



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-педагогическая коррекция самооценки старших подростков

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

Проверка на объем заимствований:  
63,34 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 30 » 05 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ОФ-410/099-4-1

Бычкова Ксения Витальевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск  
2019

## Оглавление

	Введение.....	3
Глава 1.	Теоретическое исследование самооценки старших подростков	
1.1.	Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе .....	6
1.2.	Особенности самооценки в подростковом возрасте.....	12
1.3.	Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков....	17
Глава 2.	Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков	
2.1.	Этапы, методы и методики исследования самооценки старших подростков.....	27
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	32
Глава 3.	Экспериментальная работа по проведению психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков	
3.1.	Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков .....	39
3.2.	Анализ результатов экспериментальной работы .....	45
3.3.	Практические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватного уровня самооценки старших подростков.....	50
	Заключение.....	57
	Библиографический список.....	59
	Приложения.....	66

Исследование самооценки и подростков заслуживает особенного интереса, так как неадекватный уровень самооценки в этом возрасте может привести к конфликтному, агрессивному, суицидальному поведению или же иным проблемам, а отсутствие жизненного опыта у подростков – к неправильным их заключениям.

Исследованию самооценки посвящены научные работы таких ученых, как Г.С. Абрамовой, Н.Я. Бондаренко, Л.И. Божович, П.С. Гуревич, А.В. Захаровой. Проблеме самооценки подростков и закономерностям ее формирования посвящены научные труды таких ученых, как Д.Д. Кочневой, А.Н. Леонтьева, О.Н. Молчановой, К.Р. Сидорова и др.

Теоретическая значимость нашей исследовательской работы заключается в анализе психолого-педагогической литературы и систематизации знаний, которые могут быть использованы в дальнейшем для еще более глубокого изучения предоставленной темы.

Социальная значимость нашей работы заключается в том, что исследование затрагивает интересы не только педагогов-психологов в их профессиональной деятельности, но она будет интересна также родителям старших подростков с целью просвещения, получения необходимой информации об особенностях самооценки в данном возрасте, получения рекомендаций по формированию адекватного уровня самооценки.

Практическая значимость заключается в возможности использования полученных данных в психологической практике с целью формирования адекватного уровня самооценки у старших подростков.

Таким образом, исходя из актуальности проблемы, нами была сформулирована тема выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

Объект исследования: самооценка старших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков.

Гипотеза исследования: коррекция самооценки старших подростков возможна при реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленной на развитие позитивного отношения к себе.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить возрастные особенности самооценки старших подростков.
3. Теоретически обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.
4. Обозначить этапы исследования, подобрать методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.
7. Проанализировать результаты исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватного уровня самооценки старших подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, сравнение, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование (методика диагностики уровня самооценки подростков и

юношей Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, методика диагностики Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»).

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 153 г. Челябинска» (выступил 9 «А» класс в количестве 23 человек, из них 11 девочек и 12 мальчиков, средний возраст ребят 15 лет).

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, включающего 76 источников и приложения.

## Глава 1. Теоретическое исследование самооценки старших подростков

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

Самооценка играет центральную роль в развитии личности, ее становление происходит на всех этапах развития человека и каждый из них является особенно важным, но стоит отметить, что подростковый возраст является периодом ее интенсивного складывания. Формирование самооценки происходит под влиянием социального окружения, получается, важным фактором ее становления, является мнение значимых людей, на данном возрастном периоде – сверстников. Известно, что самооценка находится под влиянием ценностной сферы личности, а значит, определяет способность к рефлексии, без чего невозможно определить отношение к самому себе.

Самооценка в зарубежной и отечественной психологии, исследовалась вследствие формирования и становления самопознания и самосознания. Все эти исследования сосредоточены вокруг двух групп вопросов. С одной стороны, в методологическом и теоретическом аспектах, проанализирован вопрос о развитии самосознания и самопознания в контексте более общей проблемы формирования личности.

В зарубежной психологии самооценку рассматривают в структуре «Я-концепции», которая определяется как совокупность всех представлений индивида о себе. В свою очередь, «Я-концепция» включает в себя следующие компоненты [2, с. 65]:

1. Образ «Я» – совокупность представлений и мыслей о самом себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различно интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с принятием или осуждением.

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

А. Маслоу отмечает, что самооценка станет устойчивой и здоровой лишь тогда, когда она основана на действительных способностях, знаниях и умениях человека, когда она получена из заслуженного уважения, а не из лести других людей, не из фактов известности или славы. Удовлетворение потребности в оценке, уважении дает человеку чувство уверенности в себе, чувство собственной значимости, силы, адекватности, чувство, что он полезен и необходим в этом мире. Неудовлетворенная потребность, порождает у него чувство униженности, слабости, беспомощности, которые, служат почвой для уныния, запускают компенсаторные и невротические механизмы [40, с. 51].

Отечественные психологи, рассматривая самооценку, в первую очередь подчеркивают важность деятельности человека. По А.Н. Леонтьеву самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных переживаний [цит. по 32, с. 505].

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных в развитии личности. Т.И. Гусева указывает, что она является необходимым компонентом самосознания, т.е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе [11, с. 43].

З.С. Курбанова указывает, что самооценку рассматривают как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции человеком своего поведения и деятельности, как автономную характеристику личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие ее внутреннего мира [цит. по 34, с. 91].

Самооценка, по мнению Н.Я. Бондаренко, – неперенный спутник «Я» человека. Она проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности [6, с. 101].

В своей работе Ю.В. Котенко обращает внимание на то, что «самооценка интерпретируется как личностное образование, участвующее непосредственно в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающей своеобразие ее внутреннего мира. И выделяет три подхода к рассмотрению самооценки: в структуре личности, в структуре самосознания или в структуре деятельности» [цит. по 28, с. 170].

Анализируя научную литературу, С.А. Русина выявила основные направления исследования в области генезиса, условий, механизмов самооценки, а также путей ее оптимизации. Проблеме развития самосознания и становления самооценки в детском и подростковом возрасте посвящено исследование Т.В. Галкиной, в работах О.Н. Молчановой внимание уделяется созданию целостной картины самооценочной реальности личности, в том числе, вопросу о процессуально-динамической стороне самооценки.

Д.А. Марьяненко исследовала связь черт личности с особенностями ее актуальной самооценки. Т.Ю. Некрасовой обнаружены интересные факты в особенностях реагирования в ситуации «угрозы Я» в зависимости от типа самооценки [60, с. 51].

Получается, что самооценка – знание индивида о самом себе. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. В ее понятие входит широкий комплекс физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках. Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-



ценностное отношение к себе закрепляется в самооценку, которая регулирует поведение личности.

В исследовании И.А. Коневой и К.Э. Кузнецовой расписаны этапы формирования самооценки на всех возрастных этапах. Они указывают, что в младенчестве люди не способны провести грань между собой и окружающим миром, постепенно развивая свое физическое «Я» они начинают осознавать и собственное тело. Чуть позже дети начинают сравнивать себя со своими родителями, сверстниками и осознавать свои индивидуальные особенности. Проживая кризис 3-х лет, дети могут демонстрировать свои способности, заявлять о предпочтениях и правах на личную собственность. В десять лет их знания они способны оценивать собственные качества, т.к. их знания о самом себе значительно расширяются. К подростковому возрасту «Я» существенно усложняется, в нем появляется больше определений своей личности, а самооценка принимает более отвлеченный характер, т.к. возникает заметная озабоченность тем, как их воспринимают окружающие. Найти себя, собрать из знаний о себе собственную идентичность становится для юношей и девушек первостепенной задачей [31, с. 149].

Самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Став устойчивой, самооценка меняется с большим трудом, но изменить ее можно, изменив отношение окружающих. Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми является одним из основных показателей социально-психологической адаптации. Если самооценка деформирована, то это уже достаточное условие для социальной дезадаптации [44, с.79].

Функции, выполняемые самооценкой, прежде всего, регуляторная, на основе которой решаются задачи личностного выбора, и защитная,

обеспечивающая некоторую постоянность и независимость. Важно, что на формирование самооценки немало отражается мнение окружающих людей и так же роль играют достижения индивида.

Учеными отмечается, что самооценка часто служит средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ «Я» нередко побуждает человека преувеличить свои достоинства и преуменьшить недостатки.

Отмечается, что с определенным уровнем самооценки по-разному проявляется поведение человека. Так, завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко озлобляется, проявляет подозрительность, сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Слишком низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности. Устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности [5, с. 271].

Адекватная и неадекватная самооценка делится на две группы: устойчивая и неустойчивая. Устойчивая самооценка не изменяется под воздействием каких-либо факторов, нелегко поддается коррекции. Неустойчивая самооценка более динамична, ее можно изменять, корректировать. Самооценка бывает также абсолютной и относительной. Абсолютная самооценка выражается в отношении человека к себе без сопоставления с мнением окружающих. Относительная самооценка – отношение человека к себе, но уже в сопоставлении с другими [30].

Самооценка функционирует в двух основных формах – как общая и частная (парциальная, или конкретная). Исследователи единодушны в том, что частные самооценки отражают оценку субъектом своих конкретных проявлений и качеств: поступков, действий, отношений, возможностей, физических данных. Они могут носить как ситуативный, так и обобщенный

характер. Особое место среди них занимают так называемые оперативные самооценки, отражающие непосредственный учет личностью изменяющихся обстоятельств. Характеристики частных самооценок, особенности их возрастной динамики в психологической литературе получили довольно полное освещение [24].

По мнению А.В. Захаровой «структура самооценки представлена двумя компонентами: когнитивным и эмоциональным». Первый отражение ребенка к себе, а второй – его знание о себе. В процессе оценивания себя эти структурные компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни тот, ни другой не может быть представлен в чистом виде. Знания о себе, человек приобретает в социальных контактах, и они неизбежно обрастают эмоциями, силой, и напряженностью которые зависят от значимости для личности оцениваемого содержания. Качественное своеобразие когнитивного и эмоционального компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, определяющий особенности развития каждого из них [23, с 55].

Б.С. Братусь приводит структуру самооценки, предложенную В.Н. Павленко, в которой выделяет две основные подструктуры: общую оценку собственной ценности («я» как ценность) и оценку себя с точки зрения удовлетворенности какими-либо конкретными качествами, возможностями, способностями, достижениями. Первую подструктуру можно тогда условно рассматривать как ценностную форму самооценки, вторую — как операционально-техническую. Исходя из предложенного разделения, теоретически возможны следующие четыре варианта соотношения названных подструктур [7, с. 109]:

- а) высокая оценка себя как ценности сочетается с высокой степенью удовлетворенности своими (операционально-техническими) возможностями;
- б) низкая оценка себя как ценности сочетается с низкой степенью удовлетворенности своими возможностями;

в) высокая оценка себя как ценности сочетается с низкой степенью удовлетворенности своими возможностями;

г) низкая оценка себя как ценности сочетается с высокой степенью удовлетворенности своими возможностями.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, с желаемым уровнем ее самооценки. Уровнем притязаний называют уровень образа «Я», проявляющийся степени трудности цели, которую человек ставит перед собой.

Психолог У. Джеймс вывел формулу (самооценка =  $\frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$ ), которая показывает зависимость самооценки человека от его притязаний.

Формула свидетельствует, что стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе - снижается. Уровень притязаний личности в конкретной деятельности может быть определен довольно точно [цит. по 6, с. 101].

Таким образом, самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, собственных качеств, достоинств, недостатков и места среди других людей.

Самооценка влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности, тесно связана с уровнем притязаний человека, то есть с трудностью целей, которые он ставит перед собой.

## 1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте

Интерес к особенностям самооценки, свойственным подростковому возрасту, вызван тем, что в этот период жизни человека происходят одни из

самых значительных по своим проявлениям и последствиям личностные изменения, связанные с переструктурированием самосознания.

В самооценке подростка отражаются представления как об уже достигнутом, так и о том, к чему он стремится, проект его будущего - путь его несовершенный, но играющий огромную роль в саморегуляции его поведения в целом и учебной деятельности в частности.

У старшеклассников самооценка нестабильна и ситуативна, она может изменяться от неадекватно завышенной до неадекватно низкой. Стремление соответствовать тем идеалам, которые избирает для себя подросток, фрустрация значимых мотивов снижают самооценку. Актуализация новой мотивации, похвала, успех, естественно, повышают ее [58, с. 300].

Подросток становится особенно чутким к всякой оценке его личности.

Можно выделить следующие типы самоотношения подростка:

1. Самооценка ребенка является прямым воспроизведением оценки матери. Дети отмечают в себе, прежде всего, те качества, которые подчеркиваются родителями. Если внушается негативный образ и ребенок разделяет полностью эту точку зрения, у него формируется устойчивое негативное отношение к себе с преобладанием чувства неполноценности и самонеприятия. Для ребенка с узким диапазоном социальных контактов вне семьи родительские оценки становятся единственными внутренними самооценками в силу авторитетности и значимости родителей. Неблагоприятность этой самооценки (пусть даже и в позитивном ее варианте) заключена в опасности фиксации крайней зависимости самоотношения от прямой оценки значимых других, что препятствует выработке собственных внутренних критериев самооценки.

2. Смешанная самооценка. В которой существуют противоречивые компоненты: один – это формирующийся у подростка образ своего «Я» в связи с успешным опытом социального взаимодействия, второй – отголосок видения ребенка окружающими его значимыми людьми.

3. Подросток воспроизводит точку зрения родителей на себя, но дает ей другую оценку. Поскольку для подростка этого возраста по –прежнему важны одобрение и поддержка взрослых, то ради сохранения чувства «Мы» им воспроизводится негативная оценка своего упрямого поведения. Но одновременно послушание означает отказ от автономности и утрату собственного «Я». Переживание этого конфликта, как невозможность ответа требованиям родителей и сохранения своего «Я», приводили к тому, что подросток оценивает себя как плохого, но сильного.

4. Подросток ведет борьбу против мнения родителей, но при этом оценивает себя в рамках той же системы ценностей. В данном случае ребенок воспроизводит в самооценке не реальную оценку родителей, а их идеализированные ожидания.

5. Подросток не замечает негативной оценки родителей. Ожидаемая оценка гораздо выше самооценки, хотя реальная родительская оценка является негативной. Игнорируя реальное эмоциональное отвержение со стороны родителей, ребенок трансформирует в самосознании родительское отношение так, как если бы он был любим и ценим.

В подростковом возрасте формируется целостное представление о самом себе, причем вначале осознаются и оцениваются человеком особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже морально – психологические, интеллектуальные, волевые свои качества.

Подростковые самооценки часто бывают противоречивы («Я» в своем представлении – гений + ничтожество). На основе анализа достигнутых результатов в разных видах деятельности, учета мнений других людей о себе и самонаблюдения, самоанализа своих качеств и способностей у подростка формируется самоуважение – обобщенное отношение к себе. Самооценки взрослых по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем подростковые, в чем сказывается большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний [39, с. 79].

Следует отметить, что именно подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения.

Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Учеными отмечается, что самооценка подростка является познавательно-оценочной деятельностью, развернутой во внешнем словесном плане. Самооценка подростка формируется в общении со сверстниками благодаря наблюдениям, подражаниям, разговорам о своих качествах, поступках, отношениях. У многих она завышена, и уровень их притязаний к родителям, учителям, сверстникам выше реальных возможностей.

А.А. Реан, обобщая результаты многочисленных исследований самооценки, и ее динамики пишет: «Подростковый возраст очень важен в развитии ребенка, в формировании у него самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности» [55].

В самооценке подростка можно отметить следующие преобразования:

– начиная от младшего подросткового возраста к старшему возрасту содержательный аспект самооценки подростков углубляется и переориентируется с учебной деятельности на взаимоотношения с товарищами и на свои физические качества;

– в связи с увеличением критичности подростка к себе его самооценка становится более адекватной; подросток способен констатировать как свои положительные, так и отрицательные качества; в самооценке становится более выражены моральные качества, способности и воля;

– происходит дальнейшая эмансипация самооценки от внешних оценок, но оценка значимых других оказывает огромное влияние на характер самооценки подростка;

– влияние родителей на самооценку снижается и повышается влияние сверстников как референтной группы;

– самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально-психологический статус подростка в коллективе, регулирует процесс общения.

Нами проанализирована научная психолого-педагогическая литература по теме исследования и установлено, что возрастными особенностями самооценки старших подростков являются следующие:

– самооценка подростка имеет несколько компонентов: компетентность в учебе, социальные роли и их проявление, физические навыки (сила, выносливость, работоспособность), физические данные (рост, конституция, внешняя привлекательность, одежда) и поведение;

– познание себя и формирование самооценки происходит через нахождения сходств и различий между самим собой и сверстниками при общении с ними;

– в 14–15 лет возникает «оперативная самооценка», основывающаяся на сопоставлении старшим подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные;

– степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой у подростка во многом зависит того, как он выглядит, и значительно влияет на его самооценку;

– структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным; первый отражает знания человека о себе, второй – его отношение к себе;



– в основе механизма влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности ребенка лежат эмоциональные переживания, сопровождающие деятельность подростка;

– самооценка подростка, зачастую, нестабильна и не дифференцирована.

Самооценка влияет на развитие личности человека и эффективность его деятельности. Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими. Вместе с тем, сама самооценка также зависит от вышеописанных факторов.

Становление личности индивида и ее отдельных структурных компонентов, в частности самооценки как составляющей образа «Я» не может рассматриваться в отрыве от общества, в котором он живет, от системы отношений, в которые он включается.

Следовательно, обобщая сказанное выше, отметим следующее:

– подростковый возраст является важным периодом в формировании и развитии самооценки;

– адекватная самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности;

– особенностями развития самооценки у подростков являются увеличение адекватности самооценки, довольно высокий уровень самокритичности.

### 1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

Изучения психолого-педагогических исследований позволили разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая содержит шесть блоков: целевой, теоретический,

диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический и результативный блоки. Результатом является изменение или не изменение уровня самооценки подростков в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции (В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Н.И. Цветкова [8]).

Моделирование педагогических систем является одной из важнейших задач современной педагогики и психологии, так как возрастает значимости проектирования и внедрения новых инновационных технологий, соответствующих передовым теоретическим идеям отечественной науки.

Моделирование, по мнению докторов педагогических наук Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой, это «воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для его изучения, который называется при этом моделью». Именно моделирование позволяет описать основные характеристики исследуемого процесса и дает целостное представление о нем. Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Как отмечает доктор психологических наук В.И. Долгова, «в процессе изучения модель выступает в качестве самостоятельного квазиобъекта, позволяющего при исследовании получить некоторые знания о самом объекте» [16, с. 77].

Отметим, что под «моделью» учеными понимается такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования замещает объект-оригинал так, что его непосредственное изучение дает новые знания об объекте-оригинале.

Одним из основных этапов моделирования является целеполагание.

Раскроем «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

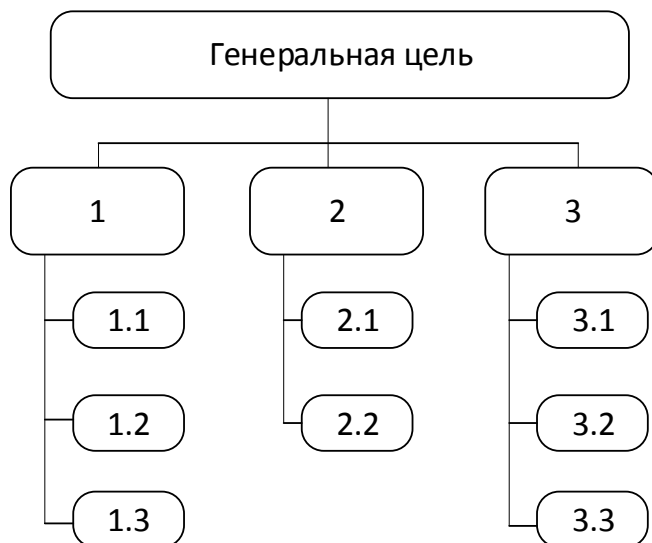


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

1. Теоретически обосновать проблему изучения психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.1. Раскрыть понятие «самооценка» старших подростков.

1.2. Рассмотреть возрастные особенности проявления самооценки старших подростков.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

2. Организовать и провести исследование по изучению самооценки старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по проведению психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

3.2. Проанализировать полученные результаты коррекционной работы.

3.3. Разработать практические рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооценки старших подростков.

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие классификации моделей [18]:

1) модели познавательные, прагматические, инструментальные (И.Б. Новик);

2) модели воспитания и образования (Н.В. Бордовская, А.А. Реан);

3) модели субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные (Б.А. Глинский, Л.М. Фридман);

4) модели педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные, образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные (Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева).

Считаем, что большое разнообразие моделей обусловлено, прежде всего, существованием различных проблем в психолого-педагогических исследованиях, специфичностью разных наук и задачами, решаемыми на определенном этапе их развития. В качестве классификационных признаков могут служить цели моделирования, средства моделирования, объекты моделирования, уровни (глубина) моделирования и масштабы моделирования.

Моделирование относят к числу универсальных методов. Оно применяется как на эмпирическом, так и на теоретическом уровне исследования. По мнению ученых, модель строится поэтапно [19].

Первый этап построения модели подразумевает наличие некоторых знаний об объекте-оригинале. Познавательные способности модели обуславливаются тем, собственно что модель отображает какие-либо существенные черты объекта-оригинала.

Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле. Из этого следует, что для одного объекта может быть построено несколько «специализированных» моделей, концентрирующих внимание на определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризующих объект с разной степенью детализации.

На втором этапе модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, при которых сознательно изменяются условия функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении». Конечным результатом этого этапа является множество знаний о модели.

На третьем этапе осуществляется перенос знаний с модели на оригинал, т.е. формирование множества знаний. Одновременно происходит переход с «языка» модели на «язык» оригинала. Процесс переноса знаний проводится по определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы с учетом тех свойств объекта-оригинала, которые не нашли отражения или были изменены при построении модели.

Четвертый этап – практическая проверка получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им.

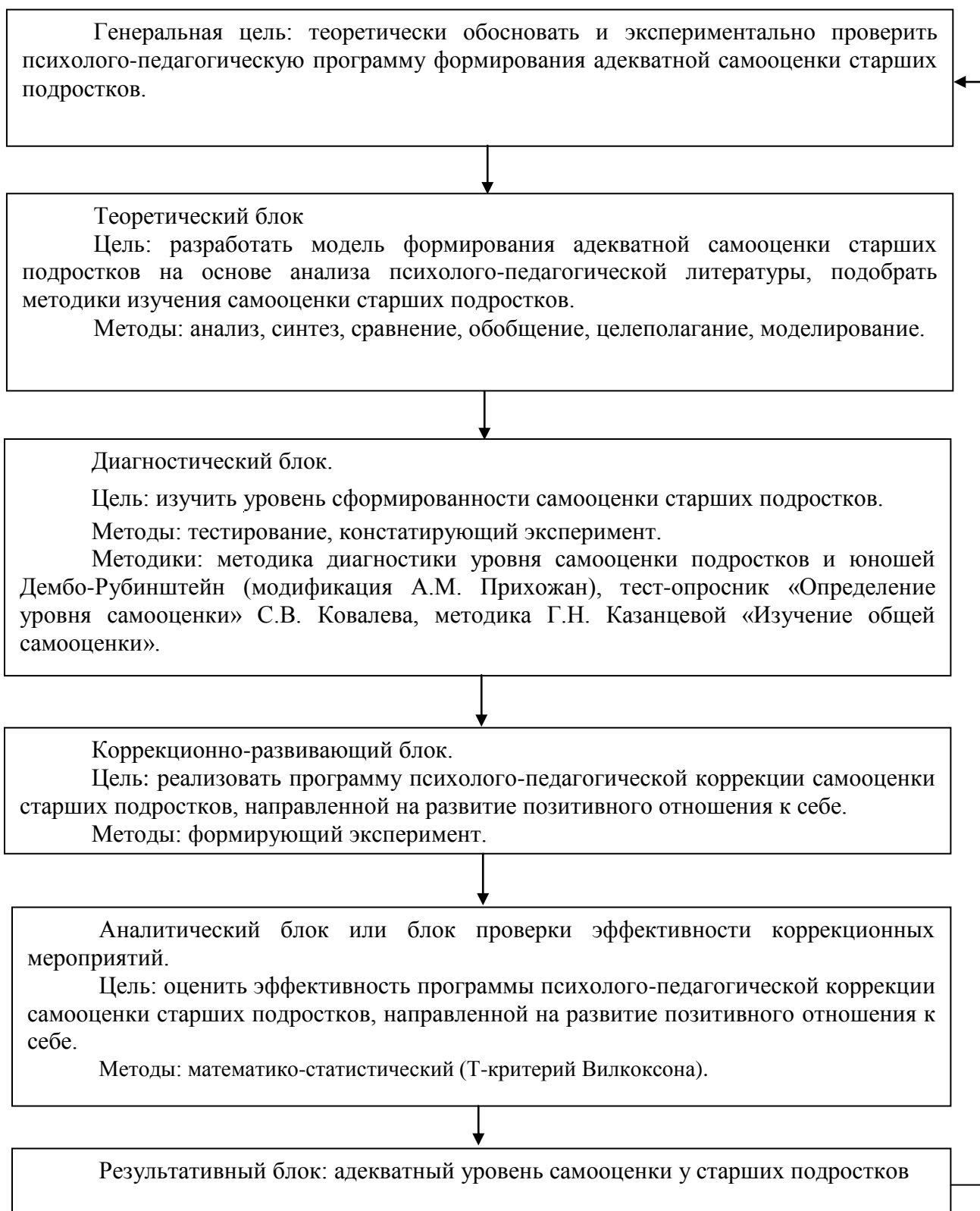


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

С учетом изложенного выше рассмотрим модель коррекции самооценки старших подростков. Отметим более подробно блоки модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Целевой блок направлен на реализацию генеральной цели: теоретическое обоснование и реализация модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Целевой блок.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки старших подростков.

Теоретический блок.

Цель: разработать модель формирования адекватной самооценки старших подростков на основе анализа психолого-педагогической литературы, подобрать методики изучения самооценки старших подростков.

Диагностический блок.

Цель: изучить уровень сформированности самооценки подростков. Провести диагностику с помощью следующих методик: методика диагностики уровня самооценки подростков и юношей Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

Коррекционно-развивающий блок.

Цель: реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, направленной на развитие позитивного отношения к себе.

Аналитический блок или блок проверки эффективности коррекционных мероприятий.

Цель: оценить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, направленной на развитие позитивного отношения к себе.

Результативный блок: изменение самооценки старших подростков.

Теоретический блок предполагает изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования, осуществление моделирования, подбор методик изучения уровня сформированности самооценки подростков.

Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень самооценки старших школьников.

Коррекционный блок разрабатывается на основе результатов первичной психологической диагностики. Данный блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, проведение психолого-педагогической коррекции самооценки с помощью упражнений, игр, релаксации.

Аналитический блок или блок проверки эффективности коррекционных мероприятий направлен на проведение повторной диагностики, анализ и обработку полученных результатов с помощью Критерия Т–Вилкоксона [20].

Особенностью разработанной модели считаются:

- открытость, потому, что содержательное заполнение модели находится в зависимости от требований образовательной организации, от начального уровня сформированности самооценки подростков;
- уровневость, поскольку коррекционно-развивающая программа предполагает сформированность различных уровней самооценки подростков и предоставляет возможность перехода с одного уровня на другой;
- гибкость, потому, что ожидается вариативность содержания разработанной модели, вариативность в выборе форм и методов;
- динамичность, поскольку возможно внесение коррективов с учетом приобретенных итогов исследования.

Результативный блок направлен на констатацию результатов, а именно сформированный адекватный уровень самооценки старших подростков.

Таким образом, самооценка – это оценка личностью самой себя, собственных возможностей, качеств и места среди других людей.



Формирование самооценки происходит с раннего детства и под воздействием внешних факторов.

Ключевой особенностью самооценки подростков является ее низкий уровень, так как старший школьный возраст является наиболее сензитивным для формирования адекватной самооценки.

Таким образом, нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая содержит пять блоков: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Разработанная модель позволит получить положительную динамику в результате коррекции самооценки старших подростков.

## Выводы по первой главе

На основе анализа психолого-педагогической литературы можем отметить, что самооценка подростков играет огромную роль в саморегуляции их поведения.

Особенностями самооценки подростков является то, что она становится основой для формирования официального и неофициального их статуса, адекватного выполнения ими общественных ролей. Чувства подростков к самому себе формируются и укрепляются благодаря реакциям других людей. Если другие постоянно относятся к человеку с уважением, то и подросток начинает считать, что он заслуживает такого отношения. Впоследствии, их мнение о себе и взаимоотношении с окружающими становятся все более независимыми от реакции других людей.

Подросток приходит к пониманию самого себя, когда сравнивает себя с другими. Он предпочитает сравнение себя с теми, кто на него похож, так как таким образом может наиболее точно составить представление о самом себе.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков включает в себя шесть блоков, каждый из которых направлен на решение поставленной цели.

## Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования самооценки старших подростков

В данной главе представим описание констатирующего эксперимента, направленного на выявление уровня самооценки старших подростков, который осуществлялся в три этапа. На каждом этапе применялись специально подобранные методы и методики. Рассмотрим эти этапы.

1. Поисково-подготовительный этап. Нами сформулирован методологический аппарат, проанализировано понятие «самооценка», а также раскрыты особенности самооценки старших подростков. На данном этапе происходит теоретическое изучение проблемы с помощью таких методов как анализ литературы, обобщение, сравнение и синтез, а также целеполагание и моделирование.

2. Опытно-экспериментальный этап. После теоретического изучения были подобраны диагностические методики для того, чтобы выявить уровни самооценки подростков. Для выявления уровня самооценки была выбрана методика диагностики уровня самооценки подростков и юношей Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

После того, как методики были подобраны, был проведен констатирующий эксперимент на базе МАОУ СОШ № 153 г. Челябинска. На данном этапе были применены следующие методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

После проведения констатирующего эксперимента нами была реализована психолого-педагогическая программа коррекции самооценки

старших подростков и проанализированы результаты формирующего эксперимента.

Контрольно-обобщающий этап. На этом этапе были качественно и количественно проанализированы результаты исследования.

Рассмотрим методы исследования.

Анализ литературы – этот метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности [44]. Для работы с исследованной проблемой нами был подобран перечень источников научной литературы, выделены главные положения и идеи работы.

Обобщение – это форма приобщения знания путем мысленного перехода от частного к общему в некоторой модели мира [44]. Обобщение основывается на нахождении более полного понятия для группы явлений, отражающего совокупность свойств этих явлений. В данной курсовой работе нами было проведено обобщение некоторых понятий для последовательного, понятного и определенного усвоения изучения материала.

Сравнение – это сопоставление явлений, предметов, качеств и т.д. для нахождения сходств и различий между ними. К.Д. Ушинский писал о том, что операция сравнения есть основа понимания: «...сравнение есть основа всякого понимания и всякого мышления. Все в мире мы познаем не иначе, как через сравнение... Если вы хотите, чтобы какой-нибудь предмет внешней среды был понят ясно, то отличайте его от самых сходных с ним предметов и находите в нем сходство с самыми отдаленными от него предметами: тогда только выясните себе все существенные признаки предмета, а это и значит понять предмет» [69].

Синтез – объединение или сочетание элементов, или их свойств с целью восстановления целого в существенных взаимосвязях его элементов [40]. В результате синтеза создается целостный образ изучаемой проблемы, явления или предмета.

Целеполагание – выбор одной или нескольких целей для достижения результата с учетом управления процессом реализации идеи.

Моделирование – метод изучения каких-либо явлений, процессов или систем с помощью построения моделей (схем) своей деятельности с последующим их анализом и реализацией.

Эксперимент – метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента: возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, в констатирующем эксперименте определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [45].

Формирующий эксперимент – особый метод исследования, который заключается в том, что исследователь определенным образом воздействует на испытуемого(ых) с целью изменения каких-либо психических свойств.

Тестирование – это метод психологической диагностики, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий [22]. Стандартизированные задания тестов позволяют измерить выраженность или уровень того или иного свойства или качества личности респондента. Основные достоинства данного метода: стандартизация

условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов.

В работе метод тестирования реализован с помощью следующих методик: методика диагностики уровня самооценки подростков и юношей Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

Подробное описание методик, а также стимульный материал предоставлен в приложении 1.

Дадим краткую характеристику методик диагностики самооценки у старших подростков.

Областью применения методики диагностики уровня самооценки подростков и юношей Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) является выявление уровня самооценки подростков.

Цель методики: с помощью данной методики возможно выявить уровень самооценки подростков. Возрастные ограничения: методика предназначена для работы с подростками возрастом от 10 до 16 лет включительно. Процедура диагностики: диагностика может проводиться как индивидуально с ребенком, так и в группе, в отсутствии учителей, классного руководителя, в условиях позитивного контакта психолога и испытуемого(ых).

Инструкция:

«Каждый человек рассматривает свои собственные возможности, способности и характер. Символически данную оценку возможно представить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой показывает на самую низкую самооценку, а верхняя на самую высшую. Тут нарисовано 7 таких линий и написано, собственно, что любая из них означает. Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (–) отметьте на каждой линии эту самооценку. После этого представьте, каким

должно было бы быть это качество, дабы вы были удовлетворены собой, испытывали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х)».

Необходимый материал: семь вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхний и нижний предел отмечены черточками, середина точкой.

Каждая линия имеет название сверху и снизу: 0 – «здоровый – больной» 1 – «хороший характер – плохой характер» 2 – «умный – глупый» 3 – «способный – неспособный» 4 – «авторитетен у сверстников – презирается сверстниками» 5 – «красивый – некрасивый» 6 – «уверенный в себе – неуверенный в себе». Обработке подлежат результаты со шкал 2 – 7.

Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно. Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 25 мм = 25 баллам).

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Описание методики. Методика, разработанная С.В. Ковалевым, направлена на определения уровня самооценки личности.

Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям. Интерпретация результатов:

– сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований;

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой)

Методика предложена Г. Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Обработка результатов.

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от  $-10$  до  $+10$ . Результат от  $-10$  до  $-4$  – свидетельствует о низкой самооценке; от  $-3$  до  $+3$  – об адекватной самооценке; от  $+4$  до  $+10$  – о высокой самооценке.

Таким образом, нами выделено 3 этапа проведения исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и обобщающий.

В исследовании используется комплекс методов и методик: теоретические – анализ, синтез, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы, а также целеполагание и моделирование; эмпирические – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики уровня самооценки подростков и юношей Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Для проверки гипотезы исследования был проведен констатирующий эксперимент на базе Муниципального автономного общеобразовательного



учреждения МОУ СОШ №153 г. Челябинска. В качестве экспериментальной группы был выбран 9 «А» класс в числе 23 человек, из них 11 девочек и 12 мальчиков, средний возраст ребят 15 лет.

Класс был сформирован в 2010 году. С тех времен количество учащихся практически не изменилось, за исключением 2 детей, которые прибыли в 5 классе. С 1 по 4 класс у ребят был один классный руководитель, а начиная с перехода их в среднее звено, они стали меняться очень часто. И это не могло не сказаться на психологическом климате класса. На момент изучения класс не является сплоченным, наблюдается наличие отдельных группировок со своими правилами поведения. Отвергаемых и изолированных обучающихся замечено не было. В целом отношения в классе возможно охарактеризовать как трудные, конфликтные.

В данной связи контакт с новым классным руководителем налажен не был. Ребята не воспринимают его в серьез, у него нет авторитета среди них. Классный руководитель старается придерживаться авторитарного стиля руководства классным коллективом, но это не дает результаты, потому что у подростков присутствует тенденция к пропуску уроков, у них нарушена дисциплина на уроке, по некоторым предметам присутствует тенденция к снижению успеваемости.

Таким образом, в классе доминирует конфликтная и напряженная атмосфера. Она содействует непроизводительной учебной деятельности молодых людей, неблагоприятно воздействует на психологическом здоровье как самих учащихся, так и педагогов. К выполнению заданий, предложенных педагогом-психологом, обучающиеся подошли ответственно. Во время диагностики в классе замечаний по нарушению дисциплины сделано не было. Охарактеризуем результаты, которые были получены в результате констатирующего эксперимента.

Для диагностики уровней самооценки была применена «Методика диагностики самооценки Т. Дембо – С. Рубинштейн» (в модификации А.М.

Прихожан). Обобщенные результаты представлены на рисунке 3, результаты в баллах – в таблице 1 (приложение 2).

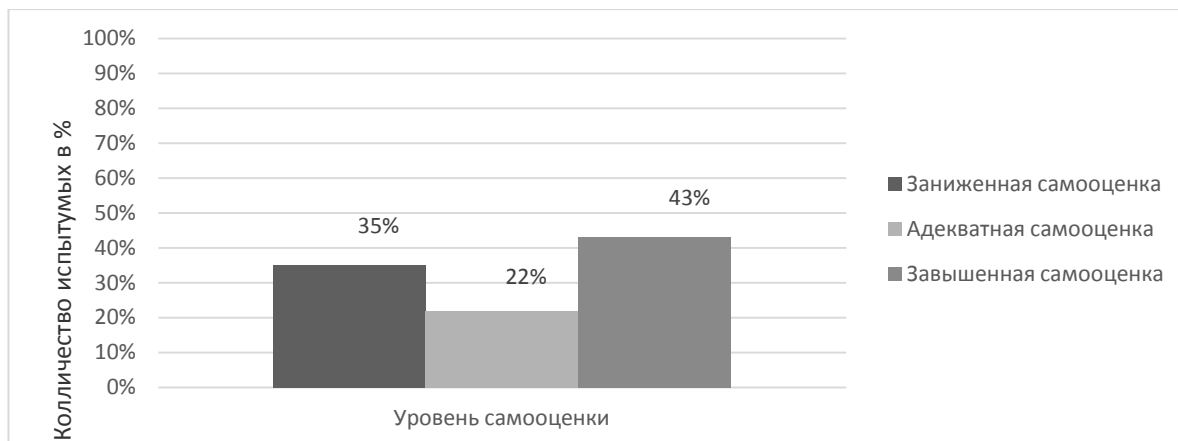


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн

Как видно на рисунке, у старших подростков наблюдается завышенная самооценка – 43% (10 человек). Наличие у подростков завышенной самооценки говорит о том, что у них присутствует тенденция к демонстративному, оппозиционному поведению. Данный уровень самооценки часто может возникать вследствие высокой, не всегда адекватной, оценки поведения и деятельности подростка со стороны родителей, сверстников, педагогов. Завышенная самооценка может проявляться в эгоизме, надменном отношении к окружающим, а впоследствии и конфликтам на данной почве.

У 35% (8 человек) выявлен заниженный уровень самооценки, который также, как и завышенный уровень, является проблемой на пути развития и личностного роста подростка. Данный уровень самооценки может привести к комплексу неполноценности, неуверенности в себе. Такой подросток может быть излишне агрессивным, т.к. отсутствие веры в себя порождает и недоверие к окружающим. Подросток с заниженной самооценкой часто плаксив и эмоционально подвален, в таком состоянии у него часто наблюдается недостаток сил для учебной и творческой деятельности, а значит для самореализации.

Адекватный уровень самооценки характерен для 22% (5 человек). Можно предположить, что такие ребята уверены в своих силах. Они соразмерно оценивают свои способности и возможности, что помогает им реализовываться в современном мире.

Теперь охарактеризуем результаты, которые были получены по методике диагностики «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

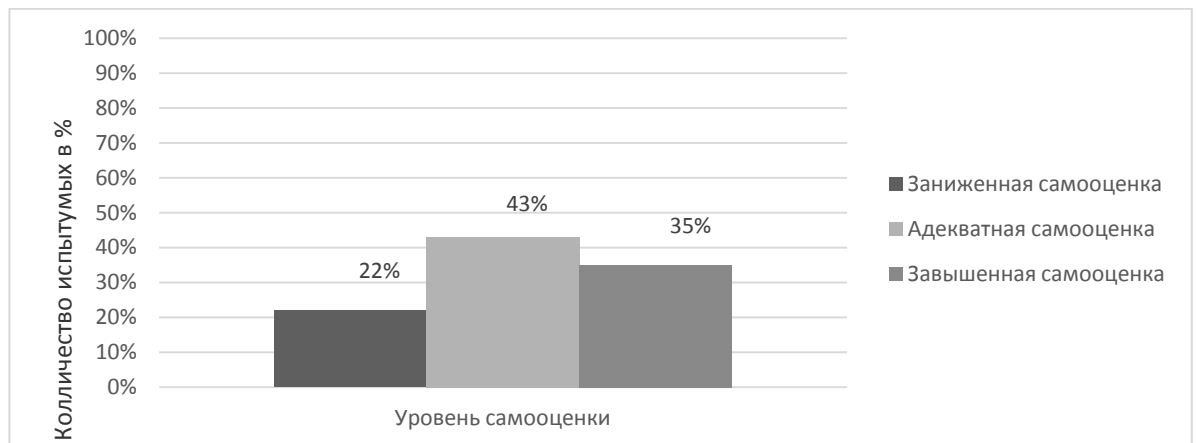


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Из рисунка 4 видно, что у 8 (35%) испытуемых наблюдается завышенный уровень самооценки. Это может означать, как неадекватное завышение в оценивании себя субъектом, так и неадекватное недооценивание себя субъектом. Имеет как положительную, так и отрицательную стороны. Такой человек уверен в себе, всегда выражает свои предпочтения и просьбы откровенно, его сразу понимают, позитивно оценивает свои силы и знает себе цену. Но он может быть эгоистичным, не учитывает мнения других, переоценивает свои силы.

У 10 (43%) испытуемых наблюдается адекватный уровень самооценки, что свидетельствует о реалистичной оценке человеком самого себя, своих способностей, качеств и поступков. Такой уровень самооценки позволяет человеку относиться к себе критически, адекватно сопоставить свои возможности с намеченными задачами, а также с требованиями социума.

И у 5 (22%) человек наблюдается низкий уровень самооценки, который означает, что такие подростки чрезмерно застенчивы и уязвимы. Также это

может стать причиной различных психосоматических расстройств. У таких подростков развивается одиночество, зачастую повышен уровень тревожности, поэтому они стремятся избегать любого контакта с окружением, что препятствует полноценному становлению личности.

Представим результаты исследования самооценки старших подростков по следующей методике – по методике Г.Н. Казанцевой.

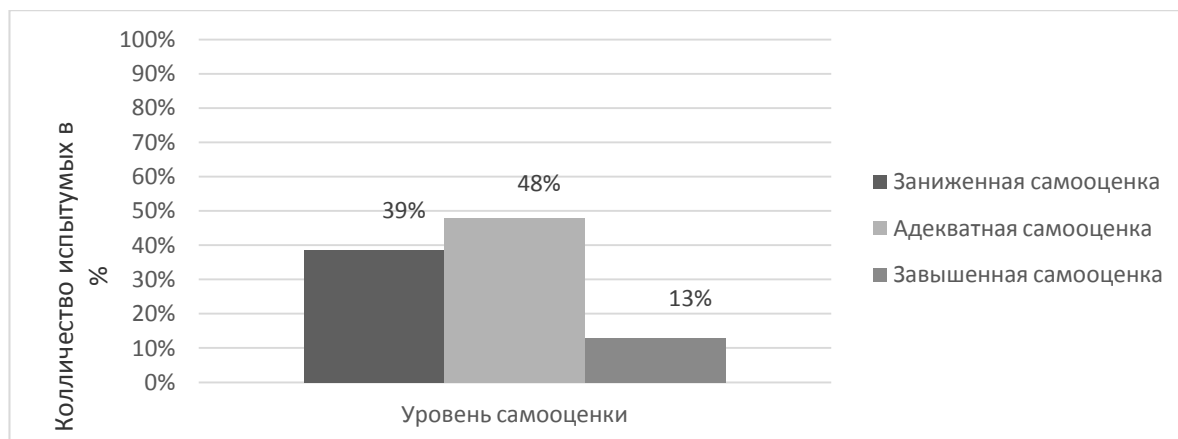


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой

Анализ результатов, представленных на рисунке 5, показал, что 39% (9 человек) учащихся имеют заниженный уровень самооценки. Такой уровень самооценки свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало. 48% (11 человек) учащихся имеют адекватный уровень самооценки, такой уровень самооценки свидетельствует о реалистичной оценке человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Такая самооценка является адекватной. Адекватная самооценка позволяет субъекту относиться к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. 13% (3 человека) учащихся имеют завышенный уровень самооценки – такие уровни самооценки указывают на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная

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

На основе результатов констатирующего исследования нами была определена группа подростков (9 человек) с низким уровнем самооценки, которым мы рекомендуем участвовать в программе психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

Исследование коррекции самооценки старших подростков проходило в три этапа. Первый этап – поисково-подготовительный. Второй этап – опытно-экспериментальный. Третий этап - контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, беседа); психодиагностические (методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалев; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, показал, что 13% (3 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 48% (11 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 39% (9 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки.

Результаты по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн следующие: 35% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки; 22% (5 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 43% (10 человека) учащихся имеют высокий уровень самооценки;

По методике Определение уровня самооценки по С. В. Ковалев результаты следующие: 43% учащихся (10 человек) имеют адекватный уровень самооценки, низкий уровень самооценки имеют 22 % учащихся (5 человек), высокий уровень самооценки имеют 35 % учащихся (8 человек).

На основе результатов констатирующего исследования нами была выявлена группа подростков (9 человек) с низким уровнем самооценки, которым мы рекомендуем участвовать в программе психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

### Глава 3. Экспериментальная работа по проведению психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

#### 3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

Данная программа разработана по программе коррекции самооценки старшеклассников М.Я. Яковлевой [75]. Программа рассчитана на участников подросткового возраста, состоит из 8 занятий (2 раза в неделю), каждое из которых занимает около 60 минут.

Цель групповых занятий: коррекция самооценки на повышение общего уровня самооценки подростков 14- 15 лет.

Задачи групповых занятий:

1. Получение навыка выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности.
2. Приобретение навыка формирования активной жизненной позиции.
3. Возможность осознания ценности собственной личности.
4. Получение возможности усиления позитивного отношения к себе.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Возрастные границы: 14-15 лет

Оптимальная численность в группе подростков: 7-12 человек

Продолжительность групповых занятий: 40 минут.

Продолжительность программы составляет 8 занятий, ее частота: 2 раза в неделю.

Занятия имеют четкую структуру:

1. Ритуал приветствия сплачивает участников, создает атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную роль, она настраивает на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – это симбиоз функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Коррекционная работа выстроена по программе М. Я. Яковлевой.

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель - установление контакта с участниками. Создание атмосферы доверия, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 1. «Кругимен»

Цель: знакомство детей в группе.

Дети становятся в круг. Можно взяться за руки. Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Последний называет имена всех.

Упражнение 2. «Ваши ценные качества».

Цель: определение своих личностных качеств.

Детям необходимо составить список своих ценных качеств.

Упражнение 3. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.



Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...».

Занятие № 2 «Осознание себя индивидуальностью».

Цель - помочь участникам понять, что каждый из них индивидуальность.

Упражнение 1. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы.

Упражнение 2. «Я уверена 100%».

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Участники становятся в круг. Далее друг другу говорим комплименты (по 3 комплимента) Каждый участник говорит о себе присутствующим 3 качества, за которые его надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

Занятие №3 «Формирование самооценки».

Цель - помочь участникам группы в формировании самооценки.

Упражнение 1. «Побег из тюрьмы».

Цель: Отработка навыков эффективного общения.

С помощью мимики и жестов необходимо договориться о побеге из тюрьмы.

Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Занятие № 4 «Успех залог высокой самооценки. Воображение самооценки».

Цель - развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 1. «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Детям необходимо помечтать о своем будущем в позитивном ключе, о своей профессии, личной жизни, карьере.

Упражнение 2. «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Дети делятся своими успехами за день(неделю).

Занятие № 5 «Саморазвитие».

Цель - учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение 1. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают.

Упражнение 2. «Горячий стул»

Цель: Разрядка.

Один из участников по желанию садится в центр круга, стальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения.

Занятие № 6 «Перевоплощение».

Цель - научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Упражнение 1. «Король и королева».

Цель: обнаружение защит личности.

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой.

Упражнение 2. «Я – медийная личность»

Цель: научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Занятие № 7 «Повышение уровня уверенности в себе».

Цель - формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Упражнение 1. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение.

Основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо

говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе»

Цель: доверие к самому себе.

Основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Занятие № 8 «Завершение».

Цель-подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы, создание ощущения завершенности.

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Ребята отвечают на заранее подготовленные вопросы психолога, которые в последствии они будут ежедневно задавать себе сами.

Упражнение 3. «Ладонка».

Цель: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

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

лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

### 3.2. Анализ результатов экспериментальной работы

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков нами была проведена повторная диагностика самооценки подростков по следующим методикам: диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева; методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

Результаты исследования уровня самооценки старших подростков до и после реализации программы коррекции по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейна представлены на рисунке 6.

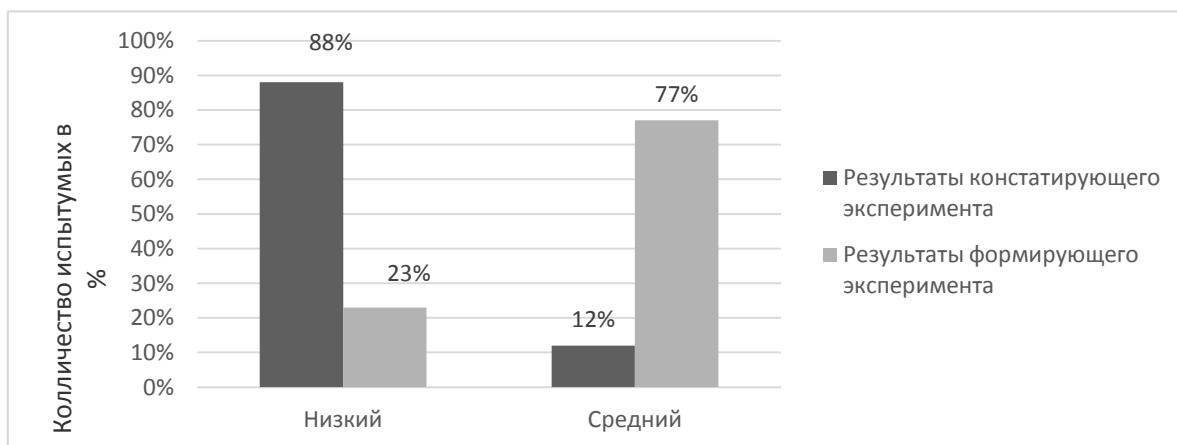


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейна до и после проведения коррекционной работы

По результатам первичного исследования 8 человек из 9 (88%) имели низкий уровень самооценки. После реализации программы коррекции и вторичного исследования было выявлено, что два испытуемых перешли с очень низкого уровня самооценки на низкий, у 7 человек из 9 (77%) был выявлен средний уровень самооценки. Это значит, что они научились

фиксировать проявления своих достижений, у них запустился процесс постепенного повышения осознания собственной значимости.

Результаты исследования уровня самооценки старших подростков до и после реализации программы коррекции по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева представлены на рисунке 7.

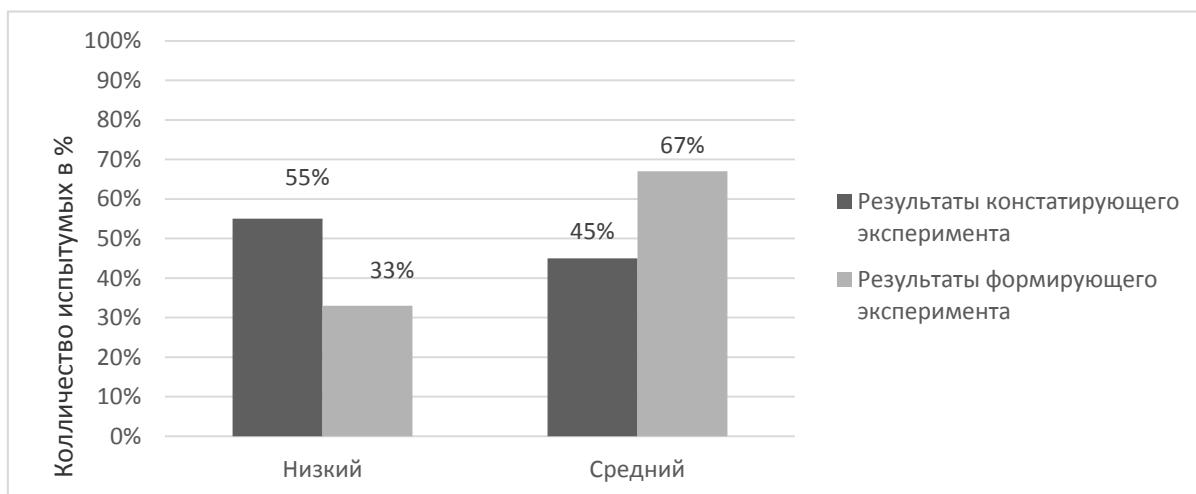


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

По результатам первичного исследования низкий уровень самооценки был диагностирован у 5 человек (55%), средний у 4 человек (45%).

После реализации программы коррекции и вторичного исследования было выявлено 6 человек со средним уровнем самооценки (67%), из них у двух испытуемых низкий уровень самооценки перешел в средний уровень. У 3 человек (33%) низкий уровень остался в тех же пределах. В результате исследуемые приобрели умение реально смотреть на свои неудачи и успехи, ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Результаты исследования уровня самооценки старших подростков до и после реализации программы коррекции по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» представлены на рисунке 8.

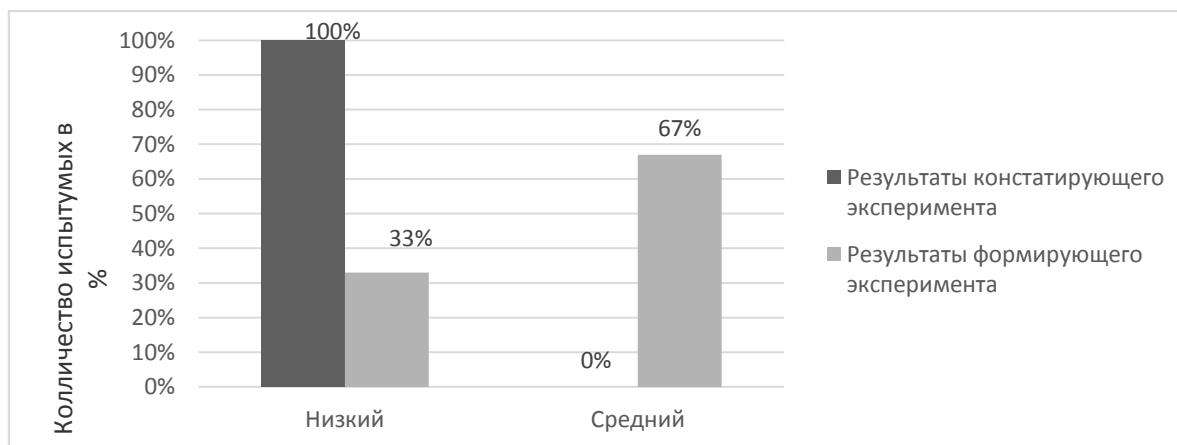


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»

По результатам первичного исследования низкий уровень самооценки был выявлен у 9 человек (100%). После реализации программы коррекции и вторичного исследования было выявлено, что низкий уровень самооценки снизился с 9 человек до 3 (33%). Средний уровень был выявлен у 6 человек (67%). В результате испытуемые позитивно оценивают свои силы и знают себе цену, учитывают мнение других людей, стремятся пойти на контакт с людьми.

Для проверки гипотезы исследования о том, что коррекция самооценки старших подростков возможна в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, направленной на развитие позитивного отношения к себе, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан).

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков не превосходит интенсивности сдвигов в их уменьшении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в их уменьшении.

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$$

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

$$T_{\text{эмп}} = 1$$

Критические значения  $T$  при  $n=9$ :

$$T_{0.01} = 3$$

$$T_{0.05} = 8$$

Строим ось значимости:

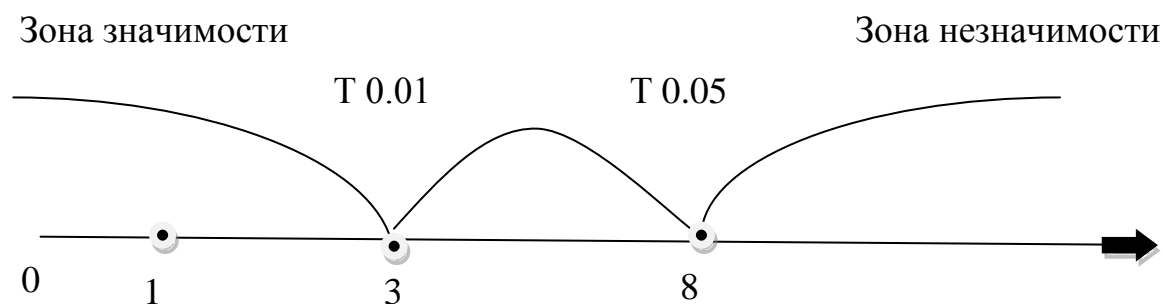


Рисунок 8 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков не превосходит интенсивности сдвигов в их уменьшении.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в их уменьшении.

За нетипичный сдвиг было принято увеличение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$$

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



$T_{эмп} = 1$

Критические значения  $T$  при  $n=9$ :

$T_{0.01} = 3$

$T_{0.05} = 8$

Строим ось значимости:

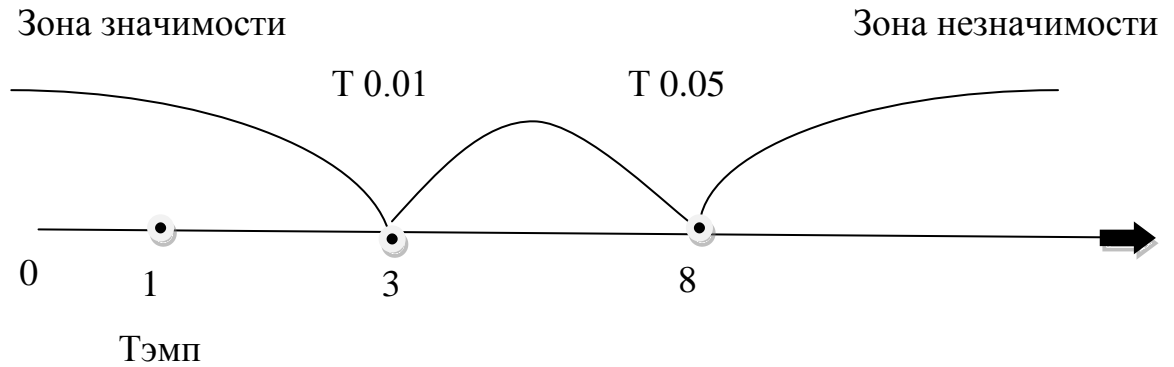


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки старших подростков по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

Гипотезы  $T$ -критерия Вилкоксона:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков не превосходит интенсивности сдвигов в их уменьшении.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в их уменьшении.

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$T_{эмп} = \sum R_r$

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

$T_{эмп} = 3$

Критические значения  $T$  при  $n=9$ :

$$T_{0.01} = 3$$

$$T_{0.05} = 8$$

Строим ось значимости:

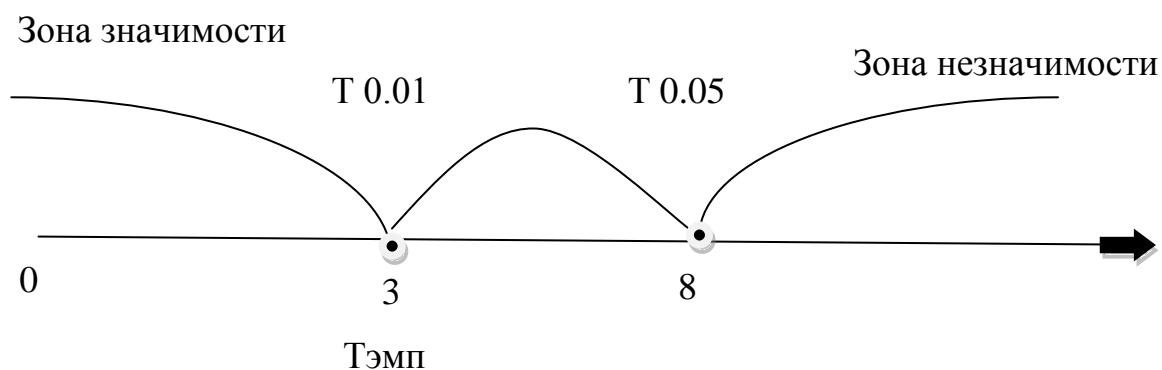


Рисунок 10 – Ось значимости

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

Таким образом, мы можем сделать вывод, что уровень самооценки подростков изменился в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции подростков. Гипотеза исследования подтверждена.

### 3.3. Практические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватного уровня самооценки старших подростков

Необходимым фактором в работе по формированию адекватного уровня самооценки подростков является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком двигательной свободы, пластики движений.

Особого интереса, со стороны педагогов, заслуживает заниженная самооценка. Ниже предоставлены рекомендации, которые помогут педагогам повысить самооценку подростков.

1. Подросток должен учиться, оценивать сам себя. Выполняя поручения на уроке, им предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку преподавателю. Впоследствии того, как работы проверил и

2. Систематическое подчеркивание недостатков одних и достоинств других, неблагоприятно воздействует на личное развитие подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец появляется ощущение преимущества над другими, у иных, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя. Более желательные варианты работы в данном случае каждого ребенка ассоциировать только с ним самим, не вынося это на повальное обсуждение, и не сопоставляя его итоги с другими.

3. Втянуть ребенка в социально-признаваемую работу. Психологическое значение подобной работы состоит в том, что, участвуя в ней, он буквально приобщается к публичным делам, занимает в ней определенно пространство и заявляет собственную свежую социальную роль, позицию между взрослых и сверстников, повышая при этом собственную значимость в обществе.

4. Участие педагогов в ежедневных домашних делах подростков. Это качественно закрепляет новое отношение подростка к самому себе и к окружающим (туристические походы, генеральная уборка, субботники).

5. Индивидуальный разговор с ребенком, не более часа. Выяснение оснований увеличенной тревожности в доверительной беседе.

6. Творческое самовыражение (конструирование, музыкотерапия, арт-терапия). Рисование ценно тем, собственно, что выделяет вероятность в большей мере выразить себя невербально. Кроме того, рисование дает возможность предоставить волю собственному воображению, выплеснуть свои эмоции на бумагу.

7. Педагогическое влияние может быть эффективным лишь тогда, когда оно осуществляется с позиций доброжелательности, любви к детям, когда преподаватель предусматривает личные свойства ребенка, его возрастные особенности. Только при этом преподаватель сможет помочь ребенку.

Существует так же большое количество приемов работы с подростками:

1. «Настройка на конкретное эмоциональное состояние». Подростку предлагается в мыслях связать угнетенное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, любым свойственным жестом; спокойное, расслабленное - с иным, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

2. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается предположить для себя ситуацию, в которой он чувствовал абсолютное спокойствие, расслабление, и как возможно ярче, пытаясь припомнить все чувства, представлять эту ситуацию.

3. «Использование роли». В сложной ситуации подростку предлагается ярко представить себе тип для подражания, войти в данную роль и действовать как бы «в его образе».

4. «Контроль голоса и жестов». подростку разъясняется, как по голосу и жестам возможно квалифицировать эмоциональное состояние человека. Сообщают собственно, что уверенный голос и размеренные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, давать уверенность.

5. «Дыхание». Сообщают о смысле ритмичного дыхания, предлагают методы применения дыхания для снятия напряжения, к примеру, делать выдох в два раза длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох в два раза длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и приостановить дыхание на 20-30 секунд.

Рекомендации родителям:

1. Разговаривая с ребенком, не подрывайте авторитет важных для него людей (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку чем кого-либо другого слушай!»).

2. Будьте последовательны в собственных действиях, не воспрещайте ребенку, без веских на то оснований, то, что вы разрешали ранее.

3. Учитывайте способность детей, не просите от них такого, собственно, что они не в состоянии исполнить. В случае если ребенку с

трудом дается какой-нибудь учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, помощь, а при достижении, в том числе, даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

6. В трудных обстоятельствах не стремитесь все сделать за ребенка – предложите задуматься и преодолеть трудности вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

7. Постарайтесь в любой ситуации находить плюсы («нет худа без добра»): промахи в контрольной – это значительный навык, ты взял в тол, собственно что необходимо повторить, на что обратить внимание.

8. Родители должны каждый день замечать удачу ребенка, сообщая о них в его присутствии иным членам семьи (например, во время совместного ужина). Кроме того, необходимо отказаться от высказываний, которые унижают достоинство ребенка. Не надо настоятельно просить от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, отчего он это сделал.

9. Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать перечень. Скорее всего, будет бесспорно, собственно, что основную массу замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Для понижения самооценки и педагогам, и родителям необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. При работе с подростками необходимо почаще их хвалить и отмечать их заслуги, избегать соревновательных моментов в играх, учебных заданиях. Сравнивать таких детей лучше с самим собой («чего я достиг за это

время»), а не с другими детьми.

2. Ни родители, ни учителя не должны подрывать авторитет друг друга. Борьба авторитетов чревата не лишь только тревогой, но и безверием ребенка.

3. Взрослый должен быть не противоречив в собственных действиях. Если сегодняшними решениями он зачеркивает то, что провозгласили вчера, это нужно честно объяснить ребенку.

4. С тревожными детьми необходимо обсуждать все их переживания, стимулировать к тому, чтобы ребенок проговаривал свои чувства, а не подавлял их в себе.

5. Тревожные дети склонны к мышечным зажимам, поэтому для них будут полезны телесно-ориентированная терапия, массаж шейно-воротниковой зоны и массаж лица. Можно использовать релаксацию с музыкальным сопровождением (с учетом индивидуальных особенностей ребенка).

6. Необходимо доверять выбору детей. С кем они дружат, куда прогуливаются – это их личное дело. Очень важно, чтобы подросток сохранил искренние и глубокие контакты с кем-то взрослых, но не для контроля, а для своевременной помощи, не для вмешательства в дела ребенка, а для эмоциональной поддержки.

7. Прежде чем настаивать на чем-нибудь, внимательно приглядитесь к ребенку: вы скорее всего увидите то, что ему по-настоящему интересно, откликнитесь на его первые попытки найти что-то для души. Вы избавите его от тревожной необходимости сочетать то, что нравится вам (но безразлично или неприятно ему), с тем, собственно, что тянет самого ребенка.

Итак, нами были выделены рекомендации по формированию адекватного уровня самооценки подростков. Подытоживая вышеупомянутое, можно обозначить, собственно, что для формирования адекватной самооценки надо показывать заботу, гарантировать ощущение

комфорта и защищенности для подростка, ведь в связи с отсутствием навыка он может навредить себе, приняв бесспорно неправильное заключение. В случае если взрослый дает подростку совет, ему следует быть наиболее тактичной, избегать приказного тона и замечаний по поводу внешности. Для становления адекватной самооценки подросток может выполнять какие-либо действия самостоятельно, и они должны быть успешно завершены, для сего взрослым следует избавить подростка от излишней опеки. Также следует отметить, что ведущей деятельностью подростка является интимно-личностное общение со сверстниками, в следствии этого для формирования адекватной самооценки и снижения тревожности поощряйте живое общение подростков, посещение ими секций, клубов по заинтересованностям и т.п. Но наиболее ключевым считается присутствие любви и поддержки со стороны взрослых, без сего оценка ребенком самого себя не может быть адекватной.

## Выводы по третьей главе

В третьей главе представлено описание программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, а также анализ результатов ее реализации.

Целью программы является психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков была проведена повторная диагностика подростков по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика «Определения уровня самооценки» С.В. Ковалева, методика «Изучение общей самооценки по опроснику Г.Н. Казанцевой».

После проведения формирующего эксперимента по результатам трех методик было выявлено изменение уровня самооценки у старших подростков. Так, результаты повторной диагностики по методике Дембо-Рубинштейна показали, что учащихся с низким уровнем самооценки стало на 65% меньше. На основании результатов по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева мы сделали выводы, что подростков с низкой самооценкой стало на 22% меньше. По методике «Изучение общей самооценки по опроснику Г.Н. Казанцевой» после проведения коррекционной работы подростков с низкой самооценкой стало на 67% меньше.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, уровень самооценки подростков изменился в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции подростков. Гипотеза исследования подтверждена.

По итогам формирующего эксперимента были разработаны рекомендации родителям и педагогам.



## Заключение

Проведенный анализ исследований Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна демонстрирует, что самооценка является регулятором поведения личности, независимая черта личности, центральная составляющая, формирующаяся при интенсивном участии личности и отражающая оригинальность ее внутреннего мира.

Созданная модель включает в себя 6 блоков: целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический и результативный блоки. При этом все блоки находятся в связи и взаимозависимости в облике динамической системы, построенной по иерархическому принципу

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков позволила добиться нам поставленной цели: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков.

Исследование коррекции самооценки подростков проходило в 3 этапа. 1 этап – поисково-подготовительный. 2 этап – опытно-экспериментальный. 3 этап – обобщающий. Для проверки гипотезы и заключения установленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, анализ, синтез, сравнение, обобщение, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование); психодиагностические (методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалев; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой), математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

В предоставленной работе также представлено описание программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, а также тест итогов ее реализации.

Целью программы считается психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков.

Впоследствии реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков была проведена повторная диагностика подростков по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика «Определения уровня самооценки» С. В. Ковалева, методика «Изучение общей самооценки по опроснику Казанцевой Г.Н.».

После проведения формирующего эксперимента, по результатам 3 методик, было выявлено увеличения уровня самооценки.

Результаты повторной диагностики: по методике Дембо-Рубинштейна выявлено, что учащихся с низким уровнем самооценки стало на 65% меньше. На основании результатов по методике «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалева мы сделали выводы, что подростков с низкой самооценкой стало на 22% меньше. По методике «Изучение общей самооценки по опроснику Казанцевой Г.Н.» после проведения коррекционной работы подростков с низкой самооценкой стало на 67% меньше.

Для проверки гипотезы исследования о том, собственно, что уровень самооценки подростков, вполне вероятно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Уровень самооценки подростков изменился в итоге проведения программы психолого-педагогической коррекции подростков. Гипотеза исследования доказана.

По результатам формирующего эксперимента были разработаны рекомендации родителям, педагогам и учащимся.

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2015. 818 с.
2. Абдуллин А.Г., Тумбасова Е. Р. «Образ я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология, 2012. С. 4-11.
3. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие // Саратов: Научная книга. 2012 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/6328> (дата обращения: 22.12.2018).
4. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. СПб.: Питер, 2001. С. 156 – 165.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д. И. Фельдштейна; вступительная статья Д. И. Фельдштейна. – 3-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 352 с.
6. Бондаренко Н.Я. Роль самооценки в формировании личности подростка // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета, 2007. С. 101-105.
7. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 2001. 301 с.
8. Глушкова А.Д. Тревожность как фактор нарушения адаптации / Под редакцией И.Б. Шуванова, В.П. Шувановой, С.А. Барановой, Ю.Э. Макаревской, 2016. С. 117-118.
9. Гуревич П.С. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт, 2014. 480 с.
10. Гурьев М.Е. Анализ феномена тревожности в психологической науке, 2014. С. 116-121.
11. Гусева Т.И. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.И. Гусева, Т.В. Катарьян. Электрон. текстовые данные. Саратов: Научная книга, 2012. 160 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/6330.html>

12. Давыдова С.Е. Влияние психокоррекции на снижение уровня тревожности у подростков в условиях образовательного учреждения, 2016. №18. С. 178-182.

13. Данилушкина А.Ф. Тревожность и ее влияние на самооценку в подростковом возрасте, 2016. №4. С. 164-169

14. Долгова В.И., Цветкова Н.В. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте//Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2014. № 7. С. 89-98.

15. Долгова В.И., Аркаева Н.И. Смыслжизненные ориентации: формирование и развитие. - Челябинск: Искра, 2012. 229 с.

16. Долгова В.И., Долгов П.Т., Крыжановская Н.В. Формирование психологической безопасности общения в подростковом и юношеском возрастах//материалы Всероссийской студенческой олимпиады по направлению "Педагогика и психология", (28-29 марта 2008 г.) Федеральное агентство по образованию РФ, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Челябинский гос. пед. ун-т – Челябинск, 2008.

17. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. – М.: КДУ, 2009. 228 с.

18. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Смирнова О.А. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников // Научно-методический электронный журнал Концепт, 2015. Т. 31. С. 116-120.

19. Долгова В.И., Попова Е.В., Молоканов А.В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков. // Научно-методический электронный журнал Концепт, 2015. Т. 31. С. 91-95.

20. Долгова В.И., Кондратьева О.А., Леонидова И.С. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации // Научно-методический электронный журнал Концепт, 2015. Т. 31. С. 151-155.

21. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учебник для студ. высш. и сред. спец. учеб. завед / И. В. Дубровина. М.: ТЦ «Сфера», 2009. 528 с.
22. Загвязинский В.И., Атаханов Р.А. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 208 с.
23. Захарова А.В. Формирование самооценки в учебной деятельности. М.: Дрофа, 1998. 74 с.
24. Захарова А.В. Уровень притязаний как показатель самооценки // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. М.: Астрель, 2009. С. 23-27.
25. Захарова А.В. Генезис самооценки: автореферат диссертации доктора психологических наук // Наука/Педагогика [Электронный ресурс]. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciyagenezis-samootsenki> (дата обращения 17.08.2018).
26. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: МПСИ, 2010. 648 с.
27. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. Психологический словарь. М.: Астрель, 2004. 479 с.
28. Коваленко В.А. Генезис самооценки личности как психологической категории // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2011. №3. С. 168-172.
29. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Политиздат, 1987. 217 с.
30. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 2014. 151 с.
31. Конева И.А., Кузнецова К.Э. К проблеме образа я и самооценки младших школьников // Современные проблемы науки и образования, 2015. №2-3. С. 149.
32. Кочнева Д.Д. Взаимосвязь самооценки личности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте // Молодой ученый, 2016. №14. С. 505-507.

33. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. М.: Сфера, 2006. 464 с.
34. Курбанова З.С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками // Известия ТРТУ, 2006. № 13 (68). С. 91-95.
35. Курбанова З.С. Журнал Известия Южного федерального университета. Выпуск № 13 / том 68 / 2006 Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/problema-razvitiya-s..> [дата обращения 20.09.2018].
36. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2010. 511с.
37. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2008. 256 с.
38. Липкина А.И. Самооценка школьника. М.: Знание, 2008. 64 с.
39. Малкова Е.Е. Тревога как ресурс адаптивного развития личности // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика, 2014. №2 С.34-40.
40. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 181 с.
41. Месропян Г.М. Тревожность в системе психологической безопасности личности // Психология, социология и педагогика, 2016. С. 59-66.
42. Молчанова О.Н., Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. М.: Высшая школа экономики (ВШЭ), 2012. 526 с.
43. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. М.: Наука, 2010. 392 с.
44. Мудрик А.В. О воспитании старшеклассников. М.: Просвещение, 2006. 176 с.
45. Мухаметшина О.В. Констатирующий этап экспериментальной работы по формированию коммуникативно-рефлексивной компетенции будущих менеджеров // Вестник ЧелГУ, 2013. № 26. С. 112-113

46. Немов Р.С. Общая психология: в 3 т. М.: Юрайт, 2014. Т. 3. 752 с.
47. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования, 2014. №5. С. 476.
48. Новик И.Б. Моделирование как метод научного исследования. – М.: Гардарики, 2005. 149 с.
49. Павлов И.П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы. М.: Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2015. 112 с.
50. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 107-110.
51. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
52. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. М.: Питер, 2009. 192 с.
53. Психология подростка: учебник / под ред. Реана А. А. СПб., 2007. 480 с.
54. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. М.: Флинта, 2013. 352 с.
55. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. М.: АСТ, 2010. 656 с.
56. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации / под ред. В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. Изд. 3-е. перераб. и доп. Челябинск.: Изд-во ЧГПУ, 2015. 128 с.
57. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 713 с.

58. Рудомазина В.М. Современная картина проявления тревожности у детей младшего школьного возраста // Психологическая наука и образование, 2016. Том 8. № 1. С. 76-85.

59. Русина С.А. К вопросу о соотношении общей и частных самооенок личности // Педагогика и психология в контексте современных исследований проблем развития личности сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. НИЦ «Апробация», 2016. С. 50-52.

60. Рыжковская Т.Л. Основы психологии и педагогики. Минск.: МИУ, 2010. 345 с.

61. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2003. 350 с.

62. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков // Вопросы психологии, 2007. №3. С. 149 – 156

63. Слостенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика. М.: Юрайт, 2013. 624 с.

64. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Академия, 2009. 284 с.

65. Столяренко Л.Д. Психология. СПб.: Питер, 2016. 592 с.

66. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2005. 672 с.

67. Сунтеева Ж. В. Психологическая помощь тревожному ребенку // Справочник педагога-психолога. Школа, 2015. № 3. URL: <http://e.psihologsh.ru/article.aspx?aid=417650> (дата обращения 13.02.2018).

68. Умарова А.С., Белобрыкина О.А. Особенности самооценки современного подростка // Молодой ученый, 2014. №3. С. 158 – 162.

69. Ушинский К. Д. Избранные педагогические труды. В 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1954. С. 361

70. Хлебодарова О.Б. Взаимосвязь статусного положения в коллективе и самооценки подростка // Молодой ученый, 2010. №1-2-2. С. 227 – 229.



71. Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Л.М. Семенюк М.: Институт практ-й психологии, 2008. 352 с.
72. Шабанова Т.Л. Тревожность педагога и способы ее регуляции: монография. Саратов: Вузовское образование, 2014. 177 с.
73. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2013. 576 с.
74. Шхахутова З.З., Багова Л.Л. Формирование самооценки подростков (теоретический аспект) // Europeanconferenceoneducationandappliedpsychology, 2015. С. 91 – 95.
75. Яковлев Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/278> [дата обращения 21.10.2018].
76. Яковлев Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов [Электронный ресурс] / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/278>.

Стимульный материал к методикам диагностики агрессивного поведения старших подростков

1. Методика диагностика самооценки подростков Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

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

здоровье;

ум, способности;

характер;

авторитет у сверстников;

умение многое делать своими руками, умелые руки;

внешность;

уверенность в себе.

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

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.



Рисунок 1 – Раздаточный материал к методике диагностики самооценки подростков Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

## 2. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

### Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

### Инструкция:

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

### Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов:

– сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во

взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований;

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

### 3. Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой).

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности.

Методика построена в форме традиционного опросника.

Инструкция:

Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него только один из трех вариантов ответа:

«да» (+)

«нет» (–)

«не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации.

Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Бланк для теста «Самооценка личности» (опросник Г.Н. Казанцевой).

Ф.И. \_\_\_\_\_

Инструкция: Вам будут зачитаны суждения.

В бланках, напротив номера суждения, нужно записать один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации.

Отвечать нужно быстро, не задумываясь!

Бланк для теста «Самооценка личности» (опросник Г.Н. Казанцевой)

№	Суждения	Ответ
1	Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.	
2	Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.	
3	Большинство людей считают с моим мнением.	
4	Часто я не уверен в себе, в своих действиях.	
5	Я имею примерно такие же способности, как и большинство коллег.	
6	Временами я чувствую себя никому не нужным.	
7	Любое дело я делаю хорошо.	
8	Мне кажется, что я ничего не достиг...	
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 собственное поражение.	
12	Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.	
13	Меня мало беспокоят возможные неудачи.	
14	Всегда находятся какие-то непреодолимые препятствия, которые мешают мне успешно выполнять ответственные поручения.	
15	Я редко жалею о том, что уже сделал.	
16	Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.	
17	Я думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.	
18	Мне кажется, что я учусь гораздо хуже, чем остальные.	
19	Мне чаще везет, чем не везет.	
20	В жизни я всегда чего-то боюсь.	
Сумма баллов		

Обработка результатов.

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10. Результат от –10 до –4 – свидетельствует о низкой самооценке; от –3 до +3 – об адекватной самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Результаты исследования самооценки старших подростков  
(констатирующий эксперимент)

Таблица 2

Сводная таблица результатов исследования самооценки старших подростков

№	Методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева	Методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»
1	61	5	5
2	47	30	<b>-4</b>
3	63	27	-2
4	<b>40</b>	<b>89</b>	<b>-8</b>
5	70	27	1
16	50	13	-3
7	43	22	3
8	<b>38</b>	<b>78</b>	<b>-9</b>
9	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>-5</b>
10	<b>44</b>	44	<b>-4</b>
11	47	5	-2
12	83	32	3
13	51	26	2
14	69	9	-1
15	62	29	1
16	<b>28</b>	35	<b>-8</b>
17	61	15	-3
18	<b>29</b>	<b>55</b>	<b>-6</b>
19	88	3	7
20	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>-7</b>
21	89	28	3
22	77	8	9
23	<b>41</b>	43	<b>-5</b>

Примечание: жирным шрифтом выделены испытуемые и их результаты с неадекватным уровнем самооценки (заниженная самооценка) по двум или более методикам.

Сводная таблица по методикам диагностики самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»

№	Методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева	Методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»
<b>2</b>	47	30	<b>-4</b>
<b>4</b>	<b>40</b>	<b>89</b>	<b>-8</b>
<b>8</b>	<b>38</b>	<b>78</b>	<b>-9</b>
<b>9</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>-5</b>
<b>10</b>	<b>44</b>	44	<b>-4</b>
<b>16</b>	<b>28</b>	35	<b>-8</b>
<b>18</b>	<b>29</b>	<b>55</b>	<b>-6</b>
<b>20</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>-7</b>
<b>23</b>	<b>41</b>	43	<b>-5</b>



Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

Актуальность исследования. Подростковый возраст – это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Задачи:

1. Раскрыть понятие самооценки личности в психологии.
2. Диагностика и коррекция самооценки у подростков.

Разработанная программа рассчитана на участников подросткового возраста, состоящая из 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени.

Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Занятие 1. «Знакомство»

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

Задача: Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Упражнение 1. «Круг имен»

Цель: знакомство детей в группе.

Ход выполнения упражнения. Подростки становятся в круг. Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки. Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Последний называет имена всех.

Упражнение 2. «Ваши ценные качества».

Цель: определение своих личностных качеств.

Ход упражнения. Составьте список Ваших ценных качеств. Можно внести в него какие-нибудь из нижеперечисленных пунктов:

1. Я забочусь о своей семье.
2. Я люблю животных.
3. Я – хороший друг.
4. Я помогаю людям.

5. Я признаю свои ошибки.
6. Я довольно привлекателен.
7. Я талантлив.
8. Я умею хорошо делать (перечислите).
9. Я стал лучше понимать себя

Носите написанный на листе бумаги список с собой. Когда негативные мысли начинают одолевать Вас – достаньте его, прочитайте. Представьте себе то, что у Вас получается особенно хорошо, мысленно похвалите себя за наличие этого позитивного качества. Думайте о себе только хорошее. Распространите на себя собственную любовь просто потому, что она очень полезна для Вас.

Упражнение 3. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход упражнения. Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- выражение гордости собой как человеком;

Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков. После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

Где безопасно говорить о таких вещах?

Надо ли преуспевать во всем?

Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Занятие 2 «Осознание себя индивидуальностью».

Упражнение 1. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Ход упражнения. В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 2. «Я уверен на 100%».

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Материал: небольшие зеркала. Если нет, то участницы приносят с собой пудру с зеркальцем.

Ход упражнения. Каждая женщина хоть раз в жизни была (или есть) недовольна внешним видом (фигура, лицо, волосы...) Во время тренинга участники становятся в круг. Далее друг другу говорим комплименты (по 3 комплимента) Каждый участник говорит о себе присутствующим 3 качества, за которые его надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

Итог: в результате этого упражнения участники начинают любить и ценить себя.

Занятие 3. «Формирование самооценки».

Упражнение 1. «Побег из тюрьмы».

Цель: Отработка навыков эффективного общения.

Ход упражнения. Встаньте в 2 шеренги лицом друг к другу: 1 будет играть преступников, 2 - их сообщников. Между вами звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов договоритесь о плане побега. Рефлексия: Сложно было найти общий язык? Были ли у вас разногласия?

Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том, как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Занятие 4. «Успех залог высокой самооценки».

Упражнение 1. «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия. Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

Продолжительность упражнения 30 минут.

Упражнение 2 «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка. Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Продолжительность упражнения 20 минут.

Занятие 5 «Саморазвитие».

Упражнение 1. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло.

Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

Единственное искусство быть счастливым – сознать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).

Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э. Хаббарт).

Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э. Хови).

Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

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

Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 2. «Горячий стул».

Цель: Разрядка.

Ход упражнения. Один из участников по желанию садится в центр круга, стальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения.

Занятие 6. «Перевоплощение».

Упражнение 1. «Король и королева».

Цель: обнаружение защит личности.

Ход упражнения. Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно

короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников. Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение 2. «Я – медийная личность».

Цель: научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Ход упражнения. Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.

Занятие 7. «Повышение уровня уверенности в себе».

Упражнение 1. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков.

Суть игры в следующем: основной участник должен довериться настолько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том, как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику.

После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Упражнение 2. «Ощущение уверенности».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Ход упражнения. Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным. Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том, как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее. По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику.

После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Занятие 8. «Завершение».

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности. Ход упражнения. Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

позитивных мыслей о себе

симпатии к себе;

способности относиться к себе с юмором;

Выражение гордости собой как человеком;

Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков. После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

Где безопасно говорить о таких вещах?

Надо ли преуспевать во всем?

Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается? Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы

оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения

Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать своею повседневную жизнь.

Ход упражнения. Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Продолжительность упражнения 40 минут.

Упражнение 3. «Ладонка».

Цель: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

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



Результаты формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

Таблица 4

Сводная таблица по количественным результатам формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»

№	Методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)		Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева		Методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»	
	до	после	до	после	до	после
<b>2</b>	47	55	30	27	<b>-4</b>	2
<b>4</b>	<b>40</b>	55	<b>89</b>	<b>91</b>	<b>-8</b>	<b>-4</b>
<b>8</b>	<b>38</b>	45	<b>78</b>	<b>70</b>	<b>-9</b>	-3
<b>9</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>66</b>	<b>61</b>	<b>-5</b>	<b>-9</b>
<b>10</b>	<b>44</b>	58	44	40	<b>-4</b>	1
<b>16</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	35	29	<b>-8</b>	<b>-4</b>
<b>18</b>	<b>29</b>	46	<b>55</b>	45	<b>-6</b>	-2
<b>20</b>	<b>33</b>	48	<b>49</b>	40	<b>-7</b>	-3
<b>23</b>	<b>41</b>	59	43	37	<b>-5</b>	2

Сводная таблица по качественным результатам формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков по методике диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М.Прихожан), тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»

№	Методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан)		Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева		Методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»	
	до	после	до	после	до	после
2	Средний	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний
4	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
8	Низкий	Средний	Низкий	Низкий	Низкий	Средний
9	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10	Низкий	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний
16	Низкий	Низкий	Средний	Средний	Низкий	Низкий
18	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
20	Низкий	Средний	Низкий	Средний	Низкий	Средний
23	Низкий	Средний	Средний	Средний	Низкий	Средний

Таблица 6

Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона (по результатам методики диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

№	Методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)	Методика диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)	Разность	Абсолютное значение сдвига	Ранг
---	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------------------------	------

2	47	55	8	8	3
4	40	55	15	15	5,5
8	38	45	7	7	2
9	30	28	-2	2	1
10	44	58	14	14	4
16	28	44	16	16	7
18	29	46	17	17	8
20	33	48	15	15	5,5
23	41	59	18	18	9

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения»

$$T_{\text{эмп}} = 1$$

Таблица 7

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона

(Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева)

№	Тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева	Тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева	Разность	Абсолютное значение сдвига	Ранг
2	30	27	-3	3	2
4	89	91	2	2	1
8	78	70	-8	8	7
9	66	61	-5	5	4
10	44	40	-4	4	3
16	35	29	-6	6	5,5
18	55	45	-10	10	9
20	49	40	-9	9	8
23	43	37	-6	6	5,5

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения»

$$T_{\text{эмп}} = 1$$

Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона  
(методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»)

№	Методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»)	Методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»)	Разность	Абсолютное значение сдвига	Ранг
<b>2</b>	<b>-4</b>	2	6	6	7,5
<b>4</b>	<b>-8</b>	<b>-4</b>	4	4	3
<b>8</b>	<b>-9</b>	-3	6	6	7,5
<b>9</b>	<b>-5</b>	<b>-9</b>	-4	4	3
<b>10</b>	<b>-4</b>	1	5	5	6
<b>16</b>	<b>-8</b>	<b>-4</b>	4	4	3
<b>18</b>	<b>-6</b>	-2	4	4	3
<b>20</b>	<b>-7</b>	-3	4	4	3
<b>23</b>	<b>-5</b>	2	7	7	9

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

$$T_{\text{эмп}} = 3$$