



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 младших  
подростков с умственной отсталостью**

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

Проверка на объем заимствований:

67 % авторского текста  
Работа рекомендована / не рекомендована  
«08» 05 2020 г.

зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ 510/098-5-1  
Подосенова Елена Николаевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теоретической и  
прикладной психологии  
Капитанец Елена Германовна

Челябинск  
2020

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	
1.1. Проблема самооценки в теоретических исследованиях.....	8
1.2. Особенности самооценки младших подростков с умственной отсталостью.....	15
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.....	28
Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	37
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	44
Глава III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.....	51
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	60
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью для родителей.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки младших подростков с умственной отсталостью.....	86

ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Результаты констатирующего исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.....	110

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема самооценки и её диагностики у младших подростков была и остается одной из самых актуальных в развитии психологии.

Многие подростки, за последние годы исследований, имеют все более выраженные специфические особенности в личностной и познавательной сферах, которые имеют прямое отношение на формирование самооценки [11].

Ведущая форма деятельности в подростковом возрасте – учебная. Результаты его учебного труда, оцененные преподавателем, неудачи и успехи в обучении, становятся важным показателем в определении отношения подростка к самому себе, т.е. это и есть самооценка.

Самооценка – это один из самых важных факторов, которые влияют на поведение индивида. Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, достоинств, собственных качеств, недостатков и места среди других людей; также это степень восприятия себя компетентным, хорошим, достойным уважения [10].

Психологи акцентируют свое внимание не только на проблеме самооценки младших подростков, но и проблеме самооценки младших подростков с умственной отсталостью. Педагоги и психологи уделяли большое внимание причинам, которые оказывают большое воздействие на самооценку младших подростков с умственной отсталостью (А. Адлер, Э. Эриксон, Е.А. Архипова, Т.Ю. Андрущенко, И.С. Кон, К. Роджерс, К. Хорни и др.). Проведённые этими психологами исследования, позволили выявить факторы, оказывающие большое влияние на самооценку. Постоянное сопоставление того, что подростки наблюдают в себе, с тем, что видят в других людях – это их сложившаяся самооценка. Подростки, знающие кое-что о себе, присматриваются к другим, сравнивают себя с ними, предполагают, что и тот не безразличен к его поступкам и

качествам, это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие.

Отечественные психологи (Л.И. Божович, И.С. Кон, А.И. Липкина, М.И. Лисина) подчеркивают важность деятельности подростков, когда рассматривают проблему самооценки младших подростков с умственной отсталостью. Личностные образования младших подростков формируются в результате деятельности и самооценка формируется в результате деятельности. Через понимание результатов своей деятельности подростки приходят к оценке своих качеств и возможностей, принятию себя как субъекта данной деятельности. Главную роль в формировании личности играет социальная среда, коллектив, школьное и семейное воспитание и т. д.. Наследственность: физическое состояние организма, тип нервной системы и т. д. играют второстепенную роль [40].

Самооценка имеет большую роль в становлении личности младших подростков с умственной отсталостью. Этой проблемой занимались такие ученые, как Г.М. Дульнев, М.И. Кузьмицкая, Ч.Б. Кожалиева, Ж.И. Намазбаева, И.П. Ушакова и др..

Исходя из выше изложенного проблема самооценки младших подростков с умственной отсталостью нам представляется актуальной.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков с умственной отсталостью

Объект исследования – самооценка младших подростков с умственной отсталостью.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

Гипотеза: предположим, что самооценка младших подростков с умственной отсталостью изменится, если реализовать программу психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему самооценки в теоретических исследованиях.
2. Выявить особенности самооценки младших подростков с умственной отсталостью.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.
4. Описать основные этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.
7. Проанализировать основные итоги формирующего эксперимента.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации формирования адекватной самооценки младших подростков для родителей.

В рамках проведенного эксперимента использовались такие методы исследования, как:

1. Теоретические: обобщение, сравнение, моделирование, анализ, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий, формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).
3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования – 7 классы в общем количестве 12 человек младшего подросткового возраста с легкой умственной отсталостью ГКОУ Верхнепышминской школы-интерната имени Станислава Александровича Мартиросяна, средний возраст 12-13 лет.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

## 1.1 Проблема самооценки в теоретических исследованиях

В современной психологии проблема самооценки является одной из самых важных. Проблема самооценки достаточно разработана в большей мере в психологии личности и социальной психологии. С.И. Ожегов рассматривает самооценку, как оценку самого себя, своих достоинств и недостатков. С точки зрения психологии – самооценка – оценка личности самого себя, своих возможностей, качеств, способностей, места в системе отношений с другими людьми [44].

Самооценка рассматривается как одно из самых важных личностных образований, которое принимает прямое участие в регуляции человеком своего поведения и деятельности как некой характеристикой личности, ее основная составляющая, которая формируется только при активном участии личности и показывающей важнейшее своеобразие внутреннего мира.

Одну из главнейших ролей в формировании личности, конечно же, играет самооценка. Самооценка имеет большое значение при формировании возможностей, направленности, активности и общественной значимости личности. Самооценка – это центральная составляющая самосознания человека: она является основой данного процесса, неким показателем общего уровня развития индивида, который соединяет между собой начало и личностный аспект, который включен в целый процесс самопознания и самоизучения личности [42].

Для человека основной функцией самосознания является доступность мотивов, результатов и итогов его деятельности, возможность оценивать себя и свои поступки, познавать внутренний и внешний мир, анализировать переживания.



Я-концепция – это устойчивая, осознанная и переживаемая, единственная система представлений личности о себе. Данная система является фундаментом взаимодействия человека с окружающим его внешним миром.

Любой человек имеет собственную самооценку «Я-концепция», которая представлена большой совокупностью образов собственного «я», выступающих в качестве сформированного отношения к себе. Я-концепция всегда определяется индивидуальным представлением о себе человеком в совокупности с тем, что он думает о себе и его оценкой личности, существующими возможностями саморазвития [33].

В современной науке имеется целый ряд отличий в подходах к структуре «Я», выделяются различные концепции, которые в целом дополняют друг друга, а не заменяют.

Наиболее известной схемой является схема, состоящая из трех компонентов:

- процесс познания, который включает в себя оценку внутренних качеств индивида, существующих способностей, внешних особенностей, значимости в обществе;

- эмоциональный компонент, который включает в себя любовь человека к себе, уважение к своей личности и понимание собственного достоинства;

- оценочно-волевой компонент, характеризующийся желанием индивида повысить самооценку, заслужить уважение общества [29, с. 117].

Самооценка, являясь основной составляющей Я, характеризуется понятием феноменального, категориального или рефлексивного «Я». Роберт Бернс утверждал, что «я есть концепция» - это глубокое чувство собственного достоинства личности.

Рассуждая о «Я-концепции», И.С. Кон утверждал, что несмотря на то что в психологии данная концепция является одним из старейших философских понятий, остается малоизученной и неоднозначной.

Определения «я», «идентичность», «эго» используются в совершенно разных значениях, при этом они никогда не считались терминами. По мнению И.С. Кона, «я» - единство реально существующей идентичности индивида и его личного сознания. В Я-концепции выделяется три различных вида «я», которые тем или иным образом, соответствуют определенным психологическим процессам:

- «Я» пережитое или самовосприятие человека;
- «Я» экзистенциальное или самоконтроль человека;
- «Я» категориальное или когнитивное, соответствующее самому себе, знаниям и самооценке [29, с. 117].

В когнитивной теории самооценка определяется как один из главнейших инструментов познания, установок и убеждений, которые предопределяют все действия людей [18]. Напрямую в данной теории связывают и зависимость самооценки от устремлений личности. В зависимости от стоящей цели перед человеком проявляется и общий уровень притязаний. Психологом У.Джеймсом была определена формула, которая показывала со зависимость самооценки человека и его утверждений [цит. по 1, с. 117].

Согласно данной формуле, стремление повышения самооценки личности может быть реализовано двумя способами: либо увеличением притязаний, либо их уменьшением. Уровень устремлений повышается при успехе человека. Он показывает полную готовность для решения сложнейших задач. При любой неудаче человека уровень устремлений уменьшается. Претензии индивида очень точно определяются в ходе ведения любого вида деятельности человеком [цит. по 1, с. 118].

При изучении данной темы Л.И. Божович говорила, что человек в собственных притязаниях выставляет требования не только к ожидаемому успеху, но также и к своим качествам, уровню знаний, методам, к своей активности при ведении деятельности. Гармонию или непоследовательность характера личности очень четко выражают

утверждения человека. Самооценка личности в психологии делится на следующие виды: адекватная или неадекватная. К неадекватной относят завышенную и заниженную самооценку личности [8, с. 444].

Многие авторы считают, что при адекватной самооценке человек очень точно соотносит существующие способности, он достаточно критически относится к себе, всегда по-настоящему смотрит на все свои неудачи и успехи, ставит перед собой адекватные достижимые цели. Данная самооценка подходит для конкретных ситуаций и условий.

Самооценка высокого уровня является лучшей, самооценка выше среднего считается у индивида, когда он доволен собой, уважает собственную личность, помимо этого существует средняя самооценка, которая характеризуется уважением к себе, но при этом человек знает все свои слабости и негативные стороны характера, стремится к саморазвитию и совершенствованию.

Любой индивид, основываясь на неадекватной самооценке, имеет искаженное представление о себе, о своих способностях. Он идеализирует собственную личность и завышает уровень собственной ценности для общества. В данном контексте человек всегда игнорирует свои неудачи, для того чтобы поддерживать уровень своей самооценки на высоте. Одновременно с этим происходит эмоциональное отталкивание всех аспектов, которые негативно сказываются на обычном образе жизни человека. Реальность также воспринимается искаженно, появляется неадекватное отношение к ней, которое основывается только на эмоциях человека [23].

И.С. Кон считал, что индивид с неадекватной завышенной самооценкой не желает осознавать тот факт, что все происходящее возникает в результате его лени, ошибок, неправильного поведения или недостатка какой-либо информации или знаний. В такой ситуации возникает тяжелое эмоциональное состояние, называемое эффектом неадекватности индивида. Основной причиной такого эффекта является

стойкое существование стереотипа завышенной самооценки личности [29, с. 118].

Бывает и такой случай, когда самооценка личности является заниженной. Такая самооценка приводит к робости человека, к его неуверенности. Человек не стремится к лучшему, он не может и не хочет реализовать свои возможности и способности.

Данный тип людей относится к себе критично, он ставит перед собой только простые примитивные цели.

Слишком высокая или низкая самооценка нарушают весь процесс самоконтроля и самоуправления. Это очень сильно заметно тогда, когда человек находится в социуме, когда он общается с другими людьми. Зачастую такие люди становятся причиной возникновения межличностных конфликтов.

В случае высокой самооценки конфликты возникают между людьми из-за пренебрежительного отношения к окружающим их людям, а также неуважительного отношения к обществу, наличию сильно резких и неоправданных высказываний в их адрес, нетерпимости ни к какому мнению кроме своего, высокомерию и зазнайства. Низкая критичность к себе самому мешает индивидам замечать то, как они оскорбляют других своей непререкаемостью суждений и высокомерием [29, с. 118].

Конфликты у людей с низкой самооценкой могут возникать из-за чрезмерной критичности к себе. Такие люди сильно требовательны к себе, но и к другим они относятся без какого-либо снисхождения. Такой вид людей не прощают окружению ошибок и промахов, они постоянно заостряют свое внимание на недостатках других.

С завышенными притязаниями связана непосредственно завышенная самооценка человека. Помимо этого, она связана с переоценкой талантов личности, возможных перспектив и с завышенными притязаниями. В свое же время заниженная самооценка характеризуется невысоким уровнем

притязаний, она проявляется тогда, когда человек ожидает постоянно неудачи, неуспехи, снижение активности [42].

В. Сатир считает, что ключевым фактором всего того, что происходит во внутреннем мире индивида, является индивидуальная самооценка человека [цит. по 52].

Необходимость самоутверждения – это центральная потребность человека, которая напрямую связана с самооценкой. Центральную роль в формировании личности, ее возможностей, активности и социальной значимости, направленности развития играет самоуважение. Ядро самооценки составляют ценности, которые используются человеком, определяющие особенности функционирования его как целостного механизма совершенствования и саморегуляции. Являясь компонентом Я-концепции, самоуважение всегда участвует в выборе мотивов, которые соответствуют личным ценностям человека, при постановке целей. Также самоуважение является частью некоего регулятора в психологии отношений между индивидом и социумом. Оно имеет большое влияние на любые межличностные отношения[52].

Устойчивое личностное качество индивида – склонность к определенной самооценке. От уровня самооценки зависит то, что хочет или не хочет делать человек, его отказы от определенных видов деятельности. Если человеку не удастся сделать что-либо идеально, но при этом он считает себя талантливым, то он огорчается. Индивид с заниженной самооценкой часто не прилагает больших усилий к достижению цели, для того чтобы улучшить свою жизнь каким – либо способом. А вот те, кто имеет высокую самооценку зачастую работают с большим напряжением, они считают ниже своего достоинства работать плохо.

Высокий уровень самооценки позволяет воспринимать человеком себя, как достойную личность с большими способностями, нежели человек

с низкой самооценкой. Отрицательное самовосприятие, также приводит к предсказуемому поведению, в отличие от положительного восприятия.

Психологи и психиатры неоднократно повторяют, что всегда возникает вопрос о пределах адекватности самооценки человека, вне зависимости от того обладает он низкой или высокой самооценкой. Самооценка состоит из целого набора чувств, испытываемых к собственной личности [15, с. 62]. Каждая ориентация на окружающих людей направляется человеком на самого себя. Человек может воспринимать себя как очень ценный объект, являясь при этом объектом чьей-то бескорыстной любви. Человек может относиться к своей личности, как к очень опасному объекту, что приравнивается к обидам и ненависти окружения.

Одной из форм почитания является тщеславие, в данном случае субъект выступает как герой. Он может относиться к себе с унижением, но также и к другим людям он относиться с неким презрением [15, с. 63].

По мнению М.И. Лисиной, одновременно нежелательными являются и заниженная, и завышенная самооценка. При заниженной самооценки возникает безынициативность, а также сложность при общении с другими. А вот при завышенной существует опасность формирования различных отрицательных качеств. К таким качествам можно отнести нетерпимость к людям и их мнению, высокомерие [35].

В процессе обучения у учащихся появляются знания, развивается мышление, помимо этого развиваются и внутренние личные качества. Развитие мышления в данном контексте характеризуется, как формирование у детей способов умственной деятельности, умения обобщать, синтезировать и анализировать информацию. Под образование личности понимается формирование определенных личных качеств индивида, идеалов, ответственности и т.д. как показывает практическая психология успех усвоения образовательной программы зависит не только

от умственных способностей человека, но и во многом от его личных качеств.

Находясь под влиянием постоянных оценочных суждений других людей, в процессе обучения ученик трактует себя как личность, на основании данных суждений он создает общую картину собственного внутреннего мира и качеств. Постепенно с возрастом, ученик все более точно отделяет свои реальные достижения от того, что он сможет достичь, если изменит свои определенные черты характера. Так постепенно у учащегося формируется действенная установка на самооценку собственных способностей.

Представления ребенка о достигнутом им, очень ярко отражает самоуважение. Самоуважение играет огромную роль в саморегуляции индивида, его поведения по жизни в целом и в образовательной деятельности в частности [35].

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что самооценка – очень сложное личностное образование, в котором отражается то, что ученик узнает о себе от окружающего его социума, собственная активность ребенка, которая постепенно возрастает.

## 1.2 Возрастные особенности младших подростков с умственной отсталостью

Ученики 5-6 классов (в возрасте 10-12 лет) – это группа людей, находящаяся в одном из самых сложных возрастных периодов жизни, именуемый в психологии переходным возрастом. Данный возраст характеризуется постепенным приобретением взрослой жизни. В данном возрасте появляется начальная независимость подростков от взрослых, появляется негативное стремление к сопротивлению, дети не поддаются влиянию со стороны.

Подростковый возраст, как и другие жизненные этапы характеризуется изменением социального статуса, положения в обществе.

Особенность имеющейся социальной ситуации заключается в том, что ребенок состоит в некоем положении между взрослым и ребенком, он очень сильно хочет быть взрослым, что определяет его поведенческие особенности, ребенок стремится отстаивать свою независимость, приобретать право голоса. Избавление от ухода взрослыми за ним является универсальной целью подросткового возраста. Но это избавление происходит не путем разрыва отношений, разделения, которое, вероятно, имеет место быть, а возникает благодаря появлению новых качеств отношения к себе и обществу. Это движение к более дифференцированному отношению с социумом, а не просто путь от зависимости ребенка к полной автономности[69].

На данном этапе взросления подростка все привычное ему с детства подвергается очень критичной оценке и переоценке. Семья, школа, сверстники – все это обретает новый смысл и значение для ребенка.

Следовательно, при развитии подростка появляется новая составляющая – это отчуждение, в значительных для подростка сферах появляется дисгармония. Она может проявляться в поведении, деятельности ребенка, в его общении и внутренних переживаниях. Ее результатом является сложность вхождения в новые области. Дисгармония отношений возникает, когда подросток покидает привычную для него систему отношений и еще не может войти (вырасти) в новые сферы жизни. В таких условиях подросткам нужны те качества, недостатком которых они характеризуются[30].

Подростковый возраст делится на младший подростковый и подростковый кризис старше 13 лет. Хотя и по сути, и с точки зрения характера изменений, которые происходят в рассматриваемом возрасте, подростковый возраст можно назвать кризисным. Для возникновения



кризиса существуют различные предпосылки, как внутренне, так и внешние:

К внешним предпосылкам относят:

1. Изменение учебного процесса, его характера:

а) появляется многопредметный характер;

б) учебный материал на данном этапе становится теоретической основой наук;

в) новое познавательное отношение к знаниям вызывают абстракции, которые предлагаются подросткам к усвоению.

2. Отсутствие единых требований (с 1-го по 4-й класс был один учитель начальных классов, а теперь есть несколько учителей-предметников): сколько учителей, так много разных оценок окружающей действительности, а также поведения ребенка, его деятельности, отношения, личностные качества. Отсюда необходимость формирования собственной позиции, освобождение от прямого влияния взрослых.

3. Участие в общественно полезной работе приводит к появлению подростка, ощущающего себя участником социальной работы.

4. Появление новых требований от взрослых - реальная помощь на ферме, распределение ответственности.

5. В семье меняется положение ребенка, он становится частью семейных советов, с его мнением считаются. Ребенок начинает активно участвовать в общественной жизни коллектива.

В данном возрасте организм человека полностью выходит на новый физиологический и биологический путь перестройки, именно этим и объясняется наличие внутренних биологических предпосылок [30].

Три системы перестраиваются в корне: гормональная, сердечно-сосудистая и костно-мышечная. Новые гормоны быстро высвобождаются в кровоток, оказывают вредное влияние на центральную нервную систему, определяя наступление половой зрелости. Выражено неравномерное созревание различных органических систем. В системе кровообращения -

мышечная ткань сердца опережает ростовые сосуды в кровеносных сосудах, неготовыми к бешеному ритму работы в экстремальном режиме делает сосуды толчковая сила сердечной мышцы. Костная ткань в костно-мышечной системе очень сильно опережает рост мышечной массы, которые, в свою очередь, растягиваются и создают внутренние неудобства организму[30].

Все эти предпосылки приводят к тому, что растет утомляемость подростка. Он становится раздражительным, драчливым, все чаще негативно настроен к окружающим людям. Именно на основе этого и начинается отрицательный этап подросткового кризиса. В это время характерными чертами любого подростка становятся такие, как тревога, агрессия, грубость, неприятие критики, аффективные вспышки, вспыльчивость, упрямство, своеволие. Ребенок начинает совершать действия, которые не имеют никакого мотива, у него снижается работоспособность.

Однако следует помнить, что:

1. Негативные проявления, которые нередко возникают в поведении детей, не являются специфическим для подростка в возрасте 10-12 лет.
2. Данные явления – это только производные неудовлетворенных потребностей в обществе, в классе, в семье.
3. В возрасте 10-12 лет подростки очень быстро утомляются.

Несмотря на веселое и радостное состояние подростков у них очень часто наблюдаются аффективные вспышки и ничем немотивированные выходки. В состоянии усталости и упадка сил ребенок проявляет все большее количество своих негативных сторон, он прибегает к плохим явлениям для самоутверждения в обществе[39].

Очень важно следить за соблюдением нормы сна и режима обучения подростка. Очень вредно в таком возрасте тратить большое количество времени на выполнение домашнего задания, находясь без движения. Младший подросток должен обязательно несколько часов в день

находится на свежем воздухе, контактировать со сверстниками, играть в подвижные спортивные игры.

Позитивный этап начинается не сразу, а постепенно. На данном этапе ребенок чувствует себя, как неотъемлемую часть природы, он начинает по-новому воспринимать искусство, у него появляется потребность в познании нового мира ценностей, в более близком общении с окружением. Он начинает испытывать чувства любви, начинает мечтать и т.п.

Доминантными интересами подростка сегодня называют следующие виды:

«эгоцентрическая доминанта» характеризуется подростковым интересом к собственной личности, самопознанию, к своим внешним характеристикам, повышенной критичности к себе, как ко взрослому человеку;

«доминанта дали» характеризуется появлением некоторой установки подростка, которая направлена на большие масштабы, очень обширные. Они становятся для него наиболее важными, нежели те, которые близки к нему;

«доминанта усилия» выражается в появлении у подростка интереса к сопротивлению и противостоянию, к волевым напряжениям. Данные характеристики проявляются в виде упрямства, в сложной борьбе против воспитания, в протесте установленным порядкам;

«доминанта романтики» проявляется в виде интереса к чему-то новому и неизведанному, подросток стремится к приключениям, необдуманному поступкам, к риску и т.д.

Именно в этот период у подростка происходит глобальная смена ведущей деятельности. Ведущую роль в данном возрасте играет деятельность, являющаяся социально значимой. Основными средствами реализации данной деятельности является обучение ребенка, полезный труд, направленный на благо общества, общение и познание [17].

По мнению Л. С. Выготского в процессе обучения происходит ассимиляция мышления в тех концепциях, без которых не может быть понимания отношений, находящихся в основе явлений[10].

Мышление в терминах идей позволяет проникнуть в суть вещей, понять основные закономерности отношений между данными идеями, именно отсюда исходит появления усвоения новых знаний образ мышления перестраивается. Знание становится личной собственностью студента, оно развивается в его убеждении, которое приводит к глобальному изменению его точки зрения на окружающий мир.

Следовательно, социализация мышления во многом зависит от функции формирования понятий.

Характер познавательных интересов также меняется - возникает интерес по отношению к конкретному предмету, особый интерес к содержанию предмета. (Л. И. Божович) [8].

В связи с началом полового созревания и особенностями нервно-психического состояния в когнитивной сфере младшего подростка происходит ряд изменений:

- темпы их активности замедляются (теперь студенту нужно больше времени для выполнения определенной работы, включая домашнюю работу);
- дети часто отвлекаются, неадекватно отвечают на комментарии;
- иногда они ведут себя вызывающе, они раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

Образовательная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Подростки не знают, как планировать свои действия, контролировать их, часто перепрыгивают от одного к другому, не завершив то, что начали.

Недостаток активности познания плюс очень быстрая утомляемость ребенка значительно затрудняют процесс его развития и обучения. Быстрая утомляемость приводит к потере эффективности и, как следствие,

к усвоению материала затрудняется: они не сохраняют состояние проблемы (преобладает кратковременная память, преобладает отвлечение внимания), забывают слова (память особенность), совершать абсурдные ошибки в письменной работе, нет концентрации внимания, не в состоянии оценить результат своих действий [4].

Ход образовательной жизни младшего подростка осложняется необоснованными требованиями, предъявляемыми учителями, которые привыкли работать в старших классах, к младшим подросткам.

Педагогический работник обязан знать, что все функции, описанные выше, объективны. Они со временем пройдут, и в значительной мере, не повлияют негативно на обучение, только в том случае, если учитель сможет организовать щадящий режим работы с подростком [55].

Поведение подростка во многом зависит от его стремления найти свое место в социуме, данный поиск можно назвать ведущим мотивом поведения ребенка. Отсутствие возможности поиска зачастую является причиной невозможности социальной адаптации подростка.

Очень сильное влияние на подростка в данном возрасте оказывает группа, ее ценности и убеждения. Подросток очень сильно боится утратить доверие в группе, потерять популярность. Невключенность в группу сверстников – это очень сложная ситуация, которая трагически переживается ребенком. На данном этапе нормы поведения, которые установлены миром взрослых, уходят у ребенка на второй план. Он стремится перейти полностью на соблюдение тех норм поведения, которые приняты среди его сверстников. На пути становления личностного авторитета подросток ведет активный поиск идеала для подражания. Он начинает играть разные роли в школе, дома, оценивая при этом то, как будут реагировать взрослые [58].

Во многом местоположение подростка в системе взаимоотношений зависит от его внутренних качеств, в частности от нравственных, а занимаемое им положение в группе охарактеризовывает степень его

эмоционального благополучия. Именно во время общения ребенок усваивает основные социальные нормы, он переоценивает ценности, удовлетворяет свои потребности в самоутверждении и признании в обществе [27].

Общественно полезная деятельность. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток пытается выйти за рамки студенческих вопросов в другую сферу социального значения. Чтобы удовлетворить потребность в активной социальной позиции, ему нужна деятельность, которая признается другими людьми, деятельность, которая может придать ему ценность как члену общества. Характерно, что, когда подросток сталкивается с выбором общения со своими товарищами и возможностью участия в общественно значимых делах, подтверждая свою социальную значимость, он чаще всего выбирает общественные дела. Это может быть круговое занятие, дополнительные занятия и т. д. [43].

При развитии и смене ведущей деятельности у ребенка происходит и развитие возрастных новообразований с психической точки зрения, которые охватывают все стороны его развития в области нравственности, полового созревания, в эмоциональной сфере деятельности и в развитии новых психических и психологических функций.

У подростка формируются такие качества, как самосознание, абстрактное мышление. Развивается очень активно гендерная идентификация, автономная мораль.

Во время перехода от младшего школьного возраста к возрасту подростка, очень важно, чтобы мышление ребенка было изменено с качественной точки зрения.

Суть изменения заключается в переходе от наглядно-образного мышления и исходных форм словесного и логического мышления к абстрактному мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщения и абстрактности.

Необходимым условием формирования этого типа мышления является способность сделать мысль самой объектом своей мысли. И именно в подростковом возрасте для этого есть все условия [48].

В возрасте 10-12 лет у детей появляется желание иметь собственную точку зрения, взвешивать все и думать об этом, потребность думать о себе и окружающих, думать об объектах и явлениях, в том числе тех, которые не даны в прямом чувственном восприятии.

Эту потребность также удовлетворяют возникающие новые интеллектуальные возможности учащихся среднего класса.

Можно говорить о появлении в начале подросткового периода наиболее благоприятного периода для формирования основ абстрактно-логического мышления.

Очень сильно замедляется общее интеллектуальное развитие детей, которые не могут или не умеют оперировать абстрактными понятиями и терминами, появление которых является очень значимым для речевого и даже умственного развития школьника. Не умея преобразовывать свою речь, применяя логику, ребенок показывает очень низкий уровень развития языка, при этом он неправильно или неточно выражает свои мысли, делает неправильные выводы, стремится к буквальному воспроизведению текста учебника, тем самым формируя у учителя представление о себе как неспособный, «трудный» ученик [57].

Значительное количество школьных трудностей для детей, часто приводящих к стойким академическим неудачам, также связано с отсутствием формирования абстрактно-логического мышления. Знания разных уровней - обобщенные и специфические, приобретенные в результате самопроизвольно формирующихся процессов умственной деятельности, плохо упорядочены, и поэтому в голове студента они часто «сосуществуют» вместо того, чтобы развиваться в ясные системы.

Подростки, которые только начинают учиться в старших классах, из-за низкого уровня формирования абстрактно-логического мышления, уже с

первых дней начинают испытывать значительные трудности в обучении, поэтому могут формировать сильное негативное отношение к обучению и интеллектуальную деятельность в целом [64].

Пристального внимания для психологов в моральной сфере развития подростка заслуживают такие особенности, как

1. Активная переоценка ценностей подростком.
2. Неизменяющиеся моральные взгляды, устойчивые суждения и оценки, которые не зависят ни от каких влияний.

Однако моральный дух подростка не закрепился в его моральных убеждениях; он еще не сформировал мировоззрение; следовательно, он может легко измениться под влиянием своих сверстников.

Самосознание. «Перед созревшим подростком мир экстрасенса открывается впервые. В проникновении во внутреннюю реальность, в мир собственного опыта, функция воспитания понятий, возникающих в переходный период, играет решающую роль. Только с формированием понятий происходит интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, интенсивного познания внутренней реальности, переживаний. Понятие, являясь важнейшим средством познания и понимания, приводит к серьезным изменениям в содержании мышления подростка»[10]. В мышлении младшего подростка появляется способность отделять теорию от реальности, сортировать альтернативные гипотезы, делать предмет анализа своей собственной мыслью.

Отсюда можно сказать, что самосознание полностью зависит от уровня развития мышления.

Подросток начинает постепенно отделять определенные качества различных видов деятельности, именно в этом и лежит основа формирования самосознания. Он обобщает и дает точное толкование собственным особенностям поведения, личностным качествам самого себя. В данном возрасте самооценка является одной из самых динамичных психологических структур.



Предметом оценки и самооценки, самопознания и самосознания являются качества личности, связанные прежде всего с образовательной деятельностью и взаимоотношениями с другими. Поведение подростка становится поведением для себя, он осознает себя полностью. Это конечный результат и центр всей переходной эпохи [67].

Чрезвычайно важным компонентом самосознания является самооценка. Самоуважение выражает отношение одобрения или неодобрения самого себя и показывает степень, в которой человек считает себя способным, значительным, процветающим и достойным. В кризисный переходный период от подросткового возраста к старшему (13 лет) у подростков значительно снижается самооценка [67].

Во многом самооценка зависит и от того, как оценивает свои школьные способности подросток, отрицательно или положительно, а также от того насколько хорошими являются межличностные отношения подростка с его окружением. Плохая социальная адаптация формируется во время кризиса самооценки подростка, во время негативной Я-концепции. Они очень плохо влияют и на взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, являются предвестниками агрессивности и конфликтов.

Проблема адаптации учащихся к повседневной деятельности и учебе является одной из наиболее важных, поскольку с переходом учащегося в старшую школу в его жизни происходят многие изменения: строгий режим дня, отсутствие родителей рядом с ним, новые требования к поведению, постоянные общение со сверстниками, новые условия жизни, другой стиль общения. Все эти изменения создают стрессовую ситуацию для учащегося. От того, как учащийся адаптируется к школе, насколько успешны его первые месяцы и первый год обучения в учебном заведении, зависит не только успех его обучения, но и его способность к дальнейшему умственному, личному и социальному развитию [54].

Беспокойство, связанное с процессом обучения, является самой широкой концепцией, включающей различные аспекты устойчивого

эмоционального расстройства. Это выражается в волнении, повышенной тревоге в образовательных ситуациях, плохой оценки от учителей в постоянном ожидании плохого восприятия личности в классе. Ребенок начинает на постоянной основе чувствовать свою неполноценность, он теряет уверенность в своем поведении и образе жизни. Из-за постоянного чувства тревоги школьники не могут полностью раскрыться, показать свои способности, умения и знания. Это же уже негативно сказывается на успешности их обучения.

Очень важно знать, что высоко тревожные дети на сообщения о неудачах реагируют эмоционально острее, им сложно работать в условиях дефицита времени или стрессовых ситуациях. Они боятся неудачи. Данный страх начинает превосходить над их стремлением к успеху. Огромным мотиватором для таких подростков становится похвала, сообщение об успехе.

Неудача, как правило, вызывает негативные эмоции и нежелание выполнять тренировочные задания, которые вызывают трудности. И если неудача повторяется, то негативное отношение к предмету можно исправить [42].

В случае неполного процесса адаптации, неудачной адаптации можно говорить о дезадаптации - реакции на неспособность решить задачи, поставленные самой жизнью.

1. Интеллектуальная - это нарушение интеллектуальной деятельности. Разрыв со сверстниками в школе.

2. Поведенческая - несоответствие между поведением ребенка и правовыми и моральными нормами (агрессивность, антиобщественное поведение).

3. Коммуникативная – отражает сложности общения индивида не только со сверстниками, но и со взрослыми.

4. Соматическая – проявляется в появлении биологических отклонений в здоровье.

5. Эмоциональная – возникновение сложностей на эмоциональном уровне, появление постоянного беспокойства и заботы о существующих проблемах в школе.

Признаки возникновения трудностей в период адаптации:

- усталый внешний вид ребенка;
- нежелание ребенка делиться впечатлениями дня;
- нежелание делать домашнее задание;
- негативные характеристики педагогов, учителей, сверстников;
- жалобы на определенные события, связанные со школой;
- плохой сон, может быть даже бессонница;
- очень сложный подъем утром, вялость на протяжении всего дня;
- постоянные жалобы подростка на плохое самочувствие.

Следует сделать следующие:

Помочь ребенку в формировании только положительных убеждений и отношения к учебному процессу, либо предмету с помощью осмысления и осознания жизненных целей и значения знаний, создание успешных ситуаций. Необходимо поощрять даже самые маленькие продвижения ребенка вперед, всячески поддерживать его активность на занятиях, избегать прилюдную критику.

Необходимо помочь ребенку обрести уверенность в собственных способностях и силах, организовать атмосферу постоянного успеха и победы.

Научить ребенка смотреть на себя и социум, как на самостоятельные личности, развивать его причастность к обществу.

Следует создать обстановку обучения и общения, таким образом, чтобы каждый ребенок мог с уверенностью почувствовать себя личностью.

Ни в коем случае, нельзя скупиться на похвалу и небольшие поощрения всех положительных сторон подростка, а также его поступков.

Очень важно на постоянной основе проводить психолого-педагогические мероприятия, которые будут направлены на снижение требований к себе подростком, на повышение самооценки и как итог – успеваемости. Надо создать комфортную ситуацию пребывания в учебном заведении [48].

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

Переход ребенка к младшему подростковому образу жизни является комплексной проблемой, которая широко исследовалась в отечественной педагогике и психологии. Ей посвящено множество исследований (А.Д. Андреева, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Вохмянина, В.В. Давыдов, Е.Е. Данилова, В.И. Долгова, И.В. Дубровина, С.С. Журбенко, Р.В. Овчарова, Е.И. Рогов) [8; 9; 17; 21; 23] .

С точки зрения психологии «коррекция» – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития [32].

С точки зрения Л.С. Выготского в психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью необходимо опираться на здоровые стороны ребенка в целях осуществления коррекционно-педагогической работы[9]. По мнению Ж.И. Намазбаевой, межличностные отношения во многом зависят от успехов в учебной деятельности подростками. Ученики, которые имеют хорошую успеваемость, но одновременно с этим, имеющие заниженную самооценку или адекватную, в основном, занимают хорошее место в группе[цит. по 15, с. 53].

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

Дерево целей – это совокупность, которая структурирована и построена по принципу иерархии, содержащая в себе цели системы, программы плана. В данной совокупности всегда выделена генеральная цель, которая представлена, как вершина дерева и подчиненные ей подцели различных уровней, соответственно, ветви данного дерева.

При этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных народнохозяйственных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях. Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев. Построение дерева целей характеризуется проектированием его по методу «от общего к частному» (см. рисунок 1).

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.
3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

1. Изучить психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

1.1. Проанализировать проблемы самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

1.2. Выявить особенности самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

1.3. Рассмотреть теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

2.1. Выделить этапы, основные методы и возможные методики исследования.

2.2. Сделать выборку и охарактеризовать полученные результаты.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

3.1. Разработать и провести психолого-педагогическую программу коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью. Модель – это искусственно сформированный объект, представленный в виде составленной схемы, формул, физической конструкции, алгоритмов и т.д. [25].



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

В психологии и педагогике модель характеризуется, как целостная система знаков либо объектов, которая воспроизводит некоторые важные свойства, необходимые качества и взаимосвязи различных предметов. Моделирование – это построение моделей различных психологических процессов, их осуществления, с целью проверки их работоспособности. Оно характеризуется наличием определенной цели, задач, структуры, элементов. Достоверность моделей определяется при помощи совокупности мероприятий, которые реализуются определенными исполнителями, выделяющими для этого необходимые средства [15].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Целенаправленное воздействие формирования психологической готовности – это несколько блоков, которые взаимосвязаны между собой. Каждый блок в отдельности направлен на достижение определенной цели. Все блоки состоят из набора методов и приемов.

В формирующем комплексе можно выделить четыре блока:

- теоретический;

- диагностический;
- формирующий;
- аналитический.

Исходя из этого, была составлена основа модели психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью представлена набором таких компонентов, как цель, задачи, формирующая работа и методы, которые в ней используются (см. рисунок 2).

Охарактеризуем блоки модели:

Теоретический блок. Цель: изучить теоретические основы исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью. Методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

Диагностический блок. Цель: определить уровень самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование. Методики:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам:

1) Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси);

2) Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан);

3) Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

3. Формирующий блок. Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью. Методы, формы и приемы реализации программы: игры, этюды, упражнения, элементы арт – терапии.



Задачи:

1. Выявить существующий уровень самооценки у детей в возрасте 10-12 лет с умственной отсталостью.
2. Изучить основные особенности оценки качеств личности подростков младшей группы с умственной отсталостью.
3. Выявить эмоциональную окраску самооценки.
4. Аналитический блок.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность психолого-педагогической программы коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью. Метод: Т-критерий Вилкоксона. Методики:

- 1) Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси);
- 2) Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан);
- 3) Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

Таким образом, в данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

Построение дерева целей характеризуется тем, что его построение всегда строится на основе метода «от общего к частному». Благодаря изучению методической литературы мы смогли разработать дерево целей, генеральная цель которого следующая: теоретически обосновать и экспериментально проверить сформированность самооценки младших подростков с умственной отсталостью. На основании древа целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

Модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

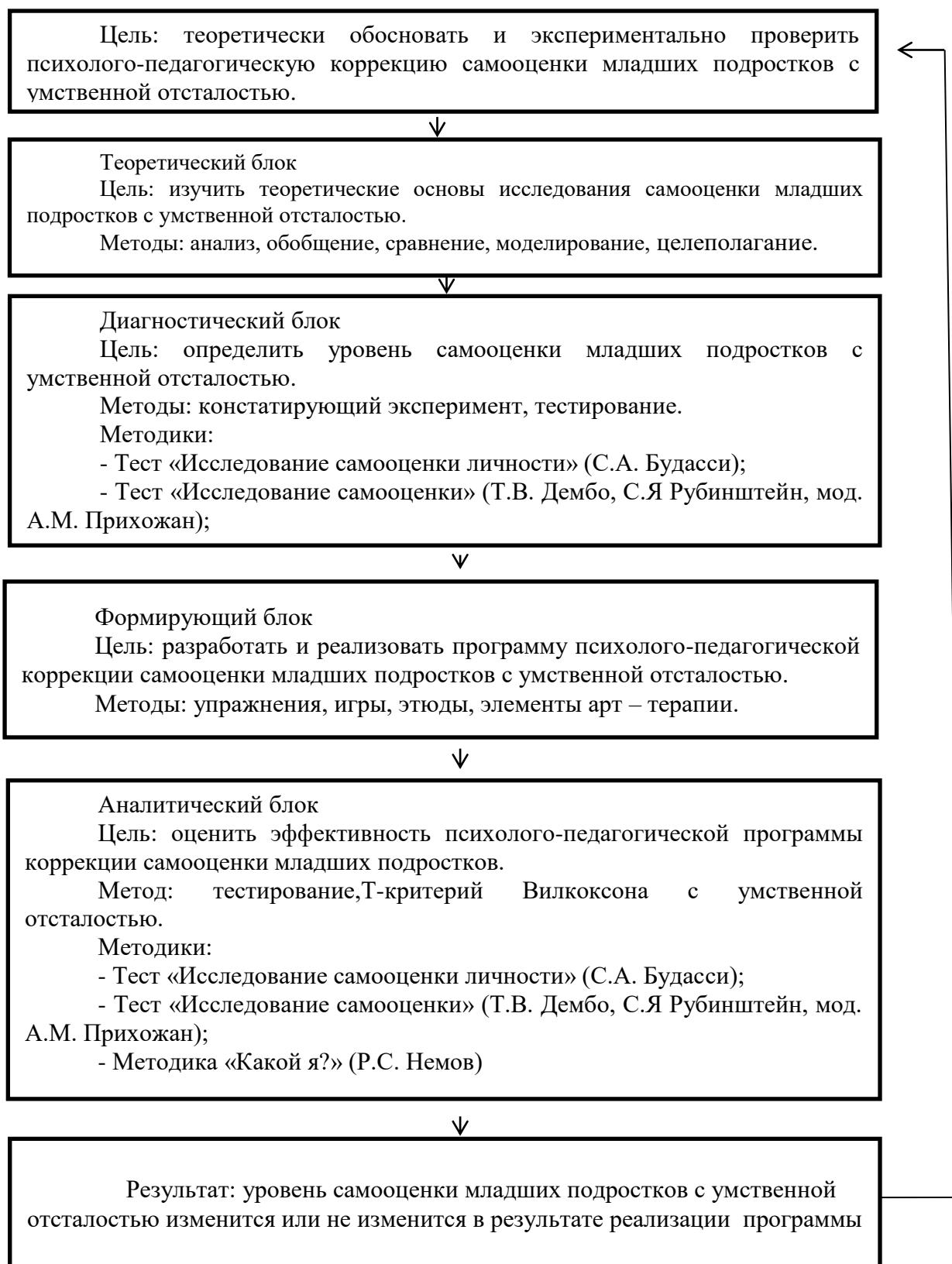


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

## Вывод по первой главе

В психолого-педагогической литературе самооценка младших подростков с умственной отсталостью является сложным структурным образованием, затрагивающим все стороны детской психики.

В параграфе 1.1 мы рассмотрели и охарактеризовали основные проблемы формирования самооценки у подростков в возрасте 10-12 лет с умственной отсталостью. На современном этапе данная проблема является очень важной и достаточно разработанной. Исследования по ней особенно широко описаны в таких науках, как социальная психология и психология личности. По определению С.И.Ожегова, самооценка – это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. Если рассмотреть психологическую точку зрения, то самооценка – оценка самого себя в сопряжении со взаимодействием с социумом[44].

В параграфе 1.2 были подробно рассмотрены основные возрастные особенности детей в возрасте 10-12 лет. Данный возраст – переходный период жизни человека. В науке его принято называть младшим подростковым возрастом. На данном этапе ребенок постепенно обретает чувство взрослости, он отдаляется от родителей, проявляет самостоятельность в принятии решений и совершении поступков.

В данном возрасте изменяется кардинально и социальная ситуация подростка.

В настоящее время самооценка умственно отсталого подростка подвержена очень контрастным воздействиям. В младенчестве после обнаружения той или иной болезни нервной системы, ребенка не просто жалеют, радуются любому его успеху на пути к развитию. Ребенок очень сильно склонен оценивать себя несколько завышено. У ребенка возникают очень высокие притязания к вниманию взрослых людей, их похвале, одобрению и ласке. После того как такой ребенок попадает в детский сад,

либо в другой детский коллектив, то его самооценка, которая уже сформировалась, подвергается очень сильному и тяжелому удару[25].

В данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

Построение дерева целей полностью основано на методе «от общего к частному». Благодаря изучению методической литературы мы смогли разработать дерево целей нашего исследования, генеральная цель которого: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью. На основании древа целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

Модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

## **ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование было разделено на следующие этапы:

1. Этап поисково-подготовительный. На данном этапе происходило изучение теоретических источников, среди которых можно выделить психолого-педагогическую литературу. После изучения литературы нами был составлен ряд методик. Психолого-педагогическая литература была изучена по проблеме изучения самооценки младших подростков с умственной отсталостью. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: тестирование и обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по следующим методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов) и метод математической статистики  $T$  – критерий Вилксона.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы такие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности»

(С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

3. Метод математической статистики: Т-критерий Вилкоксона (Приложение 1).

Характеристика методик и методов, использованных в представленном исследовании:

Анализ литературы - это метод научного исследования, включающий операцию умственного расчленения целого на составные части, которая осуществляется в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает составление библиографии списка источников, выбранных для работы в связи с изучаемой проблемой; рецензирование сжатого перевода основного содержания одной или нескольких работ на общую тему; выбор основных идей и положений работы [35].

Обобщение - это форма приращения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для некоторой группы явлений существует новая, более широкая по объему концепция, отражающая общие свойства этих явлений на уровне новых знаний о них. Любое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, позволяющих группировать группы явлений и обозначать эту группу некоторым понятием [34].

Сравнение – это один из самых популярных методов знакомства с реальностью, устанавливающий общие и отличительные характеристики между различными явлениями и процессами, а также объектами в них участвующими. Этот метод строится на основе сравнения отдельных или совокупных признаков изучаемых объектов, а также на установлении их сходства, либо различий.

Моделирование – это метод изучения процессов и явлений, основанный на замене объекта его теоретической или экспериментальной

моделью. Данный метод имеет место быть в том случае, если непосредственное изучение явлений и объектов нецелесообразно, либо просто невозможно. Использование моделей очень удобно, так как это значительно расширяет границы познания.

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение.

В экспериментальном исследовании также использовались эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент и тестирование.

Эксперимент – это один из наиболее сложных методов познания определенного явления в таких условиях, которыми можно управлять. В отличие от наблюдения данный метод характеризуется активным взаимодействием с предметом. В основном метод эксперимента служит проверочным инструментарием определенной гипотезы, для установления связей между объектами. Огромный плюс данного метода – это возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, устанавливая зависимость между ними, воздействовать на характер объекта [34].

Одним из видов эксперимента является констатирующий, целью которого служит изменение одной или нескольких характеристик объекта на зависимые переменные. Данный вид эксперимента отличается от формирующего только целями проведения. Его целью является четкая фиксация изменений, которые происходят с зависимыми переменными. Констатирующий эксперимент проводится в лабораторных или естественных условиях [51].

Формирующий эксперимент несколько отличается, так как он состоит в том, что исследователь строит обучение и воспитание испытуемого таким образом, чтобы изменить его психику. В отличие от констатирующего метода он направлен на выявление особых причин и определенных условий протекания различных процессов [29].

Тестирование - это метод психологической диагностики, в котором используются стандартизированные вопросы и задачи - тесты с определенной шкалой значений. Тесты позволяют оценить личность в соответствии с целью исследования; обеспечить возможность получения количественной оценки на основе количественной оценки качественных параметров личности и удобства математической обработки. Это относительно быстрый способ оценить большое количество неизвестных; способствовать объективности оценок, которые не зависят от субъективных взглядов человека, проводящего исследование, обеспечивать сопоставимость информации, получаемой разными исследователями по различным предметам. Основными преимуществами этого метода являются: стандартизация условий и результатов, эффективность и экономичность, количественный концептуальный характер оценки, оптимальная сложность задач и достоверность результатов [15].

Охарактеризуем используемые в исследовании методики:

Методика С.А. Будасси «Исследование самооценки личности» характеризуется измерением количественных характеристик личности. Основывается данная методика на ранжировании данных.

Испытуемым выдаются списки, состоящие из 48 слов, описывающих личность. Участникам методики необходимо выбрать только 20 слов, которые, по мнению испытуемого, характеризуют идеальную личность. В данной выборке могут быть и негативные и позитивные качества личности.

Из выбранных характеристик следует построить эталонный ряд, в котором на первых позициях стоит отметить важнейшие положительные свойства, а последними – отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.



Из выбранных свойств испытуемыми следует составить субъективный ряд  $d_2$ , в нем данные свойства должны быть расположены по мере убывания их выраженности у личности (20-й ранг - качество, характеризующее испытуемого в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для испытуемого немного меньше, чем первое, и т. д.).

Все полученные результаты вносятся в протокол проведенного исследования.

Обработка результатов проходит следующим образом:

Первоначально устанавливаются связи между ранговыми оценками характеристик личности, которые являются составляющими «Я идеальное» и «Я реальное». Связь определяется с помощью коэффициента корреляции рангов. Для того чтобы определить данные коэффициенты следует найти разность  $d_1 - d_2$  по каждому качеству и внести данные в колонку  $d$  в протоколе исследования. Далее каждое значение разности рангов  $d$  возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d_2$ . Испытуемым необходимо выделить общую сумму квадратов разности рангов  $\Sigma d_2$  и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d_2,$$

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

Следующий метод оценки – исследование самооценки по Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн мод. А.Н. Прихожан.

С.Я. Рубинштейн в рассматриваемой методике отмечала следующие шкалы: здоровье, умственное развитие, характер индивида и счастье. Каждый испытуемый может добавить дополнительные шкалы по своему желанию. Данная методика разработана для непосредственной оценки личных качеств подростками. Испытуемые на вертикальных отрезках должны отметить уровень перечисленных у них качеств и уровень существующих притязаний, т.е. уровень рассматриваемых качеств,

который они считают идеальным. Все результаты заносятся в специальный заранее подготовленный бланк[51].

Данное исследование проводится в групповом порядке, полностью со всем классом. Оно невозможно в индивидуальном порядке. Педагог – психолог должен обязательно отследить, как каждый ученик заполнит первую шкалу. Помимо этого, стоит проверить правильность применения предложенных значков. Необходимо отвечать на все вопросы, которые возникают у подростков. После этих действий со стороны педагога, дети могут приступать к самостоятельной работе. Время проведения эксперимента составляет 10-12 минут.

Методика Р.С. Немова «Кто я?» предназначена для более широкой возрастной группы детей, возраст испытуемых может варьироваться в пределах от 9 до 17 лет. Испытуемому задается ряд вопросов: как он воспринимает себя самого, и оценивает на каком уровне себя по десяти различным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенку, выделяются педагогом в отдельный столбец, заносятся в протокол, а потом уже переводятся в бальную систему[41]. [Приложение 1]

Следующим известным методом является метод математической статистики. Данный метод характеризуется оперированием с различными алгебраическими значениями признака, которые были получены у ребенка во время психологического исследования. В настоящее время данные методы все чаще применяются в психологии, так как они позволяют наиболее точно оценить испытуемого.

Психолого-педагогические исследования, которые представлены в виде тестирования, в большинстве своем сопровождаются различными ошибками, которые основаны на несовершенстве инструментов и методик, применяемых во время тестирования. В следствии появления ошибок зачастую приходится доказывать полученные результаты, их актуальность и значимость [11].

Для проведения исследования мы выбрали Т-критерий Вилкокслга. Данный метод применяется для сравнения различных показателей, которые были получены в разных условиях, но на одной выборке испытуемых. Критерий позволяет не просто установить направленность изменений, но и охарактеризовать их выраженность. С помощью данного метода можно определить, может ли быть сдвиг показателей в одну сторону более интенсивным, чем в другую.

Применение рассматриваемого критерия возможно только тогда, когда знаки измеряются по шкале порядка, а сдвиги между измерениями могут быть упорядочены в одной последовательности. Чтобы соблюсти данное условие, полученные результаты должны находиться в одном довольно широком диапазоне. Метод основан на том, что сравнивается величина полученных сдвигов в обоих направлениях по абсолютной величине. Для этого необходимо первоначально ранжировать все абсолютные величины сдвигов, а потом суммировать полученные ранги. Если сдвиги в положительную и отрицательную стороны происходят случайно, то сумма их рангов будет примерно одинаковой. Если интенсивность сдвигов в одну сторону сильнее, то сумма рангов в противоположной стороне будет на порядок ниже.

Первостепенно следует исходить из предположения, что наиболее типичным будет тот сдвиг, который происходит в наиболее частом направлении, а нетипичным прямо противоположный ему.

Рассмотрим существующие гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать промежуточный вывод, что исследование самооценки детей в возрасте 10-12 лет с умственной отсталостью проходит в три этапа:

- подготовительный;
- опытно-экспериментальный;
- контрольно-обобщающий.

Для изучения самооценки подростков использовались различные методики, основными среди которых были: теоретические, эмпирические и метод математической статистики.

Этапы и методы исследования целиком и полностью соответствуют задачам и цели исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В психолого-педагогическом исследовании принимали участие 2 класса. ГКОУ Со Верхнепышминской школы-интерната имени Станислава Александровича Мартиросяна, реализующей адаптированные основы общеобразовательных программ. В 7 классах 12 учащихся из них 6 мальчиков и 6 девочек. Составы классов по возрасту в основном одинаковы, 12-13 лет. У всех учащихся диагноз: Лёгкая умственная отсталость. Основная часть обучающихся воспитывается в полных семьях, однако у некоторых детей один из родителей – неродной. Все ученики растут и воспитываются в благоприятных условиях, они не чувствуют себя ограниченными в чем-либо или ущербными. Все коллективы седьмых классов очень активные, выполняют общественную работу, участвуют в школьных мероприятиях. Ребята в большинстве своем добросовестные, ответственные.

В классах 2 отличника; 5 хорошистов; 6 человек учатся на «3» и «4».

Анализ, который был проведен по методике С.А. Будасси показал рис.3 [Приложение 2, таблица 1], что самооценка у 33% (4 чел.) учеников заниженная. Данная группа ребят ставит перед собой легкие низкие цели, хотя при этом они могут сделать большее, но преувеличивают уровень своих неудач.



Рисунок 3 – Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследования самооценки личности» на констатирующем этапе (С.А. Будасси)

Эти подростки характеризуются неуверенностью в себе. Неуверенность в данном случае объективно необоснованная, однако она уже является устойчивым и неизменным, на данном этапе, качеством личности. У ребят начинают формироваться такие черты характера, как смирение, пассивность и т.д. По внешнему виду также это очень хорошо видно: они постоянно ходят с головой, втянутой в плечи, ребята хмурые, неконтактные, походка нерешительная. Наблюдается первоначальная изоляция от людей, избегание больших групп сверстников.

58 % (7 чел.) подростков имеют средний уровень самооценки. Данная группа подростков характеризуется тем, что они очень адекватно и правильно соотносят самооценку с их качествами и способностями, они критичны по отношению к себе, реально смотрят на свои успехи и неудачи, ставят перед собой более сложные цели, к которым стремятся.

Оценивая свои достижения, подросток использует не просто свои определенные мерки, но и предвидит, какое отношение к данной ситуации испытывает общество, его окружающее. По-другому, можно сказать, оптимальная самооценка – результат поиска реальной меры без какой-либо излишней переоценки. При этом отсутствует и излишняя критичность к

общению, деятельности, поведению и переживаниям. Рассматриваемая самооценка – наилучшая для определенных ситуаций в конкретных условиях.

При проведении исследования было получено то, что у 9% (1 чел.) в классе очень высокий уровень самооценки. Данный подросток гипертрофировано оценивает самого себя, свои достоинства, он ставит перед собой такие цели, которые очень сложные для него, и он не может их достичь. У такого типа людей развит высокий уровень притязаний и ожиданий от жизни, которые никак не соответствуют его реальным возможностям. Обычные качества личности, которые присущи людям со здоровой самооценкой, - достоинство, самолюбие, гордость – постепенно перерождаются в тщеславие, эгоцентризм и высокомерие.

Исследование, которое было проведено с использованием методики диагностики «Исследование самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн дал следующие результаты рис.4 [Приложение 2, таблица 2]

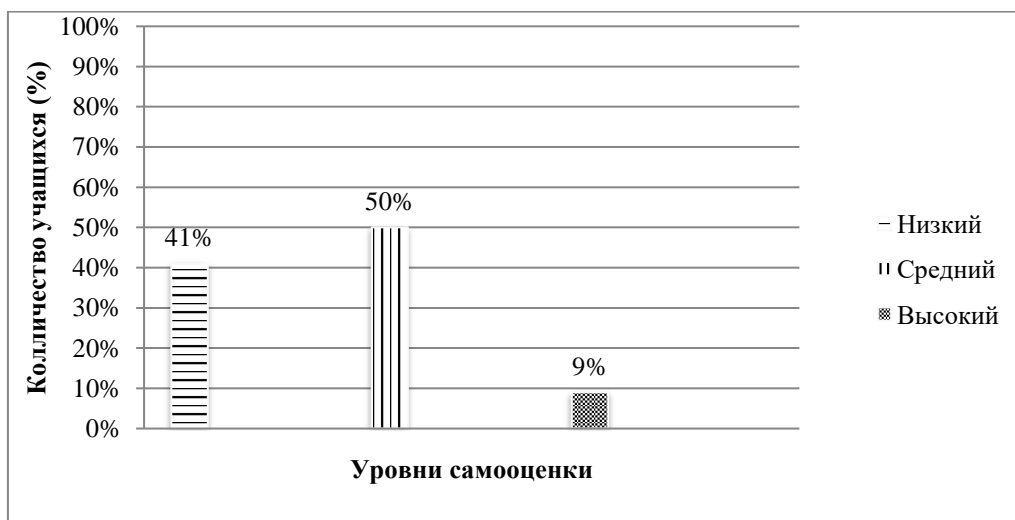


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследование самооценки» на констатирующем этапе (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

Очень низкий уровень самооценки выявлен у 41% (5 чел.) учеников в классе. Данная группа людей оценивает свои возможности ниже тех, которые они реально имеют. Итогом такой оценки становится

неуверенность в себе, отсутствие дерзаний и робость, страх перед новыми сложными заданиями. Подростки не могут полностью реализовать свои способности и задатки. Они не ставят перед собой трудные цели и задачи, так как боятся их не достичь, все что они делают – это решают обыденные задачи, ежедневные задания, которые не требуют больших усилий.

У 50% (9 чел.) испытуемых был выявлен средний уровень самооценки. Данная группа подростков наиболее адекватно и правильно соотносит свою самооценку с существующими способностями и возможностями, они достаточно критично относятся к самим себе, реально оценивают свои успехи и неудачи, радуются удачам, ставят перед собой цели, которые могут с легкостью достичь, но при этом это достаточно сложные цели.

Достигнутое им, он оценивает не только с точки зрения собственного характера, но и со стороны отношения окружающих его людей. Оптимальная самооценка – это адекватный итог постоянного поиска реальной меры, без излишней переоценки чего-либо, без излишней критичности к себе самому, своему поведению и общению в социуме. Данный вид самооценки один из наиболее правильных в определенных условиях и ситуациях.

У 9% (1 чел.) также была выявлена высокая самооценка. В данном случае у подростка сформировано неправильное завышенное представление о себе, как о личности, он завышает свою ценность для общества, преувеличивает свое значение для общего дела. Человек, обладающий такого рода самооценкой, игнорирует свои неудачи, для того чтобы сохранить высокую оценку самого себя и своих действий.

У данного типа людей на постоянной основе наблюдается активное эмоциональное отталкивание всего того, что может изменить или помешать представлениям человека о себе, либо что может помешать идеализированному образу «Я». Искаженно воспринимается человеком и

реальная действительность, отношение к окружающему миру становится полностью эмоциональным, неадекватным.

Рационализм таким людям не присущ полностью. Любое замечание, которое является справедливым, воспринимается человеком как придирка, а оценка его действий, объективно выстроенная, воспринимается как заниженная.

Любые неудачи и неудачи списываются индивидом, как результат чьих-то козней, либо на обстоятельства. Человек считает, что от него данные неудачи не зависят, так как, по его мнению, он всегда все делает идеально.

Также нами было проведено исследование по методике «Какой Я» Р.С. Немова рис.5 [Приложение 2, таблица 3].

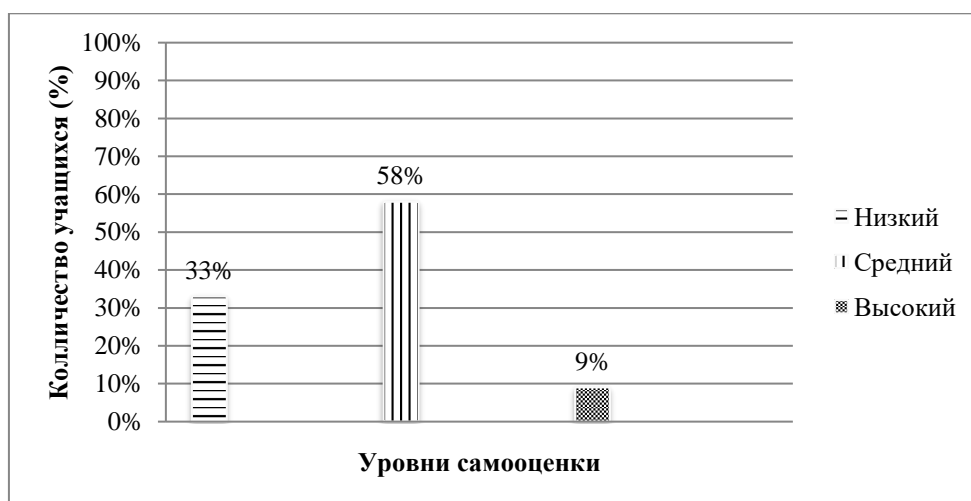


Рисунок 5 – Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Какой Я?» на констатирующем этапе (Р.С. Немов)

Данное исследование показало, что 33% (4 чел.) имеют низкий уровень самооценки. Такой тип людей очень неблагополучны в своем личностном развитии.

За понятием низкой самооценки у индивида может стоять два отличительных психологических явления: настоящая неуверенность в себе и неуверенность, которая строится на защите самого себя, в данном случае



индивид как бы декларирует себе собственное неумение, позволяя не прилагать самому себе каких-либо усилий для достижения целей.

У 58% (7 чел.) была выявлена наиболее адекватная самооценка – средний уровень. Подростки, обладающие таким видом самооценки, наиболее адекватно соотносят себя со своими возможностями и способностями, они критичны к себе, спокойно анализируют причины своих неудач и успехов, ставят перед собой сложные достижимые цели, которые с легкостью могут осуществить в реальной жизни.

Высокой самооценкой в классе обладает 9% (1 чел.), что явно указывает на существующие отклонения при формировании личности.

Высокая самооценка является ярким подтверждением незрелости личности, человек не может правильно оценивать результаты своей деятельности, он не умеет и не хочет сравнивать себя с другими, так как считает себя лучшим. Такой тип людей полностью закрыт для обучения и опыта, он не чувствует собственных ошибок, неудачи. Очень эмоционально относится к замечаниям и оценкам социума[43].

Сводные результаты исследования по трем методикам представлены на рис.6 [Приложение 2, таблица 4].



Рисунок 6 – Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью на констатирующем этапе по трем методикам: «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов)

Подводя итоги проведенных количественный и качественных анализов, можно сказать, что 36%(4 чел.) подростков имеют низкий уровень самооценки, 55% (7 чел.) обладают адекватной самооценкой, а вот 9% (1 чел.) имеют завышенный уровень самооценки.

Отсюда следует, что самооценка – это достаточно сложное образование внутри личности, характеризующиеся непостоянством в подростковом возраст. Самооценка может быть завышенной, заниженной, либо же адекватной. Она зависит от большого количества различных факторов. В частности, на нее имеет большое влияние окружение подростка, его личные рассуждения и планы, его внешние признаки и особенности полового созревания[17].

Исходя из всего вышесказанного ранее, можно сделать вывод, что полученные результаты психолого-педагогического исследования показали нам следующее: самооценка подростков младшей группы с умственной отсталостью постоянно нуждается в коррекции со стороны педагога-психолога, посредством реализации специальной психологической программы.

## Вывод по второй главе

Наше опытно-экспериментальное исследование самооценки младших подростков с умственной отсталостью проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании самооценки младших подростков с умственной отсталостью использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будаси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов) и метод математической статистики Т – критерий Вилксона.

На основании анализа по методике С.А. Будасси «Исследование самооценки личности», нами были получены следующие результаты: 4 человека в классе имеют низкий уровень самооценки. Данный тип подростков ставит перед собой только обыденные задачи и наиболее низкие цели, чем те, которые они реально могут достичь. Данный тип подростков преувеличивает значение собственных неудач.

Методика диагностики Т.В, Дембо и С.Я. Рубинштейна «Исследование самооценки» выделила 5 человек среди подростков с заниженной самооценкой[51].

В свою очередь, методика диагностики Р.С. Немова «Какой Я?» показала, что 4 человека имеют низкую самооценку. По его мнению, люди с таким уровнем самооценки неблагоприятны в личностном развитии[40].

Подводя итоги проведенных количественный и качественных анализов, можно сказать, что 33%(4 чел.) подростков имеют низкий уровень самооценки, 55% (7 чел.) обладают адекватной самооценкой, а вот 9 % (1 чел.) имеют завышенный уровень самооценки.

Отсюда следует, что самооценка – это достаточно сложное образование внутри личности, характеризующиеся непостоянством в подростковом возраст. Самооценка может быть завышенной, заниженной, либо же адекватной. Она зависит от большого количества различных факторов. В частности, на нее имеет большое влияние окружение подростка, его личные рассуждения и планы, его внешние признаки и особенности полового созревания.

Исходя из всего вышесказанного ранее, можно сделать вывод, что полученные результаты психолого-педагогического исследования показали нам следующее: самооценка подростков младшей группы с умственной отсталостью постоянно нуждается в коррекции со стороны педагога-психолога, посредством реализации специальной психологической программы.

## **ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

### 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

В психолого-педагогической программе коррекции самооценки принимали участие 12 учащихся младшего подросткового возраста с легкой умственной отсталостью. Экспериментальная группа выявилась по результатам исследования адекватной самооценки по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси), Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

В разработанной программе психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с детьми и изменить уровень самооценки в процессе проведения программы [16].

Целью данной программы является психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с умственной отсталостью через систему игр, упражнений и приёмов арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального напряжения.
2. Повышение уверенности младших подростков в себе.
3. Развитие способностей детей видеть в себе «хорошее».
4. Формирование коммуникативных навыков.

Разработанная программа рассчитана для работы с детьми младшего подросткового возраста 10-13 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 30-35 минут.

Предложенная программа основывается на следующих принципах:

1. Подростки участвуют в работе только на добровольной основе, без какого-либо принуждения.
2. Каждый высказывается только от себя, данный принцип еще называют принципом «я - высказываний».
3. Во время работы дети не должны перебивать друг друга.
4. Подростки должны быть толерантны друг к другу.
5. Каждый участник эксперимента должен быть симпатичен, он должен чувствовать себя в данной группе в полной безопасности.
6. Любая работа с педагогом-психологом должна быть конфиденциальной.

Все проводимые занятия имеют четкое структурирование, которое состоит из нескольких взаимосвязанных частей:

1. Приветствие. Данный ритуал позволяет сплотить участников, создавая атмосферу полного доверия в группе и принятия друг друга.
2. Разминка. Данный этап очень хорошо влияет на эмоциональное состояние всех участников, а также на уровень их активности. Очень важное значение разминка оказывает на настройку организма подростка на продуктивную групповую деятельность.
3. Основная часть занятия. Данный этап занятия включает в себя целый набор различных упражнений и техник.
4. Рефлексия. На данном этапе предполагается оценивание участниками занятия с помощью двух оценок: смысловая оценка – что дало данное занятие подростку, какое влияние оно оказало на развитие личности; и эмоциональное – понравилось или не понравилось занятие подростку.
5. Прощание. Данный ритуал служит неким логическим завершением занятия.

Программа формирования:

Занятие № 1. «Знакомство»

Цель: Знакомство.

Основные принципы программы:

1. Подростки участвуют в работе только на добровольной основе, без какого-либо принуждения.

2. Каждый высказывается только от себя, данный принцип еще называют принципом «я - высказываний».

3. Во время работы дети не должны перебивать друг друга.

4. Подростки должны быть толерантны друг к другу.

5. Каждый участник эксперимента должен быть симпатичен, он должен чувствовать себя в данной группе в полной безопасности.

6. Любая работа с педагогом-психологом должна быть конфиденциальная.

Процедура знакомства начинается с того, что руководитель обучаемой группы представляется сам, а также просит остальных участников программы представиться. В это время существует выбор перед участниками, как они себя назовут, так как реальное имя не всегда может совпадать с названным.

Далее начинается процедура сбора проблематики. Для того чтобы наиболее точно получить представление о трудностях и ограничениях, а также проблемах следует обсудить три важных направления:

а) что не нравится подростку, а в жизни приятно;

б) что не нравится подростку, а приятно в домашних условиях;

в) что не нравится подростку, но при этом нравится в школе.

Каждое направление обсуждается отдельно друг от друга. На данном этапе каждый член группы должны высказаться. Очень важно здесь – это соблюдение определенного порядка обсуждения: первоначально всегда уделяют внимание отрицательному опыту каждого члена группы, а уже потом положительному. Такое обсуждение позволяет открыто говорить о собственных проблемах, о своем опыте, с одной стороны, и реагировать на какие-то негативные эмоции, с другой. Обсуждение положительного опыта

помогает осознавать тот факт, что на самом деле не все так плохо, всегда рядом с каждым человеком есть тот, на кого можно положиться, кому можно выговориться, данных людей можно поддержать, полюбить и понять их внутренний мир и переживания.

Упражнение 1. «Мой самый плакат»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Упражнение 4. «Истории жизни»

Цель: развитие экспрессивных движений; способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.

Упражнение 5. «Анкета газеты»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Мы отмечаем начало дня показательным движением рук - «пройдите, дорогие гости».

Если тренировка длится более двух дней (особенно если эти дни проходят не один за другим, а периодически), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренировочный день. Тренер может предложить группе самостоятельно придумать такой ритуал или предложить один из его вариантов. Это могут быть слова - приветствие или припев, последовательное произношение более подробного текста, когда каждому человеку назначается определенное



слово и невербальное действие - например, рукопожатие каждого человека. Такие коллективные ритуалы усиливают групповую сплоченность и «закрепляют» рабочий дух.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я ...»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: создать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному состоянию, повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Корабль»

Цель: способствовать уверенности в себе, расслаблению.

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность взглянуть на себя глазами того, кого они оскорбляют, не задумываясь об этом.

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие навыков самоанализа и преодоление барьеров для полноценного самовыражения, повысить уверенность в себе.

Упражнение 6. «Мини-сочинение»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук - «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Здравствуйте, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного отношения.

Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия у других людей.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Имя взрослого»

Цель: дать детям почувствовать себя сильными и смелыми, повысить самооценку.

Упражнение 5. «Спасибо за хороший урок»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук - «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 2. «Расскажи своему соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 3. Рисунок «Я в будущем»

Задача: помочь ребенку осознать возможность преодоления собственных недостатков в будущем, формирует перспективу будущего и уверенность в себе.

Упражнение 4. «Карусель впечатлений»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Очень хорошо»

Цель: повысить уверенность в себе.

Упражнение 3. «Мост дружбы»

Цель: способствовать групповой сплоченности, мастерству; координировать свои действия с окружающими, умение оценивать не только себя, но и своих друзей.

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: повысить уверенность в себе.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук - «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Дай камень»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: умение выражать свои эмоции

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развить способность думать о себе позитивно и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. "Соковыжималка"

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

#### Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук - «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если хочешь, то делай так ...»

Цель: развить дружеское отношение друг к другу, развить позитивную самооценку.

Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развить позитивную самооценку.

Упражнение 3. «Вручение сертификатов «Я уверен»»

Цель: помочь снять эмоциональное напряжение; возможность установить дружеские отношения между детьми.

Прощальный ритуал. Закрытие ладоней в манере восточного «спасибо».

Содержание игр, этюдов и упражнений, используемых в программе для психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью [7]. [Приложении 3]

Таким образом, разработанная нами программа имеет четкую структуру, состоящую из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминки, основное содержание урока, размышления, ритуал прощания. Он рассчитан на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут с частотой повторения два раза в неделю. Программа рассчитана на работу с детьми 10 - 12 лет в школьном образовательном учреждении.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования адекватной самооценки младших подростков на базе исследования ГКОУ Со Верхнепышминской школы-интерната имени Станислава Александровича Мартиросяна, в классах младшего подросткового возраста в количестве 12 человек была

проведена контрольная диагностика. Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию самооценки младших подростков с умственной отсталостью и их результаты показали, что уровень самооценки стал выше прежнего уровня. Психолого-педагогическая коррекция самооценки с детьми низкого и среднего уровня самооценки привела к успешным сдвигам. Дети были выработаны навыки общения, позволяющие снять обиду, эмоциональное напряжение; осознали свои возможности, способности, интересы в целях саморазвития; приобрели развитие уверенности в себе и в своем партнере; развили школьные и коммуникативные навыки; а так же координацию и скорость движений крупных и мелких мышечных групп; можно сказать, что в процессе реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у младших подростков с умственной отсталостью развивались не только познавательные психические процессы, но и волевые качества так же происходило формирование положительного отношения к школе и воспитывалось желание учиться.

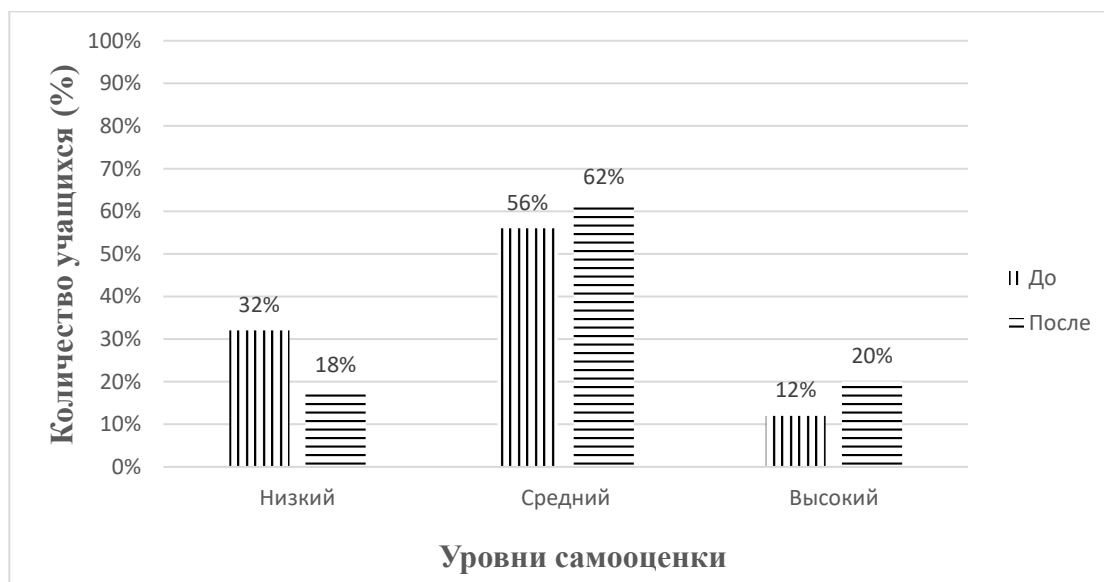


Рисунок 7 – Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси) до и после коррекции

Представленная диаграмма по результатам исследования формирующего эксперимента исследования самооценки личности (С.А. Будасси) до и после проведения психолого-педагогической коррекционной программы рис.7 [Приложение 4, таблица 5] , где можно заметить, что 62% (8 чел.) вышли на норму. Данный вид самооценки помогает подросткам наиболее адекватно и правильно соотносить свою самооценку с существующими способностями и возможностями, достаточно критично относиться к самим себе, реально оценивать свои успехи и неудачи, радоваться удачам, ставить перед собой цели, которые они могут с легкостью достичь, но при этом это достаточно сложные цели.

После проведенного эксперимента 20% (2чел.) стали обладать завышенной самооценкой. У них появилось завышенное представление о себе, как о личности, они завышает свою ценность для общества, преувеличивает свое значение для общего дела.

После того как мы провели формирующий эксперимент методика диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) показала, что низкая самооценка только у одного человека рис.8 [Приложение 4, таблица 6].

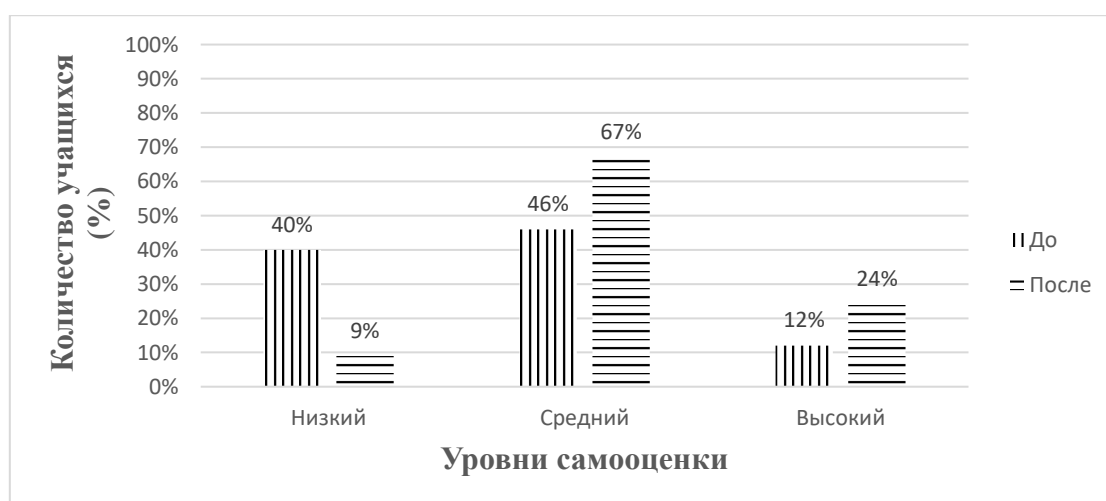


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан) до и после коррекции

После проведенного эксперимента адекватная самооценка сформировалась у 67% (8 чел.) Данный вид самооценки помогает подросткам правильно оценивать свои способности и возможности, сопоставляя их со своей самооценкой. Данный тип ребят критично относится к себе, они реально смотрят на свои успехи и неудачи, постоянно стремятся к совершенствованию и достижению целей, которые он с легкостью может осуществить в реальной жизни

После проведенного эксперимента 24% (3 чел.) стали обладать завышенной самооценкой. У них возникло неправильное представление о себе, появилась идеализация собственного образа личности и способностей, они считают, что бесспорно ценны для окружения. Подростки в данном случае идут на полное игнорирование собственных неудач, для того чтобы сохранить высокую оценку себя и своих поступков.

Результаты исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) рис.9 [Приложение 4, таблица 7] .

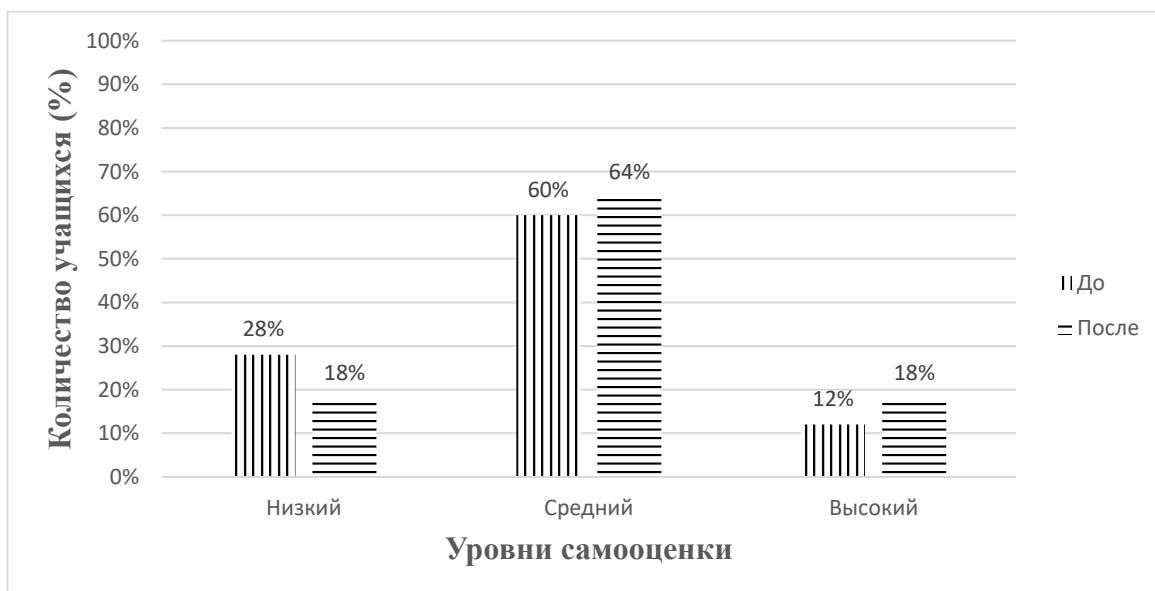


Рисунок 9 – Результаты исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Какой Я?» (Р.С. Немов) до и после коррекции

64% (8 чел.) после проведенной программы стали иметь адекватную самооценку. они достаточно правильно соотносят ее со своими способностями и возможностями, они критичны к себе, стремятся достигать цели и решать задачи, которые могут достичь в реальной жизни. Данный вид подростков стали спокойно и адекватно относиться к своим неудачам.

18% (2 чел.) среди испытуемых стали обладателями завышенной самооценки.

18% (2 чел.) среди испытуемых остались с низкой самооценкой, требуется дополнительная коррекция.

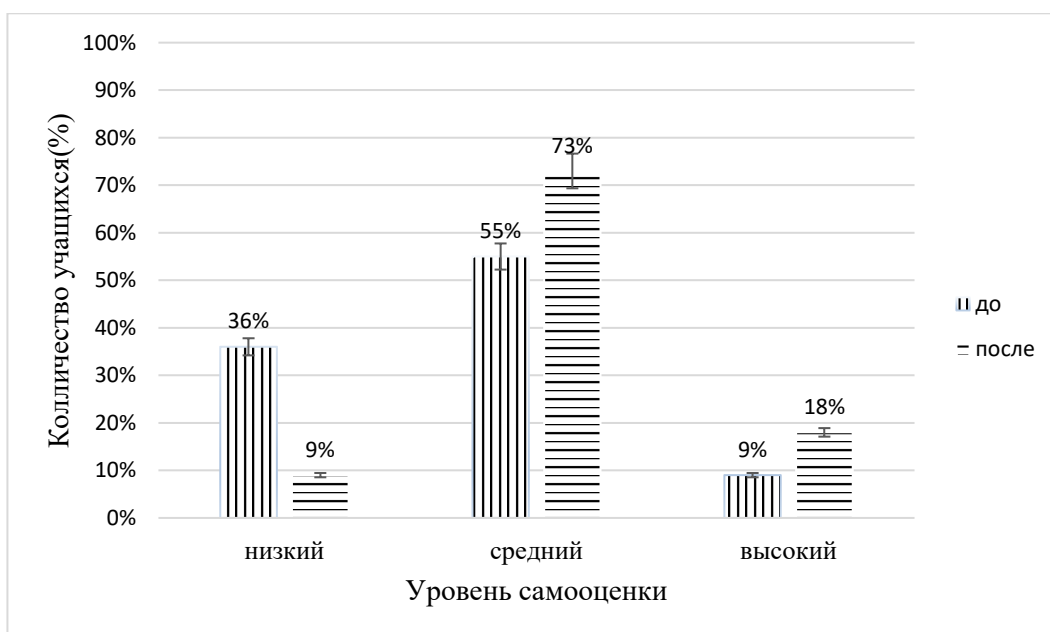


Рисунок 10 – Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по трем методикам до и после проведения программы: «Исследования самооценки личности» (С.А. Будасси), «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), «Какой Я?» (Р.С. Немов)

Подводя итоги проведения коррекционной программы, рис.9 [Приложение 4, таблица 8], можно сказать, что низкий уровень самооценки понизился до 9%(1 чел.), показатели диагностики стали лучше, но ещё



требуют дополнительной коррекции. 73% (9 чел.) стали обладателями адекватной самооценки, сформировались коммуникативные данные, снизился уровень эмоционального напряжения, развились способности позитивного отношения к людям.

Высоким уровнем самооценки обладают 18% (2 чел.), замечено, что у них повысилась уверенность в себе, способность видеть в себе только хорошее стала более адекватной. Испытуемые стали добрее и чаще улыбаться, перестали бояться осуждения своих одноклассников.

Для того чтобы рассчитать значимость проведенного эксперимента и доказать поставленную гипотезу была проведена математическая обработка по T-критерию Вилкоксона (приложение 4).

Математическая статистика была рассчитана по диагностике «Исследование самооценки» на констатирующем этапе (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

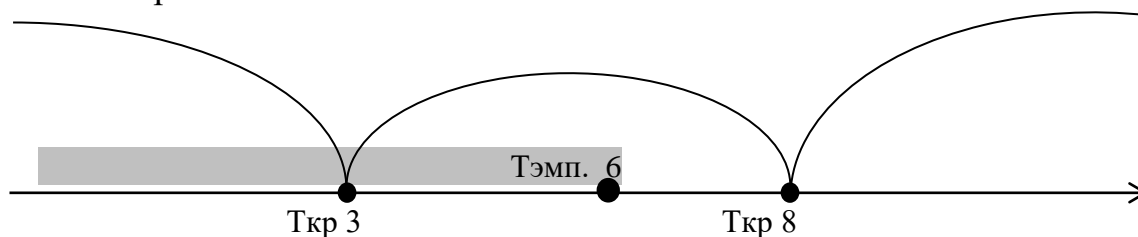
Данный метод был выстроен в следующей последовательности:

1. В любом порядке составляется список испытуемых.
2. Рассчитываем разницу между итогами методик до внедрения коррекционной программы и после. Формулируем гипотезу, определяем, что будет являться «типичным» сдвигом.
3. Разности переводим в абсолютные величины.
4. Полученные абсолютные величины разностей ранжируем, начисляя при этом меньшему значению наименьший ранг.

5. Подсчитаем сумму рангов по формуле  $T = \sum R$ , где  $R$  - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определим значения для  $T$  критические.

7. Построим ось значимости.



зона значимых значений    неопределенные значения    зона незначимых значений

Рисунок 11 – Ось значимости

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать, что проведенная контрольная диагностика показала, по итогам проведенной программы произошло заметное изменение в результатах проведенной диагностики по исследованию уровня самооценки и их результаты по диагностике показали, что в большинстве своем самооценка подростков с умственной отсталостью стала наиболее адекватной.

Расчет  $T$  – критерия Вилкоксона выявил эмпирическое значение  $T$  попадает в зону неопределенности:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,05)$ . Гипотеза  $H_0$  отвергается. Интенсивность положительного сдвига показателя превышает интенсивность отрицательного сдвига ( $p < 0,05$ ).

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью для родителей

Анализ причин неадекватной самооценки позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью [55, с. 89]. В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью такие как:

1. Никогда нельзя вешать «ярлыки» на ребенка. Очень часто появляется такая ситуация, что в порыве гнева и раздражения родители бросают в сторону ребенка такие фразы, как «Ты просто тупица», «Какой же ты дурак» и т.д. Слыша ежедневно от самых близких людей такие фразы ребенок не сможет думать о себе с хорошей точки зрения, он не сможет расти с адекватной самооценкой и быть уверенным в будущей жизни.

2. Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми. Дети всегда самостоятельно понимают, что «Маша лучше учится», и «Ваня более спортивный». Подросток постоянно находится в данной группе детей, при этом формирует внутреннюю самооценку, сравнивая себя с ребятами. Если родители постоянно сравнивают ребенка и критикуют его, то самооценка подростка постепенно падает вниз, и рано или поздно она перешагнет возможный минимальный порог. Такая критичность к собственному ребенку приведет к тому, что он будет психологически подавлен. Для избежания данной ситуации, следует подчеркивать достоинства подростка при его сравнении с другими школьниками [33, с. 11].

3. За неудачи в школе не следует ругать ребенка. Ни каждый ребенок может осваивать трудную школьную науку на высоком уровне, это заложено ему природой. Не следует его наказывать за очередную плохую оценку и усугублять ситуацию. Ежедневное вынимание дневника из рюкзака родителями, замечания и скандалы по поводу плохих оценок приведут к тому, что ребенок полностью потеряет уверенность в себе. Чтобы подтянуть ребенка по каким-либо предметам, стоит заняться с ним дополнительно. А вот если ребенок переживает, что не получил положительную оценку, разговаривайте с ним с целью убеждения, что отличные оценки не самая важная вещь в жизни, намного важнее то, какие знания он приобрел.

4. Нельзя подавлять ребенка во время ссор. Всегда следует давать возможность ребенку высказывать свое мнение и отстаивать собственную

точку зрения. Зачастую родители совершают одну и ту же типичную ошибку, они не дают возможность оправдаться ребенку. Данное подавление личности оказывает негативное влияние не только на уверенность ребенка, но и подрывают его психическое здоровье.

5. Каждый ребенок должен иметь право выбора. Дайте возможность ребенку самостоятельно принимать различные решения: выбирать предметы гардероба, игрушки, книги или даже прогулочные маршруты. Все это позволяет стать ребенку не только независимым от чужого мнения, но и укрепляет его уверенность в себе [67, с. 8].

6. Разговаривайте со своим чадом. Доверительный разговор – это очень действенный метод взаимодействия с детьми, он всегда творит настоящее чудо. Детям нравятся разговоры о детстве и юности родителей, расскажите им о своей школьной жизни, о шалостях в школе, об удачах и неудачах. Расскажите, как справлялись с трудностями, которые возникали у вас во время обучения в школе и взаимодействия с другими ребятами.

Расскажите о своих страхах, о том, как вы успешно справились со сложностями и трудностями, как с течением времени вы стали более уверенны в себе.

7. Всегда хвалите своего ребенка. Уже очень давно было доказано, что в семьях, где постоянно ребенок слышит о том, какой он хороший, где гордятся его достижениями и успехами, нередко становится очень сильным и волевым человеком. Ребенок с младенчества должен знать, что его семья считает его самым лучшим в целом мире. Скажите маленькой девочке, какая она красивая, как она прекрасна сложена, как она талантлива и способна, а мальчикам покажите насколько они умны, терпеливы и сильны.

Постоянно делайте акцент на реальных достоинствах ребенка. Хвалите его за любые успехи в учебе и спорте. Все достижения ребенка должны быть замечены его близкими.

8. Всегда произносите только правильные слова с положительной окраской: «мы тебя любим», «как я рада, что именно ты появился у нас» и т.д. Самое главное, чтобы эти фразы были очень искренние, говорите их с любовью и восхищением. Дети всегда чувствуют, если взрослые лукавят, и в следующий раз они не воспримут ваши похвалы всерьез.

9. Обязательно давайте ребенку небольшие задания, с которыми он может легко справиться. Может быть ваш ребенок хорошо вытирает пыль или моет пол, а быть может он с детства умеет готовить простые и вкусные блюда. Попросите его что-то сделать и подчеркните тот факт, что он делает это лучше, чем остальные домочадцы [44, с. 9].

10. Научитесь сами и научите ребенка не бояться неудач. С ранних лет объясняйте ребенку, что любой человек склонен ошибаться, что в этом нет ничего сверхъестественного. Поощряйте ребенка, направляйте его на решение задач и проблем, дайте ему уверенность, что он справится. Настраивайте его на положительное мышление и оптимистическое восприятие окружающего мира.

11. Посоветуйте ребенку литературу, которая сможет научить его очень достойно выходить из различных ситуаций, которая продемонстрирует то, что только волевой и решительный человек может двигаться вперед и развиваться. Предложите прочитать ему мировую классику приключенского жанра.

12. Выясните и проследите ту область, в которой ребенок наиболее успешен. Может быть ребенок не особо хорошо рисует и сам замечает это во время занятий, не водите тогда его в художественную школу. «Работу нужно доводить до конца, и ребенок должен закончить музыкальную (художественную) школу». Психологи утверждают, это кардинально неправильный подход в воспитании ребенка. Каждый ребенок должен заниматься тем делом, которое он любит и которое получается у него лучше, чем у большинства. Любой талант проявляется не сразу, зачастую приходится обходить большое количество различных секций и кружков.

Следует поддерживать любое начинание ребенка, для того чтобы понять наиболее точно, к чему он предрасположен.

13. Создайте дома такой интерьер, чтобы он нравился вашему ребенку. Спокойная и гармоничная обстановка в доме, благоприятный микроклимат в доме, - это важнейшие составляющие для психологического развития ребенка. Если ребенок находится в обстановке любящих друг друга родителей, понимающих, то он вырастет с адекватной и правильной самооценкой, он будет самоуверенный. Помните, что самооценка ребенка во многом зависит от родителей [56, с. 11].

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

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

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

Призовите вашего ребенка проявить инициативу.

Покажите на своем примере адекватность отношения к успеху и провалу. Сравните: «У мамы не получился пирог - ну ничего, в следующий раз мы добавим больше муки». Или: «Ужас! Пирог не получился! Я больше никогда не испеку!»

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (каким он был вчера). Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.

Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

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

Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

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

## Вывод по третьей главе

Третья глава данного опытно-экспериментального исследования рассчитана на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Имеет чёткую структуру, состоит из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Программа предусмотрена для работы с детьми 10 - 12 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

После прохождения психолого-педагогической коррекции, согласно методики С.А.Будасси 9 % (1 чел.) испытуемых, согласно методики «исследование самооценки» после формирующего эксперимента стали обладателями низкой самооценки, данный показатель снизился очень сильно после коррекции.

64 % (8 чел.) ребят теперь имеют адекватный уровень самооценки, они достаточно правильно соотносят ее со своими возможностями и способностями, они критичны к себе и свои поступкам, всегда стремятся к достижению целей, которые им под силу, они открыты для личностного развития.

24 % (3 чел.) испытуемых обладают после коррекции высоким уровнем самооценки. У данной группы детей неправильное завышенное представление о себе, они идеализируют собственный образ, они завышают свою ценность для окружающих, для общего дела. Зачастую эта группа игнорирует свои неудачи, пытаясь сохранить уровень самооценки.

Методика Р.С. Немова «Какой Я?» после коррекции самооценки показала, что 9% (1 чел.) испытуемых имеют низкую самооценку. Они крайне неблагополучны в личностном развитии[40].

72 % ( 9 чел.) подростков обладают адекватной самооценкой. Данная группа очень адекватно соотносит себя и свои поступки с самооценкой, они критичны по отношению к себе, реально смотрят на свои неудачи.



18% испытуемых (2 чел.) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня самооценки и их результаты по диагностике показали, что самооценка младших подростков стала ближе к адекватной.

Расчет T – критерия Вилкоксона выявил  $T_{эмп} = 6$  это означает, что  $T_{эмп}$  находится в зоне неопределённых значений.

В качестве рекомендаций по психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью для родителей, можно выделить следующий ряд рекомендаций: стараться больше времени проводить с ребенком, чаще хвалить, развивать кругозор ребенка и др.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психолого-педагогической литературе самооценка младших подростков с умственной отсталостью является сложным структурным образованием, затрагивающим все стороны детской психики.

В параграфе 1.1 мы рассмотрели и охарактеризовали основные проблемы формирования самооценки у подростков в возрасте 10-12 лет с умственной отсталостью. На современном этапе данная проблема является очень важной и достаточно разработанной. Исследования по ней особенно широко описаны в таких науках, как социальная психология и психология личности. По определению С.И.Ожегова, самооценка – это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков. Если рассмотреть психологическую точку зрения, то самооценка – оценка самого себя в сопряжении со взаимодействием с социумом[44].

В параграфе 1.2 были подробно рассмотрены основные возрастные особенности детей в возрасте 10-12 лет. Данный возраст – переходный период жизни человека. В науке его принято называть младшим подростковым возрастом. На данном этапе ребенок постепенно обретает чувство взрослости, он отдаляется от родителей, проявляет самостоятельность в принятии решений и совершении поступков.

В данном возрасте изменяется кардинально и социальная ситуация подростка.

В данном исследовании представлено разработанное «Дерево целей», которое включает в себя сконструированную модель.

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования, его генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки младших подростков с

умственной отсталостью. На основании дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью.

Модель включает 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Наше опытно-экспериментальное исследование самооценки младших подростков с умственной отсталостью проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В исследовании самооценки младших подростков с умственной отсталостью использовались следующие методы и методики: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси); Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан); Методика «Какой я?» (Р.С. Немов) и метод математической статистики Т – критерий Вилкксона.

На основании анализа по методике С.А. Будасси «Исследование самооценки личности», нами были получены следующие результаты: 33%(4 чел.) в классе имеют низкий уровень самооценки. Данный тип подростков ставит перед собой только обыденные задачи и наиболее низкие цели, чем те, которые они реально могут достичь. Данный тип подростков преувеличивает значение собственных неудач.

Методика диагностики Т.В, Дембо и С.Я. Рубинштейна «Исследование самооценки» выделила 41% (5 чел.) среди подростков с заниженной самооценкой[51].

В свою очередь, методика диагностики Р.С. Немова «Какой Я?» показала, что 33% (4 чел.) имеют низкую самооценку. По его мнению, люди с таким уровнем самооценки неблагополучны в личностном развитии[40].

Подводя итоги проведенных количественный и качественных анализов, можно сказать, что 36 % (4 чел.) подростков имеют низкий уровень самооценки, 55 % (7 чел.) обладают адекватной самооценкой, а вот 12 % (1 чел.) имеют завышенный уровень самооценки. Отсюда следует, что самооценка – это достаточно сложное образование внутри личности, характеризующиеся непостоянством в подростковом возраст. Самооценка может быть завышенной, заниженной, либо же адекватной. Она зависит от большого количества различных факторов. В частности, на нее имеет большое влияние окружение подростка, его личные рассуждения и планы, его внешние признаки и особенности полового созревания.

Исходя из всего вышесказанного ранее, можно сделать вывод, что полученные результаты психолого-педагогического исследования показали нам следующее: самооценка подростков младшей группы с умственной отсталостью постоянно нуждается в коррекции со стороны педагога-психолога, посредством реализации специальной психологической программы.

Третья глава данного опытно-экспериментального исследования рассчитана на 7 занятий продолжительностью 30-35 минут, с частотой повторения два раза в неделю. Имеет четкую структуру, состоит из нескольких взаимосвязанных частей, а именно: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания. Программа предусмотрена для работы с детьми 10 - 12 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

После прохождения психолого-педагогической коррекции, согласно методики С.А.Будасси 9 % (1 чел.) испытуемых, согласно методики «исследование самооценки» после формирующего эксперимента стали обладателями низкой самооценки, данный показатель снизился очень сильно после коррекции.

64 % (8 чел.) ребят теперь имеют адекватный уровень самооценки, они достаточно правильно соотносят ее со своими возможностями и

способностями, они критичны к себе и свои поступкам, всегда стремятся к достижению целей, которые им под силу, они открыты для личностного развития.

24 % (3 чел.) испытуемых обладают после коррекции высоким уровнем самооценки. У данной группы детей неправильное завышенное представление о себе, они идеализируют собственный образ, они завышают свою ценность для окружающих, для общего дела. Зачастую эта группа игнорирует свои неудачи, пытаясь сохранить уровень самооценки.

Методика Р.С. Немова «Какой Я?» после коррекции самооценки показала, что 9% (1 чел.) испытуемых имеют низкую самооценку. Они крайне неблагополучны в личностном развитии.

72 % (9 чел.) подростков обладают адекватной самооценкой. Данная группа очень адекватно соотносит себя и свои поступки с самооценкой, они критичны по отношению к себе, реально смотрят на свои неудачи.

18% испытуемых (2 чел.) испытуемых обладают высоким уровнем самооценки.

Контрольная диагностика показала, что в ходе эксперимента произошло изменение в результатах диагностики по исследованию уровня самооценки и их результаты по диагностике показали, что самооценка младших подростков стала ближе к адекватной.

Расчет Т – критерия Вилкоксона выявил  $T_{эмп} = 6$  это означает, что  $T_{эмп}$  находится в зоне неопределённых значений.

В качестве рекомендаций по психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью для родителей, можно выделить следующий ряд рекомендаций: стараться больше времени проводить с ребенком, чаще хвалить, развивать кругозор ребенка и др..

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Практикум по возрастной психологии[Текст] / Галина Абрамова // Учебное пособие для студентов вузов. – Москва: Тинго, 2014. – 320 с.
2. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности[Текст] / Ксения Александровна Абульханова // Избранные психологические труды. – Москва: Просвещение, 2016. – 45 с.
3. Аверин, В. А. Психологическая структура личности[Текст] / Вячеслав Афанасьевич Аверин // Психология личности: Учебное пособие. – Санкт-Петербург: Сатис, 2016. – 89 с.
4. Агавелян, М. Г. Основы детской патопсихологии с элементами дефектологии[Текст] / М.Г. Агавелян, Г.Г. Буторин // Основы детской патопсихологии с элементами дефектологии – Челябинск: ЧГУ, 2014. – 99 с.
5. Айзенберг, Б. И. Психокоррекционная работа с детьми, имеющими нарушения психического развития[Текст] / Б.И. Айзенберг, Л.В. Кузнецова// Психотерапия в дефектологии: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 2016. – 10 с.
6. Астахов, А. П. Новейший психолого-педагогический словарь[Текст] / А. П. Астахов, Е.С. Рапацевич. – Минск: Современная школа, 2013. – 925 с.
7. Бачилова, О. В. Каталог психолого- педагогических программ и технологий в образовательной среде[Текст] / Ольга Викторовна Бачилова // Пособие для педагогов-психологов. – Москва: Общественная организация «Федерация психологов России», – 2018. – С. 43-46.
8. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте[Текст]/ Лидия Ильинична Божович // Настольная книга педагога. – Москва: Просвещение, 2017. – С. 442-46.

9. Выготский, Л. С. Педагогическая психология[Текст] / Лев Семенович Выготский. – Москва: Юрайт, 2015. – 22 с.
10. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии[Текст] / Лев Семенович Выготский . – Москва: Юрайт, 2016. – 64 с.
11. Выготский, Л. С. Педагогическая психология[Текст] / Лев Семенович Выготский. – Москва: Юрайт, 2016. –112с.
12. Выготский, Л. С. Проблема возраста[Текст] / Лев Семенович Выготский. – Москва: Юрайт, 2016. –112с.
13. Вьюнова, Н. И., Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка[Текст] / Наталья Ивановна Вьюнова. – Москва: Академия, 2017. –22 с.
14. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе[Текст]: Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка / Нина Иосифовна Гуткина. – Москва: Юрайт, 2019. – 22 с.
15. Гуткина, Н. И. Формирование адекватной самооценки[Текст]: Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка / Нина Иосифовна Гуткина. – Москва: Юрайт, –2018. – 63 с.
16. Гринина, Е. С. Технологии психологического сопровождения детей с умственной отсталостью[Текст] / Елена Сергеевна Гринина // Рабочая программа дисциплины. – Саратов: ФГБОУ ВО « СГУ им. Н.Г. Чернышевского, – 2016.– 198 с.
17. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения[Текст] / Василий Васильевич Давыдов. – Москва: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 613 с.
18. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании[Текст]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева, Н.В. Крыжановская. – Москва : Перо, 2015. – 192 с.
19. Долгова, В. И. Пантомимическая активность как детерминанта телесно-психического здоровья дошкольников[Текст] / В.И. Долгова, С.С.

Журбенко // Вестник Орловского государственного университета. – 2012. – № 4 (24). – С. 60-62

20. Долгова, В. И. Регламент аттестационных материалов[Текст] / В.И. Долгова, Л.В., Н.В.Крыжановская. – Челябинск: Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – С.132

21. Долгова, В. И. Психологические детерминанты нравственного развития дошкольника[Текст] / В.И. Долгова, Р.В. Овчарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. – № 6. – С. 40

22. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками[Текст]: монография / В.И. Долгова, Е.В. Попова. – Москва: Перо, 2015. – 208 с.

23. Дубровина, И. В. Готовность ребенка к школе[Текст] / Ирина Владимировна Дубровина. – Москва: Просвещение, 2012. – 80 с.

24. Дульнев, Г. М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе[Текст] / Григорий Митрофанович Дульнев. – Москва: Просвещение, 2012. – 87с.

25. Журова, Л. Е. Диагностика самооценки младших подростков. Справочник руководителей и учителей начальной школы[Текст] / Л.Е. Журова, Е.Э Кочурова, М.И. Кузнецова. – Тула: Родничок, 2005. – 832 с.

26. Капитанец, Е. Г. Особенности самооценки младших подростков с ЗПР[Текст]/ Е.Г. Капитанец, Е.И. Панарина. – Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 2386–2390

27. Кожалиева, Ч. Б. Социальная психология в образовательном пространстве: Проблемы организации психологической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья[Текст] / Чинара Бакаевна Кожалиева. – Москва: Юрайт, 2016. –173 с.



28. Козырева, Л. М. Развитие речи. Дети 5 – 7 лет[Текст] / Лариса Михайловна Козырева. – Москва: Академия Развития, 2011. – 120 с.
29. Кон, И. С. Психология юношеского возраста[Текст] / Игорь Семенович Кон. – Москва: Просвещение, 2016. – 243 с.
30. Кравцова, Е. Е. Психологические проблемы формирования адекватной самооценки[Текст] / Елена Евгеньевна Кравцова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. –152 с.
31. Кривых, С. В. Самооценка: теоретический анализ понятия[Текст] / С.В. Кривых, М.В. Урбанская // Вестник Тобольской государственной социально-педагогической академии им. Д.И. Менделеева. – 2010. – № 2. – С. 75
32. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения[Текст] : Авторский сборник / Алексей Николаевич Леонтьев .– Москва: Смысл, 2011. – 426 с.
33. Леонтьев, А. Н. Психология общения[Текст] : Авторский сборник / Алексей Николаевич Леонтьев.– Москва: Смысл, 2013. – 236 с.
34. Липкина, А. И. Самооценка школьника[Текст] / Анна Израйлиевна Липкина. – Москва: Знание, 2015. – 165с.
35. Лисина, М. И. Формирование личности ребенка в общении[Текст] / Майя Ивановна Лисина. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 320 с.
36. Люблинская, А. А. Детская психология[Текст] / Анна Александровна Люблинская //Учебное пособие для студентов педагогических институтов. – Москва: Просвещение, 2011. – 415 с.
37. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения[Текст] / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – Москва: Академия, 2008. – 192 с.
38. Моница, Г. Б. Психологический аспект подготовки ребенка к школе[Текст] / Галина Борисовна Моница // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 3 (30). – С. 65

39. Мухина, В. С. Детская психология[Текст] / В.С. Мухина, Л.А. Венгер. – Москва: Просвещение, 2014. – 272 с.
40. Немов, Р. С. Общая психология[Текст] / Роберт Семенович Немов. – Москва: Юрайт, –2019. – 149 с.
41. Нижегородцева, Н. В. Проблема готовности к обучению в культурно-исторической теории развития Л.С. Выготского[Текст] / Надежда Викторовна Нижегородцева // Ярославский педагогический вестник, – 2012. – № 1. – С. 258
42. Нижегородцева, Н. В. Формирование адекватной самооценки[Текст] / Надежда Викторовна Нижегородцева . – Ярославль: Аверс Пресс, 2015. – 90 с.
43. Нижегородцева, Н. В. Психолого-педагогическое формирование адекватной самооценки[Текст] / Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. – Москва: Владос, –2004. – 256 с.
44. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка[Текст] / Сергей иванович Ожегов. – Москва: АСТ, – 2014. – 321с.
45. Орлов, А. Б. Психология личности и сущности человека[Текст] / Александр Борисович Орлов. – Москва: Просвещение, – 2015. – 78-121 с.
46. Петровский, А. В. Психология Учебных вузов[Текст] / Артур Владимирович Петровский. – Москва: Академия, – 2015. – С. 45-49.
47. Подьякова, Н. Н. Умственное воспитание детей дошкольного возраста[Текст] / Н.Н. Подьякова, Ф.А. Сохина. – Москва: Эксмо, – 2011. – 110 с.
48. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов[Текст] / Катерина Николаевна Поливанова. – Москва: Академия, – 2010. – 184 с.
49. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека[Текст] / Карл Рэнсом Роджерс. – Москва: Юрайт, – 2014. – 97с.й
50. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии[Текст] / Сергей Леонидович Рубенштейн. – Москва: Эксмо, – 2014. –123 с.

51. Рубинштейн, С. Л. Психология умственно отсталого школьника[Текст] / Сергей Леонидович Рубинштейн // Учебное пособие для студентов Педагогических институтов. – Москва: Просвещение, – 2016. – С.46-47.
52. Сатир, В. Вы и ваша семья: руководство по личностному росту[Текст] / Верджиния Сатир. – Москва. Эксмо, – 2017. – 68с.
53. Селиверстов, В. И. Заикание у детей[Текст] / Вячеслав Иванович Селиверстов. – Москва: Владос, – 2014. – 87с.
54. Сердюкова, Е. Ф. Психолого-педагогическая диагностика[Текст] / Елена Федоровна Сердюкова // Вестник Академии наук Чеченской Республики. – 2009. – № 1. – 173 с.
55. Скаткин, М. Н. Совершенствование процесса обучения[Текст] / Михаил Николаевич Скаткин. – Москва: Просвещение, – 2017. – 59с.
56. Смирнова, Б. О. О коммуникативной готовности детей к школьному[Текст] / Б.О. Смирнова. – Москва: МГУ, –2010. – 97 с.
57. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности[Текст] / Елена Теодоровна Соколова. – Москва: Педагогика, – 2017. – 56с.
58. Солдатов, Д. В. Детская психология[Текст] / Дмитрий Вячеславович Солдатов // Пособие для специалистов.– Обнинск: Принтер, – 2011. – 30 с.
59. Стожарова, М. Ю. Предшкольное образование. Модели и реальность[Текст] / Марина Юрьевна Стожарова. – Ростов-на-Дону: Феникс, – 2012. – 224 с.
60. Столин, В. В. Самосознание личности[Текст] / Владимир Викторович Столин. – Москва: МГУ, –2016.– 284 с.
61. Теппер, Е. А., Грицкевич Н.Ю. Возраст ребенка и готовность к началу систематического школьного обучения[Текст] / Е.А. Теппер, Н.Ю.

Грицкевич // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. – Т. 67. № 1. – С. 12

62. Терещенко, М. Н. Формирование адекватной самооценки как психолого-педагогическая проблема[Текст] / М.Н. Терещенко, // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2009. – № 9. – С. 58–61

63. Трошин, О. В. Логопсихология[Текст] / О.В. Трошин, Е.В. Жулина. – Москва: Эксмо, –2015. – 78-86с.

64. Усанова, О. Н. Специальная психология: Система психологического изучения аномальных детей[Текст] / Ольга Николаевна Усанова. – Санкт-Петербург: Питер, – 2015 – С.103-107.

65. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я[Текст] / Ольга Владимировна Хухлаева. – Москва: Генезис, –2018. – С.49-54.

66. Чуганова, К. Е. Формирование адекватной самооценки младших подростков[Текст] / Ксения Евгеньевна Чуганова. – Москва: Академия, – 2011. – 60 с.

67. Шардииков, В. Д. Развитие младших подростков в различных образовательных системах[Текст] / Владимир Викторович Шадриков. – Москва: Логос, – 2011. –232 с.

68. Шульга, Т. И. Формирование самооценки[Текст] / Татьяна Ивановна Шульга // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 1. – С. 60

69. Эльконин, Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей: диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей[Текст] / Даниил Борисович Эльконин. – Москва: Педагогика, – 2010. – 416 с.

70. Эльконин, Д. Б. Психология игры[Текст] / Даниил Борисович Эльконин. – Москва: Владос, – 2010. – 360 с.

71. Ясюкова, Л. А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе[Текст] / Людмила Апполоновна Ясюкова.– Санкт-Петербург: «ИМАТОН», – 2009. – 99 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики самооценки младших подростков с умственной отсталостью

#### 1. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

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

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

#### Текст методики

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

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

## Протокол исследования

Номер ранга эталона $d_1$	Свойства личности	Номер ранга субъекта $d_2$	Разность рангов $D$	Квадрат разности рангов $d^2$
Σ $d^2$ =				

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд  $d_2$ , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

### Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов  $d_1 - d_2$  по каждому качеству и занести полученный результат в колонку  $d$  в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов  $d$  возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d^2$ . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов  $\Sigma d^2$  и внесите ее в формулу

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

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

### Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции  $r$  может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как

проявление адекватной самооценки или, при  $r$  от  $+0,39$  до  $+0,89$ , как тенденция к завышению. Значения же от  $+0,9$  до  $+1$  часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от  $-0,38$  до  $-1$  говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к  $-1$ , тем больше степень несоответствия.

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

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

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой. Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит



интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

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

#### Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

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

#### Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

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

недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

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

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

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

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

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

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

2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Тамара Дембо(1902-1993; родилась в Баку, Россия; работала в Германии, затем в США) – известная исследовательница в области психологии, в свое время предложила использовать эту методику. Сусанна Яковлевна Рубинштейн(1911–1990) – советский психолог, модифицировала методику Т. Дембо для исследования самооценки.

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

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

Проведение исследования

Инструкция.

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

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.

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

#### Обработка и интерпретация результатов

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

По каждой из шести шкал определить:

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

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

#### Уровень притязаний

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

#### Высота самооценки

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

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

личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

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

Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ.

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

Дельта= УП – СО:

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

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

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

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

### 3. Исследование самооценки по методике «Какой Я?» Р.С. Немов

Цель: предназначена для определения самооценки. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития самооценки:

Протокол методики «Какой я»

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	Нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
0	1 Честный				

- 10 баллов – очень высокий
- 8-9 баллов – высокий
- 4-7 баллов – средний
- 2-3 балла – низкий
- 0-1 балл – очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда»,

«честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты констатирующего исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью

Таблица 1 Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследования самооценки личности» на констатирующем этапе (С.А. Будасси)

№ п/п	Ф.И.	Балл	Уровень
1	А.И.	- 0,25	Н
2	А.О.	0,3	С
3	А.Р.	0,3	С
4	А.С.	- 0,15	Н
5	Б.К.	0,75	В
6	В.Н.	0,4	С
7	В.Г.	- 0,5	Н
8	Г.О.	0	С
9	Д.А.	0,25	С
10	Д.О.	-0,20	Н
11	З.К.	0,2	С
12	К.О.	0,3	С

Таблица 2 Результаты исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследование самооценки» на констатирующем этапе (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

№ п/п	Ф.И.	Уровень самооценки	Уровень притязаний	Общий уровень
1	А.И.	Н	Н	Н
2	А.О.	С	С	С
3	А.Р.	С	С	С
4	А.С.	Н	Н	Н
5	Б.К.	В	В	В
6	В.Н.	С	С	С
7	В.Г.	Н	Н	Н
8	Г.О.	С	В	С
9	Д.А.	С	Н	Н
10	Д.О.	С	Н	Н
11	З.К.	Н	С	С
12	К.О.	С	С	С



Таблица 3 Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Какой Я?» на констатирующем этапе (Р.С. Немов)

№ п/п	Ф.И.	Балл	Уровень
1	А.И.	2	Н
2	А.О.	5	С
3	А.Р.	6	С
4	А.С.	3	Н
5	Б.К.	8	В
6	В.Н.	6	С
7	В.Г.	1	Н
8	Г.О.	6	С
9	Д.А.	5	С
10	Д.О.	3	Н
11	З.К.	7	С
12	К.О.	5	С

Таблица 4 - Результаты констатирующего эксперимента по психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

№ п/п	Ф.И.	Исследование самооценки личности	Исследование самооценки	«Какой Я?»	Уровень
1	А.И.	Н	Н	Н	Н
2	А.О.	С	С	С	С
3	А.Р.	С	С	С	С
4	А.С.	Н	Н	Н	Н
5	Б.К.	В	В	В	В
6	В.Н.	С	С	С	С
7	В.Г.	Н	Н	Н	Н
8	Г.О.	С	С	С	С
9	Д.А.	С	Н	С	С
10	Д.О.	Н	Н	Н	Н
11	З.К.	С	С	С	С
12	К.О.	С	С	С	С

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

В программе психолого-педагогической коррекции самооценки принимали участие 12 учащихся младшего подросткового возраста. Экспериментальная группа выявилась по результатам исследования самооценки по методикам: Тест «Исследование самооценки личности» (С.А. Будасси), Тест «Исследование самооценки» (Т.В. Дембо, С.Я Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан), Методика «Какой я?» (Р.С. Немов).

В разработанной программе психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с детьми и изменить уровень самооценки в процессе проведения программы.

Целью данной программы является психолого-педагогическая коррекция самооценки младших подростков с умственной отсталостью через систему игр, упражнений и приёмов арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня эмоционального напряжения.
2. Повышение уверенности детей в себе.
3. Развитие способностей детей видеть в себе «хорошее».
4. Формирование коммуникативных навыков.
5. Развитие способностей позитивного отношения к людям.

Разработанная программа рассчитана для работы с детьми младшего подросткового возраста 10 – 12 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Длительность занятия 30-35 минут.

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.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность 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.

Программа формирования:

Занятие № 1

Упражнение 1. «Самый-самый мой плакат»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

Упражнение 2. «Клубок»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение 3. «Доброе животное»

Цель: развитие чувства единства.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно

дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного.

#### Упражнение 4. «Житейские истории»

Цель: развитие выразительности движений; способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это ничего. Посмотрите на этот камень. Это «Камень повествования»... Лишь тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. Чтобы как можно больше детей успели поделиться своей историей, каждый должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду засекают время по часам. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

Сколько у тебя братьев и сестер и сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?

Расскажи о своих семейных традициях.

Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.

Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?

Как твои родители зарабатывают на жизнь?

Бывал ли ты на работе у мамы и папы? Как это было?

Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.

Расскажи о своем достижении, которым ты особенно гордишься.

Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.

Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.

Когда дети освоятся с этими рассказами, они смогут дальше сами предлагать темы.

Анализ упражнения:

Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?

Что ты испытывал во время рассказа?

Что ты чувствовал, когда слушал?

Переживал ли ты нечто похожее?

Понимаешь ли ты теперь кого-то из детей лучше?

Упражнение 5. «Анкета-газета»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

На большом листе бумаги (ватмана) участникам педагогического взаимодействия предлагается выразить свое отношение, дать оценку состоявшегося взаимодействия в виде рисунков, дружеских шаржей, карикатур, стихотворных строк, небольших прозаических текстов, пожеланий, замечаний, предложений, вопросов и т.п.

После того, как в оформлении и выпуске газеты все приняли участие, она вывешивается на всеобщее обозрение.

Ритуал прощания: смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 2

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуем раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Если тренинг продолжается более двух дней (особенно если эти дни идут не друг за другом, а с перерывами), имеет смысл придумать и использовать ритуал, который открывал бы каждый новый тренинговый день. Тренер может предложить группе придумать такой ритуал самостоятельно или предложить один из имеющихся у него вариантов. Это могут быть как слова — приветствие или речевка хором, последовательное проговаривание более развернутого текста, когда за каждым человеком закреплено конкретное слово так и невербальное действие — например, рукопожатие каждого с каждым. Такие коллективные ритуалы повышают сплоченность группы и «якорят» рабочий настрой.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я...»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»; «Я очень рад тому, что я...»; «Я готов горы свернуть, потому что...»; «Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

Упражнение 2. «Подари улыбку другу»

Цель: формировать чувство доверия друг к другу, способствовать эмоциональному настрою, повышение уверенности в себе.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение 3. «Кораблик»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе, расслаблению.

Учитель. Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямьтесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушной стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Упражнение 4. «Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

#### Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Цель: снятие эмоционально-негативного настроения, развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению. способствовать повышению уверенности в себе.

#### Упражнение 6. «Мини-сочинение»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участникам педагогического взаимодействия предлагается написать на отдельных листках бумаги небольшие по объему тексты по окончании занятия на темы: «Мои мысли о своем участии на занятии». «Как я оцениваю результаты дела?» «Что мне дало это занятие?»

Познакомившись с сочинениями, педагог проводит их анализ. Этот технологический прием можно организовать и следующим образом: участник педагогического взаимодействия достает сочинение, зачитывает, группа пытается угадать, чье оно.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

#### Занятие № 3

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

#### Упражнение 1. «Здравствуй, уважаемый!»

Цель: формирование позитивного настроения.

Упражнение можно проводить как стоя в кругу, так и сидя. «Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу справа. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (называя имя)» и сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, поклон, хлопок). Следующий участник так же здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны»

#### Упражнение 2. «Поймай мяч»

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия к другим людям.

Мы собираемся в кружок и садимся на пол. Наша задача - выразить друг другу свои чувства. У нас есть Волшебный Мяч. Он умеет понимать наше послание и точно передавать его тому, кому оно предназначено.

Первый (Тот, кто вызвался быть первым) берёт в свои руки Волшебный Мяч и сообщает мячу своё послание, адресованное задуманному человеку...

Это послание должно быть без слов (невербальное).

Вы можете сжать мяч что есть силы, погладить его, ударить рукой, откатить от себя в сторону... Вы можете поговорить с мячом (опять же, без слов), так, как дети разговаривают с куклой: погрозить мячу пальцем, покачать головой, «смотря мячу в глаза»...

Пока первый игрок «общается» с мячом, передавая ему сообщение для другого человека, все собравшиеся в кружок внимательно наблюдают за этой пантомимой с целью угадать: кому предназначается это конкретное сообщение.

Каждый из нас пытается угадать: «Не я ли?..»

Если человек угадан (можно перебирать только имена), то первый игрок молча подкатывает бросает, или передаёт из рук в руки мяч угаданному адресату.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны»

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Пусть каждый из вас по очереди расскажет о себе только хорошее. Никто из других детей не смеется, не оспаривает сказанное. (Дети рассказывают о своих сильных сторонах – с тем, что они любят, ценят в себе.)

Упражнение 4. «Взрослое имя»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Сейчас закройте глаза и попробуйте увидеть себя взрослыми. Как вы будете ходить? Во что будете одеты? Как вы будете разговаривать? Давайте поиграем, тот, кого я назову, встанет, походит как взрослый. Затем подаст руку кому-то из детей и представится по имени отчеству, например, “Я Ольга Ивановна”, (после игры можно предложить детям обсудить, понравилось ли им быть в роли взрослых и почему).

Упражнение 5. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.



Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: <Спасибо за приятное занятие!>. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: <Спасибо за приятное занятие!> Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

#### Занятие № 4

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

#### Упражнение 1. «Узнай по голосу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Один участник отходит от всех остальных на некоторое расстояние и поворачивается к ним спиной. Участники в произвольном порядке задают добровольцу любые интересующие их вопросы, на которые тот должен ответить, но перед этим назвав имя участника, задавшего вопрос. То есть задача ведущего игрока — по голосу определить того, кто говорил, и ответить на его вопрос. Это сложнее сделать, если доброволец не знает, где кто находится, и не может ориентироваться по направлению звука.

#### Упражнение 2. «Скажи соседу»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Ведущий сообщает условия: Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед. Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

#### Упражнение 3. «Рисунок «Я в будущем»

Цель: помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

#### Упражнение 4. «Карусель впечатлений»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний - внутренний).

Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

-Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...

- Я думаю, что твоя роль в группе...

-Когда я вижу тебя, то я чувствую...

-Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии: Каковы твои ощущения после упражнения? Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело? Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 5

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Передай предмет»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Упражнение 2. «Очень хорошие»

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Мостик дружбы»

Цель: способствовать групповому сплочению, умение; согласовывать свои действия с другими, способность оценивать не только себя, но и своих друзей.

Сидящие в кругу, возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза и подарите ему самую добрую свою улыбку. Приятно видеть ваши улыбки. Обратите внимание, что

вместо нашего «микрофона» я захватила с собой «камень мудрости» (им могут стать игрушка, мячик или настоящий камешек), который будет помогать нам в наших играх. Всегда ли стоит улыбаться другу или есть еще другие способы продемонстрировать дружественное отношение? Надо ли нести ответственность за поступки друга?

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

Ритуал прощания.

Занятие № 6

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Подари камешек»

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...»

Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Упражнение 2. «Правильное решение»

Цель: способность выражать свои эмоции

Упражнение 3. «Назови сильные стороны»

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 4. «Соковыжималка»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с

одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- на плакат с апельсинами— то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

- на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование

- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе

- что придавало силы, внушало уверенность

- какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить

- что хотелось бы исправить/изменить

- какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще

- с каким "послевкусием" расходятся участники.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

Занятие № 7

Ритуал приветствия. Начало дня знаменуется раскрывающим движением рук — «проходите, гости дорогие».

Упражнение 1. «Если нравится тебе, то делай так...»

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

## Упражнение 2. «Парусник»

Цель: развивать положительную самооценку.

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести. Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

## Упражнение 3. « Вручение сертификатов «Я уверен в себе»

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения; возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Ритуал прощания. Смыкание ладоней на манер восточного «спасибо».

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

Таблица 5 - Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследования самооценки личности» на формирующем этапе (С.А. Будасси)

№ п/п	Ф.И.	Балл	Уровень
1	А.И.	- 0,25	Н
2	А.О.	0,6	В
3	А.Р.	0,3	С
4	А.С.	- 0,15	Н
5	Б.К.	0,75	В
6	В.Н.	0,4	С
7	В.Г.	0	С
8	Г.О.	0	С
9	Д.А.	0,3	С
10	Д.О.	0,25	С
11	З.К.	0,2	С
12	К.О.	0,3	С

Таблица 6 - Результаты исследования самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Исследование самооценки» на формирующем этапе (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, мод. А.М. Прихожан)

№ п/п	Ф.И.	Уровень самооценки	Уровень притязаний	Общий уровень
1	А.И.	Н	Н	Н
2	А.О.	С	С	С
3	А.Р.	В	В	В
4	А.С.	С	С	С
5	Б.К.	В	В	В
6	В.Н.	С	С	С
7	В.Г.	С	Н	С
8	Г.О.	В	В	В
9	Д.А.	С	С	С
10	Д.О.	С	С	С
11	З.К.	С	С	С
12	К.О.	С	С	С

Таблица 7 - Результаты исследований самооценки младших подростков с умственной отсталостью по методике диагностики «Какой Я?» на формирующем этапе (Р.С. Немов)

№ п/п	Ф.И.	Балл	Уровень
1	А.И.	2	Н
2	А.О.	5	С
3	А.Р.	9	В
4	А.С.	6	С
5	Б.К.	8	В
6	В.Н.	6	С
7	В.Г.	1	Н
8	Г.О.	7	С
9	Д.А.	5	С
10	Д.О.	6	С
11	З.К.	7	С
12	К.О.	5	С

Таблица 8 - Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки младших подростков с умственной отсталостью

№ п/п	Ф.И.	Исследование самооценки личности	Исследование самооценки	«Какой Я?»	Уровень
1	А.И.	Н	Н	Н	Н
2	А.О.	В	С	С	С
3	А.Р.	С	В	В	В
4	А.С.	Н	С	С	С
5	Б.К.	В	В	В	В
6	В.Н.	С	С	С	С
7	В.Г.	С	С	Н	С
8	Г.О.	С	В	С	С
9	Д.А.	С	С	С	С
10	Д.О.	С	С	С	С
11	З.К.	С	С	С	С
12	К.О.	С	С	С	С

## Расчет Т-критерия Вилкоксона

Таблица 9 - Расчёт Т-критерия Вилкоксона

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы коррекции	Показатели «после» проведения программы коррекции	Разность (f после – f до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1.	А.И.	18	22	4	4	7
2.	А.О.	16	21	5	5	8
3.	А.Р.	21	22	1	1	3
4.	А.С.	22	21	-1	1	3
5.	Б.К.	21	21	0	0	-
6.	В.Н.	15	18	3	3	6
7.	В.Г.	21	22	1	1	3
8.	Г.О.	21	21	0	0	-
9.	Д.А.	27	26	-1	1	5
10.	Д.О.	16	22	6	6	9
11.	З.К.	18	19	1	1	3
12.	К.О.	22	22	0	0	-
Сумма рангов нетипичных значений:						6

$n = 9$

Тэмп = 6

Критические значения Тэмп

Т крит	
0,01	0,05
3	8

Тэмп находится в зоне неопределенных значений.