



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 у старших
подростков с ЗПР**

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

Проверка на объем заимствований:
50 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«28» 05 2020 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/098-4-1
Черных Вероника Борисовна
Научный руководитель:
к. пед. н., доцент кафедры ТиПП
Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2020

Содержание	
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ЗПР	
1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе..	7
1.2 Особенности развития самооценки у старших подростков с ЗПР	13
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР	21
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ЗПР	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	30
2.2 Характеристика выборки и результаты констатирующего исследования	35
ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ЗПР	
3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР	42
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	49
3.3 Рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки у старших подростков с ЗПР	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки у старших подростков с ЗПР	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки у старших подростков с ЗПР	84

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у старших подростков с ЗПР.....	101

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время исследования самооценки человека в процессе его жизнедеятельности имеют большое значение в психологической теории и практике. Прежде всего, изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов – какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что процесс развития самооценки личности по сравнению с другими психологическими образованиями изучен довольно мало. Интерес к этому исследованию на материале психологии развития быстро возрастает. Переходный возраст заметно отличается от детства, так и от взрослости, имеется грань в этом отношении между подростком и юношей. Именно поэтому, исследование особенностей самооценки подростка является на сегодняшний день актуальным.

Самооценка служит центральным компонентом произвольной саморегуляции. Она предопределяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе, представляет собой сложный психологический феномен. Самооценка по своей природе включена во множество отношений и связей со всеми психическими образованиями личности и выступает в них как важный фактор всех форм и видов ее деятельности и контактов. Умение оценивать себя закладывается еще в раннем детстве, а совершенствование и развитие его происходит в течение всей жизни человека.

Изучением проблемы самооценки занимались такие ученые как А.В. Захарова, М.И. Лисина, В.Н. Маркин, М. Розенберг, В.Ф. Сафин, Е.Т. Соколова, А.Г. Спиркин, Е.Ю. Худобина.

Дети и подростки с задержкой психического развития (далее ЗПР) являются самой многочисленной категорией детей с дизонтогенетическим развитием. Эффективное их включение в социальную среду и активная

деятельность в ней возможны только при конструктивном решении встающих коррекционно-развивающих задач. Вместе с тем, изучение данного феномена подростков с ЗПР имеет чрезвычайно важную ценность, так как самооценка обеспечивает единство, стабилизацию и целостность личности, занимает главное место в процессе развития самосознания, включена во множество связей и отношений с другими психическими образованиями, каждый из которых вносит свой вклад в ее формирование и вместе с тем корректируется и направляется ее непосредственным воздействием. Под влиянием дефекта личностное развитие детей с ЗПР, вступающих в младший подростковый возраст (10-12 лет), крайне уязвимо, неустойчиво, подвержено влиянию. Поэтому, понимание особенностей становления таких внутренних регуляторов, как личностная самооценка у детей с ЗПР на переходном этапе их развития позволит определить необходимые способы психологической помощи в развитии и коррекции этого важнейшего психического компонента личности.

Все выше сказанное обусловило наш выбор темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с ЗПР».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старших подростков с ЗПР.

Объект исследования: самооценка старших подростков с ЗПР.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с ЗПР.

Гипотеза исследования: уровень самооценки старших подростков возможно изменится, если разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, направленную на развитие у старших подростков с ЗПР навыков самоанализа и чувства уверенности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать психологические особенности старших подростков с ЗПР.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить рекомендации педагогам по развитию самооценки у старших подростков с ЗПР.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой), тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой.
3. Математико-статистический метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата) № 4 г. Челябинска» МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска», 9 «в» класс, 14 человек, возраст 12-13 лет.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ЗПР

1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

Самооценке отводится центральная роль личностного образования. Она формируется под влиянием социальной среды, с раннего детства, работает, влияет на саморегуляцию и находится под влиянием ценностей личности. Оценить себя – значит определить свое отношение к себе, поэтому нужно иметь определенные нормы и ценности, а это, в свою очередь, зависит от общества и превращаются с течением времени. И важным в этом процессе является одобрение или осуждение со стороны значимых других [19, с. 34].

А.В. Захарова отмечает, что произвольная регуляция собственного поведения связана с отражением как действием. Рефлексивности в процедуре оценки сами говорили также Л.С. Выготский, М.В. Лисина, Х. Хекхаузен и др. [цит. по: 16, с. 54].

Исследованию самооценки посвящено большое количество научных статей в отечественной и зарубежной психологии. Некоторые авторы понимают самооценку как самоотношение (А.В. Захарова, М.И. Лисина, В.Н. Маркин, М. Розенберг, В.Ф. Сафин, Е.Т. Соколова, А.Г. Спиркин, Е.Ю. Худобин), иногда самооценка сводится к образу Я и Я-концепция (Р. Бернс, И.С. Кон, В.Н. Маркин, И.И. Чеснокова и др.), что не так, в связи с тем, что самооценка является самостоятельным элементом структуры самосознания (Л.В. Бороздина Е.А. Залученова и др.). Тем не менее, формирование всех этих компонентов определяется обществом, развитием и активностью личности в этом обществе. В деятельности самооценка также очень важна: благодаря этому происходит профессиональное саморазвитие, и здесь оно является характеристикой личного включения в деятельность [цит. по: 19].

Особый интерес представляют работы, предлагающие различные подходы и терапевтические приемы для преодоления низкой самооценки (Н.Н. Авдеева, А. Адлер, В.А. Алексеева, Т.Л. Миронова, Б.Ф. Скиннер, К. Роджерс). Однако в большинстве случаев коррекция обусловлена изменениями внешнего поведения и практически не затрагивает другие аспекты личности человека, что, по мнению А. Кузьменко, не может не сказаться на его эффективности.

По мнению американского философа и психолога Уильяма Джеймса, самооценка (самоуважение, удовлетворенность жизнью и т.д.) может быть представлена как дробь, в числителе которой есть успех, а в знаменателе – притязания личности. Следовательно, самооценка может быть повышена либо путем увеличения успеха (числитель дроби), либо путем снижения требований (знаменатель). В своей работе «Психология» он первым ввел понятие «самооценка», «образ себя». Он разделил личность на составляющие элементы, чувства и эмоции, которые эти элементы вызывают (чувство собственного достоинства), и действия в соответствии с этими элементами (забота о себе и самосохранение). Он разделил самооценку на самодовольство и недовольство собой [цит. по: 19, с. 20].

Что касается других ученых, Б. Скиннер в своей теории оперантного обучения говорит об опыте взаимодействия человека с окружающей средой: в результате положительного опыта поведение повторяется, а в результате отрицательного – нет. Из этого опыта человек черпает идеи о себе.

А. Бандура развил точку зрения Скиннера, но также полагал, что обучение было не только непосредственным опытом, но и наблюдением («косвенное подкрепление»). Для него самооценка – это «самоэффективность» и «самооценка». Бандура видит действие самооценки через «умственное представление успешного сценария, который обеспечивает позитивные ориентиры для построения поведения и

сознательного повторения эффективных решений потенциальных проблем» [цит. по: 4, с. 3].

А. Адлер видел формирование самооценки через опыт неполноценности и беспомощности по сравнению с другими в детстве, что для него было «началом долгой борьбы за достижение». превосходство над окружающей средой, а также стремление к совершенству и безупречности». Стремление к совершенству становится главной движущей силой человека [цит. по: 21, с. 31].

Именно через ценности, идеалы и т.д. влияют на самооценку и, благодаря этому, формируется самооценка. К. Роджерс рассматривал самооценку через «концепцию Я» личности, которая формируется в процессе социализации личности через взаимодействие с другими значимыми людьми. Процесс обучения происходит в основном у детей и подростков. Через призму своей «Я-концепции» человек видит мир, но он не контролирует и не регулирует действия человека, скорее, он символизирует основную Я-концепцию, в свою очередь включающую в себя как самооценку, так и самооценку. Уважение, которое является частью Я-образа, который объединяет самооценку и самооценку. Если самоотношение изначально формируется как интернализованное отношение значимых других и является в первую очередь эмоциональным образованием, тогда самооценка развивается позже на основе самоотношения. По мере старения человека его самооценка в дополнение к эмоциональным характеристикам приобретает оценочную ценность, но ядро самооценки все еще остается эмоциональным (К.Е. Изард, М.И. Лисина) [цит. по: 53, с. 41].

А.З. Зак в своих исследованиях говорит о самооценке как о способе анализа и понимания предметом своих путей решения проблем, на основе которых строится внутренний план действий, обобщенная схема личностной активности [цит. по: 15].

Т. Шибутани говорит о самооценке как о сердцевине ценностей. Б.Г. Ананьев высказал мнение, что самооценка – это сложный процесс косвенного самосознания, осуществляемый во времени, связанный с переходом от отдельных ситуационных образов через интеграцию таких ситуационных образов в целостное образование – концепцию самости, которая является прямым выражением оценки других людей, вовлеченных в развитие личности [цит. по: 19].

Г.К. Велицкас и Ю.Б. Гиппенрейтер интерпретируют самооценку как продукт отражения субъектом информации о себе в отношении определенных ценностей и стандартов, существующих в единстве сознательного и бессознательного, аффективного и когнитивного, общего и частного, реального и демонстрируемого компонентов [цит. по: 10].

Ю.Б. Гиппенрейтер отличает самосознание, самооценку, самосознание от самоанализа. По ее мнению, процессы самопознания и самооценки являются сложными и длительными, они включают в себя данные самонаблюдения, но только в качестве основного материала, который собирает и подвергает обработке: сравнение, обобщение и т.д. Мы получаем информацию о себе не только из самонаблюдения, но и из источников внешних. Это объективные результаты наших действий, отношений с нами других людей и т.д. [цит. по: 10].

Ю.В. Котенко в своей работе обращает внимание на то, что самооценка интерпретируется как личностное образование, участвующее непосредственно в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира. И выделяет три подхода к рассмотрению самооценки: в структуре личности, в структуре самосознания либо в структуре деятельности [цит. по: 22].

По словам Л.И. Божович, на стабильную самооценку влияет оценка окружающих и самооценка их действий. Если ребенок не знает, как

анализировать свою деятельность и оценивать изменения других в ее отрицательном направлении, появляются острые аффективные переживания, негативные формы поведения. По мнению Л.И. Божович, устойчивая самооценка формируется под влиянием оценки окружающих и собственной оценки своей деятельности. Если ребенок не умеет анализировать свою деятельность, а оценка со стороны окружающих меняется в отрицательном для него направлении, возникают острые аффективные переживания, отрицательные формы поведения [10].

В.В. Столин и И.И. Чеснокова высказали наиболее распространенное мнение, что самосознание состоит из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и регулятивного [цит. по: 18, с. 23]:

- 1) в состав когнитивного компонента входят самопознание, дизайн личных значений, самоопределение и способность размышлять;
- 2) в эмоциональный компонент входят чувства собственного достоинства, внутренней гармонии, оптимального уровня тревоги;
- 3) в регуляторный компонент входит терпимость, обучение навыкам планирования, самостоятельных действий, контроля и самоконтроля.

Временный критерий содержания самооценки также позволяет выделить его типы с соответствующими функциями. Т.В. Галкина определила, что самооценка может работать как прогностическая, релевантная и ретроспективная [цит. по: 7, с. 29]:

- 1) функция прогностической самооценки выполняется над субъектом, который оценивает его способности, определяет его отношение к ним. Это актуально перед началом деятельности и совершением действия;
- 2) функция реальной самооценки проявляется в оценке их действий и их немедленной коррекции в процессе деятельности;
- 3) функция ретроспективной самооценки выражается в оценке достигнутого уровня развития, результатов деятельности и последствий действий субъекта. Это позволяет субъекту определить перспективы его

развития, поскольку в процессе его обновления он будет определять, как положительные, так и отрицательные стороны своей деятельности и личности.

Перечисленные выше функции тесно связаны, потому что в реальной жизни, когда человек оценивает себя, он использует все три типа самооценки. Будут защитные функции, суть которых можно определить по названию. Регуляторная функция помогает реализовать свои качества и регулирует ее проявление во взаимоотношениях с другими людьми. На основе этой функции решаются проблемы личного выбора [7].

Защитная функция самооценки формирует независимость человека от мнений других. То есть, человек может чувствовать себя в безопасности, потому что, например, критика или резкие замечания просто не воспринимаются. Регуляторные функции самооценки обеспечиваются ее взаимодействием с другими психическими образованиями, включая добровольное регулирование. Можно разделить регулирующие функции в соответствии с их ориентацией и задачами на действительно оценочные, контролирующие, стимулирующие, блокирующие и защитные функции [цит. по: 34, с. 79].

Было показано, что это явление рассматривается разными учеными в зависимости от их подхода, и поэтому мы сталкиваемся с различными концепциями, которые пытаются раскрыть это явление под разными углами зрения. Самооценка как психологическая категория лежит в структуре ядра личности, является ядром уверенности в себе, формируется с детства через стремление к совершенству как основная мотивирующая сила под влиянием ситуации социального развития и значимых других, тесно связана с личностными ценностями, мотивацией, самооценкой и привязанность переживаний.

Таким образом, самооценка – это когнитивный компонент личности, сформированный на основе эмоционального отношения. Он формирует различные формы поведения и регулирует их. Но формирование

самооценки начинается с помощью эмоционального компонента и, со временем, приобретения когнитивных характеристик. Это показатель самоотношения и продукт рефлекса самоотношения, который интегрирован с ним в образ эго. Для многих ученых это имеет много синонимов: удовлетворенность жизнью, самоэффективность, самооценка и т.д. Фактически, эти синонимичные понятия отражают только суть самооценки и позволяют вам лучше понять свою цель. В этом контексте интересно более глубоко изучить феномен самооценки в отношении ценностных ориентаций и личной мотивации как с теоретической, так и с практической стороны.

1.2 Особенности развития самооценки у старших подростков с ЗПР

Анализ прикладных и теоретических исследований в направлении культурно-исторической теории Л.С. Выготского показал, что взросление чувствительно к самооценке. Однако наличие данных о самооценке подростков с ЗПР и детей в норме обычно указывает на огромное влияние этого явления на развитие личности и ее «вхождение» в новую социальную ситуацию. Рассмотрим более подробно, что такое феномен ЗПР и как он характеризуется.

Термин «задержка психического развития» был предложен Г.Е. Сухаревой в 1959 году. Задержка психического развития (ЗПР) понимается как замедление нормальной скорости умственного созревания по сравнению с принятыми возрастными нормами. Он делится на общий, где все функции психики задерживаются в развитии и частичный, в котором происходит задержка в определенных аспектах психических функций. Может быть недостаточное развитие двигательных функций, эмоциональной и социальной незрелости, проявляющейся в форме детского поведения, может наблюдаться невропатия вследствие вегетативной незрелости [цит. по: 61, с. 195].

Первой фундаментальной работой по проблемам детей с ЗПР была монография Л. Летинена и А. Штрауса «Психопатология и обучение поражению головного мозга ребенка», опубликованная в США в 1947 году, в которой описываются характеристики этих детей [цит. по: 64, с. 73].

При изучении характеристик подростков с ЗПР необходимо учитывать два взаимосвязанных аспекта развития: биологический и социально-психологический. На основании теории системного строения дефекта Л.С. Выготский предложил дифференцировать две группы симптомов при аномальном развитии: первичные – расстройства, возникающие из-за биологической природы заболевания, и вторичные – возникающие в процессе социального развития. Вторичный дефект, как говорил Л.С. Выготский является основным предметом изучения психического развития и коррекции у детей с нарушенным развитием.

Т.А. Власова и М.С. Певзнер и среди детей с ЗПР выделили две самые многочисленные группы:

1) дети с нарушениями психического и физического развития. Причиной нарушений являются медленное созревание коры головного мозга. Дети в этой группе отстают от своих нормально развивающихся сверстников в своем физическом развитии; они ведут себя по-детски в эмоциональном, интеллектуальном и личностном развитии.

2) дети с функциональными нарушениями психической деятельности. Причиной является минимальное органическое повреждение мозга. Для этих детей характерны слабость нервных процессов, нарушение внимания, быстрая утомляемость и снижение работоспособности [цит. по 69]. В 1982 г. К.С. Лебединская определила медицинскую классификацию видов ЗПР. При дифференциации этих типов ЗПР в клинической и психологической структуре прослеживается определенная комбинация детского характера в эмоционально-волевой и интеллектуальной сферах [цит. по: 13]:

1) ЗПР конституционного происхождения, характеризуется инфантильностью психики, которая часто соответствует «детскому» типу телосложения с детской гибкостью выражений лица и моторных навыков, то есть эмоциональная сфера ребенка соответствует, например, так сказать, на более ранней стадии развития, соответствующей психическому состоянию младшего ребенка;

2) ЗПР соматогенного происхождения. Причиной эмоциональной незрелости при этом типе ЗПР является длительное, часто хроническое заболевание, сердечные заболевания и т.д., что приводит к искусственной инфантилизации, вызванной моделью обучения с опекой;

3) ЗПР психогенного происхождения. Этот тип ЗПР связан с неблагоприятными условиями для воспитания ребенка;

4) ЗПР церебрально-органического генеза является наиболее сложной формой ЗПР и в некоторой степени сходна с олигофренией, поскольку на ранних этапах онтогенеза наблюдается органическое поражение центральной нервной системы. Для клинической и специальной психологии этот тип ЗПР имеет первостепенное значение, так как имеет ярко выраженные проявления и часто требует специальных мер психологической и педагогической коррекции.

По сравнению с олигофренией, на формирование которой в основном влияет биологический фактор, в случае ЗПР основным фактором является социальный фактор, который выражается в виде неблагоприятных условий для образования.

В.А. Варьянен, сравнивая детей с ЗПР и детей с умственной отсталостью в своих исследованиях, показывает, что самооценка учащихся в коррекционных школах развивается медленно и только до восьмого класса, сохраняя свою неадекватность, постепенно становится более адекватной, стабильной, разнообразной. Такое изменение является следствием влияния обучения и воспитания, а также формирования ребенка как личности [цит. по: 26, с. 24].

Дети с ЗПР, в отличие от детей с умственной отсталостью, получают и используют помощь, переносят приобретенные навыки в другие ситуации. Таким образом, основное различие между этими похожими формами нарушений развития заключается, прежде всего, в способности к обучению и готовности к обучению [44, с. 87].

В литературе психологический аспект готовности к обучению означает определенный уровень подготовки [19, с. 147-165]:

1. Знание и понимание мира.
2. Развитие познавательных процессов.
3. Развитие словарного запаса, навыки последовательного выражения и монолог.
4. познавательная деятельность, проявляющаяся в относительных интересах и мотивации.
5. Способность к саморегуляции поведения. На момент поступления в школу для детей с ЗПР эти параметры не развивались до достаточного уровня.

Тождественность самооценки учащихся с ЗПР продиктована нарушениями личностного и когнитивного развития, а также негативным влиянием социальных причин. В отличие от нормально развивающихся детей, их самооценка во многом зависит от мнения окружения. Опыт показывает, что формирование самооценки у студентов с ЗПР сильно отстает от нормально развивающихся сверстников и часто характеризуется простотой, недифференцированностью, непоследовательностью и нестабильностью [36, с. 32].

Помимо социального фактора, который усугубляет задержку развития, важным психогенным фактором является ситуация, характеризующаяся систематическим отказом ребенка. Это не только негативно влияет на их последующее интеллектуальное развитие, но и способствует ненормальному развитию личности [63, с. 131-135].

В серии работ было отмечено, что дети с ЗПР по своим интеллектуальным характеристикам принадлежат к плохим исполнителям, в результате чего их одноклассники отвергают. Дети с ЗПР, под влиянием неудач в обучении, теряют уверенность, становятся напористыми, равнодушными, с четкой мотивацией избегать наказаний и низкой самооценкой [62].

Н.Л. Белопольская, проводя исследование в массовой школе, в которой учились дети с ЗПР, обнаружила, что у детей с ЗПР меньше требований не только в отношении учебных дисциплин, но и в отношении любой другой деятельности, имеющей цвет оценки. Результаты исследования показали, что академические результаты студента влияют на оценку индивидуальных, интеллектуальных и даже физических характеристик личности. Так что школьники, которые хорошо учатся, отличались не только самыми умными и трудолюбивыми, но и добрыми и даже красивыми [цит. по: 5].

Исследование личностных характеристик подростков с ЗПР проводил отечественный психолог Г.В. Грибанова. Согласно результатам ее исследований, самооценка подростка с умственной отсталостью характеризуется как нестабильная, незрелая, некритичная, также наблюдается низкий уровень осведомленности подростков об их «я». Недостаточный уровень понимания чьего-либо «я» проявляется в значительной нестабильности самооценки; часто бывают противоположные суждения на одну и ту же тему, в зависимости от условий окружающей среды, людей, настроения.

Это ставит подростков в явную зависимость от внешних факторов, что проявляется в повышенной внушаемости, стереотипных решениях, отсутствии независимости, нестабильном поведении и отношениях при решении определенных проблем [цит. по: 5].

При сравнении подростков с ЗПР, обучающихся в спецшколах и массовых, Г.В. Грибанова делает вывод, что внутренние критерии

самооценки более развиты и более устойчивы у подростков, обучающихся в специализированной школе, чем в массовых. Е.Г. Дзугкоева в своих исследованиях сравнивала подростков с нормальным умственным развитием и подростков с ЗПР церебрально-органического происхождения. По результатам ее работы, часто недооцененная и нестабильная самооценка была зафиксирована у подростков с ЗПР, частой внушаемостью и детской наивностью. По результатам исследования И.А. Коневой у подростков с ЗПР, обучающихся в специализированной школе, в отличие от подростков, обучающихся в специальных классах массовой школы, нет предрасположенности к отрицательным самооценкам [цит. по: 29].

Несмотря на нестабильность самооценки, эти дети склонны преувеличивать свои способности, переоценивать черты характера и другие черты личности, а также внешние данные – это указывает на некритичность, неспособность использовать существующий опыт в отношениях, которые отражают оценку поведения и деятельности подростков с ЗПР. Тенденция переоценивать свои собственные навыки и личные качества у детей с ЗПР часто вызвана получением для них «хороших оценок». Это явление является бессознательной попыткой ребенка с ЗПР компенсировать его неактуальность путем переоценки своей личности [цит. по: 29, с. 27].

Отсутствие самосознания также проявляется в свободных и завышенных, эгоистичных требованиях. Они ищут похвалы за хвастовство или обман; желание иметь что-то привлекательное – воровство; избегать трудностей и жаждать приятного ощущения легкого доступа – через слоняться без дела и т.д. [59, с. 117].

В результате эмоционально-волевой незрелости эти подростки испытывают недостаток развитого чувства ответственности, долга, воли, выраженных интеллектуальных интересов, отсутствия чувства дистанции,

детской бравады с исправленным поведением, беспокойство подростков [49].

Трудности контроля возникают не только в поведении, но и в деятельности, особенно в обучении. Внутренние критерии саморегуляции не сформированы и не соответствуют возрастным нормам. Таким образом, относительный успех деятельности и бесконфликтное поведение возможны только при строгом внешнем контроле.

Большой интерес в тестировании самооценки подростка с ЗПР представляет уровень зрелости суждений, способность общаться со сверстниками и взрослыми, готовность к профессиональному самоопределению и определение их положения в обществе. Спектр возможностей, которые подростки с ЗПР принимают во внимание из-за их характера, довольно узок и ограничен. В отличие от своих обычно растущих коллег, подростки с ЗПР считают своих одноклассников непривлекательными и ожидают от них того же ответа [38].

Следует отметить, что у подростков с ЗПР, в отличие от сверстников, которые нормально развиваются, кризис самовосприятия возникает раньше, и причины кризиса и его проявления различны. Поэтому у подростков с ЗПР в возрасте 11-12 лет временная перспектива не появляется, например, подростки с ограниченными возможностями не строят планы на будущее и «не пробуют» разные роли и социальные состояния в будущем. Они обязуются давать себе отрицательные характеристики, которые не компенсируются перечнем их достоинств или, наоборот, гиперкомпенсаторными характеристиками. Такое хвастовство выступает как проявление защиты от негативного восприятия взрослыми. Из-за отрицательного самоприятия подростки развивают необоснованные позитивные представления о своих сверстниках, что мешает им развивать полноценное общение [33, с. 863].

Как уже упоминалось выше, у подростков с ЗПР начинается кризис самовосприятия в возрасте 11-12 лет. Однако, в отличие от сверстников,

которые развиваются в норме, у которых кризис связан с необходимостью переосмыслить собранную рефлексивную информацию, у подростков с ЗПР этот кризис связан с трудностями в установлении образа Я.

Следовательно, подобное нарушение психического развития при различных формах ЗПР приводит к единой ориентации в развитии самопознания. И различные типы происхождения ЗПР и различные эффекты социальной микроокружения приводят к различиям в формировании самооценки подростков с ЗПР. Задержка формирования самооценки подростков с данным типом дизонтогенеза, трудности в методе конструирования конструктивных рассуждений о себе продиктованы не только дефектом развития, но и их негативным восприятием взрослыми. Развитие «комплекса неполноценности» усложняет развитие реальной самооценки на основе рефлексии, организации адекватного общения и взаимоотношений со сверстниками.

В возрасте 11-12 лет наиболее важными являются личностные характеристики, приобретаемые подростками с ЗПР в результате их внушаемости и формирования собственного мышления. Желания и предпочтения, в основном инфантильные, не нацеленные на создание образа себя, приходят на вторую позицию. А возраст от 12 до 13 лет отмечен острым кризисом самовосприятия, поэтому у подростков с ЗПР наблюдается переизбыток характеристик ролей и социальных статусов. Благодаря чему постепенно появляются оценки их действий и действий [32, с. 66-68].

Дети и подростки с ЗПР являются самой большой категорией детей с дизонтогенетическим развитием. Их эффективное включение в общество и активная деятельность в нем возможны только при конструктивном решении возникающих корректирующих и развивающихся задач [31, с. 110-111].

Таким образом, можно отметить, что в современных исследованиях самооценки подростков с ЗПР подчеркивается ее оригинальность, которая

определяется спецификой психического дефекта и негативным влиянием микросоциальных факторов. Специфика самооценки подростков с ЗПР определяется низким уровнем притязаний, частой зависимостью от внешних обстоятельств, тенденцией переоценивать свои способности и возможности. Самооценка характеризуется как нестабильное, незрелое, некритическое, и низкий уровень осознания своего «Я» также обнаруживается у подростков с ЗПР. Это источник повышенной внушаемости детей в этой категории, отсутствие независимости и нестабильности их поведения.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР

Моделирование – это метод разработки и изучения моделей. Основными характеристиками модели являются абстракция, визуализация, элемент новизны, метод логического построения, основанный на аналогиях и содержании гипотез. Другими словами, гипотеза, выраженная в визуальной форме, является модель [35].

Концепция моделирования в теории социального обучения А. Бандура и Б. Скиннер, рассматривают как процесс наблюдения субъектом общепринятой модели поведения и попыткой воспроизвести такое поведение. Этот метод широко использовался в психологии в 1950-х гг. 20-го века, когда развитие науки о кибернетике позволило моделировать различные аспекты преднамеренной деятельности живых людей [цит. по: 20, с. 42].

Метод моделирования в психологии применяется в 2 направлениях:

- 1) как символическая имитация процессов, механизмов, результатов психической деятельности, то есть моделирования человеческой психики;
- 2) как конструирование, имитация определенного вида человеческой деятельности путем создания искусственной среды для этой деятельности, которая называется психологическим моделированием [15, с. 48].

Модель этого исследования является примером системы, которая показывает или воспроизводит набор базовых свойств, который позволяет заменить объект в процессе изучения и познания. Модель и объект исследования связаны отношением сходства, то есть модель является «тенью» объекта, максимально отражая его существенные свойства. Кроме того, в рамках модели вы можете рассмотреть отображение процесса в виде изображения, рисунка или диаграммы [20]. При построении модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков с ЗПР мы используем метод постановки целей. Постановка цели – это определение и постановка цели или набора целей, соответствующих деятельности, которая представляет собой изображение ожидаемого. Реализация постановки цели необходима для успешного изучения. Одним из наиболее наглядных и эффективных способов определения целей является построение дерева целей.

Дерево целей – это диаграмма, которая наглядно иллюстрирует достижение общей цели «вершины дерева», достижение более конкретных целей – «ветви дерева». Дерево целей оправдывает общую цель и облегчает достижение частных целей. Мы использовали вариант, предложенный В.И. Долговой, чтобы построить дерево целей при реализации психолого-педагогической программы коррекции [22, с. 41-45].

Верхний уровень дерева целей занимает основную цель, на следующем уровне – частные цели, на третьем уровне – определенные цели.

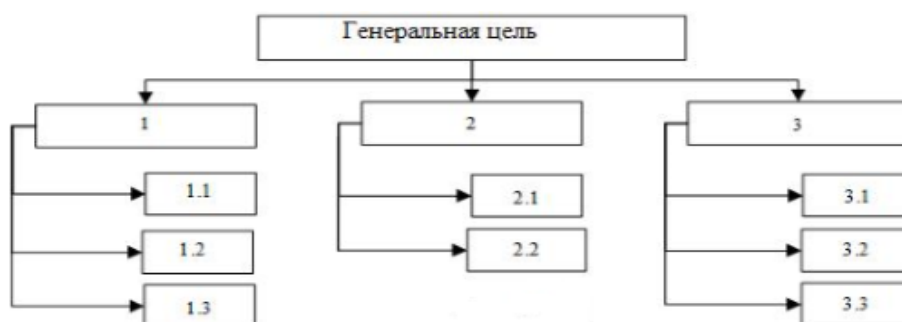


Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР

Общая (основная) цель данного исследования – генеральная цель – заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

На втором ярусе находятся частные цели:

1. Теоретически изучить особенности самооценки у старших подростков с ЗПР.

2. Организовать и провести исследование по изучению самооценки у старших подростков с ЗПР.

3. Опытно-экспериментальным путем проверить результативность программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

На третьем ярусе находятся конкретизирующие цели:

Первой цели: Теоретически изучить особенности самооценки у старших подростков с ЗПР:

1.1 Раскрыть понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.2 Выявить возрастные особенности проявления самооценки у старших подростков с ЗПР.

1.3 Разработать теоретическую модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

Второй цели: Организовать и провести исследование по изучению самооценки у старших подростков с ЗПР:

2.1 Определить этапы методы и методики экспериментального исследования;

2.2 Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

Третьей цели: Опытно-экспериментальным путем проверить результативность программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР:

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

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3 Разработать рекомендации педагога и родителям по психолого-педагогической по оптимизации самооценки у старших подростков с ЗПР.

Коррекция в психологии называется активным психолого-педагогическим воздействием, которое направлено на устранение отклонений в развитии личности, ее гармонизации и межличностных отношений в определенных социально-экономических условиях [50, с. 86].

Л.И. Божович предполагает, что коррекционные психолого-педагогические занятия близки к понятию «норма», что означает, что основная цель коррекции состоит в том, чтобы «вернуть» или «перетащить» клиента на соответствующий уровень, исходя из его индивидуальных и возрастных характеристик [9, с. 62].

Общие принципы построения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР [48, с. 326]:

1. Принцип единства коррекции и развития предполагает, что потребность в коррекционной работе удовлетворяется только на основе результатов психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Принцип единства индивидуального развития и возраста предполагает, что полноценная жизнь каждого этапа онтогенеза позволяет развивать ресурсы развития любого возраста – это служит определяющим фактором в обеспечении всех аспектов формирования личности.

3. Принцип работы блока диагностики и коррекции. Этот принцип заключается в том, что вопросы коррекционной работы решаются путем тщательной диагностики личности ребенка и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который основан на ближайшей зоне развития ребенка.

4. Деятельностный принцип коррекции. Этот принцип предопределяет выбор путей, средств и методов достижения поставленной цели коррекции.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

Для начала определим, что означает термин моделирование.

Моделирование – это создание моделей для реализации психологических явлений, чтобы формально проверить свои навыки и систематизировать имеющиеся данные. Вообще говоря, моделирование – это способ изучения психических состояний, свойств, процессов, заключающийся в построении модификаций психологических явлений, изучении функционирования этих моделей и применении полученных результатов, прогнозировании и объяснении эмпирических данных [45, с. 115].

В психолого-педагогических источниках модель определяется как аналог, который воспроизводит все существенные свойства и характеристики объекта, заменяет его в процессе познания, а также представляет возможность изучения практической деятельности на основе личностно-ориентированный подход с целью формирования тех или иных качеств личности [41].

Наша модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР состоит из 4 блоков: теоретического блока, диагностического, коррекционно-развивающего блока и контрольно-аналитического блока.

Цель нашей модели: теоретически изучить и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старших подростков с ЗПР.

Результатом является возможное изменение уровня самооценки у старших подростков с ЗПР.

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

Диагностический блок включает методики исследования уровня самооценки подростков с ЗПР:

- 1) «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн» (модификация А.М. Прихожан);
- 2) методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой;
- 3) анкета по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой.

Проведенные методики позволили выявить уровень и особенности самооценки у старших подростков с ЗПР.

Коррекционно-развивающий блок включает разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР. На данном этапе исследования нами был использован метод формирующего эксперимента и социально-психологический тренинг.

Контрольно-аналитический блок включает в себя оценку эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

В ходе нашего исследования мы разработали графическую модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР (рисунок 2).

Проверка гипотезы исследования о том, что коррекция самооценки у старших подростков с ЗПР возможна при проведении коррекционной программы осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона.

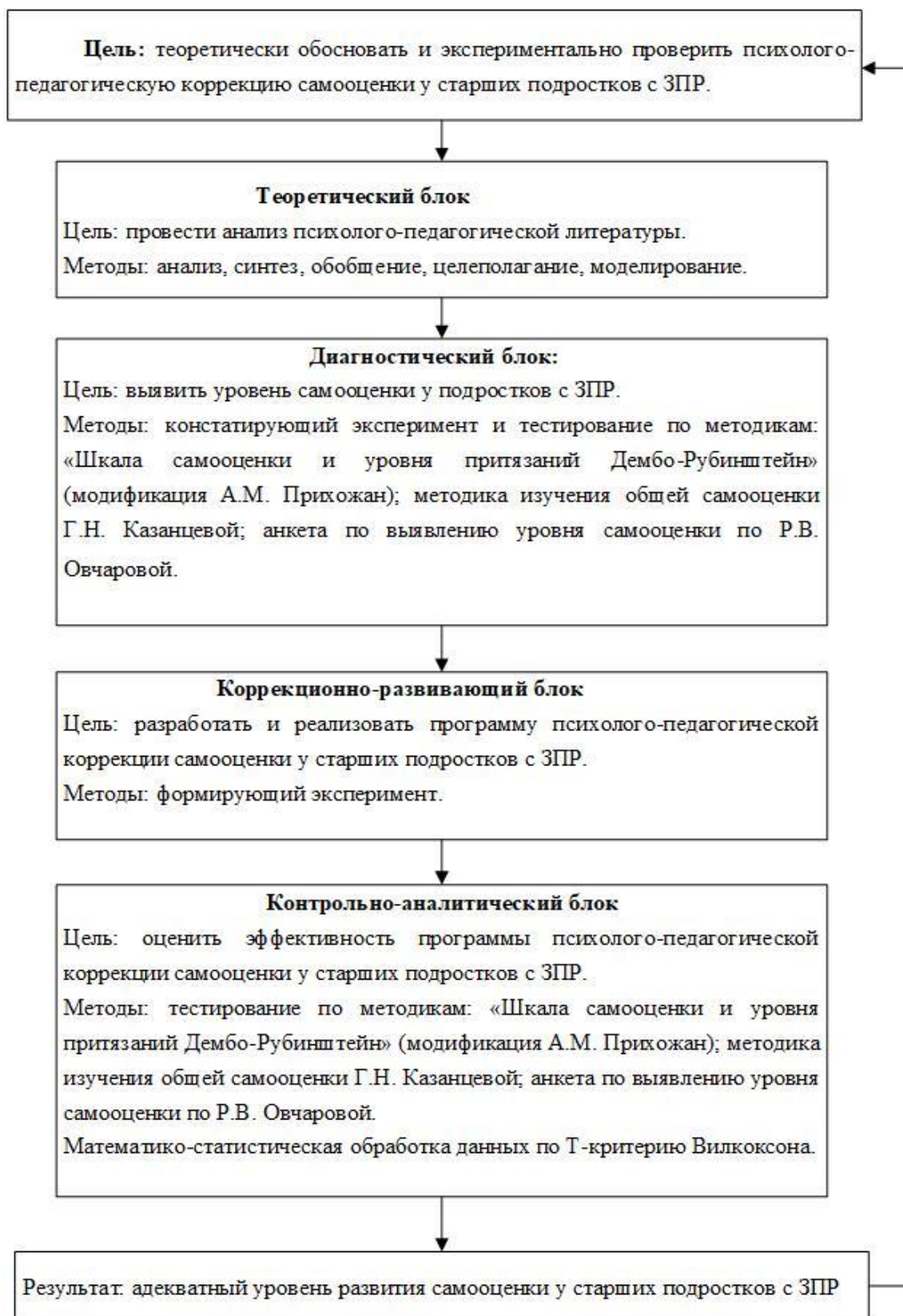


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР

Таким образом, проведенный анализ психологической и учебной литературы позволил нам разработать дерево исследовательских целей. В

дерева целей, представлена основная цель данного исследования - теоретическое обоснование и экспериментальная проверка программы психологической и образовательной коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР. В нем также представлены частные и конкретные цели.

Поскольку моделирование является важным аспектом постановки целей, мы разработали модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, которая поможет скорректировать уровень самооценки подростков до нормального уровня и устранить характерные негативные характеристики. Наша модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, содержащая четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и контрольно-аналитический. В данной модели представлены блоки и соответствующие им цели и методы работы по коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

Вывод по первой главе

Самооценка действует как рефлексивный компонент самосознания и представляет собой оценку человеком себя, своих способностей, сильных и слабых сторон, качеств и места в обществе. Выявлена структура самооценки, включающая когнитивный и эмоциональный компоненты.

Мы также взяли определение Г.Е. Сухаревой как основу нашей исследовательской работы, что ЗПР является нарушением нормального темпа психического развития, когда отдельные психические группы в своем развитии отстают от принятых психологических норм для данного возраста. Изучив особенности самооценки у старших подростков с ЗПР в психолого-педагогической литературе, мы обнаружили, что в целом она характеризуется как более размытый, с высокой взаимозависимостью, «склеивкой» самоуважения и их низкой дифференциацией.

Специфика самооценки у старших подростков с ЗПР зависит от низкого уровня притязаний, частой зависимости от внешних

обстоятельств, тенденции к переоценке их навыков и способностей. Самооценка характеризуется как нестабильный, незрелый, некритический и низкий уровень осведомленности среди старших подростков с ЗПР, также отмечается их «Я».

Также в данной главе мы разработали дерево целей исследования, генеральная цель которого теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старших подростков с ЗПР. На основе древа целей нами разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, которая состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и контрольно-аналитический.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ЗПР

2.1 Этапы, методы и методики исследования

В данном параграфе нами определены этапы исследования, отобраны валидные и надежные методики и тесты по изучению самооценки подростков с ЗПР. Цель психолого-педагогического исследования – теоретически обосновать психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старших подростков с ЗПР.

Первый этап исследования – поисково-подготовительный, который содержит в себе определение темы исследования, предварительную постановку проблемы, теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор объекта и предмета исследования, формулирование гипотезы. На этом этапе проведено изучение литературы по проблеме исследования. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

Второй этап исследования – опытно-экспериментальный этап. На данном этапе проводилась экспериментальная работа (констатирующий эксперимент), обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде рисунков и сведены в общие таблицы. Далее была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции.

Третий этап исследования – контрольно-обобщающий, который содержит в себе проведение повторной диагностики, анализ и обобщение результатов исследования, формулировка выводов, проверка гипотезы; проведение математического анализа эффективности коррекционной программы, разработка технологической карты внедрения данной

программы в практику педагога-психолога, выводы, разработка рекомендаций педагогам и родителям подростков с ЗПР.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

В исследовании взаимосвязи самооценки и агрессивного поведения у подростков использованы следующие методы:

1. Теоретические методы исследования (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, конкретизация, сравнение, систематизация, обобщение).

2. Эмпирические методы исследования: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой), тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой.

3. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики:

Анализ (от греч. Analysis – разложение, расчленение) – процесс мыслительного или практического расчленения какого-либо объекта (феномена) на составные элементы, которые можно рассматривать в отдельности, сопоставлять между собой, выявлять связи и т.д. [6, с. 56].

Анализ литературы – это метод научного исследования, который включает в себя функционирование ментального или реального разделения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между объектами) на его составные части, осуществляемое в процессе познания или предметно-практической деятельности человек [4, с. 31].

Обобщение – это когнитивная процедура, характеризующаяся переходом на более высокий уровень абстракции путем выявления общих свойств, отношений и тенденций развития в тематической области этой науки [5, с. 31].

Синтез (связь, компиляция) – это процесс практического или умственного конструирования различных элементов или частей чего-то целого [3, с. 44].

Моделирование – это деятельность по созданию и изучению моделей для поставленных целей. Моделирование – это один из методов научного познания и теоретический метод изучения процессов и состояний с использованием реальных или идеальных моделей, в основном математических.

Эксперимент – это метод сбора фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых психических явлений [1, с. 38].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, в котором рассматриваются вопросы педагогической теории и практики, которые реально существуют в жизни. Этот эксперимент проводится в начале исследования для выявления как положительных, так и отрицательных аспектов исследуемой проблемы [10, с. 28].

Моделирование – это деятельность по созданию и изучению моделей для этих целей. Моделирование - это один из методов научного познания и теоретический метод изучения процессов и состояний с использованием реальных или идеальных моделей, в основном математических.

Тест – это метод психологической диагностики, который использует стандартизированные вопросы и задачи – тесты, которые имеют определенную шкалу значений [2, с. 70].

В нашем исследовании мы предлагаем использованию следующие методики диагностики особенностей самооценки у подростков с ЗПР: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой.), тест на определение самооценки подростков по методике Р.В. Овчаровой.

Методика «Самооценка» Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн (модифицированный вариант шкалы самооценки А. М. Прихожан) [28].

Методика самооценки личных качеств и уровня притязаний названа в честь двух авторов. Цель методики – выявление уровня развития самооценки личности учащихся путем непосредственного измерения ряда индивидуальных качеств, таких как способности, здоровье, характер, авторитет среди сверстников, ум, внешность и уверенность в себе.

Респонденты имеют бланк с семью вертикальными линиями длиной 100 мм. На вертикальных линиях обозначаются некоторые черточки, обозначающие степень выраженности этих качеств (самооценки) и уровень притязаний, т.е. степень развития этих же качеств, неудовлетворительно. На основании данных показателей можно судить об уровне самооценки и уровне притязаний.

Опросник изучения общей самооценки предложен Г.Н. Казанцевой и направлен на диагностику уровня самооценки личности.

В опроснике представлены 20 вопросов, участники отмечают позиции соответственно: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выберите ответ, который больше приближается к их собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать необходимо быстро, не задумываясь. Обработки результата, необходимо подсчитать количество положительных ответов на положения которой нечетные, то число положительных ответов с положения, ниже номинала. Из первого результата вычитается второй, далее полученный результат интерпретируются по уровням самооценки [27].

Определение уровня самооценки по методике Р.В. Овчарова снабжено анкетой, состоящей из 16 вопросов. Напротив, каждого вопроса, необходимо ответить: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний вариант следует выбирать только в исключительных случаях. После завершения тестирования положительные ответы учитываются в формах. За каждый положительный ответ субъекту присуждается 2 балла, а за

ответ «сложно сказать» – 1 балл. В случае отрицательного ответа спрашивающий не получает ни одного балла за любой вопрос. Затем подсчитывается общее количество баллов и выявляется уровень самооценки.

Чтобы проверить эффективность формирующего эксперимента в нашем исследовании с помощью математического анализа, мы выбрали Т-критерий Вилкоксона.

Т-критерий Вилкоксона – метод статистико-математической обработки результатов исследований. Он используется для сравнения показателей, измеренных в одной и той же выборке, но в разное время. Этот критерий выявляет не только направление, но и серьезность изменений [60, с. 208].

Классическим примером применения Т-критерия Вилкоксона для связанных образцов является исследование «до и после», когда сравниваются показатели до и после эксперимента по формированию. Суть метода заключается в том, что мы сравниваем гравитацию сдвигов в одном или другом направлении по абсолютной величине. Для этого мы сначала классифицируем все абсолютные значения смен, а затем суммируем ранги. Если смещения в положительную и отрицательную стороны происходят случайным образом, суммы рангов их абсолютных значений будут примерно равны.

Если интенсивность сдвига в одном из направлений выиграет, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет значительно меньше, чем могла бы быть при случайных изменениях.

Ограничения использования Т-критерия – Вилкоксона:

1. Минимальное количество субъектов, прошедших измерения в двух условиях, составляет 5 человек. Максимальное количество респондентов – 50 человек, это продиктовано верхней границей имеющихся таблиц.

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

Таким образом, исследование самооценки подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Выбранные методы и методики исследования отвечают поставленной цели и задачам исследования.

2.2 Характеристика выборки и результаты констатирующего исследования

В качестве испытуемых были выбраны ученики 9 «в» класса «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата) № 4 г. Челябинска» МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска». Школа имеет коррекционные классы, в ней обучаются дети с задержкой психического развития. В 9 «в» классе обучается 14 учеников: 9 мальчиков и 5 девочек.

Возраст испытуемых 12-13 лет. Ежегодное психолого-медико-педагогическое обследование подтверждают диагноз ЗПР. На уроках дисциплина удовлетворительная, активность учеников на уроках зависит от предмета, но в целом ученики готовы к занятиям, следуя указаниям учителей дисциплины. Поскольку класс неоднороден по составу, обучение требует индивидуального подхода к каждому учащемуся, в соответствии с личностными характеристиками и сложностью дефекта, а также социального благополучия семьи. Подростки относятся к учителю с уверенностью и уважением.

Класс состоит из нескольких микрогрупп, объединенных общими интересами и жилым районом. Отношения между микрогруппами гладкие, спокойные. Лидеры класса имеют такие характеристики, как независимость, активность и организаторские способности. Они демонстрируют активность и творческий подход в организации

мероприятий в классе и в школе. Активность, инициативность, живой отклик на новые вещи, творческие начинания – вот основные характеристики аудитории. В то же время класс нуждается в постоянном контроле со стороны классного учителя, тесного взаимодействия между учителями-предметниками, родителями и классным учителем.

Класс обращается с новыми членами коллектива, пытаясь помочь им привыкнуть, присоединиться к новой среде. В классе преобладает позитивный психологический фон и доброжелательность в отношениях. Подросткам нравится быть вместе, участвовать в совместных мероприятиях. По методике «Самооценка личностных качеств» Дембо-Рубинштейн результаты представлены на рисунке 3 (приложение 2, таблица 1).

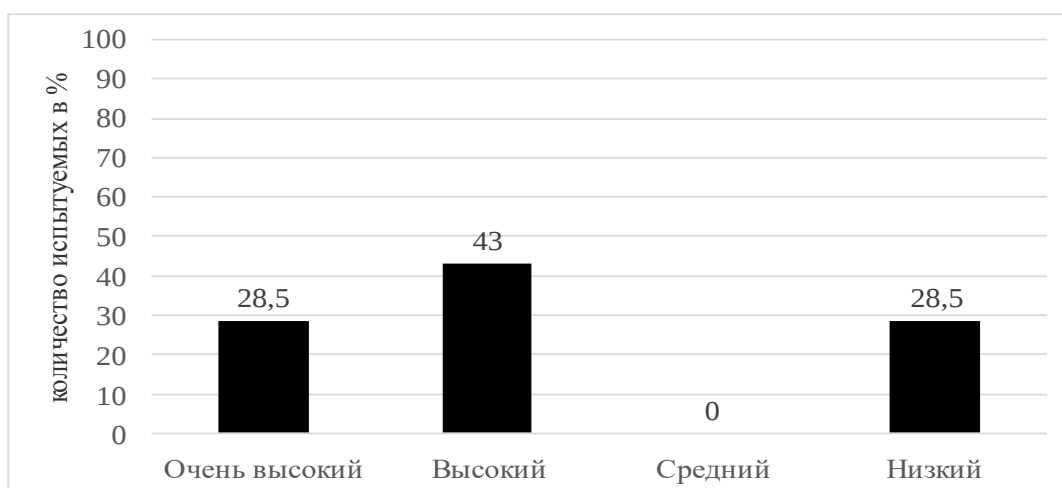


Рисунок 3 – Распределение результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПП по методике Дембо-Рубинштейн

Основываясь на данных рисунка 3 можно сказать, что очень высокий показатель самооценки качеств личности имеют 4 человека (28,5%) опрошенных. Эта группа подростков имеют завышенную самооценку, что может указывать на определенные отклонения в формировании личности подростка. Такая завышенная самооценка может свидетельствовать о личностной незрелости старшего подростка, неспособность к правильной оценке результатов своей деятельности, идентифицировать себя с другими. Эти ребята умные, очень красивые, способные, авторитетные среди своих

сверстников, имеют хороший характер, что свидетельствует об их завышенной самооценкой.

Высокий уровень самооценки показали 6 человек (43%). Средняя и высокая самооценка качеств личности у старших подростков свидетельствует об адекватной (реалистичной) самооценке. Дети знают, правильно (адекватно) оценивать свои возможности и способности оценить себя достаточно критически, спросить себя, действительно достигают цели.

Низкий показатель самооценки личностных качеств был показан 4 человека (28,5%), что указывает на недооценку самооценки старшего подростка и указывает на крайне неблагоприятное развитие личности старшего подростка. Подростки с очень низкой самооценкой составляют «группу риска», поэтому рекомендуется проводить с ними работу для повышения уровня их самооценки. Эти дети считают себя глупыми, неспособными, безобразными сами по себе и, следовательно, неуверенными в себе и своих способностях, с плохим характером и отвергнутыми сверстниками.

По методике Г.Н Казанцевой результаты представлены на рисунке 4 (приложение 2, таблица 2).

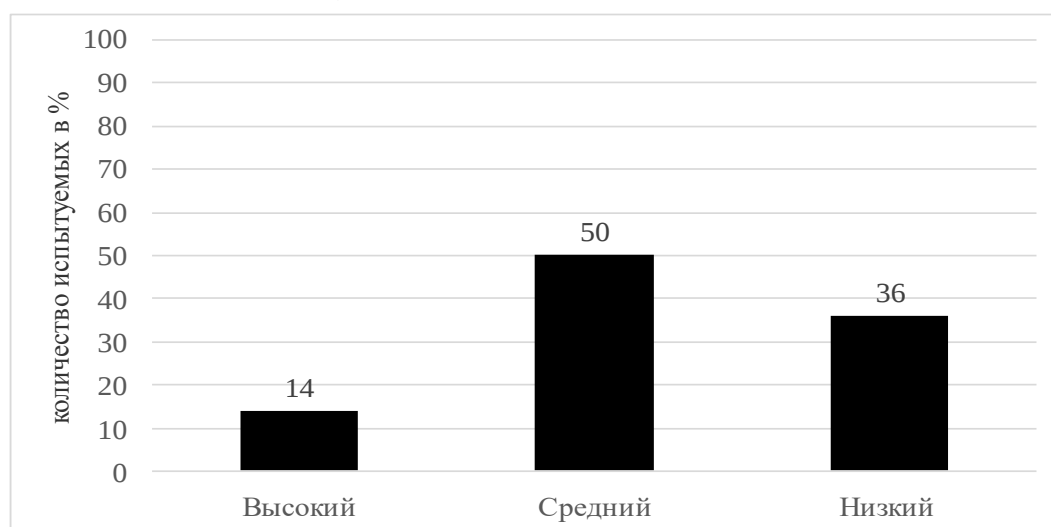


Рисунок 4 – Распределение результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПР по методике опросник Г.Н Казанцевой

Диаграмма 4 показывает результаты диагностики четко в процентах, так что 2 человека (14%) показали высокий уровень развития общей самооценки, средний уровень развития общей самооценки 7 человек (50%) и низкий уровень общей самооценки 5 человек (36 %).

У старших подростков, чьи результаты колеблются от +4 до +10, неадекватно завышена самооценка. Они не очень сдержаны, мобильны, с высокой способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, они не склонны анализировать результаты своих действий и поступков, стараются выделяться среди других, всегда быть на виду, стараться во всем возможном способ привлечь внимание, иногда нарушая дисциплину. Семь субъектов имеют среднюю (адекватную) самооценку, потому что результат их теста был между -3 и +3. Эти подростки активны, общительны, дружелюбны, способны анализировать результаты своих действий и поступков, решительны, легко переходят от одного занятия к другому, готовы сотрудничать и помогать другим. У старших подростков, которые показали результат в диапазоне от -4 до -10, самооценка занижена. Они часто не очень общительны, не ищут контактов, нерешительны, тревожны, недоверчивы, неуверенны в себе, неспособны постоять за себя, их нелегко включить в общую деятельность.

По методике Р.В. Овчаровой, полученные результаты представлены на рисунке 5 (приложение 2, таблица 3).

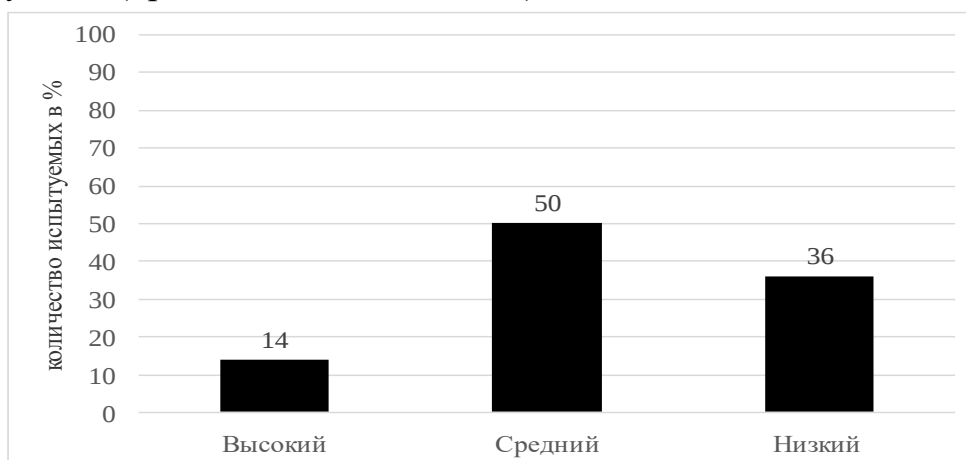


Рисунок 5 – Распределение результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПР по тесту Р.В. Овчаровой

На рисунке 5 мы видим, что 64% опрошенных старших подростков с ЗПР, показали высокий и средний уровень самооценки. Среди них 2 человека (14%) показали высокий уровень самооценки, такая самооценка может указывать на значительные искажения в формировании личности подростков с ЗПР. 7 человек (50%) показали средний уровень самооценки. Для них очень важно оценить их работу и действия других, они стремятся найти и проанализировать причины своих неудач.

Низкую самооценку имеют 5 человек (36%). За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических феномена: истинная неуверенность в себе и «защита», декларирующая (для себя) собственную неспособность, недостаток способностей и т. д. позволяет вам не прилагать усилий.

В ходе исследования уровня самооценки у старших подростков с ЗПР были получены следующие результаты, представленные на рисунке 6 (приложение 2, таблица 5).

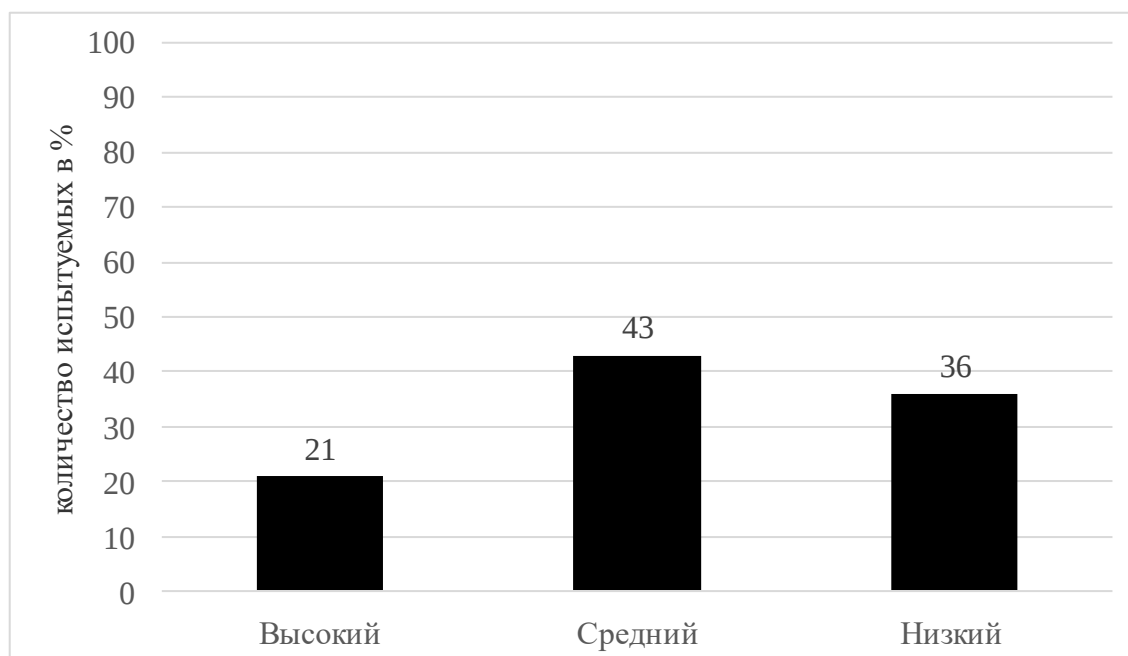


Рисунок 6 – Распределение обобщённых результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПР по трем методикам

По результатам всех выполненных методов можно сделать вывод, что средний уровень самооценки преобладает в классе (43%).

Высокий уровень самооценки был обнаружен у 3 человек (21%), а низкий – у человек (36%). Как высокий, так и низкий уровни указывают на недостаточную самооценку 8 человек (57%).

Ввиду психологических особенностей подросткового возраста, а также сложности дефекта, результаты по трем методам оказались неравномерными, то есть у нескольких учащихся проявился разный уровень самооценки, то есть была получена информация о высоком, средняя и низкая самооценка для каждого из них, поэтому участие в программе психолого-педагогической коррекции рекомендуется всем участникам исследования.

Таким образом, 14 человек примут участие в программе психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

Выводы по второй главе

Исследование самооценки у старших подростков с ЗПР проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были подобраны методики, проработан теоретический материал, проведена первичная диагностика и обработаны полученные результаты констатирующего исследования.

В исследовании принимали участие ученики 9 «в» класса «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интернат для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата) № 4 г. Челябинска» МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска» в количестве 14 человек.

На основе результатов исследования по методике «Самооценка личностных качеств» Дембо-Рубинштейн в модификации Прихожан можно сделать следующие выводы: испытуемых 4 испытуемых (28,5%) имеют завышенную самооценку, 6 испытуемых (43%) имеют высокую самооценку, 4 испытуемых (28,5%) имеют низкую самооценку.

По результатам диагностики уровня общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н Казанцевой) были выявлены: высокий уровень развития общей самооценки – 2 человека (14%), средний уровень развития общей самооценки – 7 человек (50%), низкий уровень общей самооценки – 5 человек (36%).

По результатам диагностики уровня самооценки с помощью теста Р.В. Овчаровой высокий уровень самооценки имеют 2 человека (14%), средний уровень – 7 человек (50%). Низкий уровень по данной методике выявлен у 5 подростков с ЗПР (36%).

По результатам сводной таблицы можно сделать вывод, что в классе преобладает средний уровень самооценки 6 человек (43%). Высокий уровень самооценки выявлен у 3 человек (21%) испытуемых, а низкий уровень – у 5 человек (36%).

Полученные при проведении диагностики результаты свидетельствуют о том, что 57% учеников 9 «в» класса имеют неадекватную самооценку. В программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с ЗПР будет участвовать 14 человек.

ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С ЗПР

3.1 Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР

Опытно-экспериментальное исследование показало, что у старших подростков с ЗПР неадекватная самооценка. Данный факт обуславливает необходимость разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

Коррекция самооценки актуальна в современной образовательной системе, поскольку самооценка является одним из важных компонентов деятельности, и, зная о результатах своей деятельности, подросток осознает себя как субъекта этой деятельности, оценки своих навыки и качества.

Психолого-педагогическая коррекция самооценки будет эффективной у старших подростков, так как именно этот период наиболее благоприятен для развития самооценки. Для психолого-педагогической коррекции необходимо проводить масштабную работу, в первую очередь, это связано с тем, что старший подросток все еще не может адекватно оценивать свои результаты, и зависит только от мнения учителя и его оценки.

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция самооценки у старших подростков с ЗПР.

Задачи программы:

1. Развивать навыки самоанализа.
2. Развивать понимание ценности другого человека и самого себя.
3. Развивать чувство уверенности и уверенности в себе.

Эта программа помогает развивать у старших подростков с ЗПР навыки самопознания, развивать представления об их собственной

ценности и индивидуальности, развивать уверенность в себе и способность более успешно выполнять свою деятельность. Во время занятий подростки должны создавать условия для групповых дискуссий, поощрять обратную связь и групповые размышления.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР составлена на основе работ И.В. Дубровиной, А.Г. Лидерс.

Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР состоит из трех блоков:

I. Блок установки программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР. Цель: познакомиться с участниками, установить психологический контакт, создать атмосферу доверия и безопасную среду.

II. Блок коррекции и разработка психолого-педагогической программы коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР. Цель: корректирующее и развивающее воздействие на подростков, с целью нормализации уровня самооценки, повышения уверенности в себе, развития умений самоанализ, саморефлексии, формирования позитивного отношения к своей личности.

III. Обобщающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР. Основной формой работы был выбран социально-психологический тренинг, один из методов активного обучения и психологический эффект, который осуществляется в контексте интенсивного группового взаимодействия и направлен на повышение компетенции в области общения, дополняемый принципом отражения собственного поведения и поведение других членов группы.

В результате проведения программы предполагается нормализация уровня самооценки у старших подростков с ЗПР.

Программа рассчитана на 10 занятий, срок реализации программы коррекции – 5 недель, частота встреч – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут, что равно длительности одного урока.

Независимо от возможных вариаций, занятия содержат принципы, обеспечивающие безопасность участников тренинга:

а) деятельность. Это правило предусматривает участие во всех упражнениях, предлагаемых на уроках, и активное обсуждение своего опыта и впечатлений;

б) конфиденциальность. Это подразумевает неразглашение всего, что происходит во время уроков, чтобы усилить чувства взаимного доверия участников и объединить группу на основе их чувств в процессе корректирующего развития;

в) говори за себя. Это правило помогает изначально направить отражение чувств и чувств на собственный опыт, а не на поиск причин тех или иных событий в поведении других людей;

г) здесь и сейчас правило. Обсуждаются наиболее актуальные ситуации, которые отражаются в сегодняшней жизни участников классов коррекционного развития.

Рассмотрим тематическое планирование нашей программы (см. приложение 3):

Занятие № 1.

Цель: узнать и наладить контакт с участниками тренинга. Определить правила группы. Создать условия для установления благоприятных отношений внутри группы, для достижения взаимопонимания по целям программы.

Упражнение 1. «Имя». Цель: создать дружеское и безопасное отношение, продемонстрировать открытый стиль общения.

«Групповые правила». Цель: разработать и принять правила поведения в группе.

Упражнение 2. «Скажи мне, кто твой друг». Цель: сформировать способность давать положительную оценку другому человеку, принимать положительную оценку от других.

Упражнение 3. «Ласковое имя». Цель: актуализировать свои положительные качества, развить умение анализировать свою реакцию и реакцию окружающих на положительную оценку.

Упражнение 4. «Мои добрые дела». Цель: сформировать отношение к добрым делам, проанализировать собственное отношение к другим.

Занятие № 2.

Цель: принять свои слабости, сформировать умение оценивать себя с разных сторон.

Упражнение 1. «Без маски». Цель: формирование доверия в группе, создание безопасной обстановки, эмоциональное освобождение.

Упражнение 2. «Контраргументы». Цель: развить способность к самоанализу, способность видеть в себе сильные и слабые стороны.

Упражнение 3. «Каковы ваши сильные стороны?». Цель: развить способность позитивно думать о себе, не стесняясь говорить о себе с другими людьми.

Упражнение 4. «Я хороший». Цель: эмоциональная разрядка, повышение уверенности в себе.

Занятие № 3.

Цель: ознакомить участников группы со своей индивидуальностью. Развить коммуникативные навыки. Развивать способность показывать свои эмоции.

Упражнение 1. «Вы меня узнаете?» Цель: развить социальное восприятие; закрепить позитивный образ себя.

Упражнение 2. «Мой портрет при лучах солнца». Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Упражнение 3. «Изобрази». Цель: развить творческий потенциал, сформировать способность выражать свои эмоции, выражать чувство радости.

Занятие № 4.

Цель: развить навыки самоанализа, сформировать оптимистичное отношение к себе.

Упражнение 1. «Светский прием». Цель: сформировать позитивное отношение к себе.

Упражнение 2. «Интервью». Цель: развивать умение слушать партнера, совершенствовать коммуникативные навыки.

Упражнение 3. «Мои сильные стороны». Цель: актуализация своих положительных черт, развитие положительного отношения к себе.

Занятие № 5.

Цель: Реализация своих навыков, перспектив, развитие уверенности в себе.

Упражнение 1. «Перспектива». Цель: формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели, осознание возможности их достижения.

Упражнение 2. «Проективный рисунок». Цель: раскрыть внутреннее благополучие, сформировать образ во временной перспективе.

Упражнение 3. «Полет белой птицы». Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Занятие № 6.

Цель: повысить самооценку, осознать свою значимость, сформировать способность давать адекватную оценку другим людям.

Упражнение 1. «Автопортрет». Цель: осознание своей уникальности, совершенствование навыков самоанализа.

Упражнение 2. «Рекламный ролик». Цель: развить самоконтроль, развить способность видеть красоту в других людях.

Упражнение 3. «Что я люблю, что мне не нравится». Цель: развитие навыков самовыражения.

Упражнение 4. «Прекрасные слова». Цель: сформировать способность видеть хорошее в других, сформировать адекватную самооценку, развить коммуникативную компетентность.

Занятие № 7.

Цель: закрепить позитивное отношение к себе, самоанализ, сформировать адекватную самооценку.

Упражнение 1. «Чудесная ладонь». Цель: оптимизировать внутригрупповые отношения, активировать самосознание, сформировать позитивное самосознание, способность позитивно оценивать других людей.

Упражнение 2. «Самоценность». Цель: сформировать у подростка самооценку, способность принять себя.

Упражнение 3. «Хвост дракона». Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Упражнение 4. «Прекрасные слова». Цель: формировать умение видеть в других хорошее, формировать адекватную самооценку, развивать коммуникативную компетентность.

Занятие № 8.

Цель: анализ жизненного опыта, осознание своей значимости, удовлетворение потребности в признании.

Упражнение 1. «Девиз». Цель: осознание своей внутренней позиции, осознание себя как личности.

Упражнение 2. «Мои добрые дела». Цель: анализ жизненного опыта, осознание его смысла.

Упражнение 3. «Представьтесь». Цель: развить творческий потенциал, развить способность выражать свои эмоции, выражать чувство радости.

Упражнение 4. «Мы похожи». Цель: уменьшить эмоциональный стресс.

Занятие № 9.

Цель: укрепить позитивное отношение к себе, сформировать самооценку.

Упражнение 1. «Автопилот». Цель: реализация и анализ собственных устремлений.

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

Упражнение 3. «Я – лев». Цель: повысить уверенность в себе.

Урок № 10.

Цель: обсуждение результатов совместной деятельности, подведение итогов.

Упражнение 1. «Комплименты». Цель: развить способность распознавать свои сильные стороны.

Упражнение 2. «Аплодисменты». Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

Упражнение 3. «Пожелания друг другу». Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Планируемые результаты освоения психолого-педагогической программы коррекции: Для старших подростков с ЗПР, которые прошли программу занятий по данной коррекционной программе, направленной на развитие адекватного уровня самооценки, предлагается сформировать следующие результаты:

Личные результаты, обеспечивающие ценностно-смысловую направленность подростков:

- 1) правильное отношение старших подростков к учебному процессу;
- 2) проявление внутренней позиции учащегося на уровне эмоционально позитивного отношения к процессу обучения;
- 3) проявление познавательного интереса к процессу обучения;

4) повышение интереса к совместной деятельности.

Таким образом, работа с учащимися была направлена на развитие навыков самоанализа, чувства доверия и уверенности в себе, формирования представления о ценности другого человека и самого себя и уверенных поведенческих навыков. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки была проведена с подростками. Продолжительность программы 10 встреч, каждая встреча длится 40 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В ходе констатирующего эксперимента была выявлена необходимость корректирующей работы с этой группой подростков. Поэтому характеристика образца соответствует представленной на этапе констатирующего эксперимента.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, нами была проведена вторичная диагностика самооценки у старших подростков с ЗПР по следующим методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой), тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой.

Результаты вторичной диагностики по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) до и после проведения программы коррекции представлены на рисунке 7 (приложение 4, таблица 1).

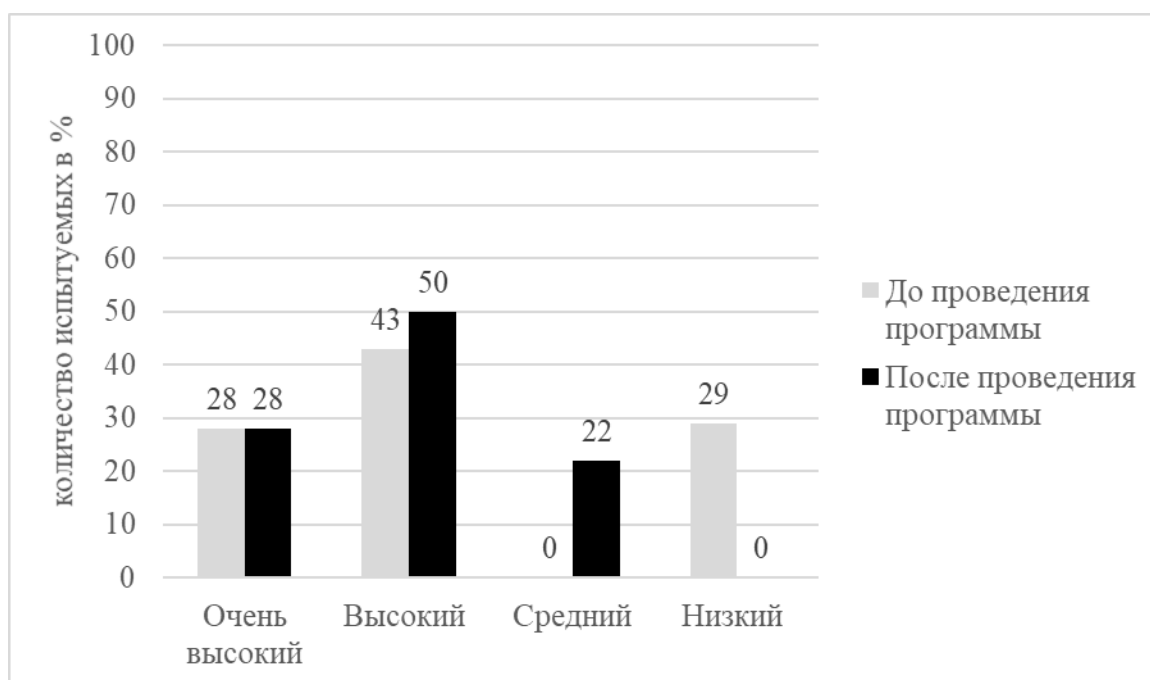


Рисунок 7 – Распределение результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Дембо-Рубинштейн до и после проведения программы коррекции

У 28,5% (4 человек) испытуемых нами была выявлена тенденция к завышенной самооценке. Они быстрее и увереннее других справились с выполнением задания. Отметки уровня развитости качества, при котором они будут счастливы и уровня, на котором это качество развито сейчас, у них находились на небольшом расстоянии.

Средний уровень (уровень нормы) был диагностирован у 10 человек (71,5%). Во время выполнения задания некоторые из них проговаривали, что хотели бы иметь высокий уровень развитости качества (90%-100%), но при этом понимают, что для его достижения нужно работать над собой.

В отличие от первоначального результата, на начальном этапе исследования не было выявлено низкой самооценки. Стоит отметить, что количественный показатель по методике выше, чем при проведении определяющего эксперимента. По результатам вторичной диагностики выяснилось, что у трех подростков с ЗПР произошел переход с низкого на средний уровень. До реализации программы коррекции для подростков с

низкой самооценкой их было 4 человека (28,5%), после программы коррекции для подростков с ЗПР с низкой самооценкой выявлено не было.

Количество учащихся со средним уровнем самооценки стало на 3 человека больше. До реализации программы коррекции средний уровень самооценки не выявлен, после стал у 3 (21,5%) подростков с ЗПР. Учащихся с высоким уровнем самооценки стало на 1 человека больше.

До реализации программы высокий уровень самооценки был у 6 (43%) человек, после – у 7 (50%) человек. Это означает, что они научились по-настоящему оценивать себя, свои навыки и способности, что позволяет им соотносить свои сильные стороны с задачами различной сложности.

Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков с ЗПР до и после проведения программы коррекции по методике диагностики общей самооценки Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 8 (приложение 4, таблица 2).

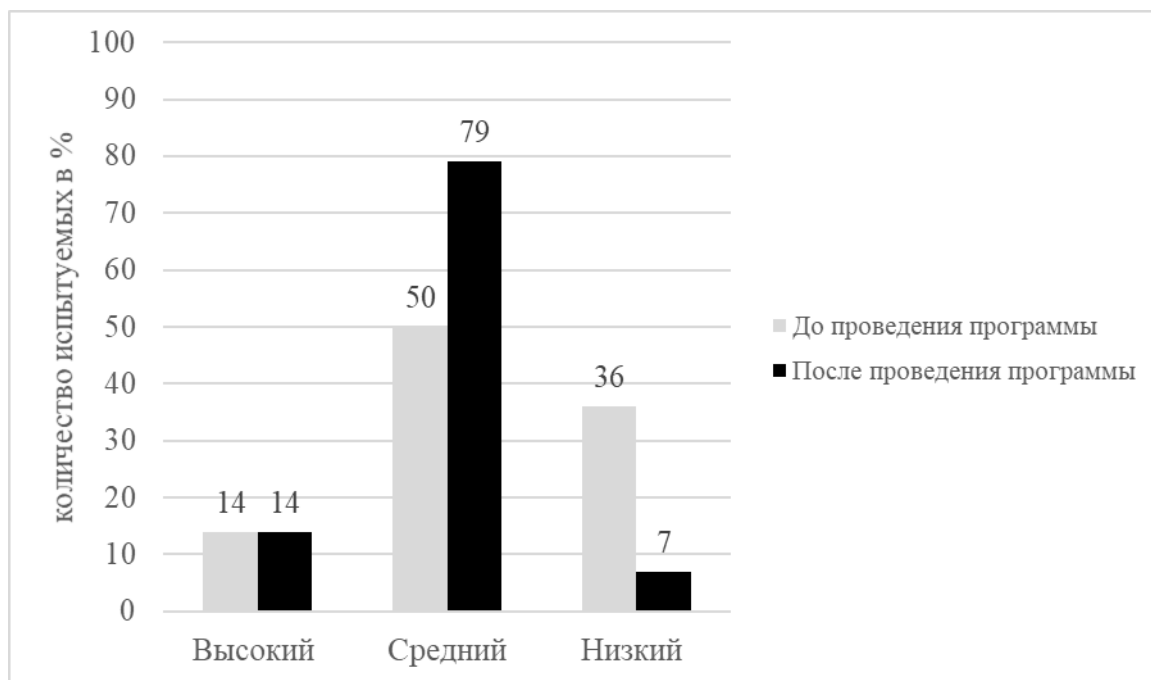


Рисунок 8 – Распределение результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Г.Н. Казанцевой до и после проведения программы коррекции

11 человек (79%) показали средний уровень самооценки. В отличие от предыдущих, они посвятили достаточно времени обдумыванию ответа.

Некоторые люди спрашивали, что делать, если вы не знаете, что сказать «да» или «нет». У нескольких детей на формах были исправления. Количественное изменение данных следует отметить. До программы коррекции у подростков с ЗПР было 7 (50%) человек со средним уровнем самооценки, и еще 4 человека (79%) стали после программы.

1 (7%) человек показали низкий уровень самооценки. Следует также отметить, что после программы коррекции четверо подростков с ЗПР перешли с низкого уровня на средний уровень самооценки. До реализации программы 5 (36%) человек имели низкий уровень самооценки, после - 1 человек (7%). Это означает, что они научились положительно оценивать свои сильные стороны, учитывать мнения других людей и создавать конструктивные диалоги с другими людьми. Показатели высокого уровня самооценки после проведения программы коррекции остались без изменений – 2 человека (14%).

Результаты исследования уровня самооценки у старших подростков с ЗПР до и после реализации программы коррекции по методике Р.В. Овчаровой представлены на рисунке 9 (Приложение 4, таблица 8):

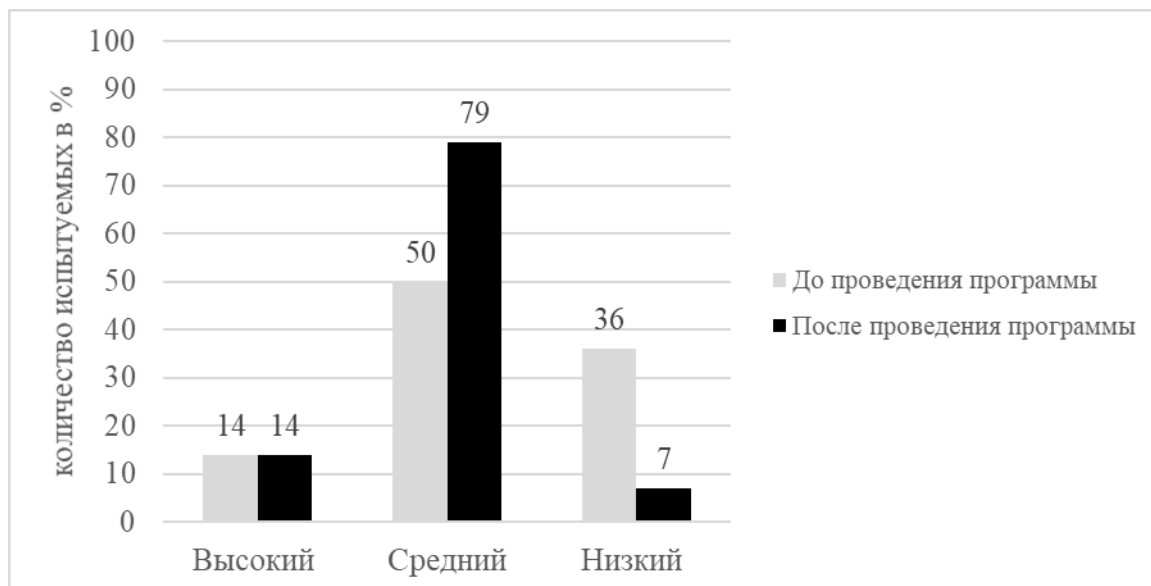


Рисунок 9 – Распределение результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Р.В. Овчаровой до и после проведения программы коррекции

Количество подростков с ЗПР со средним уровнем самооценки увеличилось на 4 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 7 (50%) подростков с ЗПР, после – у 11 (79%) человек.

Анализ результатов, представленных на рисунке 9, показал, что до реализации программы низкий уровень самооценки был диагностирован у 5 (36%) человек, а после программы прошли субъекты с низким индексом самооценки до 4 меньше (7%).

Количество подростков с ЗПР с высоким уровнем самооценки осталось без изменений. До и после реализации программы 2 (14%) человека имеют высокий уровень самооценки. Подростки с ЗПР стали проявлять уверенность, твердость, решительность, умение принимать решения и последовательно их реализовывать.

Рассмотрим сводную таблицу результатов диагностики самооценки после реализации коррекционной работы представленных на рисунке 10 (приложение 4, таблица 3).

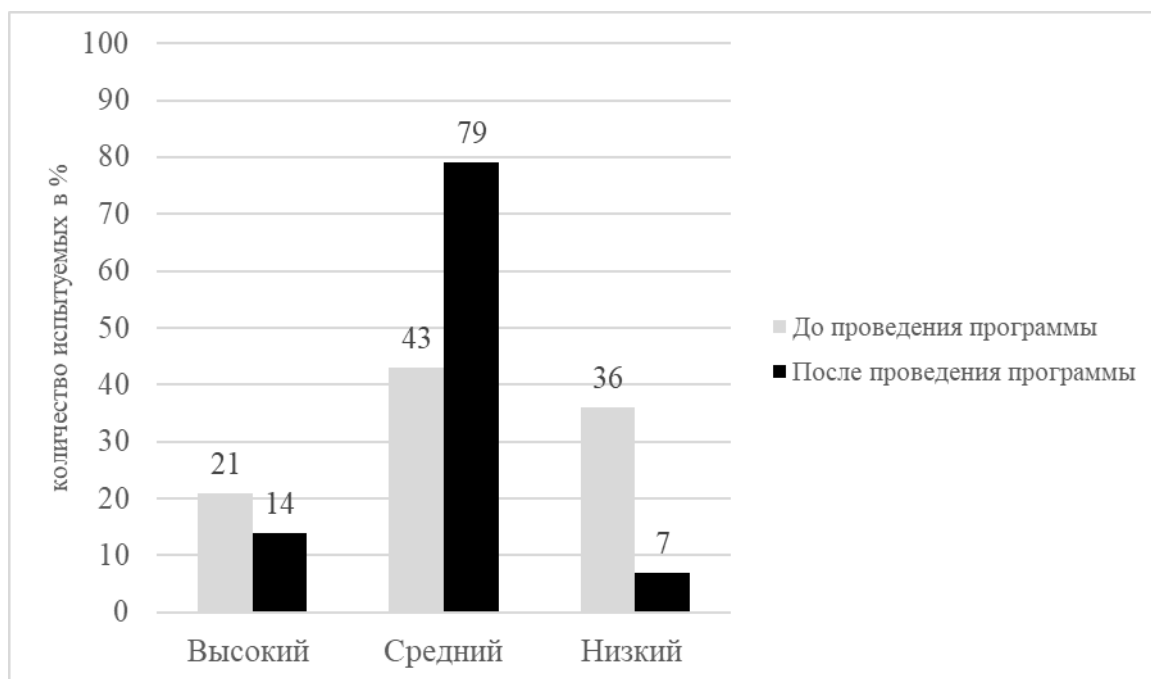


Рисунок 10 – Распределение сводных результатов диагностики уровня самооценки у старших подростков с ЗПР

Проанализировав результаты, полученные при повторной диагностике с использованием трех методик, можно судить, что после

корректирующей работы в классе средний уровень самооценки преобладает – у 79% учащихся (11 человек). До коррекционной программы количество испытуемых со средним уровнем самооценки составляло 6 человек (43%), после - 79% (11 человек).

Высокая самооценка была диагностирована у 14% (2 человека) испытуемых. Количественный показатель изменился с 21% (3 человека) до 14% (2 человека). Следует также отметить, что после программы коррекции 29% (4 человека) испытуемых повысили свою самооценку с низкого уровня до среднего уровня. До программы коррекции 36% (5 подростков с ЗПР) имели низкую самооценку, после – у 7% (1 человек) испытуемых. Чтобы проверить значимость изменений показателей самооценки и подтверждения гипотезы исследования была проведена математическая обработка с помощью критерия Т-Вилкоксона по методике Г.Н. Казанцевой (Приложение 4, Таблица 11). Сформулируем гипотезы:

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

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

$T_{эмп} = \sum R_r$, где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае, $T_{эмп} = 7.5 + 2 + 4.5 = 14$

По таблице критических значений Т-критерия Вилкоксона находим критические значения для $n=14$:

Построим ось значимости:

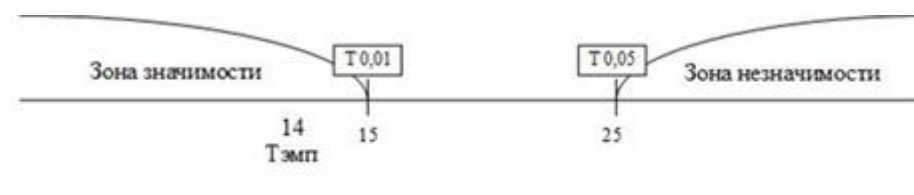


Рисунок 11 – Ось значимости

В данном случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:

$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Гипотеза H_0 отвергается, принимается H_1 , следовательно, изменения самооценки участников программы психолого-педагогической коррекции являются статистически значимыми.

Таким образом, подводя итоги нашего исследования, можно сказать, что у некоторых подростков с ЗПР нестабильная самооценка. Об этом свидетельствуют разные показатели уровня самооценки у одного и того же подростка с ЗПР разными методами. Получение этих результатов было обусловлено несколькими факторами. Во-первых, для психолого-педагогической коррекции требуется значительное количество занятий. В нашем случае время было ограничено практическими занятиями. Во-вторых, работа с детьми со сложной дефектной структурой требует большого опыта от специалиста, который выполняет корректирующую работу. В-третьих, изменение уровня самооценки, как сложного личного образования, занимает много времени.

В этом смысле у нас есть основания полагать, что гипотеза о том, что коррекция самооценки у старших подростков с ЗПР возможна при разработке модели психолого-педагогической коррекции, подтвердилась.

3.3 Рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки у старших подростков с ЗПР

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам разработать рекомендации по оптимизации самооценки у старших подростков с ЗПР.

Рекомендации – это тип учебного издания без описательного материала. Дается конкретный совет о том, как организовать учебный процесс учебного занятия, мероприятия или решить конкретную проблему. На воспитание ребенка с ЗПР огромное влияние оказывают родители.

Если родители негативно относятся к ребенку, то в обществе формируются неудачные социально-психологические отношения.

При постановке диагноза задайте членам семьи неоднозначные вопросы при их решении: «Что будет дальше?» Как вести себя с ребенком? Может ли ребенок адаптироваться, ходить в школу? И другие. Часто диагноз ЗПР становится причиной несоответствия всей семьи. Взаимодействие с обществом прерывается, эмоциональный фон в семье ухудшается. Наши рекомендации помогут родителям относиться к своим детям с пониманием; его соблюдение способствует большей социализации [12, с. 82].

По словам Л.Д. Столяренко, родители должны понимать, что их влияние на самооценку ребенка огромно. Когда туземцы постоянно критикуют и ругают ребенка, не видя в нем достоинств, он становится замкнутым, тайным, робким и антиобщественным. Наоборот, когда родители пытаются во всем поддержать подростка, подчеркивая его успехи, одобряя добрые дела – подросток чувствует свою значимость, его самооценка нормализуется. В подростковом возрасте оценка личности ребенка – это не просто мнение родителей, а мнение их друзей и коллег, которые оказывают определенное влияние [77, с. 53].

В книге Б.С. Волкова «Психология подростка» даются следующие рекомендации по развитию самооценки у подростков [цит. по: 12, с. 182]:

1. Уважайте личность вашего подростка.
2. Примите, что это такое.
3. Вдохновите подростка на уважение.
4. Всевозможными способами поощряйте и поддерживайте своего подростка с такими чертами характера, как дружба, чувство благодарности, радость и способность вызывать симпатию среди других.
5. Не ставьте подростка перед дилеммой. Это создаст для него ситуацию банкротства и может подорвать его самооценку.

6. Относитесь серьезно к тому, что говорится, особенно если это «громкие слова». Подростки импульсивны и часто могут произносить ненужные слова, за которые они могут позже почувствовать себя виноватыми. Поэтому не заикливайтесь на этом.

7. Дайте совет косвенно, чтобы подросток не чувствовал давления.

8. Не настаивайте на том, чтобы подросток следовал вашему совету.

9. Чаще делитесь своим опытом, давая советы, насколько позволяют события.

10. Учитывайте повышенную эмоциональность подростка. Возможно проявление импульсивности, агрессивности. Научитесь контролировать свое поведение.

11. С позиции взаимного доверия, строго спорьте, обосновывайте свои запросы.

12. Принимая критику – не надо мстить. Подростки не терпят никакой лжи и лжи – честность, бескомпромиссность и прямота должны стать основой отношений.

А.В. Захарова утверждает, что для нормализации уровня самооценки родителям рекомендуется придерживаться некоторых правил [цит. по: 33, с. 19]:

1) стараться не критиковать внешность подростка ни при каких обстоятельствах, а также не оставаться равнодушным в решении его проблем;

2) уважать своего ребенка, учитывать его мнение и общаться с подростком на равных;

3) чтобы не дать ребенку недостаточно высокую самооценку, постарайтесь похвалить его в этом случае и конструктивно;

4) стараться не сравнивать своего ребенка с другими детьми, приводить пример друга;

5) взрослые должны помогать подростку преуспевать в определенных видах деятельности, правильно развивать его скрытые способности и таланты;

6) дозировать нагрузку и избегать чрезмерных требований к ребенку. В противном случае это может вызвать снижение работоспособности, летаргию, повышение уровня агрессии, нарушение поведения и снижение перепадов настроения;

7) не подчиняйте ребенка всей жизни в семье: вы не должны делать для него все, включая то, что он мог бы сделать без особой работы. Лишая их простых действий, вы лишаете его ситуации успеха, развивая в нем самодостаточность и безответственность. Несомненно, контроль необходим, но желательно организовать его не «над» ребенком, а «рядом».

Рекомендации по обучению адекватной самооценке учеников для учителей [45, с. 182]:

1. Принять ученика таким, какой он есть, с учетом его индивидуальных особенностей (типа темперамента, характера, ритма активности и т.д.), Типа семейного воспитания, соматического состояния.

2. Создайте удачную ситуацию для ребенка, в которой он может почувствовать себя победителем. Методы используются для создания успешной ситуации: устранение страха перед активностью, освобождение ребенка от психологического давления. Заверьте студента: «Это просто, легко. Это не сработает – все в порядке, давайте поищем другой путь».

3. Стимулируйте познавательную деятельность ребенка с помощью положительных подкреплений.

4. Поощряйте вашего ребенка выражать свои мысли, его желание задавать вопросы.

5. Помогите ребенку принять критическое отношение к своим действиям, приучите его к ответственности за свои действия.

6. Рассмотрите область развития, наиболее близкую к ребенку.

7. Хвалите ребенка за его реальные, хотя и скромные, достижения, например: «Вы стали намного лучше читать».

8. Празднуйте творчество, потому что оно создает чувство собственного достоинства.

9. Дайте ребенку возможность почувствовать его ценность и уникальность в учебной деятельности.

10. Не используйте негативные оценочные суждения, социальные стереотипы, не вешайте ярлыки.

11. Наблюдайте за успехами ребенка. Для ребенка важно знать, что его показатели в конкретной деятельности улучшаются. Таким образом, происходит личностный рост.

12. Поддерживать чувство самооценки у ученика и позитивное представление о себе.

13. Соблюдайте позитивные аспекты личностного и интеллектуального развития.

14. Используйте слова ободрения, одобрения, похвалы в вашем словаре. Если вы хвалите ребенка даже за маленькие цели, он в конце концов поверит в себя и покажет еще большие результаты.

15. Пригласите ученика с низкой самооценкой помочь ученику с плохой успеваемостью, чтобы он почувствовал свою значимость.

16. Попросите учеников самостоятельно оценить классные и домашние задания перед тем, как передать их учителю для проверки. После того, как учитель рассмотрел и оценил работу, должны быть обсуждены случаи, в которых оценки не совпадают. Узнайте, на каком основании дети строят свою самооценку.

Е.Р. Шигина выделяет классические ошибки, которые негативно влияют на формирование самооценки, которые учителя допускают при общении с обучающимися [цит. по: 72, с. 75]:

1. Снизить оценки по дисциплине. Оценка должна соответствовать реальным знаниям, а особенности подросткового

поведения – это, прежде всего, особенности этой возрастной стадии, которые учитель должен учитывать в своей работе.

2. Важно не только то, какую оценку дал учитель, но и то, что он сказал: подросток должен сначала узнать, чего учитель ожидает от него. Не просто похвалить лучших исполнителей, но, по крайней мере, способствовать малейшему прогрессу трудолюбивого, трудолюбивого. Помните, что положительный рейтинг – это фокус на позитивный настрой ученика.

3. Снисходительное обращение. Наиболее продуктивной формой взаимодействия является работа с подростком, помощь и продвижение независимого мышления.

4. Ограничение дисциплины. Самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития, поэтому важно расширять кругозор подростка, развивать его любопытство и его жажду знаний.

5. Старайтесь поддерживать уверенность в себе как можно чаще, чтобы дать ученику субъективный опыт успеха с некоторыми усилиями.

6. Обучение должно быть развитым и корректирующим. Ориентация на развитие проявляется в содействии общему развитию обучающегося. Поэтому образование подростков с ЗПР должно носить корректирующий и развивающий характер.

Рекомендации учащимся [58, с. 72]:

1. Попробуйте назвать свои пять сильных и слабых сторон. Подумайте о том, как сильные стороны помогают вам в жизни, а слабые – мешают. Старайтесь полагаться на свои сильные стороны и реже показывать слабости.

2. Постарайтесь забыть прошлые неудачи и разочарования. Чаще помните об успехах, размышляя о том, как вы могли их достичь.

3. Не ищите причины ваших неудач в личностных недостатках, скорее всего причина в неуверенности в себе.

4. Никогда не говори плохо о себе, даже про себя. Кроме того, не приписывайте себе отрицательные черты: глупый, неквалифицированный, несчастливый, неисправимый, неряшливый, некрасивый и т.д.

5. Не реагируйте резко на критику плохо выполненной работы, старайтесь использовать ее для своего же блага, то есть учитесь на ошибках, но не позволяйте судить других людей как личность.

6. Постарайтесь выбрать только ту причину успеха, в которой вы уверены. Постепенно вы можете усложнять их, но не решать, в чем вы не уверены.

7. Помните, что критика часто бывает предвзятой. Поэтому вы не должны резко и мучительно реагировать на все негативные комментарии, адресованные вам, а только учитывать мнения людей, которые вас критикуют.

8. Не сравнивай себя с «эталоном». Ими восхищаются, но не стоит превращать их в критерий успеха.

9. Не стоит отказываться от дела лишь из-за страха неудачи. Только действуя, ты узнаешь свои реальные способности и возможности.

10. Будь самим собой. Стараясь быть, как все, ты теряешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

Таким образом, составленные практические рекомендации позволят скорректировать уровень самооценки старших подростков с ЗПР.

Выводы по главе 3

Проведенное исследование, показало, что самооценка у старших подростков с ЗПР имеет неадекватный характер, что обуславливает актуальность разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР была проведена повторная

диагностика самооценки у старших подростков с ЗПР по следующим методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой), тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой.

По методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) у 4 человек (8,5%) выявлена тенденция к завышенной самооценке, средний уровень (уровень нормы) был диагностирован у 10 человек (71,5%) подростков с ЗПР, низкий уровень самооценки не выявлен.

По методике общей самооценки Г.Н. Казанцевой после проведения коррекции выявлено у 11 человек (79%) средний уровень самооценки; у 7% (1 человек) низкий уровень самооценки; у 2 человека (14%) высокий уровень самооценки.

По результатам исследования уровня самооценки подростков после реализации программы коррекции по методике Р.В. Овчаровой низкий уровень самооценки был диагностирован у 1 человек (7%), средний уровень самооценки – у 11 (79%) человек. Количество старших подростков с ЗПР с высоким уровнем самооценки осталось неизменным.

Для проверки гипотезы исследования о том, коррекция самооценки у старших подростков с ЗПР возможна при проведении коррекционной программы была проведена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Здесь мы сопоставили результаты уровня самооценки по методике исследования самооценки Г.Н. Казанцевой до проведения программы психолого-педагогической коррекции и результаты уровня самооценки после проведения программы коррекции.

Гипотеза исследования: уровень самооценки старших подростков возможно изменится, если разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, направленную на

развитие у старших подростков с ЗПР навыков самоанализа и чувства уверенности, подтверждена.

По результатам формирующего эксперимента были составлены рекомендации родителям и педагогам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка действует как рефлексивный компонент самосознания и представляет собой оценку человеком себя, своих способностей, сильных и слабых сторон, качеств и места в обществе. Выявлена структура самооценки, включающая когнитивный и эмоциональный компоненты. Самооценка выполняет защитные и регулирующие функции (Р. Бернс, Л.В. Бороздина, А.А. Деркач) подразделяется на общую и частную самооценку. По уровням существует высокая, средняя, низкая, завышенная и заниженная.

Существующие исследования по самооценке старших подростков с ЗПР подчеркивают их четкую оригинальность, что обусловлено спецификой психического дефекта и негативным воздействием микросоциальных факторов. Специфика самооценки у старших подростков с ЗПР зависит от низкого уровня притязаний, частой зависимости от внешних обстоятельств, тенденции к переоценке их навыков и способностей. Самооценка характеризуется как нестабильный, незрелый, некритический и низкий уровень осведомленности среди старших подростков с ЗПР, также отмечается их «Я».

В первой главе мы представили дерево целей исследования, генеральная цель которого теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у старших подростков с ЗПР. На основе древа целей нами разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, которая состоит из четырех блоков:

теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и контрольно-аналитический.

Исследование самооценки у старших подростков с ЗПР проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были подобраны методики, проработан теоретический материал, проведена первичная диагностика и обработаны полученные результаты.

В исследовании принимали участие ученики 9 «в» класса «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интернат для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата) № 4 г. Челябинска» МБОУ «Школа-интернат № 4 г. Челябинска» в количестве 14 человек.

На основе результатов исследования по методике «Самооценка личностных качеств» Дембо-Рубинштейн в модификации Прихожан можно сделать следующие выводы: испытуемых 4 испытуемых (28,5%) имеют завышенную самооценку, 6 испытуемых (43%) имеют адекватную самооценку, 4 испытуемых (28,5%) имеют низкую самооценку.

По результатам диагностики уровня общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой) были выявлены: высокий уровень развития общей самооценки – 2 человека (14%), средний уровень развития общей самооценки – 7 человек (50%), низкий уровень общей самооценки – 5 человек (36%). По результатам диагностики уровня самооценки с помощью теста Р.В. Овчаровой высокий уровень самооценки имеют 2 человека (14%), средний уровень – 7 человек (50%). Низкий уровень по данной методике выявлен у 5 подростков с ЗПР (36%). По результатам сводной таблицы можно сделать вывод, что в классе преобладает средний уровень самооценки 6 человек (43%). Высокий уровень самооценки выявлен у 3 человек (21%) испытуемых, а низкий уровень – у 5 человек (36%).

По результатам сводной таблицы можно сделать вывод, что в классе преобладает средний уровень самооценки (43%). Высокий уровень самооценки выявлен у 21% испытуемых, а низкий уровень – у 36%.

Полученные при проведении диагностики результаты говорят нам о том, что 57% учеников 9 «б» класса имеют неадекватную самооценку. В программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков с ЗПР будет участвовать 14 человек.

Наше исследование, проведенное на предыдущем этапе работы, подтвердило, что самооценка у старших подростков с ЗПР имеет неадекватный характер, что так же обуславливает актуальность разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР. Эта программа помогает развивать у старших подростков с ЗПР навыки самопознания, развивать представления об их собственной ценности и индивидуальности, развивать уверенность в себе и способность более успешно выполнять свою деятельность. Во время занятий подростки должны создавать условия для групповых дискуссий, поощрять обратную связь и групповые размышления.

В ходе констатирующего эксперимента была выявлена необходимость корректирующей работы с этой группой подростков. Поэтому характеристика образца соответствует представленной на этапе констатирующего эксперимента.

После проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР, нами была проведена вторичная диагностика самооценки у старших подростков с ЗПР по следующим методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой), тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой. По методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) у 4 человек (8,5%)

выявлена тенденция к завышенной самооценке, средний уровень (уровень нормы) был диагностирован у 10 человек (71,5%) подростков с ЗПР, низкий уровень самооценки не выявлен. По методике общей самооценки Г.Н. Казанцевой после проведения коррекции выявлено у 11 человек (79%) средний уровень самооценки; у 7% (1 человек) низкий уровень самооценки; у 2 человека (14%) высокий уровень самооценки.

По результатам исследования уровня самооценки подростков после реализации программы коррекции по методике Р.В. Овчаровой низкий уровень самооценки был диагностирован у 1 человек (7%), средний уровень самооценки – у 11 (79%) человек. Количество старших подростков с ЗПР с высоким уровнем самооценки осталось неизменным.

Для проверки гипотезы исследования о том, коррекция самооценки у старших подростков с ЗПР возможна при проведении коррекционной программы была проведена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Здесь мы сопоставили результаты уровня самооценки по методике исследования самооценки Г.Н. Казанцевой до проведения программы психолого-педагогической коррекции и результаты уровня самооценки после проведения программы коррекции.

Гипотеза исследования подтверждена. Цель, задачи исследования реализованы.

По результатам формирующего эксперимента были разработаны и составлены рекомендации педагогам по развитию самооценки у старших подростков с ЗПР. Таким образом цель и задачи исследования реализованы полностью.

В то же время наше изыскание не исчерпывает содержания рассматриваемой проблемы. Не все аспекты данной проблемы изучены нами в полной мере, разработанная нами программа коррекции апробирована нами на практике и дала положительные результаты. С точки зрения рассмотренных аспектов нам представляется необходимым

продолжить дальнейшее исследование. Перспективой исследования может быть психолого-педагогическое сопровождение коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] / Г. С. Абрамова. – Москва : Наука, 2012. – 542 с.
2. Азимом, Э. Г. Новый словарь методических терминов и понятий [Электронный ресурс] : (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. – Москва : ИКАР, 2009. URL: <http://asmlocator.ru/viewtopic.php?t=238329>. – Загл. с экрана.
3. Альперович, В. Д. Выбор подростками профессии в связи с их самооценками и самоэффективностью [Текст] / Вестник саратовского областного института развития образования. – 2015. № 4 (4). – С. 44-51.
4. Ананьев, Б. Г. Избранные труды по психологии [Электронный ресурс] : в 2 т. / Б.Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2007. URL: <http://catalog.turgenev.ru/opac/index.php?url=/notices/index/IdNotice:189752/Source:default> (дата обращения: 14.09.2019).
5. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога [Электронный ресурс] / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Москва : Эксмо, 2009. – 526 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/251963>. – Загл. с экрана.
6. Белопольская, Н. Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития [Электронный ресурс] / Н. Л. Белопольская. – Москва : Изд-во УРАО, 2009. – 46 с. URL: <http://refleader.ru/jgepolmerqas.html>. – Загл. с экрана.
7. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Электронный ресурс] / Пер. с англ. – Москва : Прогресс, 2010. – 263 с. URL: <http://booksee.org/book/990510>. – Загл. с экрана.
8. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе [Электронный ресурс] / М. Р. Битянова. – Москва : Генезис, 2000. – 298 с. URL: <http://psychlib.ru/mgppu/bit/bit-001-.htm#hid18>. – Загл. с экрана.

9. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 2012. – 380 с.
10. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Электронный ресурс] : избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна; вступительная статья Д. И. Фельдштейна. – 3-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт, Воронеж : НПО «МОДЭК», 2001. URL: http://elib.gnpbu.ru/text/bozhovich_problemy-formirovaniya-lichnosti_2001. – Загл. с экрана.
11. Большой психологический словарь [Текст] : под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : АСТ; Прайм-Еврознак, 2014. – 816 с.
12. Братусь, Б. С. Аномалии личности [Текст] / Б. С. Братусь. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 304 с.
13. Бучкина, И. П. Особенности самооценки и межличностных отношений у подростков с задержкой психического развития [Электронный ресурс] : автореферат диссертации / И. П. Бучкина. – Санкт-Петербург, 2003. URL: http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2003/Buchkina_I_P_2003.pdf (дата обращения: 08.10.2019).
14. Вассерман, Л. И. Родители глазами подростка [Текст] / Л. И. Вассерман, И. А. Горьковая, Е. Е. Ромицына. – Санкт-Петербург : Изд. «Речь», 2013. – 256 с.
15. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения» / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчук, Н. Ф. Прокина и др.; под ред. М. В. Гамезо и др. – Москва. 2009. URL: <http://pedlib.ru/Books/1/0247/1-0247-1.shtml>. – Загл. с экрана.
16. Габдреев, Р. В. Моделирование познавательной деятельности студентов [Электронный ресурс] / Р. В. Габдреев. – Казань : КГУ, 2009.

URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001172016> (дата обращения: 10.10.2019).

17. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 1. С. 73-76. <https://elibrary.ru/item.asp?id=11773368>. – Загл. с экрана.

18. Галиуллина, Д. Р. Изучение взаимосвязи самооценки и межличностных отношений у подростков с задержкой психического развития [Текст] / Д. Р. Галиуллина / Фундаментальная и прикладная наука. Изд-во: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (Челябинск). – 2017. № 4 (8). – С. 23-27.

19. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Текст] / П. С. Гуревич. – Москва : Юрайт, 2017. – 479 с.

20. Гущин, Ю. В. Специальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. В. Гущин. – Дубна : Международный университет природы, общества и человека «Дубна», 2009. URL: http://lib.unidubna.ru/biblweb/bibl.asp?doc_id=125216&full=yes. – Загл. с экрана.

21. Дмитриева, Н. Ю. Общая психология: шпаргалки [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Ю. Дмитриева. – Москва : ЭКСМО, 2008. URL: http://www.coolreferat.com/Общая_психология_Шпаргалки_Дмитриева_Н_Ю. – Загл. с экрана.

22. Долгова, А. Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста [Текст] / А. Г. Долгова. – Москва : Генезис, 2011. – 216с.

23. Долгова, В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышев / Ученые записки университета Лесгафта, 2016. – № 5 (135). – С. 267-272.

24. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания // В сборнике: GLOBAL CRISIS OF CONTEMPORANIETY IN THE SPHERE OF MINDSET, SOCIAL VALUES AND POLITICAL INTERESTS CORRELATION / ISSUES OF LIMITS, REPRODUCTION AND RATIONAL USE OF NATURAL RESOURCES Materials digest of the XXXV International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in political, philosophical and military sciences. (London, November 05 - November 12, 2012) / Materials digest of the XXXVI International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in Earth sciences, biological and agricultural sciences. (London, November 05 - November 12, 2012). Chief editor - Pavlov V. V. – London. 2013. – С. 41-45.

25. Долгова, В. И. Феномен «я-концепция» подростка [Текст] / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2016. – № 7. – С. 139-143.

26. Дубровина, И. В. Особенности обучения и психического развития школьников 12-17 лет [Электронный ресурс] / И. В. Дубровина, Б. С. Круглов, [и др.] // Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для студентов высших педагогических учебных заведений. – Москва: Академия, 2001. URL: <http://pravoknigi.ru/pedagogika/155-hrestomatijavozrastnaja-i-pedagogicheskaja-psih/4563-dubrovina-iv-kruglov-bs-i-drosobennosti-obuchenija-i-psihicheskogo-razvitiya-shkolnikov-12-17-let.html>. – Загл. с экрана.

27. Душков, Б. А. Энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: психология труда, управления, инженерная психология и эргономика / Б. А. Душков, А. В. Королев, Б. А. Смирнов. – Москва : «Академический проект, Деловая книга», 2005. – 848 с. URL: http://www.studmed.ru/view/dushkov-ba-enciklopedicheskiy-slovarpsihologiya-truda-upravleniya-inzhenernaya-psihologiya-iergonomika_5b81f3ccddb.html. – Загл. с экрана.

28. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге [Текст] / Е. В. Емельянова. – Москва : Генезис, 2015. – 376 с.
29. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки [Электронный ресурс]. Минск : Интерсофт, 2009. URL: <http://psylib.ex12.ru/librios/Pedagog/hrestomatia/45.php>. – Загл. с экрана.
30. Зеленина, Н. Ю. Специальная детская психология. Психология детей с нарушениями интеллекта [Текст] / Н. Ю. Зеленина. – Пермь : Пермский гос. гуманитарнопедагогический ун-т, 2014. – 50 с.
31. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками [Текст] : монография / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Издательство «Перо», 2015. – 208 с.
32. Истратова, О. Н. Справочник психолога средней школы [Электронный ресурс] / О. Н. Истритова, Т. В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. URL: <http://nashol.com/2014010375147/spravochnik-psihologa-srednei-shkoliistratova-o-n-eksakusto-t-v-2010.html>. – Загл. с экрана.
33. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции [Текст] / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 444 с.
34. Калягин, В. А. Логопсихология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Калягин, Т. С. Овчинникова. – Москва : Академия, 2006. URL: http://pedlib.ru/Books/1/0417/1_0417-337.shtml. – Загл. с экрана.
35. Касимова, З. Г. Понятие агрессивности в психолого-педагогической литературе [Электронный ресурс] / З. Г. Касимова // Научно-методический электронный журнал «Концепт»: электрон. журнал. – 2015. Т. 10. – С. 111–115. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95066.htm>. – Загл. с экрана.

36. Коваленко, В. А. Генезис самооценки личности как психологической категории [Электронный ресурс] / В. А. Коваленко // Научная электронная библиотека «Киберленинка»: электрон. журнал. – 2011. № 2. – С. 30-31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-samoootsenki-lichnosti-kak-psihologicheskoy-kategorii>. – Загл. с экрана.
37. Кон, И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Электронный ресурс] / И. С. Кон. – Москва : Политиздат, 2001. URL: http://pedlib.ru/Books/4/0188/4_0188-1.shtml (дата обращения: 23.10.2019).
38. Конева, И. А. К проблеме самооценки подростков с задержкой психического развития и ее коррекции [Текст] / И. А. Конева, Н. В. Карпушина // Проблемы современной науки и образования. – Иваново : Изд-во Олимп, – 2016. – № 30 (72). – С. 110-111.
39. Конева, И. А. Психологические особенности формирования образа-Я у младших подростков с задержкой психического развития в условиях образовательной интеграции и дифференциации [Текст] / И. А. Конева / Современные проблемы науки и образования издательство. – Пенза : Изд-во «Академия естествознания», – 2013. – № 6. – С. 863.
40. Краткий психологический словарь [Текст] / авт.-сост. С. Я. Подопригора, А. С. Подопригора. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 318 с.
41. Кузнецова, Л. В. Основы специальной психологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова. – Москва : «Академия», 2006. URL: <http://referad.ru/osnovi-specialenoi-psihologii-ucheb-posobie-dlya-stud-sredped/index.html>. – Загл. с экрана.
42. Кушнер, Ю. З. Методология и методы педагогического исследования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. З. Кушнер. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2001. – 66 с. URL: <http://pedlib.ru/Books/1/0473/1-0473-51.shtml>. – Загл. с экрана.

43. Лаврух, Н. А. Особенности формирования и коррекции самооценки младших школьников с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Н. А. Лаврух / Современная педагогика. 2012. – № 1. – С. 12-13.
44. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Лебединский. – Москва : Академия, 2011. – 144 с. URL: <https://studfiles.net/preview/4173489/>. – Загл. с экрана.
45. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии [Электронный ресурс] / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2010. – 509 с. URL: <http://bookap.info/clasik/leontyev/>. – Загл. с экрана.
46. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. – Москва : «Академия», 2001. URL: <http://www.elbooka.com/raznaja-literatura/knigapsihologija/43084-liders-ag-psihologicheskij-trening-s-odrostkami.html>. – Загл. с экрана.
47. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Электронный ресурс] : А. И. Липкина. – Москва : Знание, 2003. – 64 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/980035/>. – Загл. с экрана.
48. Маклакова, А. Г. Общая психология [Электронный ресурс] : уч. пособие / А. Г. Маклакова. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 583 с. URL: <http://www.booksmed.com/psixiatriyapsixologiya/441-obshhaya-psixologiya-maklakov-uchebnik.html>. – Загл. с экрана.
49. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения в возрасте [Электронный ресурс] : пособие для учителя / А. К. Маркова. – Москва : Просвещение, 2001. – 96 с. URL: http://nashaucheba.ru/v4076/маркова_а._формирование_мотивации_учения_в_школьном_возрасте. – Загл. с экрана.
50. Молчанова, О. Н. Самооценка [Электронный ресурс] : теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие /

О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта, 2010. – 389 с. URL: <http://pdf.knigi-x.ru/21yuridicheskie/4284-1-olga-nikolaevnamolchanova-samoocenka-teoreticheskie-problemi-empiricheskie-issledovaniyauchebnoe-posobi.php>. –

Загл. с экрана.

51. Молчанова, О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст] : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – Москва : Флинта: Наука, 2010. – 392с.

52. Московкина, А. Г. Клиника интеллектуальных нарушений [Текст] / А. Г. Московкина, Т. М. Усманская. – Москва : Прометей, 2013. – 115 с.

53. Неймак, М. С. Некоторые проблемы личности школьника [Текст] / М. С. Неймак. – Москва : Знание, 2015. – 213 с.

54. Немов, Р. С. Общая психология: в 3 т. Психология личности [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Р. С. Немов. – Москва : Юрайт, 2015. – 739 с.

55. Немов, Р. С. Психологический словарь [Электронный ресурс] / Р.С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2007. – 559 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1781335/>. – Загл. с экрана.

56. Никифоров, А. С. Неврология [Электронный ресурс]. Полный толковый словарь / А. С. Никифоров. – Москва : Эксмо, 2010. – 464 с. URL: <http://pdf.knigi-x.ru/21yuridicheskie/3946-1-anatoliy-sergeevich-nikiforov-nevrologiya-polniy-tolkoviy-slovar-tekstpredostavlen-pravoobladatelem-http-www.php>. – Загл. с экрана.

57. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2008. – 510 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/52844/>. – Загл. с экрана.

58. Павлов, И. П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы [Текст] / И. П. Павлов. – Москва : Феникс, 2015. – 112 с.

59. Пашина, Л. А. Психоаналитическая интерпретация феномена социальной агрессивности [Текст] / Пашина Л. А. // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 25. – С. 72-77.

60. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте [Электронный ресурс] : Пособие для школьных психологов / под ред. И. В. Дубровиной. – Москва : Академический проект, 2002. – 121 с. URL: <https://studfiles.net/preview/2234560/>. – Загл. с экрана.

61. Психология [Электронный ресурс]: учебник для учащихся пед. училищ / под. ред. В. А. Крутецкого. – Москва : Просвещение, 2000. – 303 с. URL: <http://mexalib.com/view/26054>. – Загл. с экрана.

62. Психология [Текст] : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Политиздат, 2014. – 494 с.

63. Ратанова, Т. А. Психодиагностические методы изучения личности [Текст] / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – Москва : Флинта, 2013. – 352 с.

64. Реан, А. А. Психология и психодиагностика личности [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. URL: <http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:70708/Source:default>. – Загл. с экрана.

65. Реан, А. А. Социальная педагогическая психология [Электронный ресурс] / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. URL: <http://socio.su/?p=14056>. – Загл. с экрана.

66. Российский педагогический словарь [Электронный ресурс] / под ред. Б. М. Бим-Бад. – Москва : Российская национальная библиотека, 2006. URL: http://pedagogical_dictionary.academic.ru/3593/Эксперимент. – Загл. с экрана.

67. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] : учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 713 с.
68. Рэнд, А. Добродетель эгоизма [Текст] / А. Рэнд, Н. Бранден. - Москва : Альпина Паблишер, 2015. – 186 с.
69. Семикин, В. В. Девиантное поведение детей и подростков в современных социокультурных условиях [Текст] / В. В. Семикин. – Санкт-Петербург : Российский гос-ный пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2013. – 183 с.
70. Сиденко, Е. В. Особенности старшего подросткового возраста. Научная электронная библиотека «киберленинка» [Электронный ресурс]: электрон. журнал. 2011. – № 2. С.30-31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-starshego-podrostkovogo-vozrasta>. – Загл. с экрана.
71. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 305 с. URL: <http://bookre.org/reader?file=478368&pg=2>. – Загл. с экрана.
72. Слепович, Е. С. Работа с детьми с интеллектуальной недостаточностью. Практика специальной психологии [Электронный ресурс]: монография / Е. С. Слепович. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 245 с. URL: http://irbis.brsu.by/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=READ&P21DBN=READ&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=Слепович,%20Е.%20С. – Загл. с экрана.
73. Смирнова, С. И. Особенности личностной самооценки учащихся 10-12 лет с задержкой психического развития [Электронный ресурс] : автореферат диссертации / С. И. Смирнова. – Нижний Новгород, 2009. – 24 с. URL: <https://psibook.com/research/osobennosti-lichnostnoysamootsenkiuchaschihsya-10-12-let-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya.html>. – Загл. с экрана.

74. Смирнова, С. И. Особенности самооценки у детей и подростков с отклонениями развития в исследованиях по специальной психологии [Электронный ресурс] / С. И. Смирнова / Вестник ВятГГУ, 2009. – № 2. URL: <https://readera.ru/osobennosti-samoocenki-u-detej-i-podrostkov-sotklonenijami-razvitija-v-14281452>. – Загл. с экрана.
75. Специальная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. В. И. Лубовского. – Москва : Академия, 2009. – 464 с. URL: <http://www.med24info.com/books/specialnaya-psihologiya-uchebposobie-dlya-stud-vyssh-ped-ucheb-zavedeniy-pod-red-v-i-lubovskogo-2-e-izdispr-m-izdatelskiy-centr-akademiya-464-s/>. – Загл. с экрана.
76. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание [Электронный ресурс] / А.Г. Спиркин. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 303 с. URL: <https://dic.academic.ru/book.nsf/61838483/Сознание+и+самосознание>. – Загл. с экрана.
77. Степанов, С. С. Популярная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс] / С. С. Степанов. – Москва : Эксмо, 2005. – 604 с. URL: <https://studfiles.net/preview/2626308/>. – Загл. с экрана.
78. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Электронный ресурс] / Л. Д. Столяренко. – Ростов на Дону: Феникс, 2000. URL: <https://studfiles.net/preview/2855780/>. – Загл. с экрана.
79. Столяренко, Л. Д. Психология [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. URL: <http://fusionpiter.ru/articles/psychology-textbook>. – Загл. с экрана.
80. Фадина, Г. В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Фадина. – Балашов: Николаев, 2008. URL: http://pedlib.ru/Books/2/0307/2_0307-1.shtml. – Загл. с экрана.
81. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Электронный ресурс]: монография / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука,

2007. URL:<https://dic.academic.ru/book.nsf/62484658/Проблема+самосознания+в+психологии>. – Загл. с экрана.

82. Шибутани, Т. Я. Концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Т. Я. Шибутани. – Самара: Бахрах, 2013. – С. 220-231.

83. Эйстад, Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей» [Текст] / Г. Эйстад. – Москва : «Альпина Паблишер», 2014. – 294 с.

84. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии [Текст] / В. В. Юрчук. – Москва : Элайда, 2012. – 438 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки у старших подростков с ЗПР

Методика1. Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Методика направлена на диагностику уровня самооценки и притязаний. Она основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда собственных качеств. Испытуемому предлагается бланк, который содержит инструкцию и задание.

Инструкция: «Перед тобой семь вертикальных линий, каждая из которых означает определенное качество. Нижняя точка – самый низкий уровень развития этого качества, а верхняя точка – самый высокий. На каждой из линий нужно отметить: чертой – твой уровень развития этого качества в настоящее время. крестиком – тот уровень развития этого качества, которого ты хотел бы достичь, чтобы быть довольным собой».

В задании изображено семь линий, каждая из которых обозначает определенное качество личности (отображается в названии линии). На каждой линии нужно отметить определенными знаками актуальный уровень развития этого качества и его желаемый уровень развития. Высота каждой линии 100 мм, на ней указаны верхняя и нижняя границы, а также середина шкалы. При этом верхняя и нижняя границы отмечены заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Перед началом работы над заданием испытуемому необходимо дать устную инструкцию: «Любой человек может оценить свои способности, возможности, характер и другие качества. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – самое высокое. Вам предлагается семь линий, каждая из которых символизирует определенное качество. На каждой из них чертой отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества в данный момент времени. После этого крестиком отметьте, при каком уровне развития этого качества, сторон вы были бы удовлетворены. Не спешите и хорошо подумайте над каждым значком, который вы ставите. Будьте максимально честными».

Методика может проводиться как фронтально (с 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 испытуемые работают самостоятельно. Время выполнения задания 10-12 мин.

Обработка результатов проводится по шести шкалам, первая шкала «здоровье» является тренировочной и не учитывается. Каждый ответ выражается в баллах, которые соответствуют длине отрезка от начала линии до знака (например, 54мм = 54 баллам). При этом: уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы до знака «х»; уровень самооценки – расстояние в мм от нижней точки шкалы до знака «–»; Затем рассчитывается средняя величина уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам, она и показывает уровень притязаний и самооценки.

Уровень притязаний. Полученные баллы оцениваются в соответствии с данными: менее 60 баллов – заниженный уровень притязаний, индикатор неблагоприятного развития личности; от 60 до 89 баллов – норма, реалистический уровень притязаний; от 75 до 89 баллов – оптимальный сравнительно высокий уровень, подтверждающий адекватное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития; от 90 до 100 баллов – нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.

Уровень самооценки. Полученные баллы оцениваются в соответствии с данными: ниже 45 баллов – заниженная самооценка, крайнее неблагополучие в развитии личности, может указывать на подлинную неуверенность в себе или «защитную», когда отсутствие способностей и пр. позволяет не прилагать никаких усилий. От 45 до 74 – «средняя» и «высокая» адекватная самооценка; от 75 до 100 и выше – завышенная самооценка, указывает на определенные отклонения в формировании личности, может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; может указывать на существенные искажения в формировании личности: «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Методика 2. Изучение общей самооценки (методика Г.Н. Казанцевой).

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

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.

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

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

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

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» – 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

2 – да; 1 – трудно сказать; 0 – нет.

Вопросы:

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

Результат:

24-32 балла – высокий уровень;

12-24 балла – средний;

0-12 баллов – низкий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки у старших подростков с ЗПР

Таблица 1 – Результаты исследования самооценки подростков с ЗПР по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

Код учащегося	2	3	4	5	6	7	Средний балл	Уровень самооценки
1	100	100	97	96	97	97	97.8	очень высокая
2	77	50	50	0	80	0	42.8	низкая
3	90	70	75	50	50	94	71.5	высокая (норма)
4	45	50	50	50	100	100	65.8	высокая (норма)
5	50	60	30	50	15	55	43.3	низкая
6	65	55	85	80	90	50	70.8	высокая (норма)
7	55	55	45	75	25	15	45	низкая
8	55	100	0	0	0	0	25.8	низкая
9	50	50	50	50	100	100	66.6	высокая (норма)
10	85	100	100	100	100	100	97.5	очень высокая
11	80	65	90	60	45	100	73.3	высокая (норма)
12	95	100	95	95	95	95	95.8	очень высокая
13	20	95	100	5	95	100	69.1	высокая (норма)
14	80	95	50	100	100	100	87.5	очень высокая

Итого: 4 человек (28.5 %) – высокий уровень; 6 человек (43%); 0 человек (0,0%)
 средний уровень; 4 человек (28.5%) – низкий уровень.

Таблица 2 – Результаты исследования самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Г.Н. Казанцевой

Код ученика	Результат	Уровень самооценки
1	1	средний
2	-4	низкий
3	1	средний
4	-1	средний
5	-5	низкий
6	-2	средний
7	-8	низкий
8	-5	низкий
9	2	средний
10	6	высокий
11	-2	средний
12	-1	средний
13	-4	низкий
14	6	высокий

Итого: 5 человек (36%) – низкий уровень; 7 человек (50%) – средний уровень; 2 человека (14%) – высокий уровень.

Таблица 3 – Результаты исследования самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Р.В. Овчаровой

Код ученика	Балл	Уровень самооценки
1	18	средний
2	10	низкий
3	29	высокий
4	20	средний
5	10	низкий
6	9	низкий
7	23	средний
8	20	средний
9	18	средний
10	23	средний
11	20	средний
12	11	низкий
13	11	низкий
14	27	высокий

Итого:

7 человек (50%) – средний уровень;

2 человека (14%) – высокий уровень;

5 человек (36%) – низкий уровень.

Таблица 5 – Результаты диагностики самооценки у старших подростков с ЗПР по трем методикам

Код испытуемого	Результаты по методике Дембо Рубинштейн	Результаты по методике Казанцевой	Результаты по методике Овчаровой	Обобщенные результаты диагностики
1	очень высокая	средний	средний	средний
2	низкая	низкий	низкий	низкий
3	высокая	средний	высокий	высокий
4	высокая	средний	средний	средний
5	низкая	низкий	низкий	низкий
6	высокая	средний	низкий	средний
7	низкая	низкий	средний	низкий
8	низкая	низкий	средний	низкий
9	высокая	средний	средний	средний
10	очень высокая	высокий	средний	высокий
11	высокая	средний	средний	средний
12	очень высокая	средний	низкий	низкий
13	высокая	низкий	низкий	средний
14	Очень Высокая	высокий	высокий	высокий

Итого:

3 человек (21%) – высокий уровень самооценки;

6 человек (43%) – средний уровень самооценки;

5 человек (36%) – низкий уровень самооценки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков с ЗПР

Пояснительная записка:

Роль самооценки в процессе становления личности трудно недооценить. Ведь от нее зависит каждый этап социокультурного развития человека. Семейное воспитание и школьное обучение в одинаковой мере оказывают влияние на развитие у ребенка представлений о себе – видение себя как в положительном, так и в отрицательном свете.

Имея положительное представление о себе, ребенок чувствует себя счастливым, он способен легко адаптироваться в социуме и преодолевать трудности.

Неадекватная самооценка в этом возрасте может навредить психическому здоровью подростка – внушенная мысль о бездарности и бесполезности побуждает его к соответствующему поведению.

Цель программы – скорректировать неадекватную самооценку подростков с ЗПР.

Задачи программы:

- 1) развивать представление о ценности другого человека и себя самого;
- 2) развивать чувство доверия и уверенности в себе;
- 3) закрепить позитивное отношение к себе и окружающим;
- 4) формировать навык конструктивного решения в конфликтной ситуации.

Данная программа помогает развить навыки самопознания подростков, повысить представления о собственной ценности и индивидуальности, развить уверенность в собственных силах и способность наиболее успешно реализовать себя в деятельности.

Во время занятий подросткам необходимо создать условия для групповых дискуссий, стимулировать обратную связь в группе и рефлексия.

Основной формой работы выбран социально-психологический тренинг являющимся одним из методов активного обучения и психологического воздействия, который осуществляется в процессе интенсивного группового взаимодействия и направлен на повышение компетентности в сфере общения, дополняемый принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

В результате проведения программы предполагается нормализация уровня самооценки подростков с ЗПР.

Программа рассчитана на 10 занятий, срок реализации программы коррекции – 5 недель, частота встреч – 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут, что равно длительности одного урока.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов.

Занятие 1.

Цель: узнать и наладить контакт с участниками тренинга. Определить правила группы. Создать условия для установления благоприятных отношений внутри группы, для достижения взаимопонимания по целям программы.

Обсуждение правил групповой работы. Время: 5 минут. Правила переносятся на лист А4, вывешиваются на доске на каждом занятии.

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

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

Цель: создать дружеское и безопасное отношение, продемонстрировать открытый стиль общения.

Процедура проведения. «В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано имя. При этом вы в праве взять себе любое имя: свое настоящее, игровое или своего друга, или знакомого, реально политического деятеля или литературного героя и т.п. Представляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой на груди, так чтобы все могли прочесть ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, сделать свои визитки и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача представления – подчеркнуть свою индивидуальность. Для этого мы сядем в большой круг, по очереди называя себя, вы объясните, почему взяли именно это имя на время тренинга. Необходимо подчеркнуть свои особенности, которые действительно выделяют вас из окружающих, являясь стержнем вашей индивидуальности”.

Приветствие. Время: 5 минут.

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

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

Упражнение 2. Скажи мне, кто твой друг. Время 10 минут

Цель: сформировать способность давать положительную оценку другому человеку, принимать положительную оценку от других.

Процедура проведения. У каждого из вас в классе есть друг. Я предлагаю «нарисовать» вам портрет друга, но не обычный. В своем портрете вы опишите не внешность, а характер, привычки, поведение вашего друга. Вы будите выступать перед классом с описанием портрета, а остальные попробуют угадать, кого вы описали. А сейчас у вас есть 5 минут на подготовку. Запишите 10-12 особенностей вашего друга – какой он, чем любит заниматься, какие у него есть привычки.

Упражнение 3. «Ласковое имя». Время 5 минут

Цель: актуализировать свои положительные качества, развить умение анализировать свою реакцию и реакцию окружающих на положительную оценку. Процедура проведения. Вспомните и запишите, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие вам люди, ваши знакомые. Задумайтесь, кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что-то требуется? Когда к вам обращаются с очередной просьбой?

Какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются именно так? Что вам хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова? А теперь вспомните и запишите, кого и когда вы называете ласково. Что вы при этом испытываете сами? А люди, с которыми вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение 4. «Мои добрые дела». Время 10 минут

Цель: сформировать отношение к добрым делам, проанализировать собственное отношение к другим.

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

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

Доброта лежит в основе взаимоотношений людей. Это крайне важно для эффективной работы тренинга. В самом начале работы участники должны настроиться на доброе отношение друг к другу, иначе им будет трудно от души, искренне выполнять правила группы. Участники должны внимательно выслушивать выступавшего. Только научившись именно так воспринимать слова человека, участник тренинга сможет увидеть себя его глазами. А это открывает возможность для дальнейшего личностного развития.

Занятие 2.

Цель: принять свои слабости, сформировать умение оценивать себя с разных сторон.

Приветствие. Время: 5 минут.

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

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

Упражнение 1. «Без маски». Время 10 минут

Цель: формирование доверия в группе, создание безопасной обстановки, эмоциональное освобождение.

Процедура проведения. «Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем доверить друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будите по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным. Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы не искренны и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать еще раз ответить. Кто хочет первым?»

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я ...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я еще...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«Когда я был маленький, я часто...»

«Мои слабые стороны».

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

Цель: развить способность к самоанализу, способность видеть в себе сильные и слабые стороны.

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

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры. Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение 3. «Назови свои сильные стороны». Время 5 минут

Цель: развить способность позитивно думать о себе, не стесняясь говорить о себе с другими людьми.

Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает о том, что дает ему чувство уверенности! Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «ВОТ».

Упражнение 4. «Я хороший». Время 5 минут

Цель: эмоциональная разрядка, повышение уверенности в себе.

Процедура проведения. Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я шепотом, потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (ая)!» Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит. Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» – сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

Завершение. Время: 5 минут.

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

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

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

Занятие 3.

Цель: ознакомить участников группы со своей индивидуальностью. Развить коммуникативные навыки. Развивать способность показывать свои эмоции.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировать какое-то невербальное приветствие. Это может быть, как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять).

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

Упражнение 1. «Вы меня узнаете?». Время: 10 минут.

Цель: развить социальное восприятие; закрепить позитивный образ себя.

Процедура проведения. «Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о «пароле», по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т.п. Ведь так обычно и поступают люди. Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки.

Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания.

Упражнение 2. «Мой портрет при лучах солнца». Время 10 минут

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Процедура проведения. Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое, имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Упражнение 3. «Изобрази». Время 10 минут

Цель: развить творческий потенциал, сформировать способность выражать свои эмоции, выражать чувство радости.

Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: «Саша, изобрази медвежонка». Саша должен будет поймать клубок, сказать: «Я – медвежонок. Я радуюсь, когда ...» Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: «Изобрази...» и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

Завершение. Время: 5 минут.

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

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

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

Занятие 4.

Цель: развитие навыков самоанализа, формирование позитивного настроения к своей личности. Принятие положительных черт своей личности и личности другого.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу. Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Светский прием». Время: 5 минут.

Цель: сформировать позитивное отношение к себе.

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

Упражнение 2. «Интервью». Время: 10 минут

Цель: развивать умение слушать партнера, совершенствовать коммуникативные навыки.

Процедура проведения. Один из участников садится в центр круга. Группа задает ему 5 вопросов. Это могут быть вопросы в рамках определенной социальной роли или любые другие.

Например, вопросы как студенту, как будущему учителю, как сыну (дочери) и т.д. Затем, следующий желающий садиться в центр круга. Ему также задаются 5 вопросов, но с обязательной сменой социальной роли.

Упражнение 3. «Мои сильные стороны». 10 минут

Цель: актуализация своих положительных черт, развитие положительного отношения к себе.

У каждого из нас есть сильные стороны, то, что нам нравится в себе, что мы хорошо умеем. Предлагаю каждому из вас рассказать классу о своих сильных сторонах и о тех качествах, которые вам нравятся, но вам их не хватает. Например, кто-то хочет иметь больше друзей, а кто-то лучше учиться. Давайте запишем по 10 ваших сильных сторон и по 5 качеств, которые вы хотели бы развить.

Завершение. Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями. Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? Что вы узнали нового о своих товарищах?

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

Занятие 5.

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

Приветствие. Время: 5 минут.

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

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

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

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

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

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

Цель: раскрыть внутреннее благополучие, сформировать образ во временной перспективе.

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

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

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

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

Завершение. Время: 5 минут.

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

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

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

Занятие 6.

Цель: повысить самооценку, осознать свою значимость, сформировать способность давать адекватную оценку другим людям.

Приветствие. Время: 5 минут.

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

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

Упражнение 1. «Автопортрет». Время 10 минут.

Цель: осознание своей уникальности, совершенствование навыков самоанализа.

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

Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей. После написания характеристик вы сдадите их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать «автопортреты». Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника, например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые удалось увидеть во время занятий.

Упражнение 2. «Рекламный ролик». Время 15 минут.

Цель: развивать самораскрытие, самоконтроль, умение видеть в других людях прекрасное.

Каждый участник должен в течение 2 минут придумать рекламную кампанию, представляющего его самого как «лучший в мире продукт». Это может быть реклама улучшенного продукта, торговая рекомендация и т.д. Форму будущего мероприятия участники определяют сами (рассказ, песня, танец). Необходимо начать с себя.

Упражнение 3. «Прекрасные слова». Время 5 минут

Цель: сформировать способность видеть хорошее в других, сформировать адекватную самооценку, развить коммуникативную компетентность.

Дети встают в два ряда друг против друга. Один из участников получает указание ведущего – пройти между рядами и попросить каждого сказать ему что-нибудь приятное. Группе дается минута, чтобы дети могли подумать о том, что они хотят сказать.

Завершение. Время: 5 минут.

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

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

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

Занятие 7.

Цель: закрепить позитивное отношение к себе, самоанализ, сформировать адекватную самооценку.

Приветствие. Время: 5 минут.

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

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

Упражнение 1. «Чудесная ладонь». Время 15 мин.

Цель: оптимизировать внутригрупповые отношения, активировать самосознание, сформировать позитивное самосознание, способность позитивно оценивать других людей.

Оборудование: листы бумаги и ручки.

Процедура проведения: участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору. Обсуждается по кругу: понравилось, что написали его соседи, или нет. Что участники испытывают после оценки своих товарищей?

Упражнение 2. «Самоценность». Время: 15 минут.

Цель: сформировать у подростка самооценку, способность принять себя.

Процедура проведения. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я». Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. А теперь вспомни,

пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них. У тебя получилась карта самооценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

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

Цель: разминка, эмоциональная разгрузка, снятие внутренней зажатости.

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

Завершение. Время: 5 минут.

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

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

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

Занятие 8.

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

Приветствие. Время: 5 минут.

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

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

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

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

Процедура проведения. В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе. На формулировку девиза вам дается 5 минут. Вы можете спокойно поработать, вспоминая известные вам девизы, изречения, высказывания, мудрые мысли и т.д. затем вы по очереди зачитаете свои девизы другим членам тренинговой группы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

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

Цель: анализ жизненного опыта, осознание своей значимости.

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

Проанализируйте свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро? Вы даете пять минут для того, чтобы участники письменно ответили на эти вопросы. Затем группа садится в круг, и участники по очереди высказываются.

Упражнение 3. «Представьтесь». Цель: развить творческий потенциал, развить способность выражать свои эмоции, выражать чувство радости.

Упражнение 4. «Мы похожи». Время: 10 минут.

Цель: Разминка, эмоциональная разгрузка.

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

Завершение. Время: 5 минут.

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

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

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

Занятие 9.

Цель: укрепить позитивное отношение к себе, сформировать самооценку.

Приветствие. Время: 5 минут.

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

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

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

Цель: реализация и анализ собственных устремлений.

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

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

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

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

Упражнение 3. «Я – лев». Время 5 минут

Процедура проведения. Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он, красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например, «Я – лев Гоша». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Завершение. Время: 5 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.
Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с

каким настроением уходите с тренингового занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? Что вы узнали нового о своих товарищах?

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

Занятие 10.

Цель: обсуждение результатов совместной деятельности, подведение итогов.

Приветствие. Время: 5 минут. Участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

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

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

Цель: развить способность распознавать свои сильные стороны.

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

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

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

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

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

Цель: Формирование позитивного настроения, выражение положительных эмоций.

Процедура проведения. Каждый участник пишет на листке свое имя и фамилию.

Далее листки передаются по кругу, каждый из участников пишет пожелания на каждом листке.

Завершение. Время: 5 минут.

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

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия.

Выходная рефлексия: с каким настроением уходите с тренингового занятия? Было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? Чему научились в процессе тренинговой работы? Что нового узнали для себя? Есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у старших подростков с ЗПР

Таблица 1 – Результаты исследования самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) после коррекции

Код учащегося	2	3	4	5	6	7	Средний балл	Уровень самооценки
1	95	95	95	95	95	95	95	очень высокий
2	50	85	5	50	75	60	54,1	средний
3	80	65	90	60	100	45	73,3	высокий (норма)
4	90	90	90	85	85	90	88,3	очень высокий
5	50	20	50	100	75	90	64,1	высокий
6	40	75	100	100	5	55	62,2	высокий
7	50	50	100	50	45	50	57,5	средний (норма)
8	55	90	80	70	65	70	71,6	высокий (норма)
9	50	50	65	60	35	80	56,6	средний
10	85	70	80	100	100	90	87,5	очень высокий
11	15	50	50	100	100	50	60,8	высокий (норма)
12	65	50	100	60	100	85	76,6	очень высокий
13	5	90	95	50	100	100	73,3	высокий (норма)
14	65	50	95	95	60	80	74,1	высокий (норма)

Итого: 4 человека (28.5%) – очень высокий уровень самооценки; 7 человек (50%) – высокий уровень самооценки (в пределах нормы); 3 человек (21%) – средний уровень самооценки; 0 человек (0,0%) – низкий уровень самооценки.

Таблица 2 – Результаты исследования самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Г.Н. Казанцевой после коррекции

Код учащегося	Баллы	Уровень самооценки
1	5	высокий
2	2	средний
3	7	высокий
4	2	средний
5	1	средний
6	1	средний
7	2	средний
8	3	средний
9	3	средний
10	2	средний
11	-4	низкий
12	2	средний
13	3	средний
14	3	средний

Итого: 2 человека (14%) – высокий уровень самооценки; 11 человек (79%) – средний уровень самооценки; 1 человек (7%) – низкий уровень самооценки.

Таблица 3 – Результаты исследования самооценки у старших подростков с ЗПР по методике Р.В. Овчаровой после коррекции

Код учащегося	Баллы	Уровень самооценки
1	20	средний
2	18	средний
3	23	средний
4	28	высокий
5	26	высокий
6	18	средний
7	24	средний
8	22	средний
9	20	средний
10	24	средний
11	11	низкий
12	18	средний
13	22	средний
15	23	средний

Итого:

2 человека (14%) – высокий уровень самооценки;

11 человек (79%) – средний уровень самооценки;

1 человек (7%) – низкий уровень самооценки.

Таблица 4 – Обобщенные результаты диагностики самооценки у старших подростков с ЗПР по трем методикам на формирующем этапе исследования

Код испытуемого	Результаты по методике Дембо Рубинштейн	Результаты по методике Казанцевой	Результаты по методике Овчаровой	Обобщенные результаты диагностики
1	очень высокий	высокий	средний	высокий
2	средний	средний	средний	средний
3	высокий (норма)	высокий	средний	средний
4	очень высокий	средний	высокий	высокий
5	высокий	средний	высокий	средний
6	высокий	средний	средний	средний
7	средний (норма)	средний	средний	средний
8	высокий (норма)	средний	средний	средний
9	средний	средний	средний	средний
10	очень высокий	средний	средний	средний
11	высокий (норма)	низкий	низкий	низкий
12	очень высокий	средний	средний	средний
13	высокий (норма)	средний	средний	средний
14	высокий (норма)	средний	средний	средний

Итого:

2 человека (14%) – высокий уровень самооценки;

11 человек (79%) – средний уровень самооценки;

1 человек (7%) – низкий уровень самооценки.

Таблица 5 – Расчет значимости Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки подростков Г.Н. Казанцевой

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	5	-4	4	7.5
-4	2	-6	6	10
1	7	6	6	10
-1	2	-3	3	4.5
-5	1	-6	6	10
-2	1	-3	3	4.5
-8	2	-10	10	14
-5	3	-8	8	13
2	3	1	1	1
6	2	-4	4	7.5
-2	-4	-2	2	2
-1	2	3	3	4.5
-4	3	7	7	12
6	3	-3	3	4.5
Сумма	105			

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=105$ $T=\Sigma R_t=7.5+2+4.5=14$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=14$:

$T_{кр}=15$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=25$ ($p \leq 0.05$).