



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки учащихся 7-8  
классов

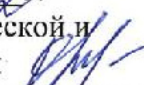
Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

50,6 % авторского текста

Работа прим. к защите  
рекомендована/не рекомендована

«3» 06 2022 г.

зав. кафедрой теоретической и  
прикладной психологии   
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/227-4-1

Кольчева Ксения Сергеевна

Научный руководитель:

заведующая кафедрой теоретической и  
прикладной психологии доцент, к.псих.н.,

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ.....	7
1.1 Проблема самооценки в психологических исследованиях.....	7
1.2 Особенности самооценки учащихся 7-8 классов.....	13
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ.....	32
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ.....	48
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	56
3.3 Рекомендации учащимся 7-8 классов, родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики самооценки подростков....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты констатирующего исследования.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты формирующего исследования.....	119

## ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст - очень важный, но сложный этап в жизни человека [12, с. 386]. Это время, когда дети переходят в профильные классы и необходимо сделать выбор, от которого будет зависеть вся дальнейшая жизнь. В этом возрасте человек становится личностью, когда формируется мировоззрение, происходит переосмысление жизненных идеалов и ценностей. В этот период так же происходит формирование уверенности в себе, а его поведение и характер регулируются самооценкой, которая является одним из центральных новообразований подросткового возраста.

Самооценка определяется, как ценное, осмысленное образование личности. Самооценка выступает как вполне устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания [20, с. 437]. От самооценки напрямую зависят отношения человека с окружающими, его самокритичность, аккуратность, требовательность и отношение к своим успехам и неудачам.

Формирование самооценки происходит в процессе жизнедеятельности и межличностного взаимодействия человека. Общество оказывает значительное влияние на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе есть завершающее образование в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому) самооценка занимает особое место в структуре личных отношений [10, с. 243].

Учеными установили, что многие детские, а особенно подростковые проблемы вызваны именно нарушениями самооценки.

Увеличился темп обучения, появились ЕГЭ и ГИА. Современная школа предъявляет много новых требований к ученикам, с которыми не все в состоянии справиться. Появились расстройства неврологического спектра, которые связаны с психическими перегрузками у детей. Из-за

высокой скорости динамики обучения и несоответствием требованиям к учащимся, сильно страдает эмоциональная сфера, в том числе и содержащаяся в ней самооценка. Психологи утверждают, что в основе проблем в отношениях ребенка с самим собой. То есть нарушений самооценки, самопознания и принятия себя, лежит значительное количество соматических и хронических заболеваний [14, с. 197].

В условиях профильной дифференциации содержания образования предполагается углубленное и расширенное изучение отдельных предметов, высокие личностные требования к учащимся, в связи с этим важность развития высокой самооценки становится очевидной. Старшеклассник развитой позитивной самооценкой, направляет свои усилия на решение стоящих перед ним проблем. Он активен, добивается учебных и социальных достижений, лидер в дискуссиях, высоко заинтересован в общественно значимых делах, характеризуется выраженной ориентацией на будущую профессию, направленную на деятельность, в то время как старшеклассник с низкой самооценкой сосредоточен на своих внутриличностных переживаниях, что негативно сказывается на том, к чему он приходит в результате своей деятельности [18, с. 67].

Таким образом, становление адекватной самооценки является важной задачей становления личности подростка [20, с. 128].

На сегодняшний день в психологии изучаются изменения содержания уровня самооценки и её компонентов, какие качества осознаются лучше, как с возрастом меняются уровень и критерии самооценки, какое значение имеют внешность, моральные и умственные качества, какие взаимоотношения у учащихся 7-8 классов и их родителей, то, как родители влияют на самооценку подростков. Изучается становление или разрушение личности человека. Подростковый возраст – это время формирования стабильного поведения, черт характера и эмоциональных реакций, которые впоследствии будут определять жизнь

уже взрослого человека, его физическое и психическое здоровье, общественную и личную зрелость. Поэтому, неадекватная самооценка должна быть скорректирована именно в подростковом возрасте.

Проблема самооценки учащихся именно в 7-8 классах стоит очень остро, так как в этом возрасте подростки ориентированы на развитие межличностных отношений, а низкая или завышенная самооценка может этому помешать, могут возникнуть проблемы в общении со сверстниками.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция самооценки учащихся 7-8 классов».

Цель: теоретически обосновать, разработать и апробировать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.

Объект исследования: самооценка учащихся 7-8 классов.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки учащихся 7-8 классов

Гипотеза: уровень самооценки учащихся 7-8 классов возможно изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности самооценки учащихся 7-8 классов.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.
4. Подобрать и обосновать этапы, методы и методики, используемые в ходе экспериментального исследования проблемы.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Составить и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации родителям, педагогам и учащимся 7-8 классов по формированию адекватной самооценки.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика на определение уровня самооценки С.В. Ковалёв, методика исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантилеева (тест-опросник МИС).

3. Методы математической обработки данных: критерий Т – Вилкоксона.

База исследования: МБОУ «СОШ №39 г. Челябинска». В исследовании принимали участие учащиеся 7-8 классов в количестве 28 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ

## 1.1 Проблема самооценки в психологических исследованиях

Индивид становится личностью, благодаря самооценке. Она способствует формированию у человека потребности соответствовать уровню своих личных оценок, а не только уровню окружающих [1, с. 37].

Самооценка является важным показателем развития личности: она помогает принимать решения в различных ситуациях, определять уровень амбиций человека и характер его взаимоотношений с окружающими.

Для содержания понятия самоотношения мы используем такие термины, как: самоуважение, симпатия, самопринятие, любовь к себе, самоуверенность, самоуничижение, самообвинение и др. По справедливому замечанию С. Р. Панталева, под этими терминами иногда стоят различия теоретических интерпретаций исследователей, иногда – различные представления о феноменологическом содержании самоотношения, но чаще - просто различия в употреблении слов [50, с. 68].

Значительную роль в становлении адекватной самооценки играет то, как человека и его достижения оценивают окружающие его люди [4, с. 71].

Самооценка означает индивидуальное оценивание человеком самого себя, своих способностей, особенностей характера, различных умений и талантов. В основе самооценки лежат два элемента: первый - здравый смысл, второй - эмоциональный смысл. Здравый смысл – это выражение наших знаний о себе; эмоциональный смысл – это восприятие этого знания и результатов, которые оно дает. Итак, самооценка показывает осознание индивидуумом своих действий, мотивов и целей, а также способность видеть и оценивать свои способности и возможности как со своей точки зрения, так и со стороны.

Самооценка в зарубежной и отечественной психологической литературе изучалась вследствие становления и развития самопознания и самосознания. Во всех этих исследованиях рассматриваются две группы вопросов: с одной стороны, в методологическом и теоретическом аспектах анализируется вопрос о становлении самосознания и самопознания в контексте более общей проблемы формирования личности. По вопросу данного исследования можно выделить таких педагогов и психологов как В.Г.Ананьев, А.Н.Леонтьев, С.С. Рубинштейн, М.Н. Скаткин [2, с. 48].

Крутецкий В. А. под самооценкой понимает отношение человека к себе, которое постепенно приобретает устоявшийся характер. Отношение к себе может проявляться как не одобрительное или одобрительное, и определяет уверенность индивида в своей собственной значимости и самоценности [37, с. 87].

Иначе, - как считает Р. Бернс, - «самооценка – это личностное суждение о собственной ценности». Похожим образом дает определение самооценки и М. Розенберг: для него это положительная или отрицательная установка, которая направлена на специфический объект, так называемый Я [8, с. 56].

Спиркин А.Г. считает, что самооценка - это какое-либо «отношение к себе», которое вместе с познанием себя входит в структуру самосознание [66, с. 84].

Согласно суждению Т.В. Галкиной, самооценка проецирует осознаваемые свойства на внутренний идеал, сравнивает собственные данные с ценностными шкалами окружающих. С другой точки зрения, самооценка может быть положительной или отрицательной уверенностью человека в самом себе [Цит. по 14, с. 262].

Самооценка обладает значительным числом различных проявлений, характеристик, черт и функций.

- Функция отзеркаливания значит, что при отражении человеком понятия о нем окружающих людей, он переносит это познание на себя.



- Функция самовыражения демонстрирует роль самоотношения в деятельности личности.
- Функция самоконтроля позволяет человеку, имеющему систему представлений о себе, контролировать свою деятельность.
- Функция поддержания устойчивости внутреннего «Я».
- Функция внутренней связи. В рамках этой функции человек, как личность, может быть социумом для самого себя.
- Функция «психологической защиты». Защита сфер сознания от негативных, травмирующих переживаний.

Последняя функция особенно часто исследуется учеными. По мнению Н.И. Сарджвеладзе, она предоставляет уникальные данные об индивидууме, так как при угрозе для внутреннего «Я» человека включает защитные механизмы.

Основными приемами самооценки являются: самоанализ, самопознание, самонаблюдение, самоотчет и сравнение. На этой основе человек оценивает себя, свои качества, способности, место в окружающем обществе, а также результаты, достигнутые в различных сферах деятельности и отношениях с окружающими [10, с. 237].

В зависимости от самооценки, т.е. завышенной, заниженной или адекватной, человек может подавлять или стимулировать свою активность.

Самооценка зависит не только от критичности, развитости мышления у человека, но и от требовательности к себе и другим.

Американский психолог У. Джеймс предложил формулу для самооценки: Самооценка=Успех/Уровень притязаний [Цит. по 61, с 69].

Уровень притязаний – уровень, к которому стремится индивид в разных сферах своей жизни, идеальная цель его будущих действий. Успех – это факт достижения конкретных результатов, реализация определенной программы действий, отражающих уровень притязаний. Формула показывает, что самооценку можно повысить либо за счет снижения

уровня требований, либо за счет повышения эффективности своих действий.

Личная самооценка может быть адекватной, завышенной или заниженной. Значительные отклонения от соответствующей самооценки могут привести к психологическим проблемам и внутренним конфликтам. Самое печальное то, что сам человек часто не осознает истинных причин этих явлений и ищет причины вне себя [17, с. 139].

По мнению А.В. Захаровой [29, с. 55], «структура самооценки представлена двумя компонентами: когнитивным и эмоциональным». Первое есть отражение ребенка самого себя, а второе – его познание о себе.

В процессе самооценки эти структурные компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни один из них не может быть представлен в чистом виде. Знание о себе человек приобретает в социальных контактах, и в них неизбежно вторгаются эмоции, сила и напряжение которых зависят от важности оцениваемого содержания для личности. Качественное своеобразие познавательного и эмоционального компонентов придает их единству внутренне дифференцированный характер, определяющий особенности развития каждой личности.

Сравнительный анализ функционирования когнитивного и эмоционального компонентов самооценки по выделенным показателям позволил установить следующее:

Средняя самоудовлетворенность выражена только в неадекватном варианте и коррелирует с относительно высоким уровнем развития когнитивного компонента, а в адекватном варианте – со сниженным уровнем его развития.

Ряд исследователей отмечают постепенное повышение самооценки в подростковом возрасте. Так, Е.И. Савонько объясняет это тем, что подростки плохо оценивают себя по тем показателям, которые кажутся им наиболее важными, и это указывает на их большой реализм, тогда как

младшие школьники склонны переоценивать собственные качества [60, с. 26].

У человека есть несколько сменяющих друг друга образов "Я". Представление индивида о себе в настоящий момент, в момент самого переживания обозначается как "Я-реальное". Кроме того, у человека есть представление о том, каким он должен быть, чтобы соответствовать собственным представлениям об идеале, так называемое "Я-идеальное".

Соотношение между "Я - реальным" и "Я - идеальным" характеризует адекватность представлений человека о себе. Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Различают общую и частную самооценку. Частной самооценкой будет, например, оценка некоторых деталей своей внешности, отдельных черт характера. В общей самооценке отражается одобрение или неодобрение, которое человек испытывает по отношению к себе [3, с. 28].

Кроме того, выделяют актуальную (уже достигнутую) и потенциальную (должную быть достигнутой) самооценку. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний. Человек может адекватно и неадекватно оценивать себя (переоценить или недооценить свои успехи, достижения). Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности. Неустойчивость общей самооценки может быть обусловлена составляющими их частными оценками, демонстрирующими разный уровень устойчивости и адекватности. При этом они могут взаимодействовать друг с другом по-разному: быть последовательными, взаимодополняющими или противоречивыми, конфликтными [11, с. 69].

По мнению С. Л. Рубинштейна [58, с. 180], высокая, «устремленная в будущее» самооценка необходима для личностного развития. Именно при наличии высокой самооценки возможно по-настоящему понять ситуацию, себя и окружающих людей. Поведение такого человека отличается интеграцией реального и объективного.

Совершенно очевидно, что самооценка не существует отдельно от представления об одних и тех же оцениваемых качествах. Поэтому самооценку следует рассматривать в контексте общего представления о себе. Согласно научным данным, в состав значимых представлений субъекта о себе и своих особенностях, не имеющего для субъекта личностного значения. Все эти качества придают субъекту высокую отрицательную или положительную ценность.

Очень важно знать самооценку человека, в процессе установления с ним нормального межличностного контакта, в который неизбежно включаются люди, как социальные существа. Особенно важно учитывать самооценку подростка. Как и все в подростковом возрасте, самооценка только формируется и поэтому подвергается огромным воздействиям и изменениям.

Человек как личность, самооценивающее существо. Без самооценки трудно или даже невозможно определить себя в жизни. Истинная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение ставить перед собой жизнеспособные цели. Спиркин А.Г. [66, с. 59] отмечал, что очень важную роль в организации эффективного управления поведением играет самооценка. Это субъективный уровень определения притязаний, то есть, тех задач, которые человек ставит перед собой в жизни и к выполнению которых она считает себя способной.

Таким образом, самооценка является основным параметром в структуре регуляции поведения. Человек далеко не всегда осознает ее присутствие, но на этом основывается соизмерение, сопоставление себя и своих возможностей с теми требованиями и задачами, которые ставят перед личностью определенные ситуации социального взаимодействия. Результат процесса саморегуляции напрямую коррелирует с адекватностью, устойчивостью и глубиной самооценки. Только высокая

степень этих свойств и их комплексность реализуют и соответствующую степень саморегуляции, их целесообразность. Самооценка на каждом конкретном этапе жизнедеятельности человека отражает уровень развития самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе, является важным внутренним условием его роста и развития. Формирование адекватной самооценки личности приобретает особое значение в подростковом возрасте, на пороге перехода «из детства во взрослую жизнь», когда она служит условием дальнейшей положительной жизнедеятельности и взаимодействия с социумом.

## 1.2 Особенности самооценки учащихся 7-8 классов

Обучение детей в 7-8 классах средней школы совпадает со средним подростковом возрастом и охватывает период с 13 до 15 лет. Этот возраст является сложным в жизни человека и его родителей. Подростковый возраст считается кризисным, поскольку в это время происходят радикальные качественные изменения. Происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах жизни.

Во всех направлениях возникают качественно новые образования. Элементы взрослости появляются в результате перестройки организма, самосознания, меняются отношения со сверстниками и взрослыми, способы взаимодействия с ними, меняются интересы, учебная деятельность, морально-этические нормы-всё это влияет на поведение, деятельность и отношения с другими людьми будущего взрослого [22, с. 96].

Меняется социальная ситуация развития. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельности и ответственности. Учащиеся 7-8 классов занимают промежуточное положение между ребенком и взрослым.

Сильно меняется и ведущая деятельность. Если в младшем школьном возрасте ведущая деятельность была представлена учебной, то в

подростковом она меняется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания человека, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться в нужных ситуациях и отстаивать свои права. Кроме того, именно общение является очень важным информационным каналом для учащегося 7-8 классов. Из-за таких резких изменений интересов очень часто страдает учебная деятельность, снижается мотивация к школьному обучению.

Многие психологические изменения связаны так же и с изменениями, происходящими в организме ребёнка. Из-за быстрого роста и перестройки организма резко повышается интерес к своей внешности [31, с. 61]. У подростка появляется гипертрофированный образ «Я», из-за чего остро переживаются все изъяны внешности, как действительные, так и мнимые. Любое несоответствие своему идеалу, будь то избыточный вес или худоба, «неправильные» черты лица, кожа, теряющая свою чистоту. Всё это расстраивает подростка, он чувствует себя неполноценным, может замкнуться в себе, а иногда это приводит даже к неврозам.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают у ребёнка, если кто-то из окружающих пытается задеть его самолюбие. Пик эмоциональной нестабильности у мальчиков приходится на 12-14 лет, а у девочек в 13-15 [41, с. 46].

Влияние родителей больше не охватывает все сферы жизни ребенка, как в младшем школьном возрасте. Как правило, мнение сверстников наиболее важно в дружеских вопросах и проблемах отношений с противоположным полом. Но ценностные ориентации, нравственное воспитание, понимание социальных проблем и поступки в первую очередь зависят от воспитания родителей.

В то же время для учащихся 7-8 классов характерна эмансипация от близких родственников. Нуждаясь в родительской любви и поддержке они, стремятся быть взрослыми и равными с ними в правах. То, как будут

складываться отношения между родителями и детьми в будущем, в первую очередь зависит от стиля воспитания и возможности принятия взрослости своего ребенка. Не стоит сильно ущемлять и ограничивать ребенка в данный период времени, но также не стоит, и давать слишком много свободы. На этом этапе родители должны выступать советниками для своих детей, наставлять их на правильный путь.

Самооценка представляет собой сложное личностное образование, связанное с основными свойствами личности. Самооценке отражает то, что подросток узнаёт о себе от других, а так же собственные самосознательные действия, мысли, поведение и т.д. [31, с. 44].

В процессе формирования подростковой самооценки фокус внимания все больше смещается с внешней стороны личности на ее внутреннюю сторону, с более или менее случайных черт характера на характер в целом. С этим связано осознание – иногда преувеличенное – собственной оригинальности и переход на духовные, мировоззренческие шкалы самооценки. Следовательно, человек определяет себя как личность более высокого уровня [26, с. 362].

Важнейшей особенностью самооценки личности подростка, обоснованной в работах Д.И. Фельдштейна, стало утверждение, что "...подростком решается не просто задача занятия определенного "места" в обществе, но и проблема взаимоотношений в обществе, определения себя в обществе и через общество. Таким образом решается задача личностного самоопределения, принятия активной позиции относительно социокультурных ценностей и тем самым определения смысла своего существования" [ Цит. по 72, с. 88].

Проявления самооценки могут быть представлены волевой, эмоциональной и познавательной формах, согласно привычному нам целостному представлению человека о единстве его воли, его чувств и его разума. При этом самооценка как часть самосознания может выполнять не

только саморегулирующую функцию поведения человека, но и функцию психологической защиты и познавательной деятельности [5, с. 67].

На первых этапах самосознание подростка основывается на суждениях о нем со стороны окружающих - родителей, учителей, коллектива, друзей. Младший подросток смотрит на себя глазами других. Подрастая, ребёнок более критично относится к суждениям взрослых, а так же становятся более важными суждения сверстников и собственные представления об идеале. Помимо этого, ребенок начинает всё больше анализировать себя и свою личность [12, с. 113]. На этом этапе возникает множество конфликтов из-за неумения правильного самоанализа. Эти конфликты возникают из-за противоречий между уровнем притязаний подростка к себе и его реальным положением в коллективе. Установлено, что у детей, которые более негативно воспринимаются сверстниками, складывается низкая самооценка, и наоборот [7, с. 124].

В психологической науке существует особый подход к эмоциональной составляющей самооценки. Принято выделять следующие уровни и механизмы формирования самооценки:

1. Самооценка является прямым воспроизведением оценки матери. Подростки отмечают в себе, прежде всего те качества, которые подчеркивают их родители. Если прививается негативный образ, и он полностью разделяет эту точку зрения, у него вырабатывается устойчивое негативное отношение к себе с преобладанием чувства неполноценности и неприятия себя. Для подростка с узким кругом социальных контактов вне семьи, родительские оценки становятся единственными внутренними самооценками в силу авторитета и значимости родителей, тесной эмоциональной связи с ними. Негативность этой самооценки заключается в опасности фиксации крайней зависимости самоотношения от непосредственной оценки значимых других, что препятствует выработке собственных внутренних критериев, обеспечивающих устойчивость



положительного отношения к себе, несмотря на колебания в уровне самооценки.

2. Самооценка смешанного типа, в которой присутствуют противоречивые факторы: один – образ своего «Я», формирующийся у подростка в связи с успешным опытом социального взаимодействия, второй – отголосок родительского видения. В этой ситуации образ «Я» противоречив. Однако подростку удастся в какой-то мере разрешить конфликт, то есть, успешность взаимодействия вне семьи позволяет ему ощутить необходимое чувство собственного достоинства и, приняв родительские требования, сохранить чувство близости с родителями.

3. Подросток воспроизводит точку зрения родителей на себя, но дает ей иную оценку. Так, упрямым он не называет бесхарактерностью. Но так как для него по-прежнему важны одобрение и поддержка взрослых, то для сохранения чувства «Мы» он воспроизводит негативную оценку своего «упрямого» поведения. В то же время, послушание означает отказ от автономии и утрату собственного «Я». Переживание этого конфликта как невозможности откликаться на требования родителей и сохранять свое «Я», приводит к тому, что подросток оценивает себя как «плохого», но сильного.

4. Подросток борется против взглядов родителей, но при этом оценивает себя в рамках той же системы ценностей. В этом случае он воспроизводит в самооценке не истинную оценку родителей, а их идеализированные ожидания.

5. Подросток воспроизводит в самооценке негативное мнение родителей о себе, но при этом подчеркивает, что хочет быть таким. Такое неприятие родительских требований приводит к очень напряженным отношениям в семье и неправильно выстроенной семейной иерархии.

6. Подросток не замечает негативной оценки родителей. Ожидаемая оценка намного выше самооценки, хотя фактическая родительская оценка отрицательная. Игнорируя реальное эмоциональное

неприятие родителей, он трансформирует родительскую установку в самосознание, будто его любят и ценят [49, с. 212].

А. А. Реан считает, что на первом этапе подросткового возраста, в возрасте 12 – 13 лет, кроме общего самопринятия у ребенка сохраняется и ситуативно-негативное отношение к себе, зависящее от оценок окружающих, особенно сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание неудовлетворенности собой сопровождается повышением потребности в самоуважении, в целом положительного отношения к себе как к личности. У ребёнка в этом возрасте формируется отношение к себе, когда самооценка теряет зависимость от ситуаций успеха и неудачи, а становится устойчивой. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я [56, с. 319].

Описание развития самосознания и образа «Я»: «Ребёнок рос, менялся, набирался сил и до переходного возраста, и тем не менее это не вызывало у него самоанализа. Если это происходит теперь, то в первую очередь потому, что физическое созревание является одновременно и социальным симптомом, признаком роста, взрослением, к которому прислушиваются и внимательно наблюдают другие, взрослые и сверстники. Противоречивая позиция подростка, изменение его социальных ролей и уровня его требований — вот что в первую очередь актуализирует вопрос: «Кто Я?» [9, с. 94].

Если школьник 7-8 классов не находит поддержки в обществе и потребность в самоуважении остается неудовлетворенной, то у него развивается сильное чувство личного дискомфорта, подросток замыкается в себе с мыслями «А что со мной не так?». Распространенным способом решения этой проблемы является перевод подростка в группу, где дети либо имеют такую же самооценку и воспринимают его как «своего», либо где по сравнению с другими его самооценка кажется несколько выше. Такой способ решения проблемы может привести и к негативным

последствиям, так как все зависит от самой группы, в которую включается учащийся [30, с. 96].

Учащиеся 7-8 классов с предрасположенностью к завышенной самооценке проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности, но много общаются со сверстниками и их беседы малосодержательны. Слишком высокая самооценка приводит к переоценке себя и своих способностей. В результате у учащихся 7-8 классов появляются иррациональные утверждения, не подкрепляемые окружающими. Из-за непонимания со стороны общества, человек может уйти в себя и разрушить межличностные отношения с окружающими [8, с. 124].

Для подростков с заниженной самооценкой актуальны склонности к депрессивным настроениям. При этом в одних исследованиях установлено, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, в то время как другие показывают, что сначала возникает депрессивный аффект, а затем заниженная самооценка.

У единственного ребёнка в семье более высокая самооценка, чем у подростка, имеющего братьев и сестер. Кроме того, несколько выше самооценка первого ребёнка данного пола в семье. Например, первый сын в семье, где до его рождения были только девочки, обычно склонен оценивать себя выше, как и первая дочь в семье, где были только мальчики [47, с. 328].

Устойчивая и адекватная самооценка во многом зависит от того, насколько позитивны, последовательны и постоянны отношения подростка с близкими людьми. В целом образ «Я» подростка можно представить как структуру, состоящую из нескольких компонентов: компетентность в учебе, социальные роли и их проявление, физические способности (сила, выносливость, работоспособность), физические данные (рост, конституция, внешняя привлекательность, одежда), поведение. В подростковом возрасте самооценка появляется как элемент социальных сравнений. Подросток оценивает, лучше или хуже он справляется с

деятельностью, насколько далеки или близки его физические данные и способности к общепринятым стандартам и как он себя ведет.

На практике различают два типа низкой самооценки: абсолютно низкую самооценку с низким уровнем притязаний, и низкую самооценку с высоким уровнем притязаний. В первом случае подросток сильно преувеличивает свои недостатки, а успехи считает чужим везением или заслугой. Во втором случае подростки стремятся быть во всем первыми. Поэтому ситуации проверки их компетентности расцениваются как враждебные, вследствие чего у таких подростков возникают множество комплексов, высокий уровень тревожности, иногда агрессивность [10, с. 117].

Самооценка является сложным образованием, поэтому нельзя точно ответить какой именно тип самооценки является лучшим, так как при решении проблем учитывается общий контекст развития личности.

Таким образом, подростковый возраст является трудным периодом полового развития и психологического взросления человека. Подростки переживают гормональные изменения, возникает чувство взрослости и желание быть взрослым. У молодых людей формируется самосознание, склонность к анализу себя и своего внутреннего мира, появляется большая потребность в общении со сверстниками. Несомненно, всё вышесказанное способствует становлению самооценки.

Самооценка сложное личностное образование. Оно характеризуется у подростков непостоянностью и может меняться в зависимости от ситуации. Самооценка может быть адекватной, завышенной и заниженной, это зависит от многих факторов, но в первую очередь от самого подростка, его окружения и влияния родителей [48, с. 236].

Таким образом, такое важнейшее свойство личности, как самооценка, формируясь в подростковом возрасте, развивается в зависимости от внутренних свойств личности и сферы ее социализации. Суждения молодых людей о себе определяются сочетанием различных

видов оценок окружающих, а также результатами деятельности самих подростков и направлены на поиск собственного смысла для себя и для других. Отношение к себе можно понимать как обобщенное одномерное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительного или отрицательного отношения личности к себе. Уровень притязаний – уровень, которого индивид стремится достичь в различных сферах своей жизни, идеальная цель его будущих действий.

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов

А.А. Осипова в своих трудах описывает психологическую коррекцию как систему мероприятий, направленных на исправление поведения человека или недостатков психологии с помощью специальных средств психологического воздействия [Цит. по 20, с. 183].

Коррекция – это процесс выявления отклонений от ожидаемых результатов деятельности и внедрения их в процесс для обеспечения требуемых результатов [30, с. 345].

Психологическая коррекция – один из видов психологической помощи (например, консультирование, психотерапия, тренинг). Это деятельность, нацеленная на коррекцию особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной схеме, с помощью специальных средств психологического воздействия, и деятельность, нацеленная на развитие у человека необходимых психологических качеств с целью повышения его приспособленности к изменяющимся условиям жизни и общества.

В психологии и педагогике под термином «модель» принято понимать описание методов обучения практической деятельности, в основе которого лежит личностно-ориентированный подход, целью которого является формирование каких-либо качеств личности [54, с. 201].

Модель – это упрощенный символический или мысленный образ или системы объектов, являющихся их «заместителем» и средством ориентации. Модели выступают аналогами объектов исследования и сходятся с ними в наиболее существенных чертах.

Психологическое моделирование – метод, воспроизводящий определенную деятельность психики с целью ее совершенствования или исследования путем стилизации жизненных ситуаций в исследовательской среде.

Использование моделирования особенно необходимо, когда изучение данного явления путем простого наблюдения, опроса, эксперимента исключено в силу его труднодоступности. Затем создается искусственная модель изучаемого объекта, включающая условия, повторяющие все свойства и параметры этого объекта. В созданной модели проводится исследование явлений объекта, а затем делаются выводы.

В ходе анализа научной литературы по подходам и методам моделирования педагогических систем мы выделили следующие типы моделей.

Первая модель характеризуется как стадийная модель. В рамках процесса управления должны соблюдаться следующие уровни: целевой, социально-психологический и оперативный. На первом этапе основное внимание уделяется постановке и решению организационно-педагогических задач. Социальные потребности также учитываются на этом этапе. Второй этап - согласование общественных и личных интересов членов педагогической коалиции. Третий этап реализует первые два и включает такие этапы, как: планирование, принятие решения, внедрение и контроль.

Следующую модель можно увидеть в трудах И. Ю. Кулагиной, она представлена как функциональная модель. При рассмотрении механизмов регулирования педагогических систем как процедуры решения комплекса

задач педагогического характера обращают внимание на себя следующие функциональные компоненты, которые при воспроизведении в структуре деятельности учителя, воспитателя, директора, выступают стержнем регулирования учебной деятельности учащихся, а также развития их личности [Цит. по 35, с. 128]. К таким основным компонентам относятся: гностический, проектировочный, конструктивный, организаторский и коммуникативный. Системообразующим компонентом будет гностический компонент, поскольку он связан с приобретением знаний обо всех сторонах педагогической системы.

Третье - ситуационная модель. Ситуацию можно рассматривать как момент взаимодействия субъекта и внешних факторов. В ситуациях могут проявляться следующие типы отношений между личностью и средой: объектно-субъектный контакт или субъектно-субъектные взаимоотношения между людьми.

Последняя модель – игровое моделирование. Большой интерес к такому моделированию проявляют педагоги, занимающихся высшим, общим и специальным средним образованием, а также повышением квалификации специалистов [24, с. 71]. В широком смысле игра понимается как инструментально заданный фрагмент социальной реальности. В узком смысле – специальным способом организованная деятельность совокупности индивидов. По Л.С. Выготскому, игра есть реализация системного пути изучения, организации и проектирования социальных процессов. Особенностью игры является то, что она построена на основе игрового контекста с внешним социумом. Отличительной особенностью моделей, отражающих игровые отношения участников, является то, что они отражают процесс, средства, обстоятельства и организацию игрового пространства [17, с. 236].

Разработка любой модели предусматривает ряд этапов:

Первый этап. Предполагается, что имеется некоторая информация об исходном объекте. Когнитивные способности модели определяются тем,

что модель обладает некоторыми важными свойствами исходного объекта. Отсюда следует, что изучение некоторых направлений моделируемого объекта осуществляется за счет отказа от изучения остальных. В силу этого та или иная модель заменяет подлинный объект только в строго локальном смысле.

Второй этап. Этот этап характеризует модель как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого обследования является проведение «модельных» экспериментов. В таких условиях намеренно изменяются обстоятельства работы модели и классифицируются информация о том, как модель себя проявляет. Заключительным этом будет полное знание модели.

Третий этап. На этом этапе происходит передача знаний от модели к оригиналу – создается значительный объем знаний. Происходит процесс перехода с «языка» образов на «язык» прототипа. Процесс передачи знаний должен осуществляться по определенным принципам. Данный об образе должны быть изменены с учетом особенностей исходного объекта, которые были исправлены или не воспроизведены при создании модели.

Четвертый этап. Для построения общей теории объекта и ее регламентации или реорганизации на последнем этапе происходит контроль полученных знаний с помощью образцов и их использования.

Рассмотрим основные постановки целей и формирования дерева целей:

1. Цель определяется насущной потребностью и возможностями ее достижения. Всякий раз, когда возникает потребность, естественно стремиться к ее решению. Для того, чтобы определить цели, необходимо понять потребности и проанализировать возможности их удовлетворения. Цель всегда должна быть реально достижимой.

2. Цель должна быть конкретной и конечной для исполнителей, иметь помимо формулировки количественное выражение или иметь



соответствующий критерий ее достижения, установленный на определенный период времени.

3. Постановка цели происходит в несколько шагов. На первом этапе ставится цель в соответствии с назревшими или прогнозируемыми потребностями. Второй этап заключается в добыче ресурсов для достижения этой цели. А на завершающем этапе, когда определены все ресурсы, которые можно привлечь, ставится цель и срок ее достижения. Постановка цели идет по схеме: цель – средство ее достижения – цель.

4. Цели систем более низкого уровня должны быть совместимы с целями систем более высокого уровня и направлены на достижение последних, то есть целей систем низшего уровня. Таким образом, цель объединения может быть достигнута, если составляющие ее подцели достигаются подразделениями объединения.

5. Желательно получить максимально возможное соответствие между деревом объектов управления и деревом целей. Структура целевой системы должна соответствовать структуре производственной системы, тогда каждая цель достигается определенным подразделением. В этом случае повышается целевое назначение деятельности каждого элемента производственной системы.

6. Построение дерева целей может быть выполнено путем разделения цели нулевого уровня на основные и частные или путем объединения целей более высокого уровня с целями более низкого уровня. Всегда есть несколько вариантов интеграции и дифференциации целей. Предпочтительным вариантом является тот, который наиболее точно соответствует дереву объектов управления.

На основе перечисленного алгоритма построения и перечисленных принципов нами была составлена схема целеполагания («дерево целей») для нашего исследования, которое представлено на рисунке 1. Она состоит из блока генеральной цели, включающего в себя три структурных элемента, которые так же делятся на подуровни.

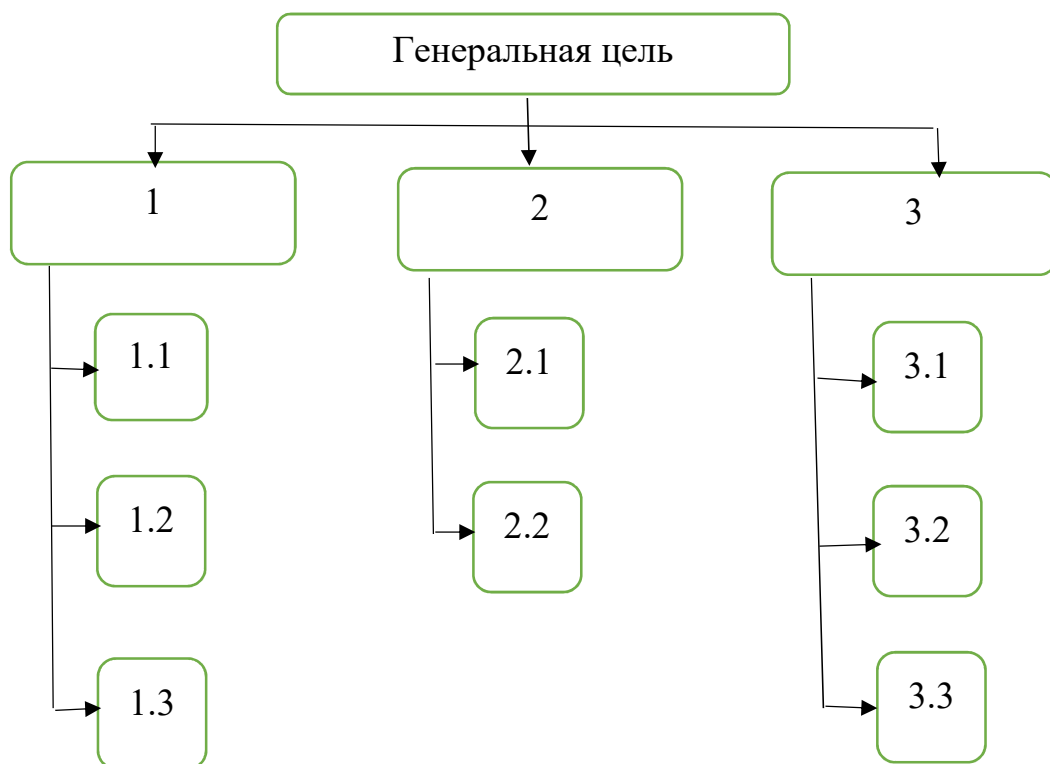


Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и апробировать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.

Для достижения генеральной цели необходимо реализовать три направления деятельности.

1. Теоретически обосновать проблему изучения формирования адекватной самооценки учащихся 7-8 классов.

1.1. Раскрыть понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить возрастные особенности формирования самооценки учащихся 7-8 классов.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования самооценки учащихся 7-8 классов.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.

3.1. Составить программу формирования адекватной самооценки учащихся 7-8 классов.

3.2. Проанализировать эффективность программы формирования адекватной самооценки учащихся 7-8 классов.

3.3. Составить рекомендации учащимся 7-8 классов, родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки.

Опираясь на вышесказанное, нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов представленная на рисунке 2.

По результатам осуществления разработанной нами модели планируется создание условий для формирования адекватного уровня самооценки у учащихся 7-8 классов.

Так же мы опирались на принципы гуманизма, компетенции, ответственности, конфиденциальности. Рассмотрим их подробнее.

Принцип гуманизма исключает применение принуждения и насилия по отношению к учащимся. Психолог-педагог должен относиться к детям с уважением и поддержкой [36, с. 74].

Принцип компетентности психолога требует, чтобы психолога занимался только теми вопросами, по которым он профессионально осведомлен и для решения которых он владеет практическими методами работы и наделен соответствующими правами и полномочиями для выполнения психокоррекционных или иных мероприятий.

Цель: теоретически обосновать, разработать и апробировать психолого-педагогическую программу коррекции самооценки учащихся 7-8 классов

#### Теоретический блок

Цель: провести анализ литературных источников по проблеме, изучение особенностей самооценки, осуществить моделирование.

Методы: анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

#### Опытно-экспериментальный блок

Цель: изучить уровень самооценки учащихся 7-8 классов.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика на определение уровня самооценки С.В. Ковалёв, методика исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантлеева (тест-опросник МИС).

#### Формирующий блок

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции учащихся 7-8 классов.

Метод работы: формирующий эксперимент.

Формы работы: групповые тренинги, психогимнастика, игра, рефлексия.

#### Контрольно-обобщающий блок

Цель: определить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.

Методы: тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика на определение уровня самооценки С.В. Ковалёв, методика исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантлеева (тест-опросник МИС), метод математической статистики критерий Т-Вилкоксона.

Результат: изменение уровня самооценки в результате реализации программы

Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов

Принцип ответственности – психолог в первую очередь заботится о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Принцип конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе работы с обучающимися, не подлежит разглашению, как случайному, так и намеренному [58, с. 132]. Учащиеся должны согласиться на работу с психологом и сделать это осознанно.

Из вышесказанного следует, что для исследования выбранной нами темы был изучен и применен метод «дерево целей», в работе мы дали ему определение, изобразили графически, а так же расписали его структуру. Мы рассмотрели такие понятия, как «психолого-педагогическая коррекция», «модель», «дерево целей». Так же мы использовали такой метод исследования, как моделирование. Нами разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов, включающая четыре основных блока: диагностический, коррекционный, аналитический и прогностический.

#### Выводы по 1 главе

Такое важное качество личности, как самооценка, формируемое в подростковом возрасте, развивается в соответствии с внутренними качествами личности и его сферой социализации. Суждения молодых людей о себе определяются совокупностью разного рода суждений со стороны других, а также результатами собственной деятельности подростков и направлены найти свое предназначение для себя и других. Отношение к себе можно понимать как обобщенное одномерное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительности или отрицательности отношения личности к себе. Уровень притязаний – уровень, которого индивид стремится достичь в различных сферах своей жизни, идеальная цель его будущих действий.

Для изучения выбранной нами темы мы изучили и применили метод «дерево целей», в работе дали ему определение, изобразили графически, а

так же расписали его структуру. Нами были рассмотрены такие понятия, как «психолого-педагогическая коррекция», «модель», «дерево целей». Так же нами был использован такой исследовательский метод, как моделирование. Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов, включающая четыре основных блока: диагностический, коррекционный, аналитический и прогностический.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ

### 2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование самооценки проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, выбор методик проведения эксперимента, моделирование. На данном этапе было проведено изучение литературы по проблеме самооценки подростков. Методики подбирались с учетом особенностей возраста и темы исследования.

2. Опытно - экспериментальный: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов, определены учащиеся 7-8 классов с заниженной и завышенной самооценкой, разработка и реализация психолого-педагогической программы коррекции самооценки учащихся 7-8 классов, формулирование выводов, разработка рекомендаций, проверка гипотезы.

3. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка данных, обобщение результатов исследования, проверка гипотезы.

Исследование самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик:

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

2. Эмпирические: формирующий эксперимент, констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв, методика исследования самоотношения В.В. Столин, С.Р. Пантеев (тест-опросник МИС).

### 3. Методы математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [28, с. 92].

Обобщение есть продукт мыслительной деятельности, в котором представлены отражения общих характеристик и качеств явлений действительности. Виды обобщения соответствуют видам мышления. Наиболее изученными являются обобщения в форме значений слов. Обобщение выступает и как средства мыслительной деятельности. Простейшие обобщения заключаются в объединении, группировании объектов по отдельному, случайному признаку (синкретические объединения). Более сложным является комплексное обобщение, при котором группа объектов объединяется в единое целое по разным основаниям. Наиболее трудным является такое обобщение, при котором четко разграничиваются видовые и родовые признаки, объект включается в определенную систему понятий [12, с. 367].

Синтез-мыслительная операция-включает в себя акты взаимодействия организма с окружающей средой, процесс практического или мыслительного воссоединения целого из частей или соединения различных элементов, сторон объекта в единое целое. Это необходимый этап познания. Синтез неразрывно связан с анализом, они дополняют друг друга. Как свойственные людям мыслительные операции, синтез и анализ исторически формируется в ходе материально-преобразующей деятельности [22, с. 182].

Эксперимент - это метод научного познания, при помощи которого исследуются явления реально-предметной действительности в определённых (заданных), воспроизводимых условиях путём их



контролируемого изменения. Экспериментальное исследование относится к эмпирическим научным методам и представляет собой разновидность опыта, имеющего целенаправленно познавательный, методический характер. Эксперимент занимает ведущее место среди методов научного познания и часто выполняет функцию критерия истинности научного знания в целом. Проведение эксперимента означает изучение влияния независимой переменной на одну или несколько зависимых переменных при строгом контроле контролируемых переменных [28, с. 392].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Эксперимент, который устанавливает, отличается от эксперимента, который формирует прежде всего целями проведения. Целью констатирующего эксперимента является фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным. Примером констатирующего эксперимента может быть оценка с помощью модульного социотеста. (Анцупов А.Я., Шипилов А.И.) [Цит. по 6, с. 81].

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, заключающийся в том, что исследователь определенным образом конструирует обучение или воспитание испытуемого для достижения заданного изменения его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент в основном направлен на выявление причин и условий возникновения и протекания процессов.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Используется для стандартизированного измерения

индивидуальных различий. Существуют три основные сферы тестирования: а) образование — в связи с увеличением продолжительности обучения и усложнением учебных программ; б) профессиональная подготовка и отбор — в связи с увеличением темпа роста и усложнением производства; в) психологическое консультирование — в связи с ускорением социодинамических процессов. Тестирование позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т. д. Процесс тестирования может быть разделен на три этапа:

- 1) выбор теста (определяется целью тестирования и степенью достоверности и надежности теста);
- 2) его проведение (определяется инструкцией к тесту);
- 3) интерпретация результатов (определяется системой теоретических допущений относительно предмета тестирования) [35, с. 169].

Метод математической статистики представляет собой операцию над значениями признака, полученными от испытуемых в ходе психологического исследования. Благодаря различным методикам, таким как тестирование, всевозможные особенности индивида шкалируются в числа, а затем полученные результаты уже обрабатываются методами математической статистики. С помощью данного метода получают совершенно новые результаты, которые необходимо проанализировать.

В исследовании мы применили T-критерий Вилкоксона.

Критерий используется для сравнения показателя, измеренных в двух разных условиях, но на одной и той же выборке испытуемых.

Критерий позволяет установить выраженность и направленность изменений. Благодаря ему мы можем определить направления сдвига показателей, интенсивнее ли оно в то или иную сторону [62, с 84].

В нашем исследовании мы использовали следующие методики:

- методика «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан)»;

- методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв

- методика исследования самоотношения В.В. Стлин, С.Р. Пантеев (тест-опросник МИС)

Методика «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан)» (полное описание методики в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Цель: определить уровень самооценки учащихся 7-8 классов.

На листе бумаги изображена вертикальная линия, обозначающая одно из свойств или качеств личности, например, доброта. Верхний край соответствует состоянию, где, по вашему мнению находится самый добрый человек, которого только можно представить, а нижнему краю соответствует состояние самого злого человека. Таким образом, внизу должны находиться отрицательные качества и ценности, которых человек старается избегать, а вверху соответственно положительные, к которым человек должен стремиться.

Учащемуся надо обозначить на этой линии место, которое, по его мнению соответствует его текущему уровню (-). Далее необходимо обозначить то, каким уровнем развития качества он был бы полностью удовлетворен (о). И последним необходимо обозначить то место на шкале, где ученик может оказаться, объективно оценивая свои возможности (х).

Данную методику можно проводиться как целыми классами (или группами), так и индивидуально. В групповой работе необходимо проверить, насколько каждый из учащихся заполнил первую шкалу. Затем необходимо убедиться, правильно ли учащиеся применяют предложенные обозначения и дать время для самостоятельного ответа на вопросы. Ученикам дается 8-10 минут для чтения инструкции и выполнения задания.

Методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв.

Цель: определение уровня самооценки личности.

Данный тест на определение самооценки прост и понятен, не требуется больших затрат времени. Учащимся понадобится примерно 10-15 минут для его прохождения.

Учащимся предлагается перечень из 32 вопросов, и шкала ответов на них от 0 до 4. В соответствии с каждым суждением ученик должен проставить баллы, выражая степень своего согласия или несогласия с ними. Каждому ученику даётся отдельный бланк с вопросами. Важно, чтобы все участники тестирования хорошо ознакомились с инструкцией и не допускали ошибок при выполнении теста.

Эту методику можно проводить так же, как и предыдущую - групповым тестированием или индивидуальным.

Методика исследования самоотношения В.В. Столин, С.Р. Пантлеев (тест-опросник МИС).

Цель: выявить структуру самоотношения личности учащихся, а также выраженность отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Методика допускает индивидуальное и групповое использование без ограничений по времени. При групповом опросе количество участников не должно превышать 15 человек. Учащимся предлагается перечень из 110 суждений, ученик должен поставить возле каждого предложения знак «+» или «-», в зависимости от степени своего согласия или несогласия с данным суждением. Длительность выполнения задания - 30–40 минут.

Таким образом, исследование самооценки подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Исследование самооценки подростков проводилось с использованием ряда методов и методик: теоретические (анализ, синтез и обобщение психолог педагогической литературы),

эмпирические (констатирующий, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв, методика исследования самоотношения В.В. Столин, С.Р. Пантлеев (тест-опросник МИС)), а также с помощью математико-статистической обработке.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие учащиеся 7-8 классов МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска» в количестве 28 человек.

Из 7 класса в исследовании приняли участие 15 человек, из них 9 девочек и 6 мальчиков. Из 8 класса в исследовании приняли участие 13 человек, из них 10 девочек и 3 мальчика. Возраст испытуемых 13-15 лет. Составы классов постоянны с первого класса в основном объёме.

В ходе исследования было замечено, что дети дружны, всегда готовы прийти на помощь друг другу. На занятиях присутствует хорошая дисциплина, благодаря строгим и наблюдательным учителям. Однако, некоторые ученики могли забыть тетради для урока, девочки на уроках труда могли забыть ножницы или нити для шитья, но учитель и приятельницы девочек им помогали и все продолжали хорошо работать на занятиях. Психологический климат в коллективе прослеживался положительный, все ученики хорошо общались друг с другом, детям комфортно находиться в коллективе класса.

Уровень развития коллектива можно оценивать как высокий. В группах установились хорошие прочные связи, устойчивые нормы поведения, соответствующие общечеловеческим нормам морали и поведения. Кроме официальной формы общения в классах присутствует и обычное общение между детьми и учителем и друг с другом. Дети задают интересующие их вопросы по учебной части, учителя реагируют на это положительно, поощряя детей похвалой, с охотой отвечают на

поставленные вопросы. Большинство членов коллектива поддерживают между собой дружеские отношения, не замечалось выраженной агрессии к кому-либо, учащиеся активно принимают участие как в учебной деятельности, так и во внеурочной, активно участвуют в конкурсах и проектах, в мероприятиях, проводимые самой образовательной организацией. Учителя создают ситуацию успеха и часто хвалят учеников за правильные ответы на уроках, стимулируют творческий и учебный потенциалы учеников, раскрывая все их способности. Исходя из этого, было замечено, что каждый ученик ценит своё пребывание в коллективе класса, уважают учителей, слушают их и выполняют все требования.

В классах не было замечено ярко выраженных лидеров. Присутствуют ученики с плохими показателями учебной деятельности, но они зачастую принимают активное участие во внеурочной деятельности. Так же были замечены и круглые отличники, они так же принимают активное участие во внеурочной деятельности, ученики-ударники ответственно относятся к учёбе, но во внеурочной деятельности принимают уже не такое активное участие, как их другие одноклассники.

Эмоционально-волевое состояние коллектива оценивается как стабильное. В классе преобладают учебная и внеурочная деятельность. Вне учёбы ученики поддерживают дружеские отношения, часто гуляют, общаются, ходят в кинотеатры и культурные мероприятия. Родители поддерживают хорошие отношения с учениками и учителями, без проблем обращаются с преподавателями по вопросам обучения их детей, так же обращаются к психологу с интересующими проблемами.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан)», которые представлены в таблице 2.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) и на рисунке 3.

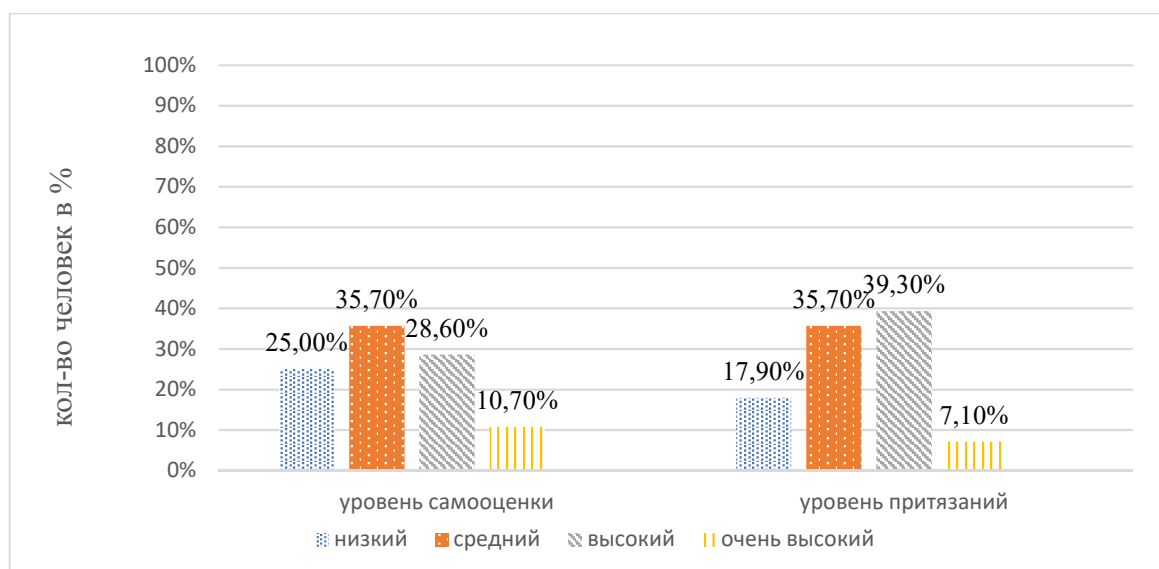


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки и притязаний учащихся 7-8 классов по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)»

Низкий уровень самооценки имеют 7 человек (25%). Низкая самооценка заставляет ребенка занижать свои достижения, так как его самооценка и действия, несовместимые с ней, порождают неуверенность в себе и тревожность.

Средний уровень самооценки наблюдается у 10 испытуемых (35,7%). Такая самооценка помогает человеку реально оценивать себя, свои действия, способности, достижения и нравственные качества. Адекватная самооценка позволяет субъекту критически относиться к себе, правильно соотносить свои сильные стороны с задачами разной сложности и с требованиями окружающих.

Высокий уровень самооценки наблюдается у 8 человек (28,6%). Учащимися высоко оцениваются свои качества, возможности и достоинства. Неудачи связывают с неблагоприятными обстоятельствами и случайностью, а успех вполне закономерен и определяется способностью решать трудные задачи, которые встают на пути у этих подростков.

Очень высокий уровень замечен у 3 человек (10,7%). Учащиеся с тенденцией к сильно завышенной самооценке проявляют достаточную

ограниченность в различных видах деятельности большую направленность на редкое общение со сверстниками.

Низкий уровень притязаний показали 5 человек (17,9%), что свидетельствует о неблагоприятном развитии личности подростка. Учащиеся, показавшие такие результаты, заведомо ставят себе более низкие цели, чем они способны достичь.

Средний уровень притязаний выявлен у 10 человек (35,7%), он характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и самоизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

Высокий уровень притязаний показали 11 человек (39,3%). Данный уровень притязаний оказывает положительное влияние на поведение человека, поскольку он предполагает глубокую внутреннюю убежденность в своих возможностях, веру в себя, что помогает противостоять длительным неудачам и отсутствию признания.

Очень высокий уровень притязаний мы выявили у 2 человек (7,1%). Он формируется в том случае, если у человека очень высокая самооценка, но одновременно наблюдается, что Я-концепция была сформирована неправильно. Такие подростки чаще всего слабо мотивированы и не способны реализовывать свои стремления.

Так же можно сделать вывод о том, что неблагоприятными условиями для личностного роста и обучения являются все случаи низкой самооценки в сочетании со средним или низким уровнем притязаний и со слабыми расхождениями между уровнем притязаний и самооценкой.

Очень высокий уровень самооценки в сочетании с предельно высоким уровнем притязаний, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой обычно показывает, что подросток по разным причинам «закрыт» для нового внешнего опыта, не слишком чувствителен к своим ошибкам. Такая самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и личностному росту.



Проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёв, которые представлены в таблице 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) и на рисунке 4.

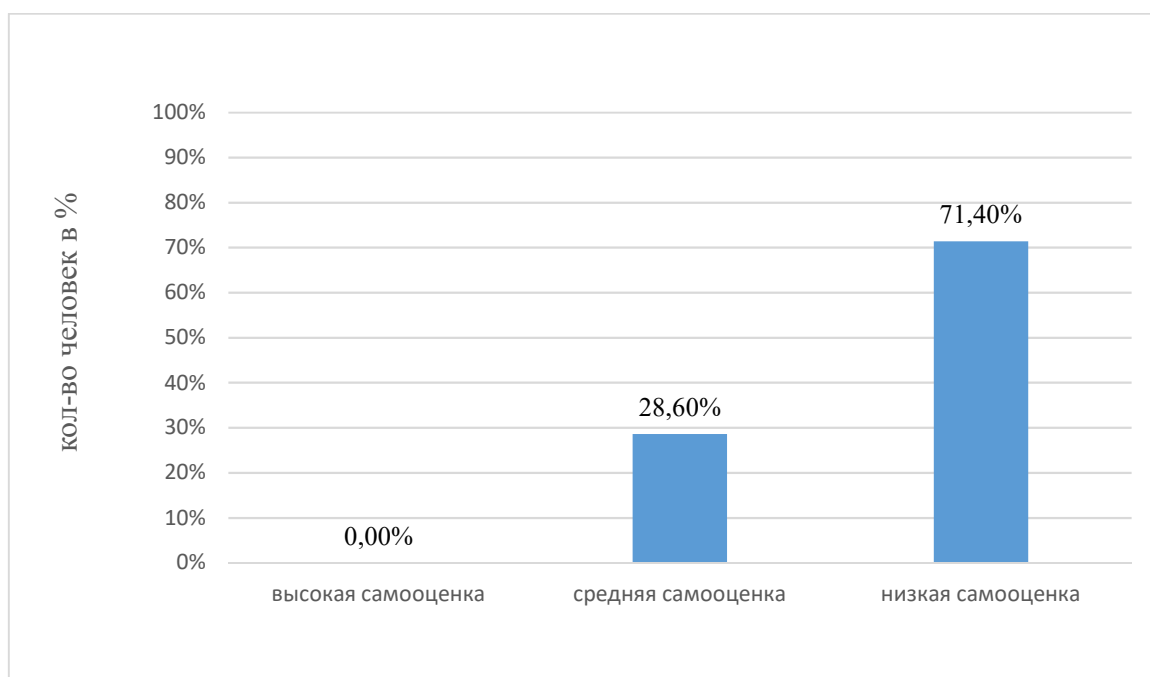


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки учащихся 7-8 классов по методике С.В. Ковалёва

У учащихся, проходивших тестирование по данной методике, отсутствует высокий уровень самооценки.

Средняя самооценка была замечена у 8 (28,6%) человек. Средний уровень самооценки предполагает, что человек временами может ощущать некоторую неловкость в межличностных отношениях, недооценивать свои возможности, способности и себя самого

Низкая самооценка выявлена у большинства участников исследования -20 (71,4%) человек. Низкий уровень самооценки означает, что человек зачастую болезненно переносит критику и замечания в свой адрес, старается подстраиваться под мнение окружающих, излишне застенчив.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики исследования самоотношения В.В. Столин, С.Р. Пантлеев (тест-опросник МИС), представленный в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и на рисунке 5.

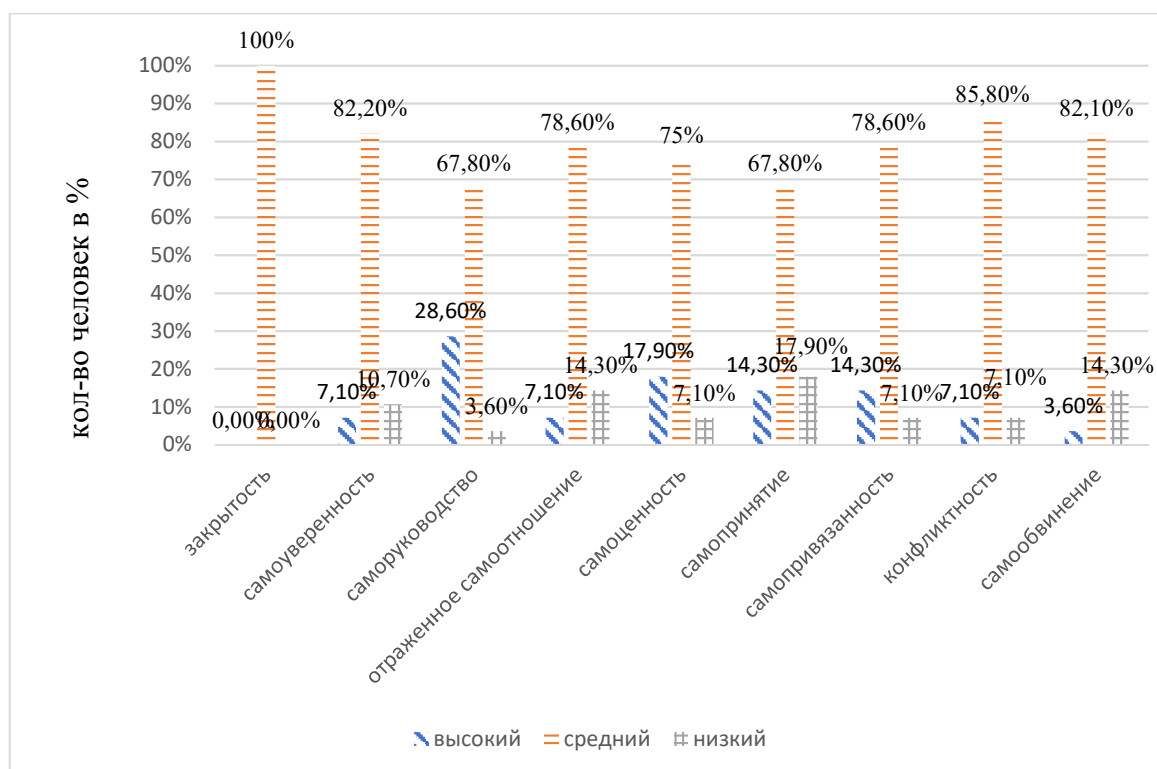


Рисунок 5 – Результаты исследования самоотношения учащихся 7-8 классов по методике (МИС) В. В. Столин, С. Р. Пантилеев

Исходя из результатов проведённого исследования, выявлено, что у учащихся преобладают средние показатели по шкалам. Имеются так же ученики с высокими и низкими результатами.

По шкале закрытость 28 человек (100%) соответствует среднему уровню. При такой степени закрытости подростки адекватно воспринимают мнимые и реальные угрозы жизни и здоровью и правильно реагируют на них.

Степень самоуверенности так же в большей части оценивается как средняя. При данной степени (23 человека, 82,20%), учащиеся сохраняют хорошую работоспособность, достаточно уверены в себе и настроены на положительный лад при новых начинаниях. При высокой степени (2 человека, 7,10%) подростки настроены на успех в общении, заранее замотивированы на успех. Низкая же степень (3 человека, 10,70%) оценивается как неуверенность в себе и своих возможностях.

Средняя степень саморукводства так же оценивается как положительная. Подростки (19 человек, 67,80%) хорошо контролируют себя при новых им обстоятельствах, адаптируются под окружающие условия. Высокая степень саморукводства (8 человек, 28,60%) характерна для тех, кто источником развития своей личности является сама личность. При низкой же степени (1 человек, 3,60%) подростки оценивают свои удачи и неудачи как стечение обстоятельств.

Шкала «отраженное самоотношение» в среднем значении (22 человека, 78,60%) у подростков означают как избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. В высокой степени (2 человека, 7,10%) подростки хорошо оценивают себя в глазах окружающих. В низкой же степени (4 человека, 14,30%) оценивается как неспособность вызывать уважение у других людей.

Личности со средней степени самооценности (21 человек, 75%) склонны высоко оценивать свои качества и принимать их уникальность. С высокой степенью (5 человек, 17,90%) самооценности учащиеся высоко оценивают свой внутренний мир, свои духовные качества и свою индивидуальность. Низкие значения (2 человека, 7,10%) самооценности говорят о недооцененности, неуверенности в себе.

Люди со средним значением самопринятия (19 человек, 67,80%) склонны не принимать все свои достоинства и критиковать недостатки. Учащиеся с высоким значением (4 человека, 14,30%) принимают себя полностью, со всеми достоинствами и недостатками. Низкие значения самопринятия (5 человек, 17,90%) указывают на негативное восприятие себя, на излишнюю критику.

Самопривязанность в средней степени означает, что личность (22 человека, 78,60%) хочет и может поменять в себе лишь некоторые качества, не утрачивая при этом другие. Высокие значения (4 человека, 14,30%) указывают на стремление сохранности своих качеств, без

желания что-либо менять, а низкие (2 человека, 7,10%) – готовность к любым изменениям.

Средняя степень по шкале «внутренняя конфликтность» (24 человека, 85,80%) характерна для личностей, у которых степень уверенности в себе зависит от ситуации и адаптированности в ней. Высокое значение (2 человека, 7,10%) показывает преобладание негативного настроения по отношению к себе. Низкое значение (2 человека, 7,10%) по данной шкале относится к тем, кто в целом положительно относится к себе, может сопоставить свои возможности и требования окружающей реальности.

Самообвинение в средней степени (23 человека, 82,10%) выраженности указывают на избирательное отношение к себе. В высокой степени (1 человек, 3,60%) выражено у тех, кто видит в себе недостатки и винит себя за них. Низкие значения (4 человека, 14,30%) характеризуют отрицание своей вины в конфликтных ситуациях.

Таким образом, мы проанализировали самооценку учащихся 7-8 классов на основе результатов трех методик. Результаты диагностики самооценки учащихся 7-8 классов по трем методикам были обобщены (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.4) и представлены на рисунке 6.

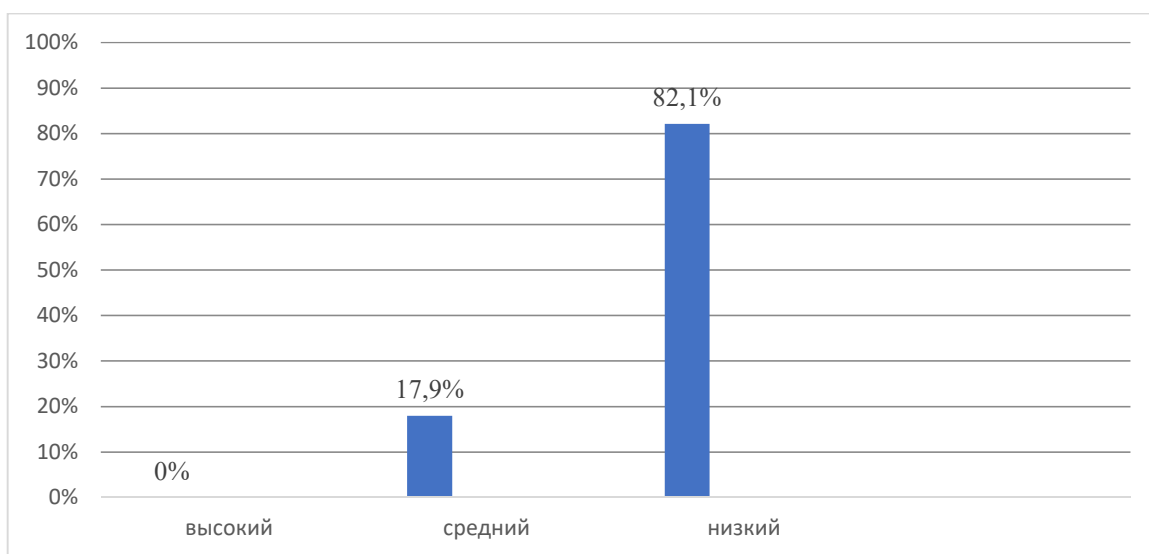


Рисунок 6 – Обобщенные результаты исследования самооценки учащихся 7-8 классов по трем методикам

Таким образом, учащихся с низкой самооценкой выявили – 23 человека (82,1%). К основным характеристикам заниженной самооценки относятся: излишняя и необоснованная самокритичность, недовольство своим внешним видом, боязнь выступать на публике, неумение отказывать людям, излишняя обидчивость, боязнь допустить ошибку.

Со средним уровнем самооценки 5 человек (17,9%), показывает, что личность правильно соотносит свои способности и возможности, критически относится к себе, реально смотрит на успехи и неудачи, ставит перед собой достижимые цели, осуществимые на деле.

С высокой самооценкой учащихся не обнаружили.

Так как 82,1% испытуемых имеют низкий уровень самооценки, то им рекомендуется участие в программе психолого-педагогической коррекции. Учащиеся со средними показателями самооценки могут присоединиться к участию в программе по желанию.

#### Выводы по 2 главе

В данной главе представлено описание этапов, методов и методик исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты констатирующего исследования.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки 7-8 классов проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, обобщающий.

В.В. Столин, С.Р. Пантеев (тест-опросник МИС). Исследование самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест

опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв, методика исследования самоотношения

3. Методы математической обработки данных: критерий Т – Вилконсона.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №39 г. Челябинска» в нём принимали участие учащиеся 7-8 классов в количестве 28 человек.

По методике исследования «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв выявлено 8 (28,6%) человек со средней самооценкой, 20 (71,4%) человек с низкой самооценкой.

По методике исследования уровня самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн мы выявили, что низкий уровень самооценки имеют 7 человек (25%), средний уровень самооценки проявляется у большинства подростков – 10 (35,7%), высокий уровень самооценки наблюдается у 8 человек (28,6%) и очень высокий уровень самооценки имеют 3 человека (10,7%)

Усредненные результаты по методике исследования самоотношения (МИС) В. В. Столин, С. Р. Пантिलеев показали, что преобладает средний уровень самоотношения – 26 человек (92,8%), высокий уровень был выявлен у одного человека (3,6%) и низкий уровень так же у одного человека (3,6%).

Обобщенные результаты по трем методикам выявили, что учащихся с низкой самооценкой – 23 человека (82,1%), со средней 5 человек (17,9%).

Так как 82,1% человек имеют низкий уровень самооценки, то им рекомендуется участие в программе психолого-педагогической коррекции. 17,8% человек предлагается присоединиться к участию в программе по желанию.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов**

После первичной диагностики уровня самооценки учащихся 7-8 классов мы приступили к: разработке и проведению программы психолого-педагогической коррекции.

Целью программы является психолого-педагогическая коррекция самооценки учащихся 7-8 классов.

Для достижения поставленной нами цели в течение реализации программы будут решаться следующие задачи:

1. Формирование осознанного восприятия своего «Я», своих достоинств и недостатков.
2. Повышение уверенности в себе, в своих силах.
3. Развитие мотивации на позитивное самоотношение.

Опыт, приобретенный на психокоррекционных занятиях, способствует не только развитию адекватной самооценки, но и оказывает поддержку подросткам в такой сложный для них период жизни. Новые положительные установки, умения и навыки помогут эффективно преодолевать сложности окружающего мира.

Перейдем к рассмотрению этапов разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов.

При проведении коррекционных воздействий следует руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства коррекции и развития. В нем указано, что решение о необходимости коррекционной работы принимается

исключительно на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития личности.

2. Принцип единства индивидуального и возрастного развития. То есть индивидуальный подход в контексте возрастного развития ребенка.

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Автором данного принципа является Л. С. Выготский, который объясняет направленность коррекционной работы. Главным содержанием коррекционной работы будет являться создание «зоны ближайшего развития» для индивида.

4. Принцип коррекции «снизу вверх». В данном принципе рассматриваются упражнения и тренировка уже имеющихся психологических способностей, иначе говоря, положительное и отрицательное подкрепление моделей поведения с целью закрепления социально желательного поведения и торможение социально нежелательного поведения.

5. Принцип единства диагностики и коррекции. Благодаря ближайшей оценке вероятностных прогнозов развития и полных диагнозов можно фиксировать задачи коррекционной работы

6. Принцип деятельности осуществления коррекции. Принцип определяет выбор путей, средств и способов достижения цели. Этот принцип основан на признании того, что именно активная деятельность ребенка является движущей силой развития.

Организационные рекомендации, учитываемые в психокоррекционной работе:

1. При формировании группы учитывать принцип добровольности.

2. На все время проведения занятий должно быть одно и то же помещение (класс).

3. Стимульный материал должен быть готов всегда заранее и находиться под рукой.



4. Время проведения психокоррекционного занятия 40-45 минут, два раза в неделю.

Ведущий должен иметь конкретную цель на каждое занятие. Особое внимание стоит уделить первой встрече, так как на ней происходит знакомство психолога с группой, создание контакта и настрой учащихся на работу.

Стили и методы работы психолога должны быть гибкими, мобильными и разнообразными.

Составленная нами программа работы делится на этапы.

1. Подготовительный этап. На данном этапе методом наблюдения мы анализируем поведение учащихся как в классе во время урока, так и вне его с целью проведения более углубленной психодиагностики.

2. Вводная часть включает в себя: слово ведущего для побуждения к работе, затем идет ритуал приветствия, цель которого приветствовать друг друга и создать эмоциональный настрой. Этот этап завершается разминкой, цель которой помочь детям включиться в общий ритм работы и снять мышечное напряжение.

3. Основная часть, включающая основные упражнения программы.

4. В завершающей части, с целью закрепить результат, включены различные упражнения в тему данного занятия.

Большое значение имеет заинтересованность самих учащихся, так как в будущем это будет влиять на успешность работы. Для этого следует грамотно спланировать ход и проведение занятий.

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

1. Ритуал приветствия. Это позволит сплотить участников, создать атмосферу группового доверия и принятия.

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

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную и смысловую.

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Для отслеживания динамики и количеством посещения занятий каждым учащимся полезно вести «дневник посещаемости». Так как эффективность программы падает при пропусках занятий и поставленных целях.

После того как мы дали характеристику по программе психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7–8 классов рассмотрим структуру программы и занятий более подробно.

Занятие 1. Цель: знакомство с группой, принятие правил, приобретение взаимопонимания в целях действий программы.

Вводная часть.

Цель: участники приветствуют друг друга. Ведущий кратко информирует участников о целях и форме занятия, знакомит с правилами.

Упражнение №1: «Комплимент внешности».

Цель: помочь участникам преодолеть робость и неуверенность в себе.

Упражнение №2: «Мои достоинства».

Цель: осознание положительных качеств личности.

Упражнение №3: «Мнение окружающих».

Цель: формирование положительного «Я-образа».

Завершающая часть.

Упражнение №4: «Аплодисменты».

Цель: развитие самоуважения.

Упражнение №5: «Зарядись солнышком»

Цель: релаксация, развитие желания делиться чувствами с другими участниками тренинга.

Занятие 2. Главная цель занятия – это создание положительной атмосферы и эмоционального настроя принятия каждого участника группы, а также закрепление свода правил участниками.

Упражнение №1: «Ревущий мотор».

Цель: помочь подросткам включиться в общий режим работы.

Упражнение №2: «Поднимите руку те, кто...».

Цель: развитие взаимопонимания между учащимися.

Упражнение №3: «Превращения».

Цель: развитие умения поставить себя на место другого человека.

Упражнение №4: «Подиум».

Цель: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Упражнение №5: «Поймай мяч».

Цель: рефлексия занятия.

Занятие 3. Цель: настроить группу на работу над собой. Показать взаимосвязь самооценки и достижения поставленных целей.

Упражнение №1: «Кораблю и ветер».

Цель: помочь подросткам включиться в работу.

Упражнение №2: «Ласковое имя».

Цель: помочь детям осмыслить ценность каждого из членов коллектива.

Упражнение №3: «Интонация».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Упражнение №4: «Похожие и разные».

Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека.

Упражнение №5: «Сказочные дома»

Цель: рефлексия занятия, сбор обратной связи.

Занятие 4. Целью четвертого занятия стало развитие адекватной самооценки, а так же определение своих и чужих положительных черт и качеств.

Упражнение №1: «Темные и светлые мешочки».

Цель: закрепление знаний о положительных и отрицательных качествах.

Упражнение №2: «Мои плюсы и минусы».

Цель: развитие рефлексии и самоанализа, воспитание умения более объективно оценивать свои достижения, успехи и неудачи.

Упражнение №3: «Мешок хороших качеств».

Цель: повышение самооценки и самоуважения.

Занятие 5. Цель: сформировать представления о себе как о личности.

Упражнение №1: «Развитие».

Цель: настроить подростков на работу, создание спокойной атмосферы в коллективе.

Упражнение №2: «Снежинки».

Цель: показать, что каждый человек разный, имеет свои особенности.

Упражнение №3: «Какой я?».

Цель: развитие чувства самоценности и уникальности.

Упражнение №4: «На лесной поляне».

Цель: релаксация и расслабление.

Занятие 6. Цель: развитие у подростков способностей оценивать свои желания, формирование адекватной самооценки.

Упражнение №1: «Тропинка».

Цель: развитие дисциплинированности. Организованности, сплоченности детей.

Упражнение №2: «Если бы мне осталось жить 1 год...».

Цель: понять ценность своей жизни, установить жизненные ориентиры.

Упражнение №3: «Осознание собственных целей».

Цель: расширить представление о себе и своих возможностях.

Упражнение №4: «Все равно ты молодец, потому что...».

Цель: формирование адекватной самооценки.

Занятие 7. Занятие направлено на развитие у учащихся 7-8 классов уверенности в себе, в своих силах, становление потенциала каждого подростка и его достоинств.

Упражнение №1: «Спасибо, что ты есть».

Цель: повышение самооценки, устранение чувства внутреннего дискомфорта и одиночества.

Упражнение №2: «Поделись успехом».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Упражнение №3: «Я сильный».

Цель: осознание своих ресурсов, обращение своего осознания к внутренним переживаниям.

Упражнение №4: «Я такой, какой я есть!».

Цель: способствовать выработке у участников объективной самооценки.

Занятие 8. Цель: наглядная демонстрация самооценки подростков и их стремления к изменениям. Выявление способов самостоятельной коррекции самооценки.

Упражнение №1: «Путаница».

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.

Упражнение №2: «Афоризмы».

Цель: научить подростков позитивно мыслить, использовать механизмы самоподдержки.

Упражнение №3: «Сказочные дома».

Цель: релаксация участников, сбор обратной связи.

Занятие 9. Цель: формирование навыков уверенного поведения.

Упражнение №1: «Приветствие без слов».

Цель: установление контакта, развитие навыков невербального общения.

Упражнение №2: «Рекомендации».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Упражнение №3: «Скульптура».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Упражнение №4: «Круг уверенности».

Цель: содействовать тому, чтобы подросток чувствовал себя уверенно в любых ситуациях.

Занятие 10. Данное занятие является заключительным в нашей программе. В рамках этого занятия подводятся итоги проделанной работы.

Упражнение №1: «Счет».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Упражнение №2: «Чемодан в дорогу».

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Упражнение №3: «Обратная связь».

Цель: получение обратной связи от участников по всем проведенным занятиям.

Упражнение №4: «Я в будущем».

Цель: формирование позитивных жизненных целей.

Таким образом, данная программа состоит из 10 занятий, направленных на формирование осознанного восприятия своего «я», своих сильных и слабых сторон, умения адекватно выражать свои эмоции и понимать других, умения позитивно относиться к людям, снижать тревожность, эмоциональные и физические нагрузки, что позволяет изменить самооценку учащихся 7-8 классов.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов на базе МБОУ «СОШ №39 г. Челябинска», была проведена повторная диагностика с целью оценки эффективности психолого-педагогической программы коррекции. В повторной диагностике использовались те же методики, что и до проведения психолого-педагогической программы коррекции.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы.

По методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)» результаты представлены в таблице 4.1 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) и на рисунке 7.

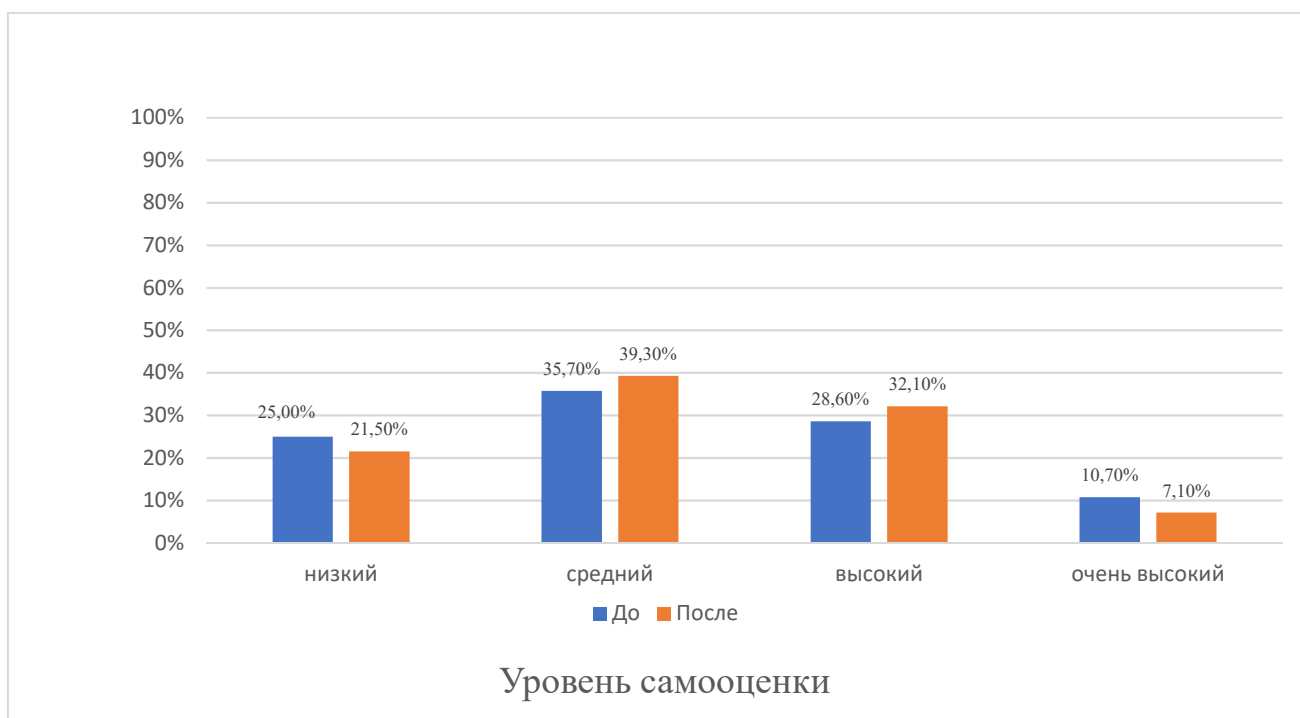


Рисунок 7 - Результаты исследования уровня самооценки учащихся 7-8 классов по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)» до и после реализации программы

Как видно на рисунке 7, у одного человека уровень самооценки повысился с «низкого» до «среднего». А так же теперь средний уровень самооценки имеют 11 человек (39,3%). Это означает, что самооценка

возросла до нормы и теперь эти ученики в меньшей степени зависят от мнения окружающих, не пытаются тщательно скрывать свои недостатки, а научились принимать их. Так же сложившаяся самооценка помогает подросткам не стесняться при общении с другими людьми, не закрываться от коллектива и лучше общаться со сверстниками.

Высокий уровень самооценки после проведения психолого-педагогической программы по коррекции самооценки теперь имеют 9 человек (32,1%). Эти подростки не боятся трудных задач, всегда готовы быть полезными для окружающих, не имеют скованности и зажатости при общении с другими людьми.

Исходя из результатов графика, очень высокий уровень самооценки после реализации программы снизился с 10,7 до 7,1%.

Результаты исследования до и после по методике «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёв, которые представлены в таблице 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) и на рисунке 8.

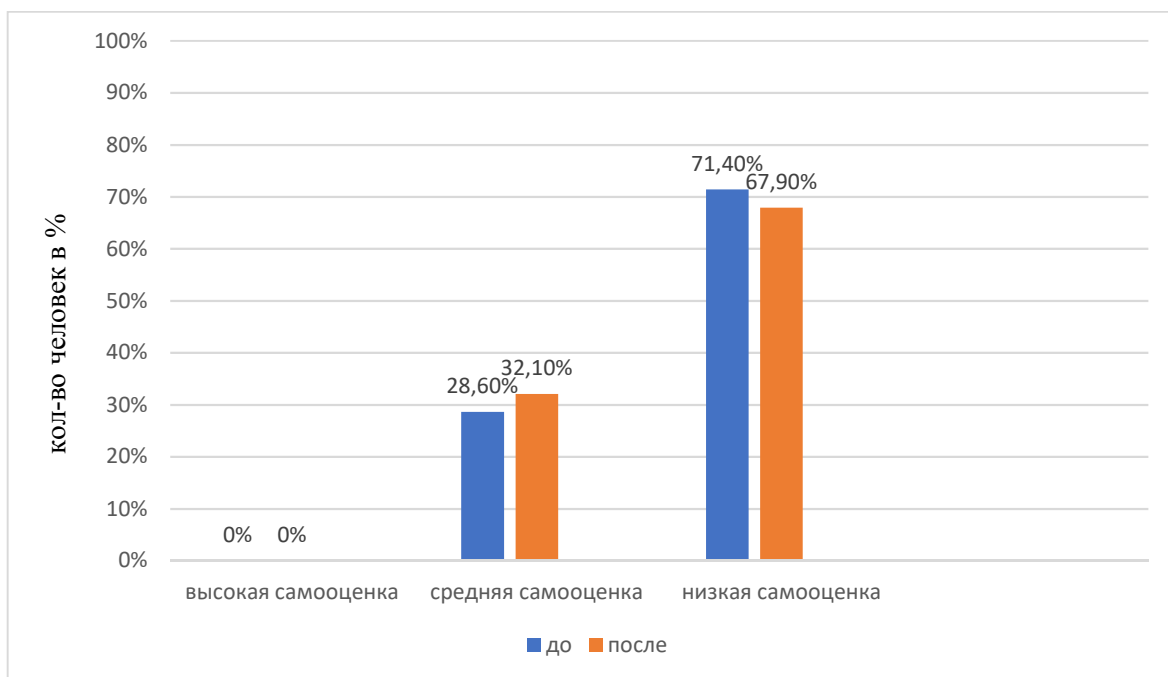


Рисунок 8 - Результаты исследования самооценки учащихся 7-8 классов по методике С. В. Ковалёва до и после реализации программы



По результатам данной методики, у учащихся 7-8 классов были выявлены следующие изменения:

Заниженную самооценку имеют 19 учеников (67,9%), вместо двадцати. Один человек сумел увидеть свои достоинства и принять недостатки. Он научился принимать критику и справляться с негативными эмоциями. Повышается уровень коммуникативных умений, вследствие чего он будет комфортнее ощущать себя среди сверстников.

9 учеников (32,1%) имеют средний уровень самооценки. Это уверенные в себе люди, что позволяет им регулировать уровень критики по отношению к себе, правильно оценивать свои возможности и способности в различных жизненных ситуациях.

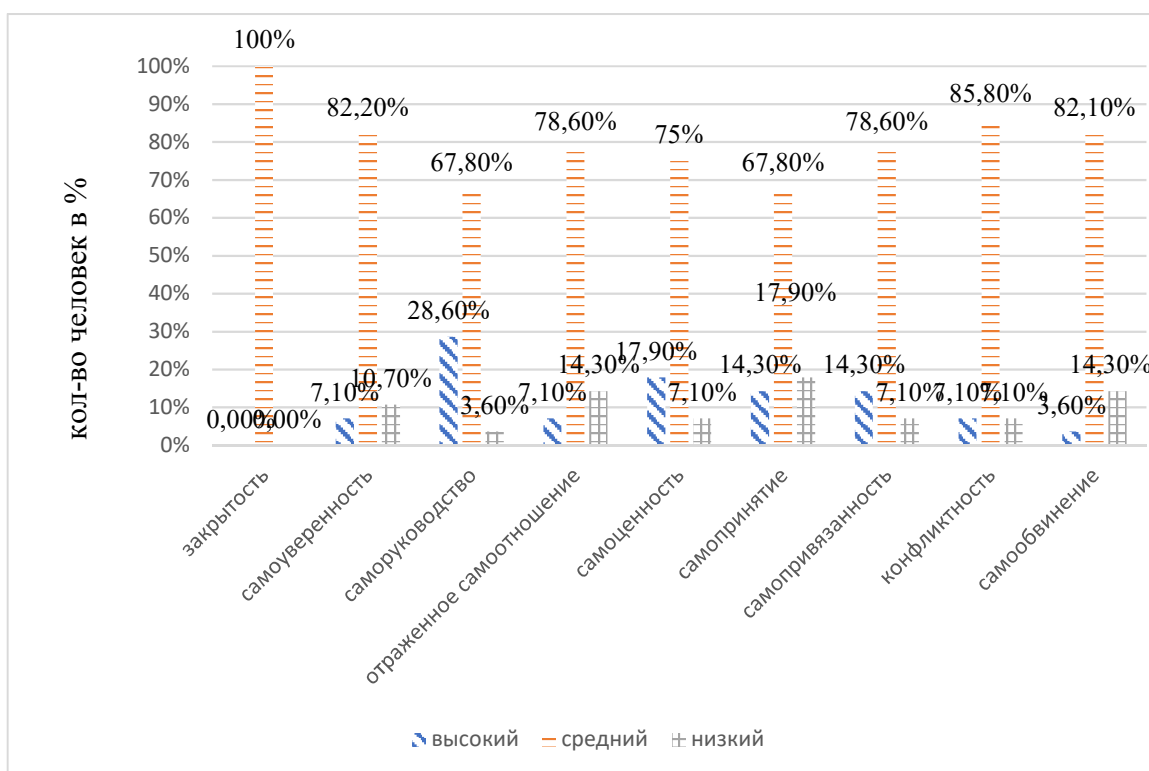


Рисунок 9 - Результаты исследования уровня самооценки учащихся 7-8 классов по методике исследования самоотношения В.В. Столин, С. Р. Пантилеев (тест-опросник МИС) после коррекционной программы

Как мы видим из графика, самоотношение подростков не изменилось, все показатели остались на том же уровне. Однако, сырые баллы повысились по шкалам «самоуверенность», «самопринятие», «самоценность», но это недостаточно значимо для перехода на новый

качественный уровень, что возможно связано с небольшой продолжительностью реализации психолого-педагогической программы коррекции.

Анализируя все полученные нами данные, можно сделать вывод, что после психолого-педагогической программы коррекции самооценки учащихся 7-8 классов, уровень самооценки подростков стал выше, чем был до программы.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёв.

Гипотеза:

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

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

Расчет критерия представлен на рисунке 10 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

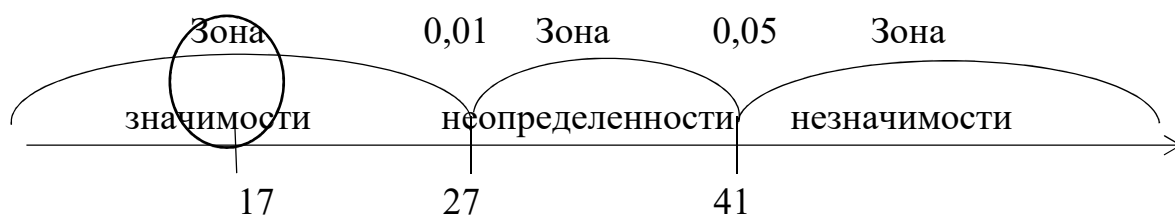


Рисунок 10 - Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости, следовательно принимается гипотеза  $H_1$ .

Соответственно, можно сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась, уровень самооценки учащихся 7-8 классов повысился в результате разработки и реализации психолого-педагогической программы коррекции самооценки.

### 3.3 Рекомендации учащимся 7-8 классов, родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки

С целью сохранения и стабилизации изменений в уровне самооценки учащихся 7-8 классов, нами были разработаны рекомендации учащимся 7-8 классов, их родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки подростков. При составлении рекомендаций мы опирались на работы таких авторов, как Б. Г. Ананьев, П. П. Блонский, В. А. Горбачева [14, с. 269].

Рекомендации учащимся с низкой самооценкой.

Не стоит сравнивать себя с другими. Всегда будут люди, которые лучше или хуже вас. Люди, которые имеют больше или меньше, которых любят больше или меньше.

Не ругайте себя за неудачи и не порицайте. Пока вы будете негативно относиться к своим неудачам, ваша самооценка не будет расти. К своим ошибкам стоит относиться как к получению нового опыта. Негативными высказываниями о себе вы показываете себя же не в самом лучшем виде в глазах окружающих. Обычно, люди не видят в других недостатки, пока им об этом не сказать или показать. Улучшение самооценки напрямую связано с вашими высказываниями о себе.

Не стоит позволять себе копаться в прошлых неудачах. Они лишь тянут вас назад, не позволяя вашей личности расти дальше.

Подумайте, как ваши сильные стороны лично помогают вам. На основе этого следует научиться опираться на свои сильные качества, а так же реже проявлять слабость.

Когда вам делают комплименты, то научитесь принимать их, а не отнекиваться. Допустим, вам сказали, что вы очень умны для своего возраста, скажите в ответ «спасибо» или «да, я знаю», вместо – «да я плохо учусь, во мне ничего особенного нет». Не принижайте свои достоинства.

Если вы сделали какое-либо дело плохо, например, домашнее задание, не корите себя за это. Поверните ситуацию в свою сторону, скажите, что вы исправите это домашнее задание, уточните, где и какие ошибки вы совершили и поработайте над ними. Так же нет ничего зазорного в том, чтобы позаниматься с учителем индивидуально. Учителя помогут вам лучше понять ту или иную тему, а благодаря этому, вы сможете помочь другим ученикам, тем самым и повысить свою самооценку.

Постарайтесь уменьшить общение с людьми, которые занижают вашу самооценку. Так же не попадать в ситуации и места, где вы чувствуете себя некомфортно. Вместо этого общайтесь с людьми, которые уверены в себе, но которые готовы вас поддержать, а не занизить вашу самооценку.

Делайте комплименты другим людям. Вы увидите их позитивную отдачу, и вам самим станет лучше. Нередко бывают такие случаи, когда ответ на ваш комплимент так же является комплиментом.

Совершайте хорошие поступки. Не важно, будут ли направлены в сторону других людей или вообще никак их не касаться. Когда вы совершаете хорошие поступки, то в вас возрастает чувство ценности самого себя в этом мире. Повышается ваше настроение и самоуверенность. Например, покормите бездомного котика или помогите родителям в домашних делах, когда вас не просили об этом.

Больше занимайтесь любимым хобби, самореализуйтесь через него. Если же у вас нет дела, которое вам по душе, то попробуйте позаниматься всем, что хоть как-то привлекает ваше внимание. Рано или поздно, но вы найдёте такое дело. Важно не бояться неудач в любых начинаниях. Есть очень много примеров известных личностей, которые добились успеха, занимаясь тем, что им нравится. Так, например, Джоан Роулинг, автор серии книг о Гарри Поттере, она просто писала сказки для детей, но

однажды её труды были замечены, и она стала популярным писателем во всем мире.

И, главное, помните, что вы – уникальная личность, другого такого же человека во всем мире нет. Полюбите себя со всеми своими достоинствами и недостатками. В каждом человеке есть огромный потенциал и возможностей, вам остаётся лишь раскрыть их и развивать.

Поставьте себе несложные, быстровыполнимые цели. Постарайтесь добиться этой цели, не бросайте дело на половине пути, доведите его до логического завершения, направляя всю энергию и сосредоточенность именно на неё. Например выучите несложную связку из танца, который вам понравился.

Самостоятельно справляйтесь с трудностями. Не ждите, что кто-то решит проблемы за вас. Таким образом вы сформируете у себя чувство ответственности, будете осознанно понимать решения в сложных для вас ситуациях.

Сформируйте у себя чувство дисциплины. Планируйте свой день, составьте график обязанностей по дому, график работы над домашним заданием. Так вы научитесь правильно распоряжаться временем, успевать сделать те дела, которые ходите, обдумывать над совершением каким-либо поступков и их последствиями. Такой вид деятельности поможет вам расти как личность.

Воспринимайте неудачи правильно. Не переносите вину и ответственность на других людей или обстоятельства. Проанализируйте свои промахи и подумайте, как бы вы поступили в другой раз.

Рекомендации родителям с детьми с низкой самооценкой.

Создавайте своим детям ситуацию успеха. Например, вы можете дать ему задание, сложное на первый взгляд, но с которым бы справился ваш ребёнок. Например, зашить порванную вещь.

Дайте ребёнку возможность высказаться вам, открыть свой внутренний мир. Внимательно его слушайте и ни в коем случае не

критикуйте и не ругайте его. Ребёнок ищет в вас поддержку, а не осуждение. Осуждая его, вы только понижаете его самооценку и доверие к вам.

Поддерживайте ребёнка во всех его начинаниях, пусть даже они будут мимолётны. Подросток, пробуя новое, лучше узнаёт себя. Так же через его творчество и вы станете ближе к ребёнку, будете лучше понимать его внутренний мир.

Перестаньте относиться к своему ребенку, как к маленькому. Он уже вполне взрослый человек. Уважайте в ребёнке личность, хвалите, подбадривайте, создавайте вокруг него положительный настрой. В подростковом возрасте важно уважать личные границы ребенка и перестать делать всё за него. Ваш ребенок больше не двухлетний малыш, за которым требуется постоянный уход, а вполне самостоятельная личность.

Помогайте ребёнку избегать опасных ситуаций. Сделать это можно, удовлетворяя его приемлемые интересы и помогать грамотно выражать свои негативные эмоции.

Если ребёнок сам просит вас помочь ему, то помогайте ему. Радуйтесь любым его успехам. Говорите, что любите его со всеми его достоинствами и недостатками.

Следует научить подростка адекватно принимать критику в свой адрес и развить нормальный уровень самокритичности. Научите подростка принимать критику не эмоциями, а холодной головой. Спросите его, как бы он ответил себе в той или иной ситуации, будь он на месте другого человека.

Интересы ребенка для вас должны стоять на первом месте, кроме случаев, касающихся его питания, здоровья, психического и физического развития.

Не следует закрывать глаза на проступки ваших детей. Например, если подросток намеренно не сделал домашнее задание и получил двойку,

не стоит сразу идти ругать учителя или перекладывать вину на сложное задание. Стоит показать ребёнку, что каждый поступок влечёт за собой определённые последствия. Так у подростка сформируется способность связывать свои действия и, последующие их, последствия.

Стоит хвалить ребёнка за какие-либо его достижения. Похвала не должна следовать просто так, не за что. Например, если ваш ребенок получил хорошую оценку за самостоятельную работу, стоит сказать ему «Ты молодец, ты очень усердно работал, чтобы получить эту оценку» вместо «У тебя получилось, потому что ты умный».

Сравнивайте вашего ребёнка с самим собой, а не с другими его сверстниками. Сравнивайте его достижения вчера и то, чего он достиг сегодня.

Помните о том, что ребёнок живёт с вами и постоянно за вами наблюдает, берёт с вас пример. Покажите своим примером адекватное реагирование на успехи и неудачи.

Не забывайте показывать ребёнку, как сильно вы его любите, никогда не скрывайте свои чувства от него.

Рекомендации учителям для учеников с заниженной самооценкой.

Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Не давайте ему задание, которое заранее обречено на провал. Следует давать те задания, которые ему по силу и с которыми он точно справится.

Не оценивайте подростка в негативном русле. Не говорите ему прямо, что он не справился с домашним заданием, лучше укажите ему на его ошибки и разберите эти ошибки вместе с учеником. Так же не следует говорить о таких учениках при другом классе. Помните, что дети общаются между собой, и они в любом случае узнают, что и при каких обстоятельствах вы про него говорили.

Постарайтесь давать руководящую должность ученикам с низкой самооценкой, при организации внеурочных мероприятий.

Давайте творческие задания ученикам, при выполнении домашнего задания. Ученик, таким образом, сможет проявить себя, показать свои возможности, повышая свою самооценку таким образом.

Избегайте задач, которые требуют определённое время на их решение. Учащиеся в это время начинают сильно волноваться, и процесс решения этих задач замедляется.

При организации коллективной работы в парах или группах, вовлекайте его в данную работу. По возможности, давайте ему руководящую должность.

Предоставляйте свободу выбора в решении задач. Например, дайте выбор сделать домашнее задание творчески или по данной инструкции в учебнике.

Оценивайте не личность подростка, а результаты его деятельности.

Не оценивайте поведение подростка, а оценивайте его знания. Особенности поведения связаны лишь с данным возрастным этапом, которые педагог должен учитывать в своей работе.

При выставлении оценок, аргументируйте их, комментируйте, делайте замечания.

Оценивая работы, указывайте как положительные стороны, так и отрицательные.

Научите учеников оценивать самих себя. Давайте задания для самопроверки, дайте другим учащимся оценить качество выполненной работы.

Не стоит сравнивать учащихся между собой – это плохая мотивация к учёбе. Важно, чтобы каждый ученик сам имел представление о своих возможностях и способностях.

Воспитывайте у учеников чувство сопереживания к другим. Например, если один из учеников заболел, запишите ему видеообращение со словами поддержки и пожеланиями скорейшего выздоровления.



В классе важно поддерживать атмосферу принятия и безопасности. Каждый ученик должен чувствовать, что он важен и нужен в этом коллективе.

Следует оказать особое внимание на развитие морально-нравственных качеств. Развить в учениках терпеливое отношение к другим учащимся, трудолюбие, заботу о ком-то и т.д.

В общении с учащимися, стройте взаимоотношения на равных с ними. Вы не должны показывать, что кто-то хуже или лучше их. Подросток должен видеть, как ведёт себя человек с адекватным уровнем самооценки, и брать с него пример.

#### Выводы по 3 главе

Таким образом, составленная нами программа коррекции самооценки учащихся 7-8 классов состоит из 10 занятий, направлена на формирование осознанного восприятия своего «я», своих достоинств и недостатков, умения адекватно выражать свои эмоции и понимать чужие, на способность позитивного отношения к людям, снижение тревожности, эмоционального и физического напряжения, что позволяет изменить самооценку учащихся 7-8 классов.

По методике исследования «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв выявлено 9 (32,1%) человек со средней самооценкой, 19 (67,9%) человек с низкой самооценкой.

По методике исследования уровня самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн мы выявили, что низкий уровень самооценки имеют 6 человек (21,5%), средний уровень самооценки проявляется у большинства подростков – 11 (39,3%), высокий уровень самооценки наблюдается у 9 человек (32,1%) и очень высокий уровень самооценки имеют 2 человека (7,1%)

Усредненные результаты по методике исследования самоотношения (МИС) В. В. Столин, С. Р. Пантеев показали, что преобладает средний

уровень самоотношения – 26 человек (92,8%), высокий уровень был выявлен у одного человека (3,6%) и низкий уровень так же у одного человека (3,6%).

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка по T-критерию Вилкоксона для данных методики «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёв.

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости, следовательно принимается гипотеза  $H_1$ .

Соответственно, можно сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась, уровень самооценки учащихся 7-8 классов повысился в результате разработки и реализации психолого-педагогической программы коррекции самооценки.

С целью сохранения и стабилизации изменений в уровне самооценки учащихся 7-8 классов, нами были разработаны рекомендации учащимся 7-8 классов, их родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка является основным параметром в структуре регуляции поведения. Человек далеко не всегда осознает ее присутствие, но именно на ней основано соизмерение, сопоставление себя и своих возможностей с теми требованиями и задачами, которые выдвигают перед личностью те или иные ситуации социального взаимодействия. Результат процесса саморегулирования напрямую связан с адекватностью, устойчивостью и глубиной самооценки. Только высокий уровень этих свойств и их интеграция реализуют соответствующий уровень саморегуляции, его адекватность. Самооценка на каждом этапе жизнедеятельности человека отражает уровень развития самопознания и эмоционального отношения к себе, является важным внутренним условием их роста и развития. Формирование правильной самооценки личности приобретает особое значение в подростковом возрасте, на рубеже перехода «от детства во взрослую жизнь», когда она является условием дальнейшей позитивной жизни и взаимодействия с обществом.

Такая важная черта личности, как самооценка, формирующаяся в подростковом возрасте, развивается в соответствии с внутренними свойствами личности и его сферой социализации. Суждения молодых людей о себе определяются совокупностью различных видов оценок окружающих, а также результатами деятельности самих подростков и направлены на поиск своей значимости для себя и других. Самоотношение может пониматься как обобщенное одномерное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительности или отрицательности отношения индивида к себе. Уровень притязаний – уровень, которого пытается достичь индивид в различных сферах своей жизни, идеальная цель его будущих действий.

Для исследования выбранной нами темы был изучен и применен метод «дерево целей», в работе мы дали ему определение, изобразили

графически, а так же расписали его структуру. Мы рассмотрели такие понятия, как «психолого-педагогическая коррекция», «модель», «дерево целей». Так же нами был использован такой метод исследования, как моделирование. Нами была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов, которая включает в себя четыре основных блока: диагностический, коррекционный, аналитический и прогностический.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки 7-8 классов проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, обобщающий.

Исследование самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв, методика исследования самоотношения В.В. Столин, С.Р. Пантлеев (тест-опросник МИС).

3. Методы математической обработки данных: критерий Т – Вилконсона.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №39 г. Челябинска в нём принимали участие учащиеся 7-8 классов в количестве 28 человек.

По методике исследования «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв выявлено 8 (28,6%) человек со средней самооценкой, 20 (71,4%) человек с низкой самооценкой.

По методике исследования уровня самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн мы выявили, что низкий уровень самооценки имеют 7 человек (25%), средний уровень самооценки проявляется у большинства

подростков – 10 (35,7%), высокий уровень самооценки наблюдается у 8 человек (28,6%) и очень высокий уровень самооценки имеют 3 человека (10,7%)

Усредненные результаты по методике исследования самоотношения (МИС) В. В. Столин, С. Р. Пантилеев показали, что преобладает средний уровень самоотношения – 26 человек (92,8%), высокий уровень был выявлен у одного человека (3,6%) и низкий уровень так же у одного человека (3,6%).

Обобщенные результаты по трем методикам выявили, что учащихся с низкой самооценкой – 23 человека (82,1%), со средней 5 человек (17,9%).

Так как 82,1% человек имеют низкий уровень самооценки, то им рекомендуется участие в программе психолого-педагогической коррекции. 17,8% человек предлагается присоединиться к участию в программе по желанию.

Программа коррекции самооценки состоит из 10 занятий, направлена на формирование осознанного восприятия своего «я», своих достоинств и недостатков, умения адекватно выражать свои эмоции и понимать чужие, на способность позитивного отношения к людям, снижение тревожности, эмоционального и физического напряжения, что позволяет изменить самооценку учащихся 7-8 классов.

По методике исследования «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв выявлено 9 (32,1%) человек со средней самооценкой, 19 (67,9%) человек с низкой самооценкой.

По методике исследования уровня самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн мы выявили, что низкий уровень самооценки имеют 6 человек (21,5%), средний уровень самооценки проявляется у большинства подростков – 11 (39,3%), высокий уровень самооценки наблюдается у 9 человек (32,1%) и очень высокий уровень самооценки имеют 2 человека (7,1%)

Усредненные результаты по методике исследования самоотношения (МИС) В. В. Столин, С. Р. Пантилеев показали, что преобладает средний уровень самоотношения – 26 человек (92,8%), высокий уровень был выявлен у одного человека (3,6%) и низкий уровень так же у одного человека (3,6%).

Анализируя все полученные нами данные, можно сделать вывод, что после психолого-педагогической программы коррекции самооценки учащихся 7-8 классов, уровень самооценки подростков стал выше, чем был до программы.

Так же нами были разработаны рекомендации учащимся 7-8 классов, родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амонашвили, Ш. А. Воспитательная и образовательная функции оценок и учения школьников [Текст] / Шалва Амонашвили. – 2-е изд. – Москва: Дрофа, 2009. – 68 с.
2. Ананьев, Б. Г. Психология педагогической оценки. Избранные психологические труды [Текст]: в 2 т. Т. 2. / Борис Ананьев. – Москва: МПСИ, 2008. – 134 с.
3. Антонова, Г. П. Типические особенности умственной деятельности младших школьников [Текст] / Галина Антонова. – Москва: Академия, 2002. – 97 с.
4. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в учебной деятельности [Текст] / Юрий Бабанский. – Москва: Педагогическое общество России, 2000. – 269 с.
5. Багрунов, В. П. Половые различия в видовой и индивидуальной изменчивости психики человека [Текст] / Владимир Багрунов. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 457 с.
6. Бендас, Т. В. Гендерная психология [Текст] / Татьяна Бендас. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 431 с.
7. Берн, Ш. Гендерная психология [Текст] / Шон Берн. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 502 с.
8. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитания [Текст] / Роберт Бернс. – Москва: «Прогресс», 2002. – 167 с.
9. Блонский, П. П. Школьная успеваемость. Избранные педагогические произведения [Текст] / Павел Блонский. – Москва: Питер Бук, 2001. – 184 с.
10. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Лидия Божович. – Москва: Просвещение, 2002. – 352 с.
11. Бороздина, Г. В. Психология делового общения [Текст] / Галина Бороздина. – Москва: Гардарики, 2007. – 274 с.

12. Бурлачук, Л. Ф. Словарь – справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Санкт-Петербург: Питер Ком, 2008. – 528 с.
13. Венгер, А. Л. Психологические рисуночные тесты [Текст]: Иллюстрированное руководство. / Александр Венгер. – Москва: Владос-Пресс, 2007. – 160 с.
14. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва: Академия, 2008. – 320 с.
15. Волков, Б. С. Младший школьник: как помочь ему учиться [Текст] / Борис Волков. – Москва: Академический проект, 2004. – 142 с.
16. Волков, Б. С. Психология младшего школьника [Текст]: учебное пособие для вузов / Борис Волков. – Москва: Академ. Проект: Альма Матер, 2005. – 208 с.
17. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст]: в 6 томах / Л. С. Выготский. – Москва: МПСИ, 2000. – 374 с.
18. Гальперин, П. Я. Проблемы формирования знаний и умений и новые методы обучения в школе [Текст]: сборник статей / Петр Гальперин. – Москва: Харвест, 2008. – 154 с.
19. Горбачева, В. А. К вопросу формирования оценки и самооценки у детей [Текст] / Варвара Горбачева. – Москва: Академия, 2000. – 86 с.
20. Давыдов, В. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / под. ред. М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – Москва: Педагогическое общество России, 2009. – 236 с.
21. Давыдов, В. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебник для студентов педагогических институтов / Василий Давыдов. – Москва: Вита-Пресс, 2008. – 288 с.



22. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / О. Б. Дарвиш, под ред. В. Е. Ключко. – Москва: Владос-Пресс, 2004. – 264 с.
23. Долгова, В.И. Формирование конструктивной психологической защиты личности [Текст]: учебное пособие по дисциплине для обучающихся по направлениям: психологические науки, психолого-педагогическое образование / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва: Перо, 2019. – 91 с.
24. Долгова, В. И. Инновационные технологии деятельности [Текст]: психолого-педагогический учебник / В. И. Долгова, О. А. Шумакова. – Москва: КДУ, 2009. – 96 с.
- а. Драгунова, Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков [Текст] / Татьяна Драгунова. – Москва: Педагогическое общество России, 2001. – 156 с.
25. Дубровина, В. В. Возрастные возможности усвоения знаний [Текст] / под ред. Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова. – Москва: Просвещение, 2002. – 156 с.
26. Дубровина, И. В. Возрастные особенности психического развития детей [Текст] / Ирина Дубровина. – Москва: АСТ, 2001. – 164 с.
27. Еникеев, М. И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] / Марат Еникеев. – Москва: Проспект, 2009. – 560 с.
28. Захарова, А. В. Формирование самооценки в учебной деятельности [Текст] / Анна Захарова. – Москва: Дрофа, 1998. – 74 с.
29. Клецина, И. С. Гендерная социализация [Текст]: учебное пособие / Ирина Клецина. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 214 с.
30. Клецина, И. С. От психологии пола к гендерным исследованиям в психологии [Текст] / Ирина Клецина. – Санкт-Петербург: Вопросы психологии, 2003. – С. 61–78.

31. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь [Текст]: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Галина Коджаспирова. – Москва: Гардарики, 2009. – 176 с.
32. Кондратьева, О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников [Электронный ресурс] / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № Т7. – С. 16-20. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25730141> – Загл. с экрана.
33. Кондратьева, О. А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старшеклассников социализации [Электронный ресурс] / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № Т44. – С. 198-205. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27348881> – Загл. с экрана.
34. Кондратьева, С. В. Практическая психология [Текст]: учебно-методическое пособие / Светлана Кондратьева. – Минск: Университетское, 2001. – 212 с.
35. Королева, Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения [Текст] / Елена Королева. – Москва: Аркти, 2008. – 114 с.
36. Крутецкий, В. А. Психологические особенности младшего школьника [Текст]: хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / В. А. Крутецкий, Л. М. Семенюк; под ред. Д.И. Фельдштейна. – 2-е изд. – Москва: МПСИ, 2009. – 304 с.
37. Кураев, Г. А. Возрастная психология [Текст]: курс лекций / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону: УНИИ РГУ, 2002. – 146 с.
38. Леонтьев, А. Н. О диагностических методах психологического исследования школьников [Текст] / Алексей Леонтьев. – Москва: Астрель, 2005. – 67 с.
39. Липкина, А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности [Текст] / Анна Липкина. – Москва: Наука, 2001. – 157 с.

40. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] / Анна Липкина. – Москва: Знание, 1999. – 64 с.
41. Матюхина, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / М. В. Матюхина, под ред. М. В. Гамезо и др. – Москва: Феникс, 2003. – 256 с.
42. Матюхина, М. В. Психология младшего школьника [Текст] / Маргарита Матюхина. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 137 с.
43. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь [Текст] / Мещеряков, Б. Зинченко, В. – Санкт-Петербург.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672с.
44. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учебник для студ. вузов / Валерия Мухина. – Москва: Академия, 2007. – 456 с.
45. Неймарк, М. З. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе [Текст] / Майя Неймарк. – Москва: Харвест, 2001. – 83 с.
46. Немов, Р. С. Психология. Общие основы психологии [Текст]: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Роберт Немов. – 2-е изд. – Москва: Владос, 2002. – 573 с.
47. Обухова, Л. Ф. Детская (возрастная) психология [Текст] / Людмила Обухова. – Москва: Высшее образование, 2007. – 374 с.
48. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога [Текст] / Раиса Овчарова. – Москва: Сфера, 2003. – 256 с.
49. Пантелеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система [Текст] / Сергей Пантелеев. – Москва: Изд-во МГУ, 2001. – 110 с.
50. Петровский, А. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / Артур Петровский. – 2-е изд. – Москва: Академия, 2007. – 234 с.
51. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] / Артур Петровский. – Москва: Академия, 2002. – 179 с.

52. Платонов, К. К. Практикум по возрастной психологии [Текст] / К.К. Платонов, под ред. Л.А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 688с.
53. Практикум по гендерной психологии [Текст] / под ред. Ирины Клециной. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 412 с.
54. Психолого-педагогическая диагностика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамная, Т. А. Добровольская и др.; под ред. И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. – Москва: Академия, 2008. – 320 с.
55. Реан, А. А. Психология и психодиагностика личности [Текст] / Артур Реан. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2006. – 253 с.
56. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] / Евгений Рогов. – Москва: Владос, 2009. – 529 с.
57. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 186 с.
58. Рыбалко, Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология [Текст]: учеб. пособие / Елена Рыбалко. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 256 с.
59. Савонько, Е. И. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку людьми [Текст] / Елена Савонько. – Москва: Педагогическое общество России, 2005. – 54 с.
60. Сантагостино, П. Как воспитать уверенного в себе ребенка и укрепить его самооценку [Текст] / Паоло Сантагостино. – Москва: Диля, 2005. – 112 с.
61. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2010. – 350 с.
62. Скаткин, М. Н. Совершенствование процесса обучения [Текст] / Михаил Скаткин. – Москва: Педагогическое общество России, 2001. – 113 с.

63. Склярова, Т. В. Возрастная педагогика и психология [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Татьяна Склярова. – Москва: Покров, 2004. – 143 с.
64. Соболева, А. Е. Специфические особенности зависимости успеваемости по основным школьным предметам от состояния ВПФ у детей [Текст] / А. Е. Соболева, А. Ю. Потанина. – Москва: Психологическая наука и образование, 2004. – № 2. – С. 76–81.
65. Спиркин, А. Г. Основы психологии [Текст] / Александр Спиркин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 214 с.
66. Строганов, Л. В. Поощрение и самооценка младшего школьника [Текст] / Леонид Строганов. – Москва: Педагогическое общество России, 2005. – 87 с.
67. Трубайчук, Л. В. Становление и развитие личности младшего школьника в образовательном процессе [Текст]: монография / Людмила Трубайчук. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2002. – 242 с.
68. Фридман, Л. М. Психологический справочник учителя [Текст] / Лев Фридман. – Москва: Эксмо, 2009. – 161 с.
69. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь [Текст] / Виктор Шапарь. – Москва: Феникс, 2009. – 816 с.
70. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст] / Ирина Шаповаленко. – Москва: Гардарики, 2009. – 349 с.
71. Эльконин, Д. Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте [Текст]: хрестоматия по возрастной психологии / Д.Б. Эльконин, Л.М. Семенюк, под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва: МПСИ, 2009. – 304 с.
72. Ядов, В. А. Социальная психология личности [Текст]: Том 1. Социология и современность / Владимир Ядов. – Москва: Омега-Л, 2003 – 84 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Методики диагностики самооценки подростков

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн.

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

### Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности и характер. Уровень развития каждого качества, можно условно изобразить вертикальной линией. Нижняя точка, которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

### Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы.

После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

#### Обработка результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

#### Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

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

#### Уровень притязаний

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

#### Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

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

Описание методики

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

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения, и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов.

Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко ; 0 - никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.



11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

#### Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

#### Интерпретация результатов

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

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

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес,

чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

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

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

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

Методика исследования самооотношения  
С.Р. Пантелеев (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

#### Инструкция

Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

#### Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.

2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю – мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьёз.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным человеком.

25. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что всё равно выйдет не так, как я решил.
28. Моё отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издёвки подшучиваю над собой.
31. Если бы моё второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнёр по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надёжного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.

51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Моё мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя, - мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок, в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я – человек ненадёжный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Моё внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьёзных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Моё собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие проступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне ещё многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любят, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своём месте.

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы. Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
Саморуководство	0 43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-	12	13	14
Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-	11	12
Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13 <sup>1</sup>
. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-	11-	13	14	15
Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием



собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стенов условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-10 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала "Закрытость" определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости. Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Низкие значения (1-3 стенов) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. Шкала "Самоуверенность" выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть, за что себя уважать. Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго. Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стенов) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и

препятствия, достигать намеченные цели. Возможно избегание контактов с людьми. Глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала "Саморуководство" отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя. Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стенов) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала "Отраженное самоотношение" характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений. Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность

групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. Шкала "Самоценность" передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес. Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность.

Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Низкие значения (1-3 стенов) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала "Самопринятие" позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

7. Шкала "Самопривязанность" выявляет степень желания изменяться по отношению наличному состоянию. Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам. Низкие значения (1-3 стенов) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"- концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9) Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я". Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты констатирующего исследования

Таблица 2.1 - Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1	И.И.	46	Средний
2	Г.Э.	37	Низкий
3	АА	81	Очень высокий
4	ШМ	61	Высокий
5	ПА	48	Средний
6	ГЕ	30	Очень низкий
7	ДМ	69	Высокий
8	АО	42	Низкий
9	ГК	68	Высокий
10	ЛО	46	Средний
11	ЮТ	25	Очень низкий
12	ША	50	Средний
13	КМ	49	Средний
14	ОД	71	Высокий
15	НВ	66	Высокий
16	НК	78	Очень высокий
17	КД	55	Средний
18	КВ	51	Средний
19	ЖВ	47	Средний
20	ГП	24	Очень низкий
21	ШП	72	Высокий
22	ЮК	68	Высокий
23	АД	39	Низкий
24	ПА	57	Средний
25	ГА	73	Высокий
26	ИД	52	Средний
27	ДК	44	Низкий
28	КВ	76	Очень высокий

Таблица 2.2 - Результаты диагностики по методике тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв

№	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1	ИИ	97	Низкий
2	ГЭ	59	Низкий
3	АА	59	Низкий
4	ШМ	57	Низкий
5	ПА	51	Низкий
6	ГЕ	83	Низкий
7	ДМ	98	Низкий
8	АО	51	Низкий
9	ГК	77	Низкий
10	ЛО	54	Низкий
11	ЮТ	96	Низкий
12	ША	48	Низкий
13	КМ	49	Низкий
14	ОД	72	Низкий
15	НВ	80	Низкий
16	НК	53	Низкий
17	КД	86	Низкий
18	КВ	63	Низкий
19	ЖВ	113	Низкий
20	ГП	45	Средний
21	ШП	44	Средний
22	ЮК	43	Средний
23	АД	34	Средний
24	ПА	39	Средний
25	ГА	29	Средний
26	ИД	45	Средний
27	ДК	38	Средний
28	КВ	78	Низкий

Таблица 2.3 - Результаты диагностики по методике исследования самоотношения (тест-опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев

№	Закрытость	Самоуверенность	Саморукводство	Самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самобвинение
1	С	С	В	С	С	С	В	С	С
2	С	С	С	С	В	В	В	С	С
3	С	Н	С	Н	С	С	С	С	С
4	С	Н	С	С	Н	Н	С	В	В
5	С	С	В	С	С	С	С	С	С
6	С	С	С	С	С	С	В	Н	Н
7	С	В	В	С	В	В	В	С	Н
8	С	С	В	Н	С	В	С	С	Н
9	С	С	В	Н	С	С	С	С	С
10	С	С	С	С	Н	С	С	С	С
11	С	С	С	В	С	С	В	С	С
12	С	С	В	С	С	С	С	С	С
13	С	С	С	С	В	С	С	С	С
14	С	С	С	С	С	В	С	В	С
15	С	С	С	С	С	Н	Н	С	С
16	С	С	С	Н	С	Н	С	С	С
17	С	С	С	С	С	С	С	С	С
18	С	С	С	С	С	С	С	С	С
19	С	Н	Н	С	С	Н	С	Н	Н
20	С	С	С	С	С	С	С	С	С
21	С	С	С	С	С	С	С	С	С
22	С	С	В	С	С	С	С	С	С
23	С	С	С	С	С	С	С	С	С
24	С	С	В	С	С	С	С	С	С
25	С	С	С	С	С	С	Н	С	С
26	С	С	С	Н	В	С	С	С	С
27	С	С	С	С	С	Н	С	С	С
28	С	В	С	В	В	С	С	С	С

Примечание

В - высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень



Таблица 2.4 - Усредненные результаты уровня самооценки по трем методикам

Испытуемый	Методика Дембо-Рубинштейн	Методика самоотношения Ковалёва	МИС	Средний результат
ИИ	Средний	Низкий	Средний	Низкий
ГЭ	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
АА	Очень низкий	Низкий	Средний	Низкий
ШМ	Высокий	Низкий	Средний	Средний
ПА	Средний	Низкий	Средний	Низкий
ГЕ	Очень низкий	Низкий	Средний	Низкий
ДМ	Высокий	Низкий	Средний	Низкий
АО	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
ГК	Высокий	Низкий	Средний	Низкий
ЛО	Средний	Низкий	Средний	Низкий
ЮТ	Очень низкий	Низкий	Средний	Низкий
ША	Средний	Низкий	Средний	Низкий
КМ	Средний	Низкий	Средний	Низкий
ОД	Высокий	Низкий	Средний	Низкий
НВ	Высокий	Низкий	Средний	Низкий
НК	Очень высокий	Низкий	Средний	Низкий
КД	Средний	Низкий	Средний	Низкий
КВ	Средний	Низкий	Средний	Низкий
ЖВ	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
ГП	Очень низкий	Средний	Средний	Низкий
ШП	Высокий	Средний	Средний	Средний
ЮК	Высокий	Средний	Средний	Средний
АД	Низкий	Средний	Средний	Низкий
ПА	Средний	Средний	Средний	Средний
ГА	Высокий	Средний	Средний	Средний
ИД	Средний	Средний	Средний	Средний
ДК	Низкий	Средний	Средний	Низкий
КВ	Очень высокий	Низкий	Высокий	Средний

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки учащихся 7-8 классов

Цель программы психолого-педагогической коррекции: коррекция самооценки учащихся 7-8 классов.

Задачи программы:

1. Формирование осознанного восприятия своего «Я», своих достоинств и недостатков.
2. Повышение уверенности в себе, в своих силах;
3. Развитие мотивации на самопознание.

#### Занятие 1.

Цель занятия: знакомство с группой, принятие правил, приобретение взаимопонимания в целях действий программы.

Ход занятия:

Вводная часть.

Занятие начинается со вступительного слова психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие вопросы у подростков. Далее обучающимся предлагается ознакомиться с правилами, которыми они будут пользоваться в процессе работы: 1. «Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить». 2. «Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события». 3. «Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек. Для того, чтобы ответить или выразить свое мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку». 4. «Правило правой руки. Кто-то из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности. 5. «Правило конфиденциальности. Оно означает, что так информация, которую вы получили в процессе работы, не подлежит огласке».

Основная часть.

Упражнение №1: «Комплимент внешности».

Цель: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом. Инструкция: группа стоит в кругу. Нужно сказать комплимент участнику, стоящему справа от себя. При подаче комплимента нужно обратиться к участнику по имени (Таня! У тебя красивые глаза). Тот участник, который принимает комплимент, должен поблагодарить за комплимент и повторить его (Спасибо, Аня! У меня красивые глаза).

Упражнение №2: «Мои достоинства».

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности.

Ход упражнения: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики. В конце упражнения проводится рефлексия: - Много ли у вас получилось написать собственных качеств? - Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список? - Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть? - Что нужно для этого делать? - Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни? - У вас на данный момент есть мечта или цель? - Какие качества нужны чтобы её достичь? - Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

Упражнение №3: «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа».

Ход упражнения: Каждый участник тренинга, кладет перед собой чистый лист бумаги, на верхней строчке подписывая своё имя. Каждый передает листок соседу справа. Таким образом, у каждого из учащих оказывается листок с чужим именем. Его задача написать о том человеке, чьё имя на листе написано, какую либо положительную характеристику, либо характеристику внешности, которая ему кажется привлекательной. Далее листок снова передается соседу справа. Таким образом, каждый участник упражнения напишет о каждом учащемся одну положительную характеристику. Упражнение заканчивается, когда возвращается листок со своим именем. Далее каждый участник читает то, что о нем написали остальные участники, после чего список зачитывается перед всеми. В завершении упражнения проходит общее обсуждение. - Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? -

Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности? - Понравилось ли вам искать в других положительные качества? - Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих? - О каких своих положительных качествах вы слышите впервые? - Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

Завершающая часть.

Упражнение №4: «Аплодисменты».

Цель: развитие самоуважения.

Материалы: корона, карточки (с чувствами).

Инструкция: кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представлений? Кто из вас хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов. Поставьте стул в центре комнаты и попросите всех плотно окружить его со всех сторон. Дети становятся на стул по желанию, если кто-то не хочет, то заставлять не следует.

Упражнение №5: «Зарядись солнышком».

Цель: релаксация, развитие желания делиться чувствами с другими участниками тренинга.

Подростки встали в круг, расслабились, глаза закрыли. Потом медленно подняли обе руки вверх. Представили, что достали ими солнышко. Бережно "перенесли" солнечные лучики в своё сердце (руки прижать к груди). В сердце появилась "звёздочка". Сказали: "Любовь!" - звёздочка увеличилась, - "Добро!" - стала ещё больше - "Радость!" - ещё больше - "Здоровье!" - стала, как солнышко большое. Оно несёт тепло всем, кто рядом с нами.

- Поделитесь друг с другом солнышком. (Открыли глаза, развели руки в стороны).

## Занятие 2.

Цель занятия: создание положительной атмосферы и эмоционального настроя принятия каждого участника группы, а также закрепление свода правил участниками.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

### Упражнение №1: «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Педагог: "Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?"

Основная часть.

### Упражнение №2: «Поднимите руку те, кто...».

Цель: развитие взаимопонимания между детьми.

Инструкция: ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время. Все чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т.д. Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

### Упражнение №3: «Превращения».

Цель: развитие умения поставить себя на место другого человека.

Группа садится в круг. Психолог: Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем-то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Другие участники могут задавать вопросы, а вы должны ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

### Упражнение №4: «Подиум»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Ход упражнения: Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около двух метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровизации учащихся. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение. В конце упражнения проводится рефлексия: - Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой? - Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку? - Какой вариант больше нравился окружающим? - Как вы думаете почему? - Что зависит от нашей походки? - Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком? - Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

Заключительная часть.

Упражнение №5: «Поймай мяч».

Цель: рефлексия занятия.

Участники стоят в кругу и по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при этом какое-либо достоинство того человека, кому этот мяч бросается. Важно чтобы в процессе игры каждому участнику удалось услышать о себе что-то хорошее и поймать мяч.

Занятие 3.

Цель занятия: настроить группу на работу над собой. Показать взаимосвязь самооценки и достижения поставленных целей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Разминка: упражнение №1: «Корабль и ветер».

Цель: помочь детям включиться в работу.

Педагог: «Представьте себе, что мы сейчас путешествуем на паруснике, наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»  
Упражнение можно повторить 3 раза.

Основная часть.

Упражнение №2: «Ласковое имя».

Цель: помочь детям осмыслить ценность каждого из членов коллектива.

Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

Упражнение №3: «Интонация».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: На маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу или строчку взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза. В конце упражнения проводится рефлексия: - Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения? - Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию? - Что помешало? - Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания? Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение №4: «Похожие и разные».

Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека.

Доска делится на 2 части, мелом или маркером записываются результаты.

Педагог: "Сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого делимся на 2 команды, и по 1 представителю выходим к доске. В течение одной минуты находим сходства и различия между двумя участниками. Одна команда находит сходства, другая различия. За каждый верный ответ я буду ставить плюсы. Затем мы посмотрим, чего больше в людях, сходства или различия."

Игра повторяется с другими участниками.

Заключительная часть.

Упражнение №5: «Сказочные дома».

Цель: рефлексия занятия, сбор обратной связи.

Инструкция: предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико». Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

#### Занятие 4.

Цель занятия: развитие адекватной самооценки, а так же определение своих и чужих положительных черт и качеств.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1: «Темные и светлые мешочки».

Цель: закрепление знаний о положительных и отрицательных качествах.

На доске нарисованы два больших мешка, педагог достает заранее заготовленные таблички, на которых написаны качества людей, и предлагает ученикам коллективно рассортировать эти качества на «темные» и «светлые». Выбирается помощник, который с помощью магнитов будет прикреплять таблицы к доске («складывать в мешки»). При этом под темными качествами будут пониматься те, которые мешают жить мирно и счастливо как самому человеку, так и его окружению. Соответственно, под «светлыми» те, которые помогают.



Основная часть.

Упражнение №2: «Мои плюсы и минусы»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа, воспитание умения более объективно оценивать свои достижения, успехи, недостатки.

Педагог: "Каждый человек (взрослый или ребенок) знает о своих приятных (хороших) и неприятных (плохих) качествах. Сейчас каждый из вас должен написать на листке бумаги, что он знает о себе (написать свои хорошие и плохие качества характера)."

Обсуждение. Педагог: "Ребята, легко или трудно было найти в себе хорошее и плохое? А что сделать было легче? Ребята, подумайте и скажите, какое качество в наибольшей степени мешает нам быть хорошими и замечательными, без всяких недостатков."

Заключительная часть.

Упражнение №3: «Мешок хороших качеств».

Цель: повышение самооценки и самоуважения.

Ведущий предлагает вытянуть из мешочка хорошее качество и забрать его себе.  
Материал заранее подготовлен психологом.

## Занятие 5

Цель занятия: сформировать представления о себе как о личности.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1: «Развитие».

Цель: настроить подростков на работу, создание спокойной атмосферы в коллективе.

Сядьте удобно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь...

Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья... Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание... Посмотрите внимательно, что это за дерево?.. Какой у него ствол, ветви?.. В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело — это ствол, хорошо укорененный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Есть ли на дереве цветы или плоды? Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества...

Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло...

Вы почувствуете прилив сил и энергию внутри себя... Удержите это ощущение... А сейчас откройте глаза и вернитесь к группе, в эту комнату.

После завершения упражнения ведущий предлагает участникам нарисовать свои деревья на бумаге. Выполнив задание, члены группы делятся своими впечатлениями и при желании показывают рисунки друг другу.

Основная часть.

Упражнение №2: «Снежинки».

Цель: показать, что каждый человек разный, имеет свои особенности.

Каждый участник получает салфетку и молча, не глядя, как такую же операцию проделывают другие, выполняет следующие действия:

складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;

снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;

в третий раз проделывает то же самое;

и в последний, четвертый раз складывает вдвое листок и отрывает правый верхний угол.

Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

Обсуждение

Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, непохожие.

Ведущий обращает внимание участников на то, что хотя все выполняли упражнение по одной инструкции, снежинки у них получились разные. Так и люди не похожи друг на друга, каждый имеет свою индивидуальность.

Упражнение №3: «Какой я?».

Цель: развитие чувства самооценности и уникальности.

Ведущий: вообразите, что мир, в котором мы живем, является Вселенной, а каждый человек — планета в ней. Если бы вы были планетой, то какой? Представьте ее, а затем с помощью карандашей изобразите на бумаге.

Ведущий включает медитативную музыку, и участники занятия рисуют свои планеты.

По завершении упражнения ведущий предлагает участникам на обратной стороне листа написать 5 характеристик своей планеты, ответив на вопрос — какая она?

Например: зеленая, цветущая, яркая, большая, добрая.

Или: суровая, сильная, быстрая, красивая, холодная.

Заключительная часть.

Упражнение №4: "На лесной поляне".

Цель: релаксация и расслабление.

Дети садятся поудобнее, закрывают глаза, слушают аудиозапись пения птиц.

Педагог: "Представьте, что вы летом присели отдохнуть на лесной полянке. Вокруг вас деревья, трава, цветы. Солнышко светит, но вам не жарко. Легкий ветерок ласково дует вам на лицо. Вам хорошо под тенью деревьев. У вас легко на душе и радостно от пения птиц. Вы чувствуете себя частью природы, частью этого большого и прекрасного мира."

## Занятие 6.

Цель занятия: развитие у подростков способностей оценивать свои желания, формирование адекватной самооценки.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1: "Тропинка".

Цель: развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности детей.

Дети берутся за руки, образуя круг. По сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока ведущий не произнесет слово-задание. Задания чередуются. Слова-задания:

"Тропинка" - все дети встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего;

"Копна" - дети направляются к центру круга, вытянув руки вперед;

"Кочки" - дети приседают, положив руки на голову.

Основная часть.

Упражнение №2: «Если бы мне осталось жить 1 год...»

Цель: понять ценность своей жизни, установить жизненные ориентиры.

Спросите себя: «Если бы мне осталось жить 1 год – что бы я сделал? Чем бы я занимался? Чему бы я посвятил оставшееся время жизни?». Подумайте хорошо над этими вопросами. Запишите свои мысли, подумайте, что для вас действительно важно.

В конце упражнения участники по желанию делятся своими мыслями и эмоциями.

Упражнение №3: «Осознание собственных целей»

Цель: расширить представление о себе и своих возможностях.

У каждого человека есть некоторые представления о том, чего он желает для себя в будущем. Открытие того, чего Вы хотите получить в своей жизни, может быть сделано благодаря осознанию целей.

В процессе жизни цели направляют естественную творческую энергию, содействуя реализации истинного назначения человека. Возможно, процесс выбора целей вызовет некоторое сопротивление. Вы можете ощутить чувство безнадежности, подавленности, растерянности, связанной с многообразием Ваших желаний. Вы уже знаете, что это является признаком избегания новой, кажущейся неопределенной ситуации. Важно пережить это сопротивление, прочувствовать его и идти дальше, не отказываясь от поиска новых целей.

Отведите для выполнения упражнений 10 - 15 минут. Возьмите лист бумаги и запишите вопрос, на который Вы хотите получить ответ, например: «Чего я хочу?».

«Чего я хочу достичь?», «Какие цели в жизни наиболее важны для меня?». Сосредоточьтесь на этом вопросе на несколько минут, для чего закройте глаза и сохраняйте в уме представление о Вашем настоящем положении в жизни. Замечайте любые образы, слова или фразы, приходящие на ум. Не размышляйте над этим слишком долго, не пытайтесь их анализировать. Запишите любые идеи, которые придут Вам в голову.

Продолжая находиться в расслабленном состоянии, задайте себе еще раз тот же вопрос, стараясь найти более полный ответ. Вновь сделайте запись. Продолжайте задавать этот вопрос до тех пор, пока ответы не перестанут приходить спонтанно. Затем просмотрите все Ваши записи. Обратите особое внимание на последние ответы, так как они, скорее всего, соответствуют наиболее глубоким Вашим желаниям. Что говорят эти ответы о Вас и целях, которых Вы хотите достичь? Важны ли они для Вас?

Вы можете продолжить свою работу, сделав следующее упражнение. Подумайте о цели, которая является для Вас наиболее важной в данный момент. Она может быть краткосрочной или долгосрочной. Сформулируйте ее как можно более ясно и четко в одном предложении и запишите в верхней части чистого листа бумаги. Далее, под заголовком «Идеальные условия» опишите ситуацию в настоящем времени в точности такой, как если бы идеальные условия для осуществления Вашей цели уже существовали и Ваша цель вследствие этого была достигнута. Используйте любую форму для описания этой ситуации, детали, подробности и все, что Вам захочется.

После этого сядьте в тишине, расслабьтесь и представьте себе ситуацию такой, как Вы ее описали. Отведите на это минут 5 — 10.

Снова вернитесь к тому, что Вы написали. Может быть, Вам захочется что-то изменить или добавить, но, безусловно, это должно касаться идеальных условий для достижения Ваших целей. Сохраните свои записи, как можно чаще перечитывайте их, делайте соответствующие изменения, если возникнет необходимость.

Выполнение этих упражнений поможет Вам расширить представление о себе и своих возможностях, выведет Вас за пределы собственных ограничений на пути самоактуализации и личностного роста.

Заключительная часть.

Упражнение №4: «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Участники делятся на пары. Один партнер рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, чем-нибудь неприятном, либо говорит о каком-либо своем недостатке и пр. Его собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что...». Потом дети меняются ролями. Необходимо дать участникам возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном для него положении.

### Занятие 7.

Цель занятия: занятие направлено на развитие у учащихся 7-8 классов уверенности в себе, в своих силах, становление потенциала каждого подростка и его достоинств.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1: «Спасибо, что ты есть».

Цель: повышение самооценки, устранение чувства внутреннего дискомфорта и одиночества.

Ведущий делит группу на две равные по количеству человек подгруппы. Участники образуют два круга — внутренний и внешний и поворачиваются лицом друг к другу.

Задача участников — посмотрев в глаза стоящему перед ними человеку, сказать ему, назвав по имени: «Спасибо, что ты есть».

Сначала эти слова произносит участник из внешнего круга, а затем — из внутреннего. При желании участники могут пожать друг другу руки или обняться. Затем стоящие во внешнем круге передвигаются на одного человека вправо, и упражнение повторяется снова, до тех пор, пока не встретятся участники, начинавшие друг с другом эту игру. По окончании упражнения члены группы возвращаются на свои места и делятся впечатлениями.

Основная часть.

Упражнение №2: «Поделись успехом».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Предлагаю вам поделиться своими успехами за день. Вам может быть сложно их вспомнить, но постарайтесь это сделать. Например, мой успех сегодня в том, что я рано встала, подготовилась к проведению вашего занятия и теперь его провожу. Теперь предлагаю вам по очереди рассказать о своих успехах.

Упражнение №3: «Я сильный».

Цель: осознание своих ресурсов, обращение своего сознания к внутренним переживаниям.

Напишите 3 самых тяжелых ситуации из вашей жизни. Не описывайте их в подробностях, а просто обозначьте. Например, смерть бабушки, развод родителей, предательство друга.

Затем вспомните как вы смогли пережить этот период. Даже если вам было плохо, сейчас все позади, а значит в вас есть та внутренняя сила, которая сможет и повысить самооценку. Ежедневно прокручивайте в голове, как вы преодолели трудности и гордитесь собой.

Заключительная часть.

Упражнение №4: «Я такой, какой я есть!».

Цель: способствовать выработке у участников объективной самооценки.

Инструкция: Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

## Занятие 8

Цель занятия: наглядная демонстрация самооценки подростков и их стремления к изменениям. Выявление способов самостоятельной коррекции самооценки.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1: «Путаница».

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

Основная часть.

Упражнение №2: «Афоризмы».

Цель: научить подростков позитивно мыслить, использовать механизмы самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

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

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

Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает.

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

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

И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

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

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

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



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

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение №3: «Сказочные дома».

Цель: релаксация участников, сбор обратной связи.

Инструкция: предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико». Понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное.

## Занятие 9

Цель занятия: формирование навыков уверенного поведения.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1: «Приветствие без слов».

Цель: установление контакта, развитие навыков невербального общения.

Участникам предлагается в течение 3-5 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. при этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

По окончании упражнения ведущий задает вопросы участникам. Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал дискомфорт. Если да, то в какие моменты и чем он вызван?

Основная часть.

Упражнение №2: «Рекомендации».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Участникам нужно подготовить и предоставить рекомендацию, чтобы быть принятым в закрытый элитарный клуб. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в "элитарном клубе". На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах.

Упражнение №3: «Скульптура».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Все участники делятся на три равные по численности группы. Каждой группе предлагается сделать «скульптуру»: уверенного человека, неуверенного человека, агрессивного человека, пассивного человека. После того, как скульптуры будут готовы, необходимо их представить на суд зрителей, характеризуя признаки заданного поведения, демонстрируя их на «скульптуре».

Рефлексия:

Какие внешние признаки указывают на тот или иной стиль поведения?

Заключительная часть.

Упражнение №4: «Круг уверенности».

Цель: содействовать тому, чтобы подросток чувствовал себя уверенно в любых ситуациях.

1. Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя.

2. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам.

3. Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слушаете и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии.

4. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы

5. Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг. Как вступив в картинку самого себя.

#### Занятие 10

Цель занятия: подведение итогов проделанной работы.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Упражнение №1: «Счет».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Основная часть.

Упражнение №2: «Чемодан в дорогу».

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

Упражнение №3: «Обратная связь».

Цель: получение обратной связи от участников по всем проведенным занятиям.

Сейчас я предлагаю выполнить упражнение, которое поможет вам более эффективно работать в будущем как единой команде.

Я исхожу из того, что до сих пор каждый из вас делал много такого, что остальные члены группы встречали с одобрением, так как это помогало им или всей команде в целом.

С другой стороны, я допускаю, что каждый делал и что-то такое, что другие считали ненужным или даже вредным. Наконец, я предполагаю, что вам хотелось бы, чтобы ваши коллеги действовали в будущем так, чтобы команда смогла работать еще лучше. У каждого из вас есть собственное представление об этом, и я хочу помочь вам объясниться друг с другом и прийти к ясным и четким договоренностям.

Возьмите себе по одному листу бумаги, расположите его горизонтально и напишите в верхней части свое имя. Затем разделите лист на три колонки.

Над первой колонкой напишите: «Продолжай и дальше...» Другие члены команды впишут сюда все, что они ценят в вашей деятельности, и выразят надежду на совершенствование качеств, отмеченных в этой колонке, в будущем.

Над второй колонкой напишите: «Пожалуйста, поменьше...» Записи в этой колонке будут относиться к таким вашим действиям, которые другие считают излишними действиями.

Над третьей колонкой напишите: «Мне будет приятно, если ты...» Записи будут выражать пожелания коллег, касающиеся стиля поведения и действий, которые смогут сделать жизнь и работу команды более эффективной и приятной.

Выполняя упражнение, придерживайтесь следующих правил:

-не вписывайте ничего во вторую или третью колонку до тех пор, пока не сделаете запись в первой;

-подписывайте свои записи;

- не стойте возле своего листа.
- можете написать другому члену команды любое количество пожеланий;
- после того как сделаете все записи, можете сесть на свое место;
- прочитать свой лист можно только после того, как я объявлю этот этап работы завершенным.

После того как все сядут на свои места, ведущий предлагает участникам внимательно изучить свои листы и начать первый обмен впечатлениями. Если чьи-то пожелания непонятны участникам, они могут задать уточняющие вопросы их авторам. При расхождении мнений можно провести переговоры. Так, выдвинувший конкретные требования член команды может предложить что-нибудь взамен, например: «Пожалуйста, поменьше меня перебивай. А я обещаю, что буду чаще спрашивать твое мнение».

Заключительная часть.

Упражнение №4: «Я в будущем».

Цель: формирование позитивных жизненных целей.

Ребенок должен нарисовать себя таким, каким он хочет быть в будущем. Обсуждая с ребенком рисунок, педагог спрашивает, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения с родителями, другими взрослыми, сверстниками, братом или сестрой.

Сбор обратной связи.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты формирующего исследования

Таблица 4.1-Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1	И.И.	47	Средний
2	Г.Э.	37	Низкий
3	АА	79	Очень высокий
4	ШМ	60	Высокий
5	ПА	48	Средний
6	ГЕ	33	Очень низкий
7	ДМ	68	Высокий
8	АО	44	Низкий
9	ГК	68	Высокий
10	ЛО	46	Средний
11	ЮТ	29	Очень низкий
12	ША	50	Средний
13	КМ	50	Средний
14	ОД	70	Высокий
15	НВ	66	Высокий
16	НК	75	Очень высокий
17	КД	56	Средний
18	КВ	52	Средний
19	ЖВ	47	Средний
20	ГП	26	Очень низкий
21	ШП	72	Высокий
22	ЮК	68	Высокий
23	АД	40	Низкий
24	ПА	57	Средний
25	ГА	72	Высокий
26	ИД	52	Средний
27	ДК	45	Средний
28	КВ	74	Высокий

Таблица 4.2- Результаты диагностики по методике тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв

№	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1	ИИ	87	Низкий
2	ГЭ	59	Низкий
3	АА	59	Низкий
4	ШМ	56	Низкий
5	ПА	50	Низкий
6	ГЕ	81	Низкий
7	ДМ	98	Низкий
8	АО	50	Низкий
9	ГК	74	Низкий
10	ЛО	54	Низкий
11	ЮТ	94	Низкий
12	ША	45	Средний
13	КМ	49	Низкий
14	ОД	70	Низкий
15	НВ	80	Низкий
16	НК	51	Низкий
17	КД	85	Низкий
18	КВ	63	Низкий
19	ЖВ	110	Низкий
20	ГП	45	Средний
21	ШП	44	Средний
22	ЮК	44	Средний
23	АД	36	Средний
24	ПА	39	Средний
25	ГА	30	Средний
26	ИД	43	Средний
27	ДК	38	Средний
28	КВ	76	Низкий

Таблица 4.3 - Результаты диагностики по методике исследования самоотношения (тест-опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев

№	Закрытость	Самоуверенность	Саморукводство	Самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самобвинение
1	С	С	В	С	С	С	В	С	С
2	С	С	С	С	В	В	В	С	С
3	С	Н	С	Н	С	С	С	С	С
4	С	Н	С	С	Н	Н	С	В	В
5	С	С	В	С	С	С	С	С	С
6	С	С	С	С	С	С	В	Н	Н
7	С	В	В	С	В	В	В	С	Н
8	С	С	В	Н	С	В	С	С	Н
9	С	С	В	Н	С	С	С	С	С
10	С	С	С	С	Н	С	С	С	С
11	С	С	С	В	С	С	В	С	С
12	С	С	В	С	С	С	С	С	С
13	С	С	С	С	В	С	С	С	С
14	С	С	С	С	С	В	С	В	С
15	С	С	С	С	С	Н	Н	С	С
16	С	С	С	Н	С	Н	С	С	С
17	С	С	С	С	С	С	С	С	С
18	С	С	С	С	С	С	С	С	С
19	С	Н	Н	С	С	Н	С	Н	Н
20	С	С	С	С	С	С	С	С	С
21	С	С	С	С	С	С	С	С	С
22	С	С	В	С	С	С	С	С	С
23	С	С	С	С	С	С	С	С	С
24	С	С	В	С	С	С	С	С	С
25	С	С	С	С	С	С	Н	С	С
26	С	С	С	Н	В	С	С	С	С
27	С	С	С	С	С	Н	С	С	С
28	С	В	С	В	В	С	С	С	С

Примечание

В - высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень



Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей самооценки по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв

№	До реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов (t до)	После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся 7-8 классов (t после)	Сдвиг (t после-t до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	97	87	-10	10	17
2	59	59	0	0	
3	59	59	0	0	
4	57	56	-1	1	3,5
5	51	50	-1	1	3,5
6	83	81	-2	2	10
7	98	98	0	0	
8	51	50	-1	1	3,5
9	77	74	-3	3	15
10	34	54	0	0	
11	96	94	-2	2	10
12	48	45	-3	3	15
13	49	49	0	0	
14	72	70	-2	2	10
15	80	80	-0	0	
16	53	51	-2	2	10
17	86	85	-1	1	3,5
18	63	63	0	0	
19	113	110	-3	3	15
20	45	45	0	0	
21	44	44	0	0	
22	43	44	1	1	3,5
23	34	36	2	2	10
24	39	39	0	0	
25	29	30	1	1	3,5
26	45	43	-2	2	10
27	38	38	0	0	
28	78	76	-2	2	10
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					17

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения психолого-педагогической программы коррекции самооценки учащихся 7-8 классов и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R, \text{ Результат: } T_{\text{мп}} = 17$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком

6. Определяем критические значения T, при n=17

$$T_{\text{кр}} = 41 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{кр}} = 27 \quad (p \leq 0.05)$$

7. Строим ось значимости.