \leq 0,01$ )  $T_{\text{крит.}} = 5$  ( $p \leq 0,05$ )
3. Строим ось значимости.

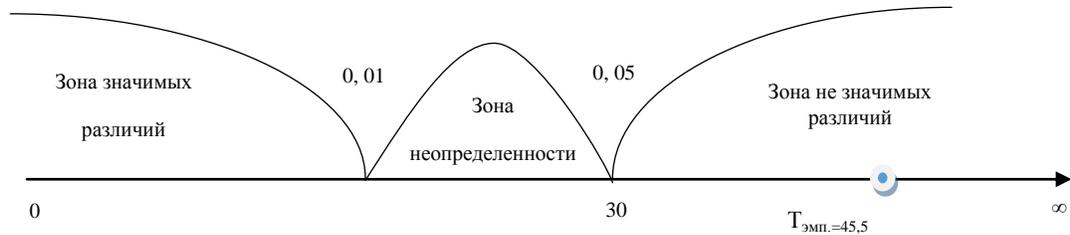


Рисунок 11 – Ось значимости

Представленное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп.}}$  находится в зоне незначимости, значит, гипотеза  $H_0$  не принимается.

Таким образом, в двух из трех представленных выше расчетах по  $T$ -критерию Вилкоксона  $T_{\text{эмп.}}$  не находится в зоне неопределенности, значит, мы не получили точное подтверждение гипотезы.

Графики всех трех методик ясно показывают, что число студентов с заниженным уровнем самооценки уменьшилось после реализации программы развития. Таким образом, можно сделать вывод, что изменения произошли, и была продемонстрирована явная положительная динамика самооценки.

Результатом стало не достоверное подтверждение гипотезы нашего исследования: развитие адекватной самооценки старших подростков наиболее эффективно при реализации разработанной психолого-педагогической программы, ориентированной на развитие самооценки адекватного уровня.

### 3.3. Практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков

Изучив психологическую-педагогическую и учебную литературу, мы разработали практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков.

Рекомендации по развитию адекватной самооценки учащихся для учителей на основе рекомендаций педагогов-гуманистов К. Роджерса, Д. Джайнотта и А. Адлера:

1. Нужно принимать ученика таким, какой он есть, с учетом его индивидуальных особенностей (характер, тип деятельности, соматический статус и др.).

2. Нужно создавать для ученика ситуацию успеха, чтобы он мог почувствовать себя победителем. Чтобы создать ситуацию успеха, необходимо воспользоваться следующими приемами: снятие страха перед деятельностью, освобождение ребенка от психологического зажима. Нужно убедить ученика, что «это просто и легко. Не получится – ничего страшного, найдем другой способ».

3. Нужно стимулировать познавательную деятельность учащегося положительными подкреплениями.

4. Нужно помогать учащемуся сформировать критичное отношение к своей деятельности, приучить его к ответственности за свои поступки и решения.

5. Необходимо принимать во внимание зону ближайшего развития ребенка.

6. Нужно не забывать хвалить ребенка за реальные достижения, пусть даже если они небольшие.

7. Нужно поощрять ребенка за выражение его собственных мыслей, идей и желаний задавать разные вопросы.

8. Нужно обращать внимание на творческие способности ребенка, это поможет укрепить его чувство собственного достоинства.

9. Нужно давать ребенку возможность почувствовать свою уникальность в учебной деятельности.

10. Не стоит использовать негативные суждения по отношению к ребенку, социальные стереотипы и навешивание ярлыков.

11. Следует отмечать уровень прогресса успехов ребенка, для которого это очень важно. Таким образом совершается личностный рост.

12. Необходимо помнить о поддержании в ученике чувства собственного достоинства и положительного образа «Я».

13. Нужно отмечать положительные стороны в личностном и интеллектуальном развитии ребенка.

14. Чтобы ученик с низкой самооценкой почувствовал собственную значимость, можно ему предложить помочь слабоуспевающему ученику.

15. В качестве подкрепления для построения адекватной самооценки можно воспользоваться следующей практикой: предложить учащимся самим оценить классные и домашние задания до того, как их оценит учитель. После того, как их проверит и выставит отметки учитель, следует организовать обсуждение случаев несовпадения оценок.

Также рекомендации по развитию адекватной самооценки подростков представлены в книге «Психология подростков», автор Б.С. Волков [3, с. 182]:

1. Следует уважительно относиться к личности подростка.
2. Нужно принимать подростка таким, каков он есть.
3. Следует вселять в подростка уверенность в том, что к нему проявляют уважение.

4. Следует поощрять и поддерживать в подростковом возрасте следующие черты характера: дружелюбие, чувство благодарности, жизнерадостность и умение вызывать симпатию у окружающих.

5. Не стоит ставить подростка в затруднительное положение, так как это послужит для него ситуацией неуспеха и пошатнет его уверенность в себе.

6. То, что говорит подросток, следует принимать всерьез, в частности, «громкие слова». Подросткам свойственна импульсивность, они могут наговорить множество ненужных слов, из-за которых потом будут ощущать вину. Поэтому не стоит заострять на этом внимание.

7. Чтобы подросток не ощутил давление, лучше давать советы в косвенной форме.

8. Также не стоит настаивать на том, чтобы подросток всецело воспользовался вашими советами.

9. Если события позволяют, хорошо бы поделиться с подростком опытом, ненавязчиво высказывая советы.

10. Для подросткового возраста характерна повышенная эмоциональность, не исключено проявление импульсивности и агрессии. Нужно учить его контролировать свое поведение.

11. Пользуйтесь позицией взаимного доверия, чтобы строго аргументировать и обосновывать свои просьбы.

12. Не будьте злопамятны к критике. Подростки терпеть не могут фальшь и ложь, поэтому, если хотите составить основу для хороших взаимоотношений, проявляйте честность, бескомпромиссность и прямоту.

Рекомендации подросткам по развитию адекватной самооценки:

1. Никогда не сравнивай себя с другими. Помни, что каждый человек в чем-то успешнее, так что найди то, в чем ты силен и добивайся в

этом деле мастерства. К неудачам других людей с пониманием. Не забывай, что успех приходит постепенно.

2. Поставь себе цель и иди к ней. Верь в себя, в свои силы, ведь все зависит только от тебя.

3. Если что-то не получается, не расстраивайся. Вместо этого лучше проанализируй причину своей неудачи и сделай соответствующие выводы.

4. Критику в свой адрес воспринимай спокойно, прислушивайся к мнению других людей, так как, возможно, их мнение окажется в чем-то полезным.

5. Люби себя. Если ты считаешь, что у тебя есть какие-либо недостатки, работай над ними. Также следует помнить главное: «Красота внутри, и каждый человек красив по-своему».

6. Не прячь свою индивидуальность. Будь таким, каков ты есть.

7. Находясь в грустном настроении без желания что-либо делать и чувствуя себя неудачливым человеком, воспользуйся следующими фразами самоубеждения:

«Я уверен в себе и в своих силах».

«Я добьюсь своей цели, ведь у меня есть необходимые... (опыт, знания и т.д.)».

«Мои волнения беспочвенны».

«Я спокоен, так как знаю, что человек куда больше ошибается, когда нервничает. Нужно сосредоточиться на деле».

Рекомендации по развитию адекватной самооценки подростков для родителей по книге К. Винклера и Г. Рейчлин «Карманный справочник для родителей»:

1. Не ограничивайте ребенка в повседневных заботах и поручениях, но и не требуйте от него того, что ему не по силам. Пусть подросток

выполняет те задания, которые он способен решить, и, делая их, получает удовольствие.

2. Хвалите ребенка, но в меру, а также поощряйте его за заслуги. Помните, что и похвала, и наказание должны соответствовать действию.

3. Чтобы научить подростка адекватно относиться к успехам и неудачам, приведите пример из своего личного опыта.

4. Поощряйте проявление инициативы со стороны ребенка. Позволяйте ему почувствовать себя лидером в собственных начинаниях. Не забудьте также отметить, что, если другой ребенок в чем-то хорош, то и ваш может достичь таких же результатов.

5. Всегда помните о том, что самооценка подростка нестабильна, так что каждое слово по отношению к ребенку, каждая оценка его деятельности – все это напрямую влияет на отношение подростка к себе.

6. Показывайте ребенку свою любовь. Благодаря этому у него сложится адекватный уровень самооценки.

7. В данном возрастном периоде главное – уважение к личности подростка. Подавляя ее, унижая, навязывая свое мнение, вы только занижаете самооценку ребенка, который не чувствует свое «право голоса».

8. Помогите подростку справляться с критикой в свой адрес. Научите его адекватно на нее реагировать и прислушиваться к мнениям окружающих.

9. Воспитывайте в подростке понимание, что он хороший человек. Прививайте ему стремление совершать добрые поступки.

10. Старайтесь меньше критиковать ребенка. Не стоит подмечать каждый его неверный шаг или неудачу, так как это разрушает положительное отношение к себе.

11. Дома должна быть теплая атмосфера. Если ребенок не чувствует себя безопасно в собственном доме, постоянно подвергается жестокой

критике и оскорблениям, подвержен большому риску получить низкую самооценку и чувство неполноценности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что поддержка родителей и педагогов очень важна для ребенка в процессе развития адекватного уровня самооценки, которая, в свою очередь, влияет на формирование личности. Именно поэтому главной задачей взрослых является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся.

Реализация вышеуказанных методических рекомендаций поможет обеспечить развитие адекватной самооценки и уровня притязаний у старших подростков.

## Выводы по третьей главе

Мы разработали и реализовали психолого-педагогическую программу развития самооценки старших подростков, целью которой было формирование адекватной самооценки старших подростков.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что после реализации разработанной программы самооценка старших подростков изменилась. Так, по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн средний уровень самооценки учащихся повысился на 7,6% (1), низкий уровень самооценки учащихся снизился на 7,6% (2), высокий уровень самооценки учащихся остался без изменений. По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой средний уровень самооценки учащихся повысился на 11,3% (1), показатель низкого уровня самооценки упал на 9% (2). Высокий уровень самооценки остался без изменений. По методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси средний уровень самооценки учащихся повысился на 19,7% (1) и такие же показатели с результатами низкого уровня самооценки. Высокий уровень самооценки остался без изменений.

Полученные результаты прошли обработку при помощи Т-критерия Вилкоксона, однако по итогам мы не получили достоверное подтверждение гипотезы.

По результатам исследования были разработаны практические рекомендации по развитию самооценки у старших подростков.

## Заключение

Самооценка является важным личностным образованием. Поэтому вопросы, связанные с ее развитием, являются одними из самых приоритетных и актуальных тем психологии. Многие зависят от уровня самооценки человека: успехи в обществе, взаимоотношения с людьми, умения воспринимать критику в его адрес.

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы дали термину «самооценка» следующее определение: «Самооценка есть представление человека о самом себе, своих возможностях, качествах, а также месте среди других людей».

Подростковый возраст – это сензитивный период, в течение которого развиваются самосознание и самооценка. В квалификационной работе использовались такие методы, как моделирование и «Дерево целей».

Под моделированием понимается метод научного познания, с помощью которого изучение исходного объекта осуществляется путем создания его копии (модели), заменяющей оригинал, а затем изучаемой со стороны отдельных аспектов, представляющих интерес для исследователя.

«Дерево целей» – иерархическое визуальное представление целей; программа, в которой основная цель достигается благодаря ряду подчиненных ей подцелей.

Данное исследование проводилось в 9 «А» классе МБОУ «СОШ № 106» г. Трехгорный, Челябинская область. Психолого-педагогическое исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В исследовании использовались следующие методы: теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение; эмпирические:

эксперимент, констатирующий и формирующий эксперимент, методики диагностики, метод математической обработки.

Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн предоставила следующие результаты: средний уровень самооценки принадлежит 55% (8 человек), низкий уровень зафиксирован у 17, 4% (3 человека), у 27, 6% (4 человека).

Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой продемонстрировала следующие результаты: средний уровень самооценки зафиксирован у 55, 7% (9 человек), низкий уровень – у 22% (3 человека), высокий уровень самооценки принадлежит 22, 3% (3 человека).

Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси предоставил такие показатели: средний уровень самооценки выявлен у 53, 3% учащихся (8 человек), низкий уровень самооценки принадлежит 26, 7% (4 человека), высокий уровень самооценки зафиксирован у 20% (3 человека).

Показатели теоретического и эмпирического изучения учащихся привели к следующему выводу: необходимо создать апробировать психолого-педагогическую программу развития самооценки старших подростков.

Цель программы: развитие адекватной самооценки старших подростков.

Структура занятий программы развития: вводная часть, основная часть и рефлексия. Вводный раздел включает в себя ритуал приветствия, основная часть – это разнообразные упражнения, призванные отрегулировать до адекватного уровня самооценку у молодого поколения, сформировать уверенность в себе и важный навык расстановки приоритетов. Рефлексия является заключительной частью занятия, во время которой происходит оценивание достигнутых результатов и обмен впечатлениями.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что после реализации разработанной программы самооценка старших подростков изменилась. Так, по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн средний уровень

самооценки учащихся повысился на 5% (1), низкий уровень самооценки учащихся снизился на 7,6% (3), высокий уровень самооценки учащихся остался без изменений. По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой средний уровень самооценки учащихся повысился на 11,3% (2), показатель низкого уровня самооценки снизился до 13% (2). Высокий уровень самооценки остался без изменений. По методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси средний уровень самооценки учащихся повысился на 19,7% (3), низкий уровень самооценки равен 7% (1). Высокий уровень самооценки остался без изменений.

По результатам формирующего эксперимента имеются качественные изменения в развитии уровня самооценки, однако полученные данные (см. Приложение 4, табл. 8-10) не получили достоверное подтверждение методами математической статистики. Считаем, что в дальнейшем увеличение количестве занятий позволит получить наиболее высокие результаты по развитию самооценки старших подростков.

По результатам исследования были разработаны практические рекомендации по развитию самооценки у старших подростков.

Перспективой исследования может быть психолого-педагогическая поддержка развития самооценки у старших подростков.

## Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: учебное пособие / Г.С. Абрамова. М.: Прометей, 2018. 538 с.
2. Андронникова О.О. Гендерная дифференциация в психологии: учебное пособие / О.О. Андронникова. М.: Вузовский учебник: Инфра-М, 2017. 262 с.
3. Батюта М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. М.: Логос, 2016. 306 с.
4. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2014. 670 с.
5. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. М.: ИД ГУ ВШЭ, 2017. 526 с.
6. Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2014. 30 с.
7. Веракса Н.Е. Детская психология: Учебник / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. М.: Юрайт, 2014. 445 с.
8. Вишневская Г.В. Моделирование самообразовательной деятельности студентов-заочников в процессе дистанционного изучения иностранного языка // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2014. № 2 (февраль). С. 41-45.  
URL: [https://cyberleninka.ru/viewer\\_images/14365099/f/1.png](https://cyberleninka.ru/viewer_images/14365099/f/1.png) (дата обращения: 10.04.2019).
9. Волков Б.С. Психология подростка: Учебное пособие / Б.С. Волков. М.: Академический проект, 2017. 240 с.
10. Воспитание самопонимания старших подростков: методические рекомендации к курсу по выбору для студентов III курса бакалавриата

факультета педагогики и психологии детства, обучающихся по направлению «Педагогика». Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева, 2014. 90 с.

11. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход / Т.В. Галкина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 399 с.

12. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. Харвест, 2014. 800 с.

13. Гасанова Д.И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков [Электронный ресурс]: монография / Д.И. Гасанова, З.М. Баджаева. Электрон. текстовые данные. Саратов: Вузовское образование, 2014. 129 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html> (дата обращения: 10.04.2019).

14. Гонина О.О. Практикум по общей и экспериментальной. М.: Издательство «Флинта», 2014. С. 434-452.

15. Гримак Л.П. Психология активности человека: психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л.П. Гримак. М.: URSS, Либроком, 2018. 366 с.

16. Гуревич П.С. Психология и педагогика: Учебник / П.С. Гуревич. М.: Юрайт, 2014. 478 с.

17. Гуревич П.С. Психология: Учебное пособие / П.С. Гуревич М.: Инфра-М, 2015. 330 с.

18. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / О.Б. Дарвиш, под ред. В.Е. Ключко. М.: КДУ, Владос-Пр., 2016. 264 с.

19. Долгова В. И., Иванова Л. В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. 132 с.

20. Дерябина Е.А. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.А. Дерябина, В.И. Фадеев, М.В. Фадеева. Электрон. текстовые данные. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. 158 с. URL:

<http://www.iprbooksshop.ru/69317.html> (дата обращения: 10.04.2019).

21. Дмитриева Н.Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. М.: Феникс, 2016. 160 с.

22. Зубова Л.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Зубова, Е.В. Назаренко. Электрон. текстовые данные. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. 190 с. URL: <http://www.Iprbookshop.ru/69940.html> (дата обращения: 12.04.2019).

23. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 444 с.

24. Калина Н.Ф. Психология личности: учебник для ВУЗов / Н.Ф. Калина. М.: Академический проект, 2015. 214 с.

25. Каравеева Д.О. Особенности Я-концепции личности младших подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) / Д.О. Каравеева // В.С. Мерлин и современная психология: наука, образование, практика; материалы Всероссийской науч.-практ. Конференции; Ф.В. Дериш (отв. ред.). Пермь: Пермский гос. Гуманитарно-пед. ун-т, 2015. С. 56-58.

26. Караванова Л.Ж. Психология: учебное пособие / Л.Ж. Караванова. М.: Дашков и К<sup>0</sup>, 2014. 263 с.

27. Козлов А. Как повысить самооценку. Способы воспитания здорового эгоизма (+ CD) / А. Козлов. М.: Речь, 2017. 176 с.

28. Корягина Н.А. Социальная психология. Теория и практика: Учебник / Н.А. Корягина, Е.В. Михайлова. М.: Юрайт, 2014. 491 с.

29. Котова И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. М.: Дашков и К<sup>0</sup>, Академцентр, 2016. 480 с.

30. Ключко О.И. Педагогическая психология: Учебное пособие. М.-Берлин: Директ Медиа, 2015. С. 12.

31. Кушнер Ю.З. Методология и методы педагогического исследования. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2015. 66 с.
32. Коваленко Е.Г., Начарова Л.А. Психолого-педагогические факторы становления самооценки первоклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. Т. 34. С. 120-126. URL: <http://www.e-koncept.ru/2017/771160.html> (дата обращения: 4.04.2019).
33. Мандель Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2016. 352 с.
34. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А.Г. Маклаков. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, Питер Пресс, 2017. 582 с.
35. Макарова И.В. Общая психология: Краткий курс лекций / И.В. Макарова. М.: Юрайт, 2016. 182 с.
36. Медведская Е.И. Дипломные работы по психологии: подготовка, оформление, защита: учебно-методическое пособие / Е.И. Медведская. Брест: БрГУ, 2014. 76 с.
37. Мэрфи, Дж. Как стать уверенным в себе и поднять самооценку / Дж. Мэрфи. М.: Поппури. 2014. 825 с.
38. Нартова-Бочавер, С.К. Дифференциальная психология: учебное пособие / С. К. Нартова-Бочавер. М.: Флинта: МПСУ, 2015. 280 с.
39. Ножкина Т.В. Общая психология: Курс лекций / Т.В. Ножкина. М.: Т8RUGRAM, Научная книга, 2017. 381 с.
40. Немов Р.С. Психология: учебник / Р.С. Немов. М.: КноРус, 2014. 718 с.
41. Немов Р.С. Общая психология в 3-х томах: психология личности: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Р.С. Немов. Люберцы: Юрайт, 2015. 739 с.
42. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для бакалавров /

Л.Ф. Обухова. М.: Юрайт, 2017. 460 с.

43. Омарова М. Особенности самосознания подростков / М. Омарова. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. 132 с.

44. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под. Ред. М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2006. 304 с.

45. Петровский А.В. Теоретическая психология. М.: Новая школа, 2016. 485 с.

46. Полякова М.В. Концепты теории воспитания: практ.-ориент. моногр. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т» 2016. 172 с.

47. Пирожкова Н.В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. № S1. С. 221 – 225. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75045.htm> (дата обращения: 9.05.2019).

48. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. 9-е изд. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, Питер Пресс, 2018. 939 с.

49. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум: учебник / Д.М. Рамендик. М.: Юрайт, 2016. 303 с.

50. Райс Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс, К. Долджин. М.: Питер, 2014. 816 с.

51. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М.: Юрайт, 2015. 412 с.

52. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2015. 656 с. URL: [http://sbiblio.com/biblio/archive/rean\\_psi/10.aspx](http://sbiblio.com/biblio/archive/rean_psi/10.aspx) (дата обращения: 13.04.2019).

53. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси, 1989. 288 с. URL: [http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from\\_page=100](http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from_page=100) (дата обращения

8.05.2019).

54. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «БАХРАХ». М., 2016. 656 с.

55. Самыгин С.И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов / С.И. Самыгин; под общей ред. Л.И. Щербакова. Рн/Д.: Феникс, 2017. 220 с.

56. Соловьева О.В. Шматова Е.П. Генезис морального самосознания в отечественной психологии [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. научн. журн. № 4, 2016. 9 с. URL: <http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 9.05.2019).

57. Семенихина Н.И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки / Семенихина Н.И. // Перспективны науки образования, 2015. № 3. С. 140-145.

58. Сделать счастливыми наших детей (комплект из 9 книг). М.: Клевер-Медиа-Групп, 2014. 437 с.

59. Слотина Т.В. Психология личности: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2016. С. 52.

60. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии // Мир психологии, 2016. №2. С. 224-232.

61. Станиславская И.Г. Психология: основные отрасли: Учебное пособие / И.Г. Станиславская, И.Г. Малкина-Пых. М.: Человек, 2014. 322 с.

62. Суркова Л. Как здорово быть с родителями / Л. Суркова. М.: АСТ, 2015. 128 с.

63. Тарасов Е.А. Как повысить самооценку и достичь успеха. 25 тестов и правил / Е.А. Тарасов. М.: Эксмо, 2014. 944 с.

64. Требунская О.Н. Матрица жизни. Самооценка и удовлетворенность / О.Н. Требунская, А. Требунский. М.: Питер, 2014. 192 с.

65. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. М.: Юрайт, 2016. 367 с.
66. Чалдини, Р. Психология влияния: [перевод с английского] / Р. Чалдини. 5-е изд. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, Прогресс книга, 2018. 475 с.
67. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / И.В. Шаповаленко. М.: Юрайт, 2017. 567 с.
68. Шаяхметова В.К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Концепт, 2015. № 03. ART 15068. 0,4 п.л. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95112.htm> (дата обращения: 19.05.2019).
69. Щеглова, Е.П. О, Не Тоскуйте Мне О Нем. Современный Писатель В Зеркале Самооценки / Е.В. Щеглова. М.: Огни, 2015. 186 с.
70. Яровая, Е.А. Алгебра. Формирование самооценки учебной деятельности. Учись учиться! / Е.А. Яровая. М.: Учитель, 2015. 140 с.

Стимульный материал к методикам диагностики самооценки старших подростков

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

Инструкция: «Каждый человек привык оценивать свои возможности, характер, внешность и т.д. Уровень развития каждого качества можно условно представить в виде вертикальной линии, нижняя черта которой показывает низкое развитие, верхняя – высшее развитие. Перед вами представлены семь таких линий, символизирующих: здоровье, характер, ум и способности, способности, авторитет у сверстников, внешность, уверенности в себе. На каждой из линий вам предлагается отметить чертой тот уровень, на котором, по вашему мнению, вы сейчас находитесь. Затем крестиком отметьте, какой уровень развития вас бы удовлетворил». Перед испытуемым кладется бланк с изображенными на нем семью линиями. Высота линий равна 100 мм, указаны верхняя, средняя (отмечена менее заметно) и нижняя шкалы. Обработке подлежат результаты шести шкал («здоровье», как тренировочная, не учитывается). Ответы выражаются в баллах. Так как длина шкалы равна 100 мм, баллы подсчитываются соответственно (например, 60 мм = 60 баллам). Далее по количеству баллов выявляется уровень самооценки:

- менее 45 баллов – низкий уровень самооценки;
- 45-74 баллов – адекватный уровень самооценки;
- 75-100 баллов – высокий уровень самооценки.

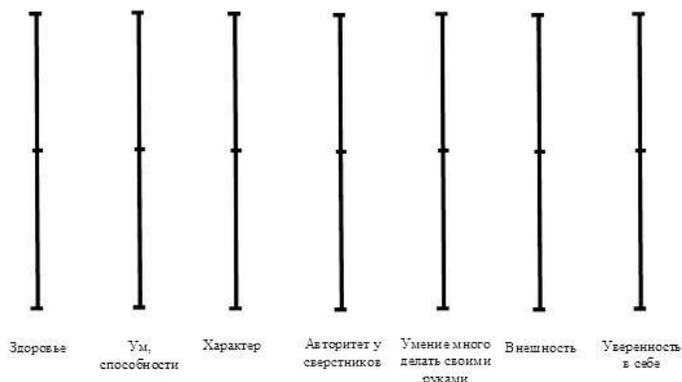


Рисунок 1 – Раздаточный материал к методике диагностики исследования самооценки

## 2. Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

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

Инструкция. Этап первый: «Из данного списка 20 качеств вы должны выбрать те, что, по вашему мнению, должны принадлежать идеальному человеку. Поставьте рядом с ними галочки (II колонка)». Этап второй: «Из этих же 20 качеств выберите то, которое вам наиболее неприятно. Напротив этого слова, в колонке под названием «идеал», поставьте цифру 1. После из 19 слов снова выберите наиболее неприятное и поставьте цифру 2, и так далее». Этап третий: «Из 20 качеств выберите наиболее характерное вам. Поставьте напротив него, в колонке «Реальное Я» цифру 1. Потом из 19 слов снова выберите то, что свойственно вам, и поставьте цифру 2. И так далее».

Обработка и интерпретация результатов.

1. Найти значения  $d$ ,  $d^2$ ,  $Sd^2$ , где  $d$  – разность номеров рангов.

2. Подсчитать коэффициент корреляции рангов (формула Роджерса):

$$r = 1 - (6 Sd^2 / (n^3 - n)), \text{ где } n - \text{число взятых свойств (20)}.$$

Если  $r$  стремится к +1, то это высокая самооценка.

Если  $r$  стремится к -1, то это низкая самооценка.

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

Таблица 1

Слова, представляющие качества личности

Идеал	Качества	Реальное Я
	Аккуратность	
	Беспечность	
	Вдумчивость	
	Вспыльчивость	

	Гордость	
	Грубость	
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	Мечтательность	
	Нежность	
	Непринужденность	
	Нерешительность	
	Несдержанность	
	Обидчивость	
	Осторожность	
	Педантичность	
	Подозрительность	
	Принципиальность	
	Высокомерие	
	Радушие	
	Развязность	
	Рассудочность	
	Решительность	
	Сдержанность	
	Стыдливость	
	Терпеливость	

	Трудолюбие	
	Трусость	
	Увлекаемость	
	Упорство	
	Уступчивость	
	Упрямство	
	Черствость	
	Честность	
	Чуткость	
	Эгоизм	

### 3. Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

Данная методика ориентирована на диагностику уровня самооценки личности. Методика представлена в виде опросника.

Обработка и интерпретация результатов.

Сначала подсчитываются согласия («да») с положением под нечетными номерами, после – согласия с положением под четными номерами. Из первой переменной вычитается вторая. Итоговый результат должен варьироваться от -10 до +1.

Результат, оказавшийся от -10 до -4, указывает на низкую самооценку; результат от +4 до +10 указывает на высокую самооценку.

Инструкция: «Вам будут зачитаны несколько положений. Ваша задача напротив номера положения написать один из трех вариантов ответа – «да», «нет», «не знаю», который наиболее близко показывает ваше поведение в предложенной ситуации. Отвечать необходимо быстро».

Текст опросника:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).

6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Результаты изучения самооценки старших подростков на констатирующем этапе  
исследования

Таблица 2

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

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	48	Средний
2	61	Средний
3	44	Низкий
4	72	Высокий
5	55	Средний
6	59	Средний
7	81	Высокий
8	60	Средний
9	42	Низкий
10	32	Низкий
11	57	Средний
12	77	Высокий
13	51	Средний
14	27	Низкий
15	67	Средний
Итого	Низкая самооценка: 4 чел. (27, 6%) Средняя самооценка: 8 чел. (55%) Высокая самооценка: 3 чел. (17, 4%)	

Таблица 3

Результаты исследования самооценки по методике «Самооценка личности  
старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	-5	Низкий
2	-2	Средний
3	0	Средний
4	-1	Средний
5	7	Высокий
6	-6	Низкий
7	-8	Низкий
8	1	Средний
9	0	Средний

10	4	Высокий
11	8	Высокий
12	3	Средний
13	-1	Средний
14	1	Средний
15	2	Средний
Итого	Низкая самооценка: 3 чел. (22%) Средняя самооценка: 9 чел. (55, 7%) Высокая самооценка: 3 чел. (22, 3%)	

Таблица 4

Результаты исследования самооценки по методике «Исследование самооценки личности»

С.А. Будасси

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	0, 22	Средний
2	0, 56	Высокий
3	-0, 61	Низкий
4	-0, 54	Низкий
5	0,18	Средний
6	0, 29	Средний
7	0, 31	Средний
8	-0, 67	Низкий
9	0, 69	Высокий
10	0, 24	Средний
11	0, 38	Средний
12	-0, 51	Низкий
13	0, 65	Высокий
14	0, 40	Средний
15	0, 33	Средний
Итого	Низкая самооценка: 4 чел. (26, 7%) Средняя самооценка: 8 чел. (53, 3%) Высокая самооценка: 3 чел. (20%)	

### Программа развития самооценки у старших подростков

В целях психолого-педагогической программы стоит развитие адекватной самооценки старших подростков.

Цель реализуется при помощи решения следующих задач:

1. Формирование умения оценивания собственных возможностей и результата своей деятельности, а также деятельности окружающих.
2. Осознание и принятие своих положительных и отрицательных сторон.
3. Формирование уверенного поведения.
4. Формирование положительного отношения к себе.
5. Развитие понимания индивидуальности.

Длительность программы: 10 занятий по 40 минут.

Данная программа реализуется в течение 1 месяца, в неделю проходит по 2 занятия.

Целевая аудитория: 4 человека.

Структура занятия: Вводная часть. Основная часть. Рефлексия.

В вводную часть включено: ритуал приветствия, установка доверительного контакта между участниками программы и психологом, настройка благоприятной атмосферы в группе.

В основную часть входит: проведение различных упражнений, целью которых – развитие самооценки старших подростков, их уверенности в себе и осознания собственных достоинств.

Благодаря рефлексии, завершающего этапа программы, подростки могут оценить достигнутые результаты и уровень своего участия в программе. Помимо прочего, подростки могут дать оценку занятию как в эмоциональном плане (понравилось или не понравилось, какие эмоции испытывал) и смысловом (зачем это было сделано, с какой целью и почему).

Ниже представлены занятия, направленные на развитие адекватного уровня самооценки старших подростков.

Первое занятие. «Знакомство».

Цель занятия: налаживание контакта с участниками программы, создание

позитивных установок на доверительное общение, достижения взаимопонимания.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Комплимент».

Группа рассаживается в кругу. Каждый из участников по очереди приветствует других участников, при этом обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. Например: «Я рад встрече с тобой, ты выглядишь великолепно» или «Здравствуй, ты сегодня весел и полон энергии». Правилами не ограничено то, к кому можно обращаться: к одному конкретному человеку или ко всем сразу – это решают сами участники занятия.

Эта психологическая разминка поможет группе настроиться на доверительный формат общения, продемонстрирует их доброе отношение друг к другу. В свою очередь, ведущий должен обратить внимание на то, каким образом между участниками устанавливается контакт, и в конце упражнения разобрать типичные ошибки, предложив наиболее продуктивные способы приветствий.

Упражнение № 2. «Интервью».

Цель: установка более близкого контакта между участниками.

Данное упражнение выполняется в парах. Перед участниками стоит задача – поочередно исполняя роль интервьюера, узнать друг друга лучше. Участники могут задавать друг другу различные, интересующие вопросы, необходимые, по их мнению, для знакомства.

Интервьюеру дается 10 минут, после чего участники меняются ролями. В конце беседы устраивается небольшое представление всем друг друга. Для примера, список вопросов интервьюера может быть таким:

2. Как твое имя?
3. Какой твой любимый цвет?
4. Любимая еда?
5. Какая пора года твоя любимая?
6. У тебя есть страхи? Какие?
7. Что, по твоему мнению, самое важное в людях?
8. Что тебя больше всего огорчает?
9. Что тебя больше всего веселит?

10. Чем ты предпочитаешь заниматься, когда остаешься один?

Упражнение № 3. «Полина-пицца-Прага».

Цель: близкое знакомство участников группы, установление доверительной атмосферы в группе.

Участникам предлагается следующее: каждый из них поочередно будет называть свое имя, затем по первую букву своего имени он называет любимое блюдо и город. Следующий участник повторяет все то, что сказал предыдущий, а затем озвучивает свои три слова.

Упражнение № 4. «Прилагательное».

Цель: развитие уверенности в себе, позитивного отношения к своей личности.

Участникам предлагается поочередно назвать на первую букву своего имени прилагательное, которое сможет его охарактеризовать, продемонстрировать особенности его индивидуальности. Например: «Я Ольга. Я ответственная».

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими впечатлениями и эмоциями от занятия, рассказывают, с каким настроением уходят с тренингового занятия, что им понравилось, и что нового они узнали.

Второе занятие. «Личность».

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Ассоциация».

Цель: снижение уровня тревожности, установка в группе доверительной атмосферы.

Участники садятся в круг. Ведущий говорит своему соседу любое слово, он, в свою очередь, должен сразу же сказать свою ассоциацию с этим словом на ухо следующему человеку. Так продолжится до тех пор, пока слово не вернется к первому.

Упражнение № 2. «Хорошие мысли».

Цель: установка акцента на сильные стороны своей личности.

Участники поочередно дополняют фразу «Я горжусь собой, ведь я...». Ничего страшного и удивительного, если кто-то из обучающихся не сможет сразу рассказать о

себе в позитивном контексте. Для того, чтобы участники чувствовали себя увереннее, необходимо создать комфортную атмосферу, стимулирующую ребят к разговору.

По завершению выступлений проводится дискуссия, где обсуждаются следующие вопросы:

Так ли важно знать, в чем ты хорош, а в чем плох?

Безопасно ли обсуждать такие вещи?

Надо ли стараться быть первым во всем?

Каким образом окружающие могут подтолкнуть тебя к благоприятному самовосприятию? Каким образом ты можешь сделать это сам?

Подобные разговоры помогут ребятам адекватно оценить свои способности; они понимают, что даже «сильные» ученики имеют слабости, а свои достоинства видят и в «слабых». Все это приводит к формированию благоприятного самоощущения.

Упражнение № 3. «Умею и могу».

Цель: выявление своих достоинств; развитие уверенности в себе.

По просьбе ведущего участники пишут список своих умений и любых достижений (следует отметить, что качество достижений не имеет важной роли). После список творчески оформляется в виде «Карты достижений»; учащиеся могут повесить ее на стену у себя дома, как напоминание о своих достижениях, укрепляя его самооценку.

Упражнение № 4. «Начни с себя».

Цель: принятие своих слабых и сильных сторон, повышение уровня уверенности в своих силах.

Ведущий предлагает участникам составить определенный список: на левой стороне листа должны быть записаны слабости, на правой – позитивные аргументы в противовес негативным.

Например:

Слабость.

Некоторые люди говорят, что я недружелюбный человек.

Аргумент.

Люди, по-настоящему знающие меня, считают меня хорошим человеком и другом.

Чтобы начать положительно думать о себе, следует расширить список аргументов и дать им обоснование, привести подходящие примеры.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своим мнением о занятии, обсуждают, что им больше всего понравилось, и с каким настроением они уходят с тренингового занятия.

Третье занятие. «Я и общество».

Цель: найти свое место в обществе, разработать подходящую модель взаимодействия с окружающими, осознать свою значимость в коллективе.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Я импонирую твоему...».

Цель: участники ощущают собственную значимость в коллективе.

Участники садятся в круг. Ведущий просит каждого назвать то качество личности своего соседа справа, которое ему более всего нравится.

Для обратной связи можно взять следующие вопросы: Что для вас было самым сложным? Было ли что-то, что помогло вам выполнить задание? Остальные участники помогали вам выполнить упражнение? В чем возникали (если возникали) затруднения?

Упражнение № 2. «Я в группе».

Цель: найти свое место в коллективе, осознать собственную значимость.

В центр круга ведущий кладет лист и предлагает участникам следующее: «Этот лист – пространство нашей группы. Сейчас каждый из вас с помощью фломастеров очертит ту область, которая для него означает его место в группе. Допустимо, чтобы области пересекались. Место на листе выбирайте по желанию: в центре, ближе к краю или к углу».

После того, как участники закончат рисовать, происходит обсуждение результата: каждый рассказывает, устраивает ли его выбранное им место или то, что оно перекрыто (либо не перекрыто) другими рисунками.

Для усиления эффекта упражнения ведущий может предложить участникам изобразить в реальности то, что получилось на листе. Такое действие обычно сопровождается сильными эмоциями.

Упражнение № 3. «Я потерялся».

Цель: релаксация.

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, проследить за своим дыханием, а после вообразить такую ситуацию.

Ведущий: «Представьте, что наша группа отправилась на летнюю прогулку в лес. Мы идем по тропинке, громко разговариваем, улыбаемся и чему-то смеемся. Кто идет рядом с вами? Далеко ли мы ушли в лес? Неожиданно вы понимаете, что отстали от группы. Возможно, вы засмотрелись на красивый пейзаж или остановились передохнуть. До вас доходит понимание, вокруг никого нет. Вы кричите, зовете на помощь, но никто не откликается. Что вы чувствуете?»

В надежде, что за вами скоро прибегут, вы находите удобное место. Как оно выглядит? Вы начинаете ждать. Какие эмоции вы сейчас испытываете? По-вашему, сколько вы уже ждете? Как думаете, чем сейчас заняты остальные?»

И вот, наконец, до ваших ушей доносится голоса: вас нашли! Кто именно вас нашел? Что они вам говорят? Куда теперь вы идете?».

Спустя некоторое время ведущий возвращает участников обратно в комнату. Те открывают глаза и делятся всей увиденной информацией и пережитыми чувствами.

Упражнение № 4. «Чудодейственный клубок».

Цель: повышение уровня межличностных отношений в группе.

Участники садятся в круг. Ведущий рассказывает о правилах упражнения: необходимо передавать друг другу клубок ниток и со словами «Меня зовут... Я очень люблю... Но не люблю... Хочу дружить, потому что...» наматывать их на запястье.

По завершении упражнения, когда все участники высказались, ведущий объявляет: «Чудодейственный клубок всех нас объединил. Теперь мы настоящий коллектив! Мы – сила!».

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Четвертое занятие. «В глазах других людей и на самом деле».

Цель: увидеть себя со стороны, научиться давать себе объективную оценку, развить позитивное отношение к себе с помощью комплиментов.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Комплимент».

Цель: развить умение признавать свои сильные стороны.

Участники рассказываются в пары. По сигналу ведущего один из них начинает дарить комплименты другому, после – партнеры меняются местами.

Упражнение № 2. «Я в своих глазах и в глазах других».

Цель: с помощью обратной связи развить позитивное отношение к самому себе.

Ведущий предлагает участникам составить два кратких, максимально точных описания себя: на первом листе должно быть написано, каким видит себя сам обучающийся, на втором – то, каким, по его мнению, видят его другие люди. Не подписанные первые листки собираются, кладутся в общую коробку и после зачитываются вслух. Участники должны отгадать, кому принадлежит данное самописание. Позже объявившийся автор данного листа читает свое второе описание и получает обратную связь от других участников.

Это упражнение очень ценное, так как оно позволяет участникам увидеть, что окружающие относятся к нему лучше, чем он мог думать.

Упражнение № 3. «Слова окружающих».

Цель: достижение положительного «Я-образа».

Участники рассказываются в круг. Перед каждым из них кладется лист бумаги, на котором они пишут свое имя. После листы передаются соседу справа, то есть перед участниками появляется лист с чужим именем. Задача участников написать что-нибудь положительное о том человеке, кому принадлежит имя, записанное на листе. Затем листок снова передается направо, и так до тех пор, пока не возвращается лист со своим именем.

В качестве завершения упражнения происходит дискуссия. Обсуждаются такие вопросы, как «Какие эмоции вы испытывали во время выполнения задания?», «Что вы чувствовали, слушая мнение окружающих о своей личности?», «Понравилось ли искать положительные стороны в других людях?», «Для чего это нам нужно?», «Были ли озвучены такие положительные качества в ваш адрес, о которых вы слышали впервые?».

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Пятое занятие. «Уверенность – это сила».

Цель: формирование уверенного поведения, научить правильно реагировать на критику.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Интонация».

Цель: корректирование замкнутости.

На маленьких листочках каждый из участников пишет название любого чувства либо эмоции. После листы перетасовываются и раздаются снова. Дается время, чтобы каждый из участников решил, какую фразу или стих взять за основу последующих действий. Затем участники поочередно озвучивают фразу с интонацией, которая соответствует тому, что написано на листке. Задача остальных участников отгадать, что же написано на листке.

Упражнение № 2. «Как лев».

Цель: повышение уровня уверенности в себе.

Ведущий просит участников закрыть глаза и представить, что каждый из них превратился в льва. Львы гордые, сильные, прекрасные и уверенные в себе создания.

После участники открывают глаза и по очереди говорят о себе от имени льва: «Я – лев Артур», - встают с места и проходят по кругу уверенной и твердой походкой.

Упражнение № 3. «Крокодил».

Цель: подавление страха выступлений перед публикой, развитие навыка уверенного поведения перед окружающими.

Из группы поочередно выходит каждый человек, который должен исключительно с помощью мимики и жестов описать загаданное слово.

Упражнение № 4. «Миниатюры».

Цель: раскрепощение.

Участники делятся на равные группы. Первая группа загадывают какое-либо действие (например, девушка собирается на свидание) и озвучивает это одному участнику

из второй группы. Этот человек без единого слова описывает данное действие свое команде, которая должна его отгадать. После группы меняются.

По завершении участникам задаются вопросы для обратной связи: Возникали ли сложности? По-вашему, что сложнее: загадывать действие или, наоборот, его отгадывать?».

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Шестое занятие. «Нет неудачам».

Цель: формирование умение правильного реагирования на критику, снижение уровня стресса, разработать стратегию поведения при неудачах.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Самооценка подростков в разных ситуациях».

Цель: научиться адекватно реагировать на критику, понимать других людей, научиться отстаивать свою позицию при незаслуженной критике.

Участники разделяются на пары, затем тянут карточку с ситуацией, которую им необходимо обыграть. После, участники меняются ролями и разыгрывают ту же ситуацию.

Ситуации могут быть следующие:

1. Учитель недоволен тем, что ученик не выполнил домашнее задание.
2. Друзья благодарят за помощь.
3. Ребенок не хочет ехать с родителями на дачу.

В конце проходит обсуждение проигранных тем. Участники анализируют свою игру, свои ощущения, дают объяснение своим поступкам; обсуждается, заслуженной ли была критика в их адрес.

Во время обсуждения затрагиваются такие важные понятия, как критика, дружелюбие, личностное мнение, ответственность.

Упражнение № 2. «Стул».

Цель: увидеть себя со стороны и научиться правильно реагировать на критику в свой адрес.

На выбор один из участников садится на «горячий» стул в центре круга, остальные говорят, с кем или чем он ассоциируется у них. После обсуждаются переживания участников при выполнении упражнения.

Упражнение № 3. «Однако».

Цель: снижение фрустрации или стресса. Поиск путей решения проблемы.

Ведущий просит участников написать на листках какое-либо несбывшееся желание, не разрешившуюся или запомнившуюся своими трудностями стрессовую ситуацию (возможна анонимность). Листы собираются, перемешиваются, и ведущий ставит перед участниками следующие условия упражнения:

Все ситуации по очереди будут зачитываться вслух. Задача участников привести доводы, почему этот случай не трудный, а простой и даже выгодный, применяя такие связки, как «однако...», «это здорово, потому что...» и т.п.

В конце, когда все ситуации прочитаны, ведется обсуждение: каковы результаты игры, получили ли ее участники реальную помощь.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Седьмое занятие. «Познать себя».

Цель: изучить свою личность, осмысление и принятие достоинств и недостатков.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Четыре фигуры».

Цель: самоанализ и рефлексия.

Участникам предлагается изобразить себя в лице следующих четырех фигур: растение, животное, человек и неодушевленный предмет.

Участники через данных персонажей могут выразить черты характера, особенности, пристрастия, интересы, эмоции, возникшие ситуации.

Данное упражнение как предъявление самому себе, самоанализ и рефлексия. После игры ведущий спрашивает у участников: «Что общего у вас с этим персонажем? Что для

вас это значит?». Следует подметить, что самое масштабное воображение – самое значимое, и обратить на этот факт внимание подростков.

Упражнение № 2. «Магазинчик магии».

Цель: осмысление своих положительных и отрицательных качеств характера.

Ведущий просит участников подумать над своими личностными качествами, а затем просит представить, что здесь находится «магазинчик магии», в котором легко и просто можно обменять одни свои качества (честность, ум, смелость, равнодушие) на другие, которые, как считает участник, ему необходимы.

В конце игры проводится обсуждение: участники делятся своими переживаниями, задаются вопросом, все ли человеческие качества имеют цену, важность и т.д.

Упражнение № 3. «Десять правил неудачника».

Цель: открытие и осознание процессов формирования уверенности и неуверенности в себе.

Группа делится поровну. Каждым участникам выдаются карточки с «правилами неудачника». Задача: переформулировать то, что написано на карточках, и предложить вариант инструкции «Как стать уверенным».

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Восьмое занятие. «Уверенно взаимодействуй с другими людьми».

Цель: повысить навыки взаимодействия с окружающими, в частности, коммуникативные.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Немое приветствие».

Цель: раскрепощение и объединение участников группы.

Перед участниками ставится задача за 30 секунд, передвигаясь по помещению, поприветствовать как можно больше людей. Но делать это нужно молча, то есть либо кивком головы, либо рукопожатием, либо другим способом. Каждое (!) приветствие осуществляется по-новому.

В конце упражнения участниками обсуждается, сколько людей каждый успел поприветствовать, как он это делал, что было сложнее – придумать способ приветствия или его реализовать. Существует вероятность, что кто-то из участников чувствовал себя некомфортно, и это тоже стоит обсудить.

Упражнение № 2. «Да? Нет? Не знаю?».

Цель: развитие навыка общения, научиться правильно выражать собственные мысли по разным вопросам, научиться отставить свою позицию и приводить аргументы в ее пользу.

Для этого упражнения должны быть заранее подготовлены карточки с «Да», «Нет», «Не знаю», которые необходимо прикрепить к разным стенам комнаты.

В ходе упражнения ведущий зачитывает определенные вопросы, и участники подходят к той карточке, которая отражает их мнение. После ведущий обсуждает выбор с каждым из участников, задача которых – отстоять свою точку зрения.

Упражнение № 3. «Правда или ложь?».

Цель: тесно сплотить участников группы и создать ощущение открытости в ней.

Участники тесно садятся друг к другу. У каждого на руках бумага и ручка. Ведущий предлагает им написать всего три предложения о себе, два из которых – правда. После участники поочередно читают то, что написали, а все остальные стараются понять, где правда, а где ложь. Мнения должны быть обоснованы.

Ведущий может посоветовать участникам перед началом упражнения не спешить со своими выводами, выслушать других игроков, так как это поможет понять, как человека воспринимают со стороны.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Девятое занятие. «Позитивная энергия».

Цель: повышение уровня самооценки участников группы, развитие навыка позитивного мышления, тренировка самоподдержки.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Вообрази свой успех».

Цель: повышение уровня использования воображения для улучшения самовосприятия.

Упражнение акцентируется на «позитивном мышлении». Ведущий предлагает участникам вспомнить о ситуациях, которые для них оказывались неудачными, и вообразить, как бы они поступили, если бы это повторилось.

Научившись контролировать свои мысли, человек может убедить себя, что он способен на лучшее, если только захочет этого. Самовосприятие имеет большую важность; люди могут стать такими, какими, по их убеждению, они в состоянии стать.

Упражнение № 2. «Расскажи об успехе».

Цель: повышение уровня самооценки участников группы.

Участники должны поделиться своими успехами за день. Следует помнить, что для кого-то это может быть сложно, однако, выслушав более активных лиц, они поймут, что им есть, чем гордиться.

Упражнение № 3. «Афоризмы».

Цель: научиться позитивно мыслить и использовать навык самоподдержки.

В форме групповой дискуссии обсуждаются высказывания известных людей. Анализ таких данных поможет участникам осознать свои потенциальные возможности для саморазвития.

Ниже представлен список допустимых афоризмов (по желанию психолога он может быть изменен):

«Будьте счастливы. Это один из способов быть мудрым» (Г. Колетт).

«Возможности не приходят сами – вы создаете их» (К. Гроссер).

«Доброе – это прекрасное в действии» (Ж. – Ж. Руссо).

«Чтобы выиграть, вы должны поверить, что вы этого достойны» (М. Дитка).

«Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог» (Ч. Диккенс).

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Десятое занятие. «Путь к успеху».

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе.

Ритуал приветствия.

Цель: приветствие участниками друг друга. Ведущий дает краткую информацию о целях и форме занятия.

Упражнение № 1. «Автопилот».

Цель: осознание участниками группы своих собственных устремлений.

Происходит обсуждение участниками о том, какими они хотели бы быть: как бы себя вели, как относились к окружающим т.д. Далее каждым составляется программа автопилота: «Я уверен в себе. Я честен». Все участники вслух зачитывают свои программы так, чтобы у слушателей поверили, что этот человек действительно таков.

Упражнение № 2. «Поаплодируем!».

Цель: создание позитивных эмоциональных установок.

Участники по очереди выходят в центр круга, другие ему аплодируют.

Упражнение № 3. «Пожелания».

Цель: установка позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Ведущий кладет на отдельный стол заранее приготовленные конверты с именами участников.

Участники пишут пожелания на листках друг другу (обязательно всем) и кладут их в конверты. Далее ведущий напоминает о необходимом количестве пожеланий и раздает конверты участникам поименно.

Завершение.

Цель: обратная связь от группы, обмен эмоциями и впечатлениями.

Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями от пройденного занятия, рассказывают, что им больше всего запомнилось, и что нового они узнали друг о друге.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что данная программа отвечает всем заданным целям и задачам. Для ее реализации подобраны упражнения, направленные на развитие адекватного уровня самооценки старших подростков, благодаря формированию навыков уверенного поведения, осознания личностных достоинств и развития положительного самоотношения.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогических условий  
развития самооценки старших подростков

Таблица 5

Результаты исследования по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	47	Средний
2	52	Средний
3	45	Низкий
4	70	Высокий
5	55	Средний
6	61	Средний
7	79	Высокий
8	50	Средний
9	49	Средний
10	33	Низкий
11	51	Средний
12	77	Высокий
13	63	Средний
14	44	Низкий
15	56	Средний
Итого	Низкая самооценка: 3 чел. (20%) Средняя самооценка: 9 чел. (62,6%) Высокая самооценка: 3 чел. (17,4%)	

Таблица 6

Результаты исследования самооценки по методике «Самооценка личности  
старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	-5	Низкий
2	-1	Средний
3	0	Средний
4	1	Средний
5	9	Высокий
6	-1	Низкий
7	-2	Средний
8	2	Средний
9	3	Средний
10	5	Высокий
11	7	Высокий

12	4	Средний
13	1	Средний
14	2	Средний
15	2	Средний
Итого	Низкая самооценка: 2 чел. (13%) Средняя самооценка: 10 чел. (67%) Высокая самооценка: 3 чел. (20%)	

Таблица 7

Результаты исследования самооценки по методике «Исследование самооценки личности»

С.А. Будасси

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	0,24	Средний
2	0,56	Высокий
3	0,15	Средний
4	0,12	Средний
5	0,23	Средний
6	0,28	Средний
7	0,35	Средний
8	0,11	Средний
9	0,63	Высокий
10	0,26	Средний
11	0,33	Средний
12	-0,45	Низкий
13	0, 63	Высокий
14	0,27	Средний
15	0,19	Средний
Итого	Низкая самооценка: 1 чел. (7%) Средняя самооценка: 11 чел. (73%) Высокая самооценка: 3 (20%)	

Таблица 8

Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн  
в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	До измерения, t	После измерения, t	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	48	47	-1	1	4
2	61	52	-9	9	11
3	44	45	1	1	4
4	72	70	-2	2	7
5	55	55	0	0	1,5
6	59	61	2	2	7
7	81	79	-2	2	7
8	60	50	-10	10	12
9	42	49	7	7	10
10	32	33	1	1	4
11	57	51	-6	6	9
12	77	77	0	0	1,5
13	51	63	12	12	14
14	27	44	17	17	15
15	67	56	-11	11	13
Сумма:					120

Таблица 9

Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Самооценка личности  
старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	До измерения, t	После измерения, t	Разность (tдо-tпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	-5	-5	0	0	2
2	-2	-1	1	1	6
3	0	0	0	0	2
4	-1	1	2	2	10,5
5	7	9	2	2	10,5
6	-6	-1	5	5	14
7	-8	-2	6	6	15
8	1	2	1	1	6
9	0	3	3	3	13
10	4	5	1	1	6
11	8	7	-1	1	6
12	3	5	2	2	10,5
13	-1	1	2	2	10,5

14	1	2	1	1	6
15	2	2	0	0	2
Сумма:					120

Таблица 10

Расчет Т-Критерия Вилкоксона по данным методики «Исследование самооценки личности» С.Я. Будасси

№ п/п	До измерения, t	После измерения, t	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	0,22	0,24	0,02	0,02	3
2	0,56	0,56	0	0	1
3	-0,61	0,15	0,76	0,76	14
4	-0,54	0,12	0,66	0,66	13
5	0,18	0,23	0,05	0,05	8
6	0,29	0,28	-0,01	0,01	2
7	0,31	0,35	0,04	0,04	6
8	-0,67	0,11	0,78	0,78	15
9	0,69	0,63	-0,06	0,06	9
10	0,24	0,26	0,02	0,02	4,5
11	0,38	0,33	-0,05	0,05	7
12	-0,51	-0,45	0,06	0,06	10
13	0,65	0,63	-0,02	0,02	4,5
14	0,40	0,27	-0,13	0,13	11
15	0,33	0,19	-0,14	0,14	12
Сумма:					120