



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование адекватной самооценки у дошкольников методами
психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:

68,44 % авторского текста
Работа рекомендуется к защите
рекомендована/не рекомендована
« 5 » 06 2023 г.

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

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 510-227-5-1
Захарова Алёна Николаевна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТиПП
Капитанец Елена Германовна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	7
1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2 Особенности формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста.....	15
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.....	33
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	40
ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	49
3.1 Программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.....	49
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	56
3.3 Психолого-педагогические рекомендации воспитателям и родителям по формированию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста	62

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования самооценки у дошкольников.	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования	96

ВВЕДЕНИЕ

Важность формирования самооценки детей обусловлена тем, что на современном этапе развития нашего общества возрастает роль общественно значимой активности личности, предполагающей ее высокую сознательность и требовательность как в отношении к другим людям, так и к самой себе.

Самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира.

Именно дошкольный возраст является важнейшим этапом в развитии личности. Это период начальной социализации ребенка, период, когда закладываются основы самовосприятия личности. Педагоги считают, что если в данном возрасте будет заложен фундамент развития самооценки, то это обеспечит благоприятное личностное развитие в целом. Развитие самооценки и самосознания это фактор моральной саморегуляции. Самооценка – эффективная оценка, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с принятием или осуждением. Решающее значение в формировании эффективной самооценки на первых этапах становления личности (старшего дошкольного периода) имеет общение ребенка со взрослыми.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Объект исследования: самооценка дошкольников.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки у

дошкольников методами психологического консультирования.

Гипотеза исследования: формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования будет эффективным, если разработать и реализовать программу, включающую упражнения, игры и релаксационные техники.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.
2. Изучить особенности формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.
7. Проанализировать результаты применения программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования с использованием математико-статистической обработки данных.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации воспитателям и родителям по формированию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста.

Методы и методики исследования:

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

Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий

эксперимент, тестирование.

Психодиагностические: методика Т.Д. Марцинковской «Лесенка», методика Р.С. Немова «Какой я?», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.

Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Шумиха. В исследовании приняла участие группа из 20 человек 6-7 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях

Проблема самооценки, как одна из центральных проблем психологии личности, изучалась в трудах различных отечественных и зарубежных психологов [8, с. 85].

Среди них можно выделить следующих авторов: Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, М.И. Лисина, В.С. Мерлин, В.С. Мухина, Е.И. Савонько, В.Ф. Сафин, Е.А. Серебрякова, Г.Л. Собиева, А.Г. Спиркин, В.В. Столин, С.Л. Рубинштейн, П.Р. Чаматы, И.И. Чеснокова, П.М. Якобсон; А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, И. Бранден, У. Джемс, Ф. Зимбардо, С. Куперсмит, К. Левин, К. Роджерс, М. Розенберг, З. Фрейд, К. Хорни.

Первопроходцем в области изучения самооценки можно назвать У.Джемса, который начал изучать этот феномен еще в 1892 году в рамках изучения самосознания. Он вывел формулу, по которой самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь [цит. по: 4, с. 98].

У. Джемс выделял зависимость самооценки от характера взаимоотношений индивида с другими людьми. Его такой подход являлся идеалистическим, так как общение индивида с другими людьми рассматривалось независимо от реальной основы этого общения – практической деятельности.

Центральным статусом в системе психологических феноменов выступает такое понятие как «самооценка», напрямую связанная с личностным «Я» человека и выступающая сильным регулятивным

фактором его поведения либо показателем психического благополучия/неблагополучия. Замечено, что чем сильнее любит себя человек, тем выше и его самооценка, тем адекватнее его действия в социуме и способность реализовать себя в жизни [25, с 11].

Многими исследователями выделена взаимосвязь периодов становления самой личности и место самооценки в этом процессе, в частности это отражено:

- - в понимании своих эмоций;
- - в понимании уникальности своего «Я»;
- - в восприятии себя в активной деятельности;
- - в оценке нравственных качеств именно социальной средой.

Сегодня, говоря о самооценке, мы подразумеваем основу успешности любой личности.

Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я–концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка развитого индивида образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Благодаря различным исследованиям отечественных и зарубежных психологов, можно охарактеризовать самооценку как структурное образование самосознания личности. Ведь самооценка, как итоговый результат рефлексии собственного «Я», позволяет проанализировать, насколько реальное поведение человека соответствует идеалам, принципам и желаниям. Следовательно, самооценка в широком смысле слова – это

компонент самосознания, включающий знания о себе и оценку человеком своих способностей, нравственных качеств, поступков [36, с.50].

В узком смысле, самооценка обозначает отношение уровня притязаний и уровня возможных или реальных достижений [26, с.150].

Самооценка определяется через соответствие между реальным и идеальным «Я». Разница между этими критериями «Я» не только демонстрирует уровень самооценки, но и контролирует поведение человека. Чем больше реальное «Я» отличается от идеального, тем вероятнее, что уровень самооценки человека будет низким. И наоборот, незначительные отличия реального и идеального «Я» свидетельствуют о высоком уровне самооценки. Проанализировав вышеизложенное, можно сделать вывод, что самооценка – это осознание себя на определенном уровне собственных возможностей, понимание человека, сможет ли он справиться с жизненными задачами или его требования к себе слишком высоки и нужно снизить планку.

По мнению А.В. Петровского, «самооценка регулирует поведение человека, так как является ядром личности и тем самым, оказывает огромное влияние на развитие человека» [Цит. по: 28, с. 55].

Действительно, от того каким ощущает себя человек внутренне, высоко ли он себя оценивает или нет, будет зависеть его потребность стать лучше. Ведь те люди, которые изначально считают себя идеальными во всем, что свидетельствует о неадекватно завышенной самооценке, не нуждаются в саморазвитии.

Американский психолог, В. Сатир, дает следующее определение самооценки: «самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств); чувства и мысли человека по отношению к самому себе» [Цит. по: 11, с.72].

С определением В. Сатир согласна и Т.В. Барлас, которая утверждает, что самооценка отражает специфику осознания человеком своей деятельности, мотивов поступков и их целей, а также умение видеть

и оценивать свои возможности и способности, так как складывается из рационального и эмоционального компонентов [Цит. по: 28, с.90].

А.А. Реан считает самооценку, формирующуюся в процессе межличностного взаимодействия, центральным образованием личности, которое определяет социальную адаптацию и регулирует поведение и деятельность человека [Цит. по: 51, с. 79].

Наиболее полное определение самооценки дает С.Ю. Головин:

«Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, – ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она - важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида» [Цит. по: 27, с.30].

Изучив множество определений самооценки, можно заметить, что она рассматривается как компонент, некая составляющая часть Я–концепции или по-другому самосознания. Согласно американскому психологу У. Джеймсу, Я–концепция представляет собой трехуровневую структуру, включающую в себя следующие компоненты – поведенческий, когнитивный и аффективный [Цит. по: 23, с. 72].

Самооценку чаще всего связывают с аффективным аспектом, то есть по- другому - эмоциональным.

Однако, понятие «Я–концепция» более широкое, чем «самосознание», так как с Я-концепцией взаимосвязаны содержательно самостоятельные категории самооценки и самоактуализации [5, с. 69].

Существует мнение, что самооценка не должна зависеть от эмоций и поведенческих реакций, поэтому в Я–концепции выделяют критерий оценки, соотносящийся с понятием самооценки. В связи с этим можно

выделить следующее определение.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, влияющая на активность человека, отношение к себе и другим людям.

Это определение исходит прямым из названия, но необходимо уточнить, что самооценка отражает уровень самоуважения и самопринятия.

Самооценка влияет на активность человека и стремление к самосовершенствованию. Она поддается изменению благодаря постепенной интериоризации внешних оценок, выражающих общественные требования в требования человека к самому себе, и может быть адекватной или неадекватной.

Обобщив вышеизложенное, можно прийти к выводу, что самооценка – это оценивание своих поступков, убеждений и мотивов в морально-нравственном аспекте, а также одно из проявлений самосознания и совести личности.

Теперь, необходимо определить, какое место самооценка занимает в структуре самосознания. Поэтому рассмотрим, что же такое самосознание.

Самосознание – это осмысленное и осознанное отношение человека к своим потребностям и возможностям, желаниям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям [31, с.97].

Структура самосознания, по оценке разных ученых, может включать от двух до пяти компонентов. Так, в исследованиях А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна, самосознание рассматривается как «двухкомпонентная структура, включающая знания о себе (когнитивный компонент) и отношение к себе (аффективный компонент)» [Цит. по: 8, с.100].

И.И. Чеснокова и В.В. Столин высказали самую распространенную на сегодняшний день точку зрения, что самосознание состоит из трех компонентов – когнитивного, эмоционального и регулятивного [Цит. по:

41, с.12].

Когнитивный компонент включает познание себя, оформление личностных смыслов, самоопределение, способность к рефлексии. Эмоциональный компонент состоит из самоуважения, внутренней гармонии, оптимального уровня тревожности. Регулятивный компонент содержит в себе толерантность, формирование способности к планированию, самостоятельным поступкам, контролю и самоконтролю [8, с. 107].

В.С. Мерлин выделяет в структуре самосознания четыре компонента: сознание тождественности; сознание «Я» как активного начала, как субъекта деятельности; осознание своих психических свойств; социально-нравственную самооценку [Цит. по:64, с. 106].

В.С. Мухина предложила пятикомпонентную структуру самооценки, включающую имя собственное плюс личное местоимение, за которыми стоят индивидуальные характеристики человека; притязания на признание; половую идентификацию; психологическое (индивидуальное) время личности; долг и права личности [Цит. по: 24, с.10].

Тем самым, мы пришли к выводу о том, что самосознание является базой для формирования самооценки. Разобрав структуру самосознания и определив в ней место самооценки, далее рассмотрим назначение самооценки и ее функции.

Основная функция самооценки в психической жизни личности выражается в том, что она является необходимым условием, основным внутренним рычагом саморегуляции поведения и деятельности. Благодаря тому, что самооценка включена в структуру мотивации деятельности, личность может непрерывно соотносить свои возможности, внутренние психологические ресурсы с целями и средствами деятельности. Высшая форма саморегуляции, на основе самооценки, состоит в своеобразном творческом отношении к себе – в стремлении и реализации к изменениям и улучшениям своей личности.

Самооценка в процессе функционирования может принимать разную модальность: либо категорическую, отражающую однозначную оценку субъектом своих психических или физических качеств, либо проблематичную, реализующую рефлексивное отношение субъекта к себе.

Адекватные и умеренные амбиции, соответствующая оценка собственных способностей и сил, качество самокритики собственных поступков – именно это помогает каждому из нас выбрать нужное направление саморазвития, уметь устанавливать контакт с окружающими нас людьми, выбирать друзей и подходящую профессию.

Основы и фундамент самооценки закладываются у ребенка еще в дошкольном возрасте.

Именно родители – основные помощники ребенка в том, чтобы его самооценка, его Я-концепция была адекватной, не заниженной и не завышенной.

Л.С. Выготский особо подчеркивал связь развития самосознания со средой, с социальным развитием человека [цит. по: 10, с 23].

Развитие самосознания является результатом социально-культурного развития личности, поэтому различия в «культурном содержании среды» обуславливают разную структуру и динамику самосознания.

Самооценка не остаётся стабильной, в зависимости от успехов в деятельности, возрастных особенностей и многих других факторов она имеет тенденцию изменяться.

Устойчивая заниженная самооценка проявляется крайне редко. Все это говорит о том, что самооценка дошкольника динамична и имеет тенденцию к устойчивости, постепенно переходит во внутреннюю позицию личности, становится мотивом поведения, влияет на формирование определенных качеств личности [22, с. 105].

Временной критерий содержания самооценки также позволяет выделить ее виды с соответствующими функциями. Т.В. Галкина определила, что самооценка может функционировать как прогностическая,

актуальная и ретроспективная [Цит. по: 28, с.29].

Функция прогностической самооценки реализуется в оценивании субъектом своих возможностей, определении своего к ним отношения. Она актуальна перед началом деятельности и совершения поступка.

Функция актуальной самооценки проявляется в оценке своих действий и моментальной коррекции их по ходу деятельности.

Функция ретроспективной самооценки выражается в оценке субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствий поступков.

Она позволяет субъекту определить перспективы своего развития, поскольку в ходе ее актуализации он отмечает как позитивные, так и негативные стороны своей деятельности и личности.

Перечисленные выше функции тесно взаимосвязаны между собой, ведь в реальной жизни, когда человек оценивает себя, он использует все три вида самооценки.

А.В. Быков выделяет в самооценке регулятивную и защитную функции, суть которых можно определить по названию. Регулятивная функция помогает осознать свои качества и регулирует их проявление в отношениях с другими людьми. На основе этой функции решаются задачи личностного выбора [Цит. по: 7, с. 389].

Защитная функция самооценки формирует независимость человека от мнения других людей. Таким образом, личность может чувствовать себя в безопасности и защищенности, так как, например, острая критика или колкие замечания просто не воспринимаются.

Регулятивные функции самооценки обеспечиваются ее взаимодействием с другими психическими образованиями, в том числе и с волевой регуляцией. Можно разделить регулятивные функции по направленности и задачам на собственно оценочные, контрольные, стимулирующие, блокирующие, защитные. Таким образом, самооценка становится важным фактором мобилизации человеком своих ресурсов,

реализации возможностей и творческого потенциала. Она задействована во всех сферах жизни человека: помогает интерпретировать собственный опыт и воздействия извне, воспринимать самого себя и окружающих, а также определяет дальнейшие перспективы развития личности [37, с.111].

Таким образом, в данном параграфе был рассмотрен феномен самооценки в психолого-педагогической литературе. Под самооценкой понимается чувственно окрашенное отношение, которое приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам, влияющее на его поведение, результаты деятельности, взаимоотношения с окружающими. Развитие самооценки происходит во время всей жизни человека.

1.2 Особенности формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста

По мнению М.И. Лисиной, самооценка представляет собой сложно-структурированное образование, оказывающее существенное влияние на формирование личности, её деятельность, общение, психическое здоровье [цит. по: 9, с. 32]. Л.И. Божович рассматривают самооценку как психологическое новообразование дошкольного возраста, важное звено мотивационно-потребностной сферы личности ребёнка [цит. по: 12, с. 120].

Решающее значение в генезисе самооценки на первых этапах становления личности имеет общение ребенка со взрослыми. Вследствие отсутствия (ограниченности) адекватного знания своих возможностей ребенок первоначально на веру принимает его оценку, отношение и оценивает себя как бы через призму взрослых, целиком ориентируется на мнение воспитывающих его людей.

Существенным сдвигом в развитии личности дошкольника является переход от предметной оценки другого человека к оценке его личностных свойств и внутренних состояний самого себя. Согласно исследованиям Э.И. Суверовой, во всех возрастных группах дети обнаруживают

способность объективнее оценивать других, нежели самих себя. Но здесь наблюдаются определенные возрастные изменения.

Как отмечает Е.А. Маслова, в дошкольном возрасте оценка и самооценка носит эмоциональный характер. Из окружающих взрослых наиболее яркую положительную оценку получают те из них, к которым ребенок испытывает любовь, доверие, привязанность [цит. по: 28, с. 104].

По мнению Е.Н. Васиной, сравнение самооценки дошкольника в разных видах деятельности показывает неодинаковую степень ее объективности («переоценка», «адекватная оценка», «недооценка»). Правильность детской самооценки в значительной мере определяется спецификой деятельности, наглядностью ее результатов, знанием своих умений и опытом их оценки, степенью усвоения истинных критериев оценки в данной области, уровнем притязания ребенка в той или иной деятельности [цит. по: 30, с. 48].

Развитие самосознания, на взгляд Л.И. Божович, находится в тесной связи с формированием познавательной и мотивационной сферы ребенка. На основе их развития в конце дошкольного периода появляется важное новообразование - ребенок оказывается способным в особой форме сознавать и самого себя и то положение, которое он в данное время занимает, то есть у ребенка появляется «осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренней позиции». Данный сдвиг в развитии самооценки имеет важную роль в психологической готовности дошкольника к обучению в школе, в переходе к следующей возрастной ступени. Возрастает к концу дошкольного периода и самостоятельность, критичность детской оценки и самооценки [цит. по: 31, с. 93].

По мнению Л.А. Венгер, В.С. Мухиной, адекватная самооценка, когда человек в целом принимает себя и свой образ, но при этом не идеализирует себя и видит свои отрицательные черты, чрезвычайно важна для нормального развития ребенка. Для детей с завышенной самооценкой характерна ситуация, когда свой образ, который выстроил ребенок, не

совпадает с представлениями о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и является причиной агрессивного поведения, конфликтности, тревожности, нарушений общения [цит. по: 2, с. 52].

Ряд авторов (А.И. Силвестру, М.И. Лисина) считают, что завышенная самооценка - результат многочисленных «поглаживаний», поощрений, лишенных органичности и, возможно, являющихся манипуляцией со стороны родителей. Например, ребенку не отказывают ни в чем материальном, однако и не участвуют эмоционально в его судьбе, не оценивают его поведение, не воспитывают. Он вырастает с ощущением, что все жизненные блага ему даны от природы, однако они никак не связаны с тем, каков он на самом деле. Он знает, что он абстрактно хороший ребенок. А вот за что можно хвалить - он не знает, и плохо отличает свои достижения от достижений других [25, с. 64].

Значимым элементом психолого-педагогического опыта ребёнка выступает его самосознание. Социальный опыт будет присвоен им только по мере осознания себя в качестве члена общества, носителя общественно значимой позиции. Дошкольник учится смотреть на себя со стороны, оценивать свои действия, поступки, соотносить свои возможности с той социальной ролью, с тем типом поведения, который ему «предписывает» жизнь. Н.Т. Колесник выделяет следующие типы самооценки:

- заниженная адекватная – неадекватная;
- средняя адекватная – неадекватная;
- завышенная адекватная - неадекватная.

Л.А. Венгер, В.С. Мухина считают, что для детей с неадекватно заниженной самооценкой характерны тревожность, неуверенность в себе, стремление расположить к себе собеседника, понравиться ему [цит. по: 19, с. 17].

На взгляд Л.И. Уманец, условиями формирования самооценки являются формы оптимизации оценочных отношений детей в игре, в результате осуществления которых:

— обогащается положительный опыт сравнения ребенком под руководством воспитателя своих игровых достижений в различных играх с результатами сверстников;

— развивается умение применять нравственные критерии при оценке и самооценке успешности в выполнении игровых действий и игрового общения;

— актуализируется потребность ребенка в положительной оценке себя сверстниками - партнерами по игре.

Экспериментальные данные Л.И. Уманец свидетельствуют о том, самооценка, формирующаяся в игровой деятельности, предполагает развитие у ребенка способности оценивать по достоинству партнеров в игре, умело согласовывать с ними свои действия, не нарушая при этом правил, быть доброжелательным, оказывать нужную помощь, считаться с мнением других, не ущемлять их прав [цит. по: 26, с. 81]

Как полагает В. Абрамова, развитие в процессе дошкольного воспитания правил коллективного поведения детей и привычек этого поведения вырабатывает у них сознание необходимости действовать согласно этим правилам, оценку собственного поведения с точки зрения поведения должного, основанного на мнении коллектива. В образовании целенаправленности и планомерности волевых действий дошкольника определяющую роль играет именно это сознание правил поведения, как регулирующих удовлетворение своих желаний, так и стимулирующих процесс преодоления своего нежелания [1, с. 375]

Результаты исследования О.А. Белобрыкиной позволяют сделать вывод о том, что социально значимое окружение ребенка не в полной мере обеспечивает удовлетворение потребностей, имеющих значение в становлении адекватной самооценки в дошкольный период детства. Так, в частности, оценочная система, существующая в ближайшем окружении ребенка, не отвечает психолого-педагогическим требованиям: во-первых, не учитывает индивидуальных и возрастных различий потребности

ребенка в получении внешней оценки; во-вторых, не соответствует смыслу и значимости педагогической оценки, призванной обеспечивать адекватное развитие разнообразных сфер личности ребенка.

Исследования А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, Д.Б. Эльконина и других показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями. На детско-родительских отношениях сказывается тип семьи, позиция, которую занимают взрослые, стили отношений и та роль, которую они отводят ребенку в семье. Под влиянием типа родительских отношений формируется личность ребенка [цит. по: 18, с. 30]

По мнению исследователей (И.М. Балинский, А.И. Захаров, И.А. Сихорский), родительские отношения могут выступать в качестве положительного или отрицательного фактора влияния на самооценку ребёнка. При этом взаимоотношения в семье могут иметь разноплановый характер, а использование неэффективного типа родительского отношения ведет к возникновению неадекватной самооценки у ребенка [12, с. 94].

Н.Т. Колесник изучала влияние семейного воспитания на социальную адаптированность детей, проявляющуюся в различной степени выраженности у них самооценки, социометрического статуса, уровня общения и эмоционального благополучия. Ею были выделены типы поведения детей, по-разному адаптированных к окружающему миру:

— адаптированный тип - ребёнку важно адекватно воспринимать предъявляемые требования, ярко выражена мотивация в достижении успеха, у него разносторонние интересы, не ограниченные программным материалом дошкольного учреждения. Такие дети легко вступают в контакт, имеют завышенную адекватную или среднюю адекватную самооценку, занимают благоприятный статус в группе сверстников, умеют разрешать конфликты и избегать их;

— частично адаптированный тип - в общении испытывает затруднения, предпочитает знакомое общество или игры в одиночестве;

— неадаптированный тип - испытывают затруднения в самостоятельной работе, резко реагируют на внешние раздражители, проявляют неконструктивные реакции поведения. В группе сверстников являются «отверженными».

Как полагает Л.Д. Столяренко, педагогическая оценка родителей, играющая важную роль в формировании самооценки ребёнка, должна выполнять ориентирующую и стимулирующую функции, воздействовать не только на ум, но и на чувства дошкольника. Она должна учитывать не только возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, возможности его на сегодняшний день, но зоны ближайшего развития, знания той конкретной микросреды, в которую включён ребёнок. У авторитарных родителей дети с низкой самооценкой [цит. по: 14, с. 80].

На взгляд А.И. Силвестру, М.И. Лисиной, демократические родители в своём воспитании используют такой метод, как поощрение, которое поддерживая и закрепляя конкретное поведение, работает на формирование позитивной оценки себя. Наказания и игнорирование применяют авторитарные и либеральные родители соответственно, что направлено на формирование неадекватной самооценки. Отмечается, что помимо действий важны слова. То, что говорят родители, проецируя свои ожидания или надежды на ребенка, также сохраняется в детской памяти. Слова взрослых могут стать «путеводителем по жизни» в одном случае или «вредными советами», где все нужно делать строго, наоборот, в другом: «Ты такой славный, такой же неудачник, как я»; «Ты обязательно станешь зубным врачом, воплотишь мою мечту, ведь мне самому не удалось»; «Главное - рассчитывать только на себя и никогда не расслабляться, тогда добьешься всего, чего захочешь».

Основными условиями развития адекватной самооценки психологи рассматривают такие факторы, как общение с окружающими взрослыми и сверстниками, а также собственная деятельность ребенка.

В процессе общения с окружающими ребенок усваивает формы, виды и критерии оценок, в процессе индивидуального опыта происходит их апробация, наполнение личностными смыслами [28, с 117].

Из оценок, даваемых ребенку окружающими людьми, он постепенно выделяет критерии и способы оценивания другого, а затем их применяет к оцениванию самого.

«Наложение» друг на друга критериев оценки и способов оценивания и порождает деятельность самооценивания.

Ведущую роль в формировании самосознания дошкольника играют такие формы общения со взрослым, как:

- - внеситуативно-познавательная;
- - внеситуативно-личностная;
- - общение со сверстниками.

Психика и личность ребенка приобретает именно те качества, которые являются необходимыми для обеспечения общения со взрослыми и ровесниками.

В процессе коммуникации дошкольник получает от других большое число регулирующих воздействий: оценок, замечаний, одобрений. Подобным образом у ребенка накапливается информация о том, что ему удалось лучшим образом, а что не удалось [8, с 155].

По мере того как происходит развитие ребенка, он учится понимать себя, свое «Я», давать оценку собственным качествам, то есть происходит формирование оценочного компонента самосознания – самооценки.

Наиболее оптимальный вариант развития самооценки – развитие адекватной самооценки. Также в старшем дошкольном возрасте, возможно, допустить слегка завышенную самооценку у ребенка. Чем более адекватной является самооценка, тем лучше дошкольник может себя оценивать, рассчитывать на свои возможности.

Адекватная самооценка оказывает большое влияние на эмоциональное благополучие, успешность в различных видах деятельности и поведение старшего дошкольника [13, с. 81].

Основным и важным фактором, влияющим на развитие адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста выступает общение со взрослыми.

С помощью взрослого происходит становление, развитие и стимуляция оценочной деятельности у ребенка. Все это происходит, когда взрослый:

- выражает свое отношение к окружающему и оценочный подход;
- организует деятельность ребенка, обеспечивая накопление опыта индивидуальной деятельности, ставя задачу, показывая способы ее решения и оценивая исполнение;
- представляет образцы деятельности и тем самым дает ребенку критерии правильности ее выполнения;
- организует совместную со сверстниками деятельность, которая помогает ребенку видеть в ровеснике личность, учитывать его желания, считаться с его интересами, а также переносить в ситуации общения со сверстниками образцы деятельности и поведения взрослых.

Родителям и педагогам необходимо знать и помнить, что все оценочные воздействия взрослого влияют на становление самостоятельности и самооценки ребенка [12, с. 76].

Таким образом, в данном параграфе были описаны особенности формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста. Так к концу дошкольного возраста соотношение эмоционального и когнитивного компонентов самооценки гармонизируется, создаются благоприятные условия для интеллектуализации отношения ребенка к себе, преодоления прямого воздействия на его самооценку со стороны

взрослых. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования

Для того, чтобы теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования, необходимо воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Формирование – это процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми для обеспечения качественной жизнедеятельности [23, с. 79].

Анализ психолого-педагогического исследования позволил разработать дерево целей, а также модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Дерево целей – это организованная, составленная по иерархическому принципу совокупность целей системы программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [22, с. 16].

Цели на различных уровнях данного дерева значительно отличаются друг от друга. По уровню от самых абстрактных, до более конкретных целей и практических задач. Дерево целей является наиболее распространенным методом от построения целей и задач до реализации, «от общего к частному».

Дерево целей строится по следующему алгоритму:

1. Определяется генеральная цель.
2. Общая цель делится на подцели первого уровня.

3. Подцели первого уровня делятся на подцели второго уровня.

4. Подцели второго уровня делятся на подцели третьего уровня.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели [27, с. 39].

Древо целей – это схематическое изображение, которое показывает разбивку совокупных целей на подцели. Верх схемы интерпретируется как цели, ребра или же дуги – как связи меж целями. Данное древо увязывает цели высочайшего значения с определенными способами их заслуги на низшем производственном уровне сквозь ряд интервальных звеньев [23, с. 16].

Психологическое моделирование включает в себя искусственное происхождение и разработку особых критериев, иницирующих нужные по цели исследования (анализ, научение) ответные реакции, воздействия или же взаимосвязь природных носителей психики (человека или же зверей).

Иными словами, экспериментатор в зависимости от предмета и задач изучения делает для изучаемого объекта своеобразную психогенную историю, в итоге чего моделируется его поведение (для человека в форме работы и общения).

Первый этап моделирования – это целеполагание, или же составления дерева целей.

В связи с большой значимостью проектирования и внедрения инновационных технологий, моделирование является важнейшей задачей современной педагогики и психологии [51, с. 448].

Моделирование – это научный метод, суть которого заключается в осуществлении различных манипуляций, связанных с моделью (создание, трансформация, интерпретация).

«Моделирование – опосредованное практическое и теоретическое исследование объекта, при котором непосредственно изучается некоторая вспомогательная искусственная или естественная система (модель): а)

находящаяся в некотором объективном соответствии с познаваемым объектом; б) способная замещать его на определенных этапах познания и в) дающая при исследовании, в конечном счете, информацию о самом моделируемом объекте [55, с. 307].

Яковлев Е.В и Н.О. Яковлева определили моделирование как «воспроизведение характеристик некоего объекта на другом объекте, специализированном для его изучения, который носит название модель» [Цит. по: 25, с. 26]. С помощью метода моделирования можно детально изучить основные характеристики исследуемого процесса и составить целостный образ.

Форма моделирования, как метода исследования объектов на их моделях, зависит от используемых моделей и сферы применения моделирования. Необходимо понимать, что модель является системой объектов или обозначений, которая в заданных обстоятельствах может служить заменой объекту-оригиналу, воспроизводя интересующие свойства и характеристики оригинала. Специфика же психологической модели заключается в том, что воспроизводится определенная психическая деятельность с целью ее изучения или усовершенствования.

Модель – некий материальный или придуманный объект или явление, заменяющий оригинал, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования [1, с.368].

Разработка любой модели предусматривает ряд этапов [9, с. 541]:

Первый этап построения модели предполагает наличие каких-либо сведений об объекте-оригинале. Познавательные возможности модели обуславливаются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) какие-либо существенные черты объекта-оригинала. Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле. Из этого следует, что для одного объекта может быть построено несколько «специализированных» моделей, концентрирующих внимание на

определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризующих объект с разной степенью детализации.

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

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

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

В изучении формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования важную роль играет целеполагание, которое проводится на первом этапе моделирования. Целеполагание эффективно реализуется с помощью метода «дерево целей», который позволяет более структурировано и информативно исследовать проблему. Метод «дерева целей» был предложен Ч. Черменом и Р. Акоффом в 1957 году и представлял собой упорядочивающий инструмент, позволяющий формировать компоненты общей целевой программы развития и соответствия со специфическими целями различных уровней и областей деятельности [22, с. 104].

Доктор психологических наук, Долгова Валентина Ивановна определила дерево целей как «структурно-построенную по иерархическому принципу (распределенную по уровням,

проранжированную) совокупность целей экономической системы, плана, программы, в которой определяется генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»)» [25, с. 268].

Уникальность данного метода заключается в отображении способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня. Перед построением «дерева целей» необходимо решить перечень задач, которые соответствуют этапам его построения.

На первом этапе необходимо определить главную (общую) цель и проанализировать ее, сопоставив с психолого-педагогическими задачами.

Второй этап подразумевает разделение общей цели на второстепенные цели (подцели 1-го уровня). На этом прослеживается смысловая связь с генеральной целью.

Во время третьего этапа подцели 1 уровня подразделяются на подцели 2-го уровня. Здесь между ними также должна присутствовать логическая связь.

На четвертом этапе проводится разделение подцелей 2-го уровня на различные блоки деятельности, элементы, то есть детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

На заключительном этапе необходимо проверить, чтобы все цели соответствовали содержанию работы и, каждый компонент «дерева целей» был направлен на единый результат.

Обобщая все вышесказанное, можно утверждать, что «дерево целей» должно быть единой системой взаимосвязанных элементов [23, с. 89].

Представим «дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования на рисунке 1.



Рисунок 1 – Дерево целей исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать проблему формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

1.1. Проанализировать феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Изучить особенности формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

1.3. Обосновать модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

2.1. Определить этапы, методы, методики проведения исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать полученные результаты исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

3. Провести опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для воспитателей и родителей по формированию психологической готовности к школьному обучению у дошкольников.

Таким образом, было разработано дерево целей, которое предполагает структурированную, проработанную от общего к целому, совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго уровней.

Далее, на основе «дерева целей» разрабатывается модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Графическое изображение модели формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования представлено на рисунке 2.

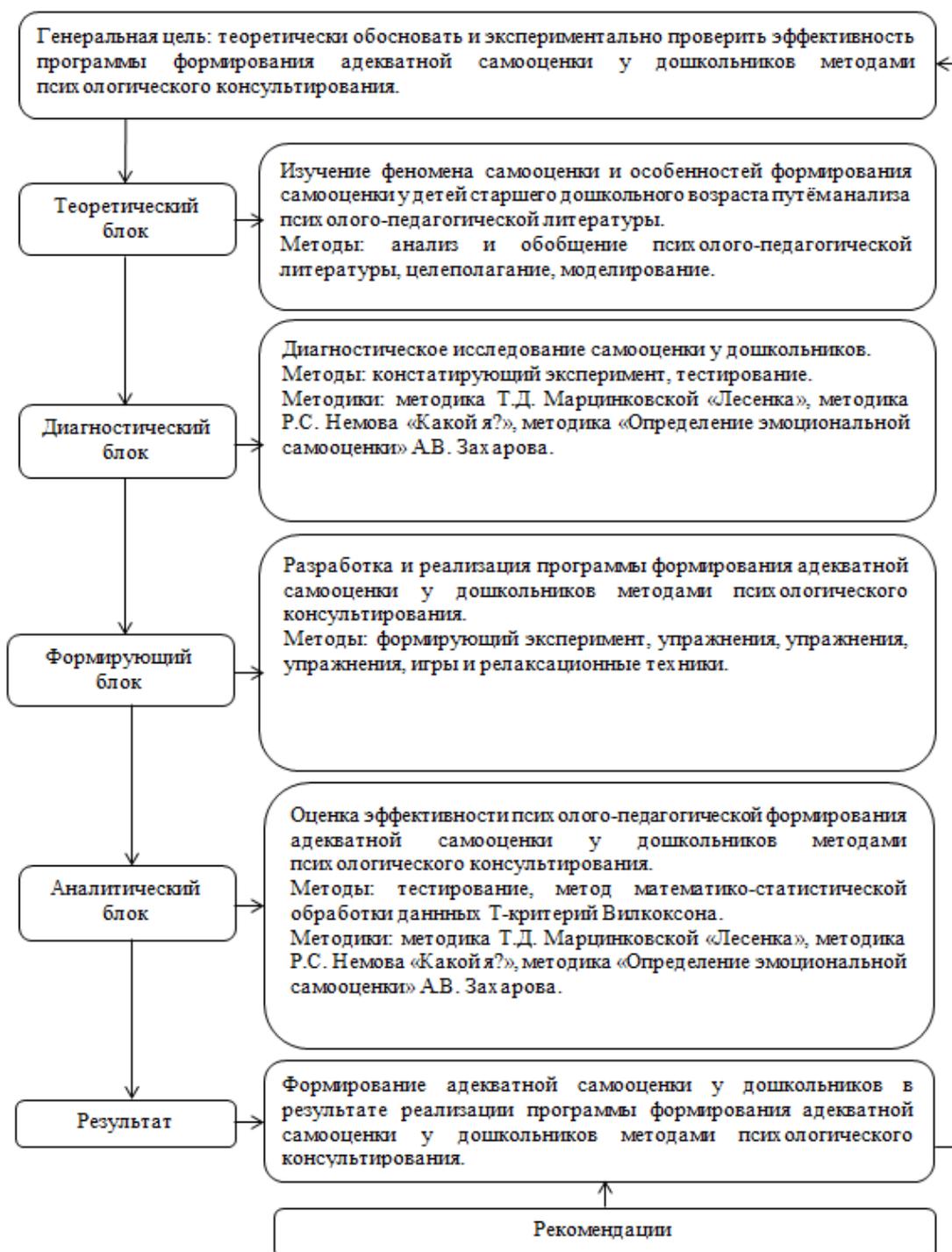


Рисунок 2 – Модель исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования

Модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования состоит из следующих компонентов: теоретического блока, диагностического блока, формирующего блока, аналитического блока и блока оценки результата.

Характеристика блоков:

1. Теоретический блок включает в себя постановку цели, задач, методов, изучение феномена самооценки и особенностей формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста путём анализа психолого-педагогической литературы.

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

2. Диагностический блок включает в себя диагностическое исследование самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: методика Т.Д. Марцинковской «Лесенка», методика Р.С. Немова «Какой я?», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.

3. Формирующий блок включает в себя разработку и реализацию программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Методы: формирующий эксперимент, упражнения, упражнения, игры и релаксационные техники.

4. Аналитический блок включает в себя оценку эффективности программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Методы: тестирование, метод математико-статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Методики: методика Т.Д. Марцинковской «Лесенка», методика Р.С. Немова «Какой я?», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.

Таким образом, в данном параграфе было разработано дерево целей и модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования, с целью наглядной демонстрации системы и определение структуры или поведения системы.

Выводы по главе 1

В первом параграфе был рассмотрен феномен самооценки в психолого-педагогической литературе. Под самооценкой понимается чувственно окрашенное отношение, которое приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам, влияющее на его поведение, результаты деятельности, взаимоотношения с окружающими. Развитие самооценки происходит во время всей жизни человека.

Второй параграф был посвящен изучению особенностей формирования самооценки у детей старшего дошкольного возраста. Так к концу дошкольного возраста соотношение эмоционального и когнитивного компонентов самооценки гармонизируется, создаются благоприятные условия для интеллектуализации отношения ребенка к себе, преодоления прямого воздействия на его самооценку со стороны взрослых. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека.

Третий параграф был посвящён теоретическому обоснованию модели формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования. Модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования

Наше исследование формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования проходило в три этапа и опиралось на научно-практические рекомендации по успешной реализации их содержания:

1. Поисково-подготовительный.

На данном этапе была изучена и проанализирована психолого-педагогическая и методическая литература для исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования, и сформулирована цель. Также на данном этапе был произведён подбор методик, позволяющих оценить уровень самооценки у дошкольников.

2. Опытно-экспериментальный.

На данном этапе была проведена первичная диагностика в разные дни для достоверности результатов. Также на данном этапе были проанализированы результаты исследования, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

- результаты по методике «Лесенка» Т.Д. Марцинковской представлены на рисунке 3, в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;
- результаты по методике «Какой я?» Р.С. Немова представлены на рисунке 4, в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2;

– результаты методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова представлены на рисунке 5, в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Таким образом, был обоснован выбор экспериментальной группы, определено оптимальное содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы, разработана и реализована программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

3. Контрольно-обобщающий.

На данном этапе по итогам реализации программы была проведена повторная диагностика испытуемых. Ответы повторной диагностики были интерпретированы, занесены данные в общие сводные таблицы, а также данные были представлены в виде гистограмм для лучшего визуального восприятия результатов:

– сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Лесенка» Т.Д. Марцинковской представлены на рисунке 6, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

– сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Какой я?» Р.С. Немова представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4;

– сравнение результатов первичной и повторной диагностики по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

По результатам исследования по трем методикам была проведена математико-статистическая обработка результатов, подтвердившая гипотезу. В действительности формирование адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования будет эффективным, если разработать и реализовать программу, включающую упражнения, игры и релаксационные техники. Этому свидетельствуют

выявленные с помощью математико–статистической обработки изменения в уровне самооценки у дошкольников между данными первичной и повторной диагностики.

В исследовании были использованы методы:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: методика Т.Д. Марцинковской «Лесенка», методика Р.С. Немова «Какой я?», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.
4. Математико-статистические: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

Анализ – это метод научного исследования, при котором целое мысленно разбивается на составляющие в контексте познавательного процесса или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии списка источников, выбранных для работы, связанной с изучаемой проблемой, аннотация резюме основного содержания одной или нескольких работ на общую тему, подчеркивание основной идеи и положений работы [24, с. 64].

Обобщение – это форма расширения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для данной группы явлений обнаруживается новая более широкая концепция, отражающая сходство свойств этих явлений на уровне новых знаний о них. Каждое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, которые позволяют группировать явления и обозначать эту группу с помощью некоторого понятия [16, с. 57].

Метод обобщения информации – логическая операция, заключающаяся в переходе от частного к общему, на основе свойств или совокупности свойств, позволяющий сгруппировать явления и обозначить группу каким-либо понятием [15, с. 170].

Данные методы использовались, так как для качественного проведения исследования нужны знания, отражённые в психолого-педагогической литературе.

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи.

Моделирование – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [26, с. 19].

Эмпирические:

Констатирующий эксперимент – это метод, предполагающий изучение некоторых психологических феноменов в некоторой выборке без дополнительного воздействия на эту выборку. Данный метод использовался, так как в рамках констатирующего исследования проводится анализ различий и взаимосвязей психологических показателей [8, с. 99].

Формирующий эксперимент предполагает активное, целенаправленное воздействие исследователя на испытуемых для того, чтобы выработать определенные свойства или качества. Это позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности образования психических феноменов, определить условия их эффективного развития. Формирующий эксперимент направлен на активное преобразование, развитие тех или иных сторон психики

Тестирование – кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем совершенства некоторых психических

функций. Задачей тестов является не получение новых научных данных, а испытание, проверка [25, с. 67].

Математико-статистические:

T-критерий Вилкоксона – критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака. Это критерий, с помощью которого можно сопоставить показатели, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Данный метод использовался, так как с помощью него можно определить, является ли сдвиг показателей после применения программы формирования адекватной самооценки старших подростков более интенсивным.

Подбор методики проходил по следующим критериям:

– валидность – означает пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена. Валидность методики предполагает ответы на вопросы: «Для какой цели применяется методика?», «Что она изменяет?»;

– надёжность методики означает точность психологических измерений. Надёжность методики определяется посредством дисперсного и факторного анализа;

– научность методики означает её связь с фундаментальными исследованиями, её научную обоснованность [10, с. 70].

Таким образом, были выбраны следующие методики:

1. Методика «Лесенка» Т.Д. Марцинковской.
2. Методика «Кто я?» Р.С. Немова.
3. Методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В.

Захарова.

Рассмотрим подробнее выбранные методики.

1. Название психодиагностической методики: «Лесенка».

Автор психодиагностической методики: Т.Д. Марцинковская.

Назначение психодиагностической методики: определить уровень самооценки ребёнка.

Структура, стимульный материал: представляет собой карточку с изображением лесенки. Стимульный материал представлен на рисунке 1.1 в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые дошкольного возраста, Время проведения 25 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: производится в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели: уровень самооценки.

— уровень самооценки;

Результаты проведённой диагностики по методике «Лесенка» Т.Д. Марцинковской, представлены на рисунке 3, а также в таблице 2.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

2. Название психодиагностической методики: «Кто я?».

Автор психодиагностической методики: Р.С. Немов.

Назначение психодиагностической методики: исследование уровня самооценки.

Структура, стимульный материал: представляет собой бланк с выбором ответа. Стимульный материал представлен в таблице 1.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые дошкольного возраста, Время проведения 25 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: каждый вариант ответа кодируется баллами в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1). После кодирования подсчитывается общее количество баллов.

Регистрируемые показатели: уровень самооценки.

Результаты диагностики по методике «Кто я?» Р.С. Немова представлены на рисунке 4, а также в таблице 2.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

3. Название психодиагностической методики: «Определение эмоциональной самооценки».

Автор психодиагностической методики: А. В. Захаров..

Назначение психодиагностической методики: выявление уровня эмоциональной самооценки.

Структура, стимульный материал: представляет собой карточку с изображением восьми кругов одинакового диаметра. Стимульный материал представлен на рисунке 1.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Процедура обследования: групповая, испытуемые дошкольного возраста. Время проведения 25 минут. Каждому испытуемому был выдан бланк диагностики и зачитана инструкция.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: производится в соответствии с ключом (представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1).

Регистрируемые показатели: уровень эмоциональной самооценки.

Результаты по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова представлены на рисунке 5, а также в таблице 2.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Исследование формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования проводилось в групповой форме. Для того, чтобы утомлённость учащихся не отражалась на результатах диагностики, исследование было разбито на три дня:

– в первый день была проведена диагностика по методике «Лесенка» Т.Д. Марцинковской;

– во второй день была проведена диагностика по методике «Кто я?» Р.С. Немова;

– в третий день была проведена диагностика по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.

Таким образом, исследование проводилось, используя определенные методы и методики исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования. Были получены данные для дальнейшего проведения математико-статистической обработки и проверки гипотезы. Методы и методика были подобраны в соответствии с целью и задачами исследования, возрастом учащихся и условиями для диагностики.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование формирования самооценки дошкольников на базе Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Шумиха. Детский сад № 5 реализует следующие программы дошкольного образования: основную образовательную программу дошкольного образования, адаптированную основную образовательную программу дошкольного образования.

Для исследования уровня самооценки дошкольников 6-7 лет в условиях образовательной организации нами была определена подготовительная группа Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Шумиха, которую посещают 19 воспитанников. Возраст испытуемых 6-7 лет. На момент исследования в группе из-за болезни отсутствовало два человека, поэтому группа испытуемых составила 20 человек, из них 11 девочек и 9 мальчиков.

Семьи детей, участвующих в эксперименте полные. Исследуемые дети имеют 5 % младших сестер, 6 % младших братьев.

После выбора базы исследования можно приступить к констатирующему эксперименту.

Результаты исследования уровня самооценки у дошкольников по методике Т. Д. Марцинковской «Лесенка» представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.1., а также на рисунке 3.

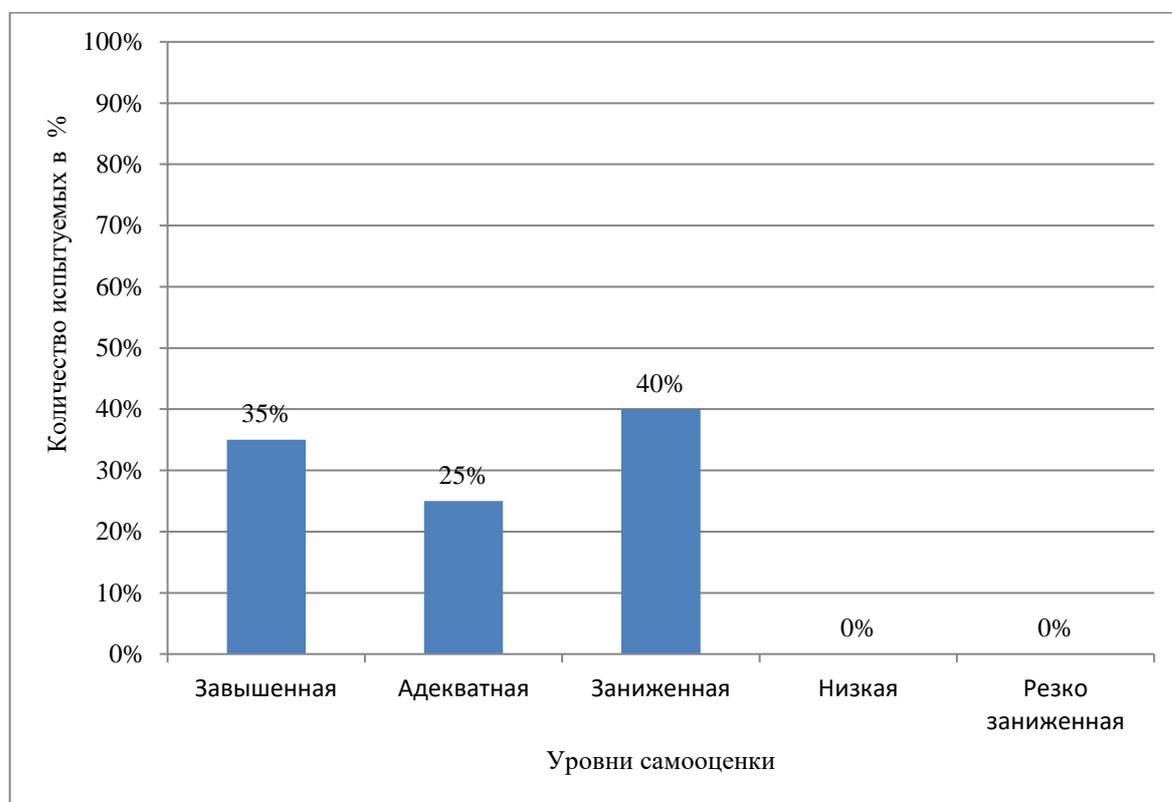


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки у дошкольников возраста по методике «Лесенка» Т.Д. Марцинковской

Полученные данные по результатам исследования уровня самооценки дошкольников 6-7 лет по методике «Лесенка» свидетельствуют о том, что:

У 25 % (5 человек) дошкольников имеют адекватный уровень самооценки. Дети с адекватной самооценкой в большинстве случаев склонны анализировать результаты своей деятельности, пытаются выяснить причины своих ошибок. Они уверены в себе, активны, уравновешены, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, настойчивы в достижении цели. Стремятся сотрудничать, помогать другим, они достаточно общительны и дружелюбны.

У 35 % (7 человек), дошкольников 6-7 лет выявлена завышенная самооценка. Завышенная самооценка у дошкольников определяет, что

ребенку трудно отделить свои умения от собственной личности в целом. Для него признать то, что он что-то сделал или делает хуже других детей, значит признать, что он вообще хуже сверстников.

У 40 % (8 человек), диагностирована заниженная самооценка. Дети с заниженной самооценкой в поведении чаще всего нерешительны, малообщительны, недоверчивы к другим людям, молчаливы, скованны в своих движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя. Дети с заниженной самооценкой тревожны, не уверены в себе, трудно включаются в деятельность. Они заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними.

Результаты исследования уровня самооценки у дошкольников по методике Р.С. Немова «Какой я?» представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.2., а также на рисунке 4.

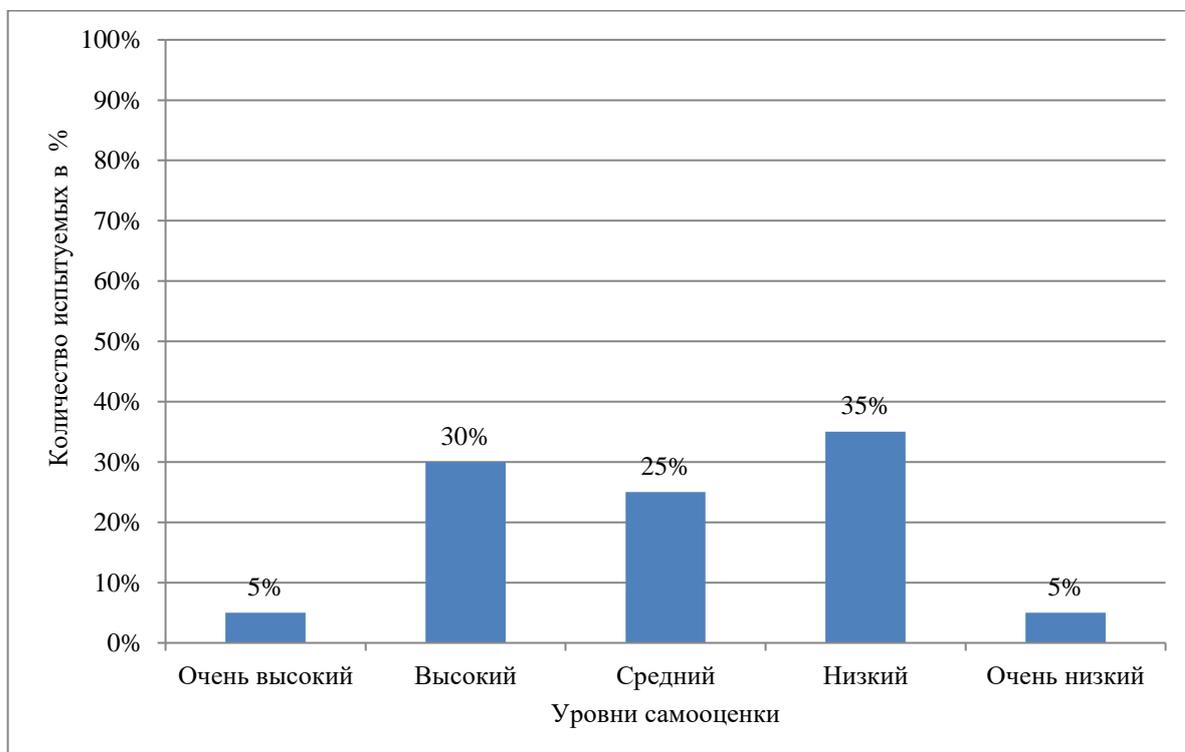


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у дошкольников по методике «Какой я?» Р.С. Немова

По результатам исследования по методике Р.С. Немова «Какой я?» было выявлено:

25% (5 человек) имеют средний уровень самооценки. Участники, со средним уровнем самооценки предпочитали при тестировании следующие качества личности: хороший, добрый, умный, аккуратный, внимательный, вежливый, честный, умелый, трудолюбивый. Сумма баллов составила от 4 до 7 балла. Дети с адекватной самооценкой в большинстве случаев склонны анализировать результаты своей деятельности, пытаются выяснить причины своих ошибок. Они уверены в себе, активны, уравновешены, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, настойчивы в достижении цели. Стремятся сотрудничать, помогать другим, они достаточно общительны и дружелюбны.

У 35% (7 человек) выявлен низкий уровень, у 5% (1 человек) выявлен очень низкий уровень самооценки. Необходимо отметить, что в подготовительной группе Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Шумиха, дети из которой приняли участие в эксперименте, у восьми детей выявлен низкий уровень самооценки, что означает, что эти дети считают себя недостаточно умными, аккуратными, внимательными, честными и трудолюбивыми. Дети с заниженной самооценкой в поведении чаще всего нерешительны, малообщительны, недоверчивы к другим людям, молчаливы, скованны в своих движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя. Дети с заниженной самооценкой тревожны, не уверены в себе, трудно включаются в деятельность. Они заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. Ребенок с заниженной самооценкой кажется медлительным.

У 30% (6 человек) по результатам исследования в подготовительной группе детей 6-7 лет выявлен высокий уровень и у 5% (1 человек) выявлен очень высокий уровень самооценки. У дошкольников с высоким уровнем самооценки общая сумма составляет 8-9 баллов. Испытуемые оценили себя по таким качествам личности как: хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный. Дети с неадекватно завышенной самооценкой, как правило, очень подвижны, несдержанны, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, часто не доводят начатое дело до конца. Они не склонны анализировать результаты своих действий и поступков. В большинстве случаев они пытаются решать любые, в том числе и весьма сложные задачи быстро, не разобрав до конца. Чаще всего они не осознают своих неудач. Эти дети склонны к демонстративному поведению и доминированию.

Результаты исследования уровня самооценки у дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 в таблице 2.3., а также на рисунке 5.

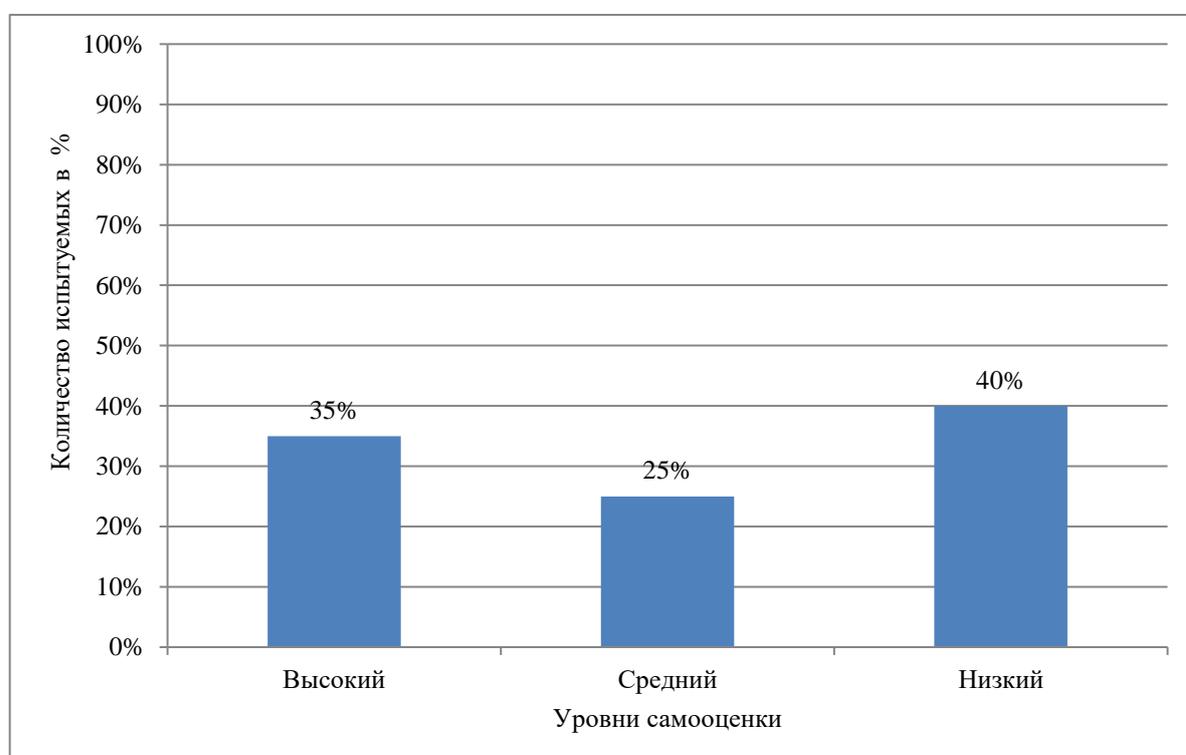


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки у дошкольников по методике «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова

Полученные данные по результатам исследования уровня самооценки детей дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова свидетельствуют о том, что:

У 25% (5 человек) уровень самооценки находится в норме. Дошкольники с нормальным уровнем самооценки указали круги, которые находятся на третьей или четвертой позиции. Такой показатель может говорить о том, что такие дети уравновешены, стремятся сотрудничать, помогать другим. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей и ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

35 % (7 человека) обладают завышенным уровнем самооценки. Такие дошкольники выбрали из указанных кругов те, которые находятся в передовых позициях, а именно первый и второй круги. Такие дети не склонны анализировать результаты своих действий и поступков. В основном они пытаются решать любые, и даже весьма сложные задачи оперативно, не поняв до конца. Чаще всего они не осознают своих неудач. Эти дети склонны к демонстративному поведению и доминированию. На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идёт на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы - как несправедливо заниженная. Неудача предстаёт как следствие чьих-то козней или неблагоприятно

сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

40% (8 человека) имеют заниженный уровень самооценки. Эти испытуемые выбрали из предложенного ряда кругов именно те, которые находятся далее пятого. Это свидетельствует об их неуверенности в себе, эмоциональной зажатости и неготовности быть «первым». Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей и ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Представленная выше характеристика выборки и анализ результатов исследования самооценки у дошкольников необходима для составления программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования, а также выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы.

Для участия в программе были выбраны все воспитанники группы, так как все дети влияют друг на друга в процессе взаимодействия, в том числе влияют на самооценку друг друга. Также в дошкольном возрасте самооценка находится на стадии формирования, поэтому у детей, с выявленной адекватной самооценкой, в процессе взаимодействия могут быть сдвиги уровня, как выше, так и ниже. Таким образом, определена экспериментальная группа в количестве 20 учащихся.

В данном параграфе была охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования. По результатам исследования самооценки у дошкольников методами психологического консультирования возраста был выявлен низкий уровень самооценки у 40% (8 учащихся), высокий уровень у 35% (7 учащихся), что является основанием для составления программы формирования адекватной

самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Выводы по главе 2

В данной главе было экспериментально выполнено исследование формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования самооценки.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические (методика Т.Д. Марцинковской «Лесенка», методика Р.С. Немова «Какой я?», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова); математико-статистические (критерий Т-критерий Вилкоксона).

Базой исследования являлось Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Шумиха. В исследовании приняла участие группа из 20 человек 6-7 лет.

Полученные данные по результатам исследования уровня самооценки дошкольников 6-7 лет по методике «Лесенка» свидетельствуют о том, что у 25 % (5 человек) дошкольников имеют адекватный уровень самооценки, у 35 % (7 человек), дошкольников 6-7 лет выявлена завышенная самооценка, у 40 % (8 человек), диагностирована заниженная самооценка.

По результатам исследования по методике Р.С. Немова «Какой я?» было выявлено, что 25% (5 человек) имеют средний уровень самооценки, у 35% (7 человек) выявлен низкий уровень, у 5% (1 человек) выявлен очень

низкий уровень самооценки, у 30% (6 человек) по результатам исследования в подготовительной группе детей 6-7 лет выявлен высокий уровень и у 5% (1 человек) выявлен очень высокий уровень самооценки.

Полученные данные по результатам исследования уровня самооценки детей дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова свидетельствуют о том, что у 25% (5 человек) уровень самооценки находится в норме, 35 % (7 человека) обладают завышенным уровнем самооценки, 40% (8 человека) имеют заниженный уровень самооценки.

По результатам исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования возраста был выявлен низкий уровень самооценки у 40% (8 учащихся), высокий уровень у 35% (7 учащихся), что является основанием для составления программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования. Для участия в программе были выбраны все воспитанники группы, так как все дети влияют друг на друга в процессе взаимодействия, в том числе влияют на самооценку друг друга. Также в дошкольном возрасте самооценка находится на стадии формирования, поэтому у детей, с выявленной адекватной самооценкой, в процессе взаимодействия могут быть сдвиги уровня, как выше, так и ниже. Таким образом, определилась экспериментальная группа в количестве 20 учащихся.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ МЕТОДАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

3.1 Программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования

В результате изучения самооценки у дошкольников была выявлена завышенная и заниженная самооценка у некоторых воспитанников. В связи с этим, возникает необходимость в разработке программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Данная программа предназначена для работы с воспитанников 6–7 лет, имеющими низкий уровень зрительной, образной и логической памяти.

Вид программы: коррекционно-развивающая.

Цель программы: формирование адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Задачи программы:

1. Способствовать снятию состояния эмоционального дискомфорта;
2. Развить позитивное и критическое отношение к себе, сверстникам и окружающему миру;
3. Сформировать умения принимать адекватные решения.

Принципы программы:

1. Принцип ранней психолого-педагогической поддержки – принцип предполагает, что подготовка человека к сложным жизненным ситуациям должна осуществляться на всех этапах его развития. И чем раньше начнется эта подготовка, тем более адаптированным к трудностям

будет человек, тем выше его стрессоустойчивость и успешнее социальная адаптация [48, с. 76].

2. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания – проактивное, или опережающее совладание (proactive coping) рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния. Поэтому, в программе детям предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации а также, проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними [64, с. 165].

3. Принцип деятельностного подхода – данный принцип рассматривает психолого-педагогический процесс как деятельность в связи с решением проблемных ситуаций. Предполагается стимулирование детей на активное разрешение проблемных ситуаций и социальное взаимодействие. Основным способом реализации этого принципа является организация и стимуляция активной деятельности детей, в ходе которой создаются условия для ориентировки в сложных и опасных ситуациях. Этот подход сформирован на базе психолого-педагогических концепций отечественных ученых С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина и др.

4. Принцип единства диагностики и коррекции – в ходе коррекционно-развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Эффективная коррекционно-развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании, поэтому диагностический этап предшествует коррекционно-развивающей работе и дает психологу объективную картину личностного развития детей [5, с. 38].

5. Принцип гуманистической направленности и дифференцированного подхода – работа по формированию навыков совладающего поведения строится на основе дифференцированного

подхода и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка. Предполагается использование разнообразных игр и упражнений (в том числе изобразительное творчество) на совместное взаимодействие детей (и взаимопомощь) в проблемной ситуации. Кроме того, предусматривается развитие у детей гуманных чувств и децентрации: чувства сопереживания (эмпатии) и способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию.

6. Принцип художественно-коррекционной направленности – этот принцип предполагает использование арттерапевтических техник, направленных на решение эмоциональных и поведенческих проблем детей. Средства арттерапии наиболее эффективны в коррекции негативных эмоциональных состояний, связанных со стрессом. Применение коррекционных сказок и театрализованных игр помогает детям сформировать и адекватное поведение в сложной ситуации [47, с. 32].

7. Принцип комплексного подхода – для успешной психолого-педагогической работы необходимо привлечение ближайшего социального окружения ребенка – родителей, педагогов. Комплексная работа специалистов и родителей способствует успешной коррекции эмоциональных и поведенческих проблем, а также развитию личности ребенка, повышению его социальной компетентности [55, с. 396].

8. Принцип конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие учащихся должно быть сознательным и добровольным.

9. Принцип компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

10. Принцип ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Участники программы: воспитанники 6–7 лет в количестве 20 человек.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы: данная программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Структура и содержание программы: в структуру программы входят 4 основных раздела: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Продолжительность программы: 8 занятий по 30 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Каждое занятие состоит из вводной части, основного содержания и рефлексии.

Вводная часть состоит из ритуала приветствия, психологом устанавливается доверительный контакт с детьми, задается положительный настрой и благоприятная атмосфера.

Основное содержание занятия заключается в проведении различных упражнений, направленных на коррекцию неадекватной самооценки, формирование уверенности в себе и осознание своих достоинств.

Рефлексия, как завершающая часть занятия помогает подросткам оценить собственные результаты и свою включенность в процессы, происходящие в группе. А также позволяет оценить занятие в эмоциональном (какие эмоции испытал на занятии, понравилось или нет) и смысловом (зачем мы это делали и почему это важно) аспектах.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы: свободное и просторное помещение для проведения занятий: мультисенсорная комната.

Материалы и инструментарий для занятий:

- акварельные краски, тряпочки и кисточки, баночка для воды;
- цветная бумага;
- цветные карандаши, фломастеры, ручки, мелки;

- устройство для прослушивания музыки (аудиомагнитофон, компьютер и т.д.);
- мультимедийная презентация и устройства для её производства;
- ватманы, листы бумаги;
- мяч.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы: наличие библиотеки и интернета.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 8 занятий, проводимых в течение 1 месяца.

В содержание программы входят 8 занятий по 30 минут по следующим темам (подробно представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3):

Занятие № 1.

Цели: эмоциональный настрой группы, повышение уверенности в себе, повышение чувства эмпатии.

Занятие №2.

Цели: сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки, повысить уровень уверенности ребенка в собственных силах, повышение чувства эмпатии.

Занятие №3.

Цели: сплочение детей, повышение самооценки, уверенности в себе, повышение чувства эмпатии.

Занятие №4.

Цели: сплочение детей, повышение самооценки, уверенности в себе, повышение чувства эмпатии.

Занятие №5.

Цели: сплочение детей, повышение самооценки, уверенности в себе, повышение чувства эмпатии.

Занятие №6.

Цели: сплочение детей, повышение самооценки, уверенности в себе, повышение чувства эмпатии.

Занятие №7.

Цели: сплочение детей, развитие доброжелательного отношения, повышение чувства эмпатии.

Занятие №8.

Цели: сплочение детей, развитие доброжелательного отношения, развитие чувства отношения к группе, повышение чувства эмпатии.

Таким образом, для формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования нами была разработана программа, направленная на нормализацию уровня самооценки.

Подробное содержание занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов):

Основные права и обязанности психолога:

- психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;
- если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;
- психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы;
- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы имеют право на:

– добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;

– уважительное отношение к себе;

– отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

– не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

– соблюдать режим посещения занятий.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.

Методические материалы и литература, необходимые для реализации программы:

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Ожидаемые результаты реализации программы:

– Способствовать снятию состояния эмоционального дискомфорта;

– Развить позитивное и критическое отношение к себе, сверстникам и окружающему миру;

– Сформировать умения принимать адекватные решения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Эффективность программы оценивается по результатам математико-статистической обработки повторной диагностики самооценки старших подростков.

Качественные:

– Проведение бесед, игр, упражнений, индивидуальных консультаций с детьми, воспитателями и родителями.

Количественные:

– 8 групповых коррекционно-развивающих занятий для детей. Описание занятий программы представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Таким образом, в данном параграфе была представлена программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования на базе Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Шумиха. Для проверки эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования путём проведения математико-статистической обработки данных, была проведена повторная диагностика самооценки.

Программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования проводилась на той же выборке, на которой был проведен констатирующий эксперимент. Соответственно характеристика выборки соответствует той, что представлена в констатирующем эксперименте.

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

Сравнение результатов диагностики самооценки по методике Т.Д. Марцинковской «Лесенка» до и после реализации программы представлены на рисунке 6, в таблице 4.1. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

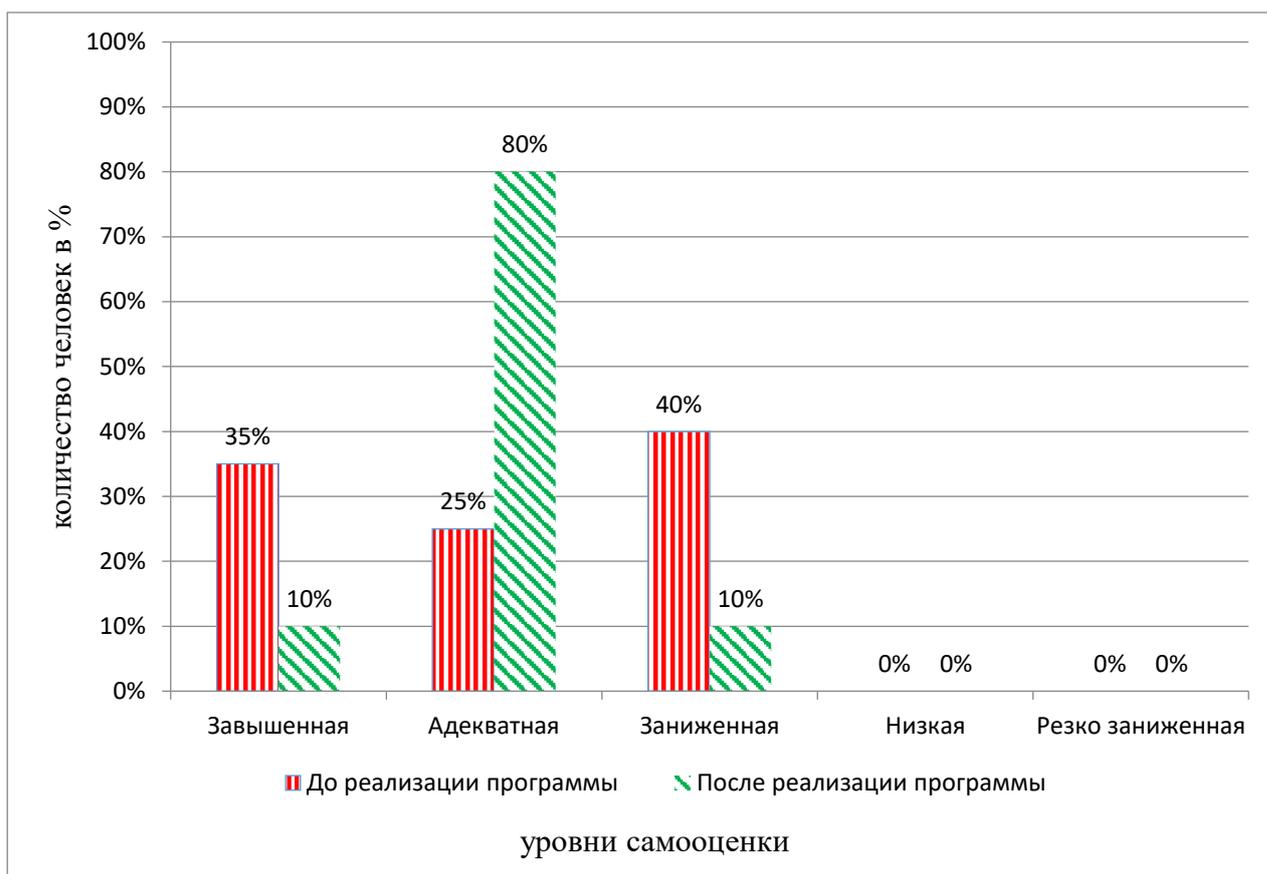


Рисунок 6 – Результаты диагностики самооценки по методике Т.Д. Марцинковской «Лесенка» до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике Т.Д. Марцинковской «Лесенка» было выявлено:

10% (2 человек) воспитанников обладают высоким уровнем самооценки, что меньше на 25% (5 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы воспитанники научились снимать состояния эмоционального дискомфорта.

80% (16 человек) воспитанников обладают средним уровнем самооценки, что больше на 55% (11 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы воспитанники сформировали умения принимать адекватные решения.

10% (2 человек) воспитанников обладают низким уровнем самооценки, что меньше на 30% (6 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы

воспитанники развили позитивное и критическое отношение к себе, сверстникам и окружающему миру.

Сравнение результатов диагностики образной памяти по методике Р.С. Немова «Какой я?» до и после реализации программы представлены на рисунке 7, в таблице 4.2. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

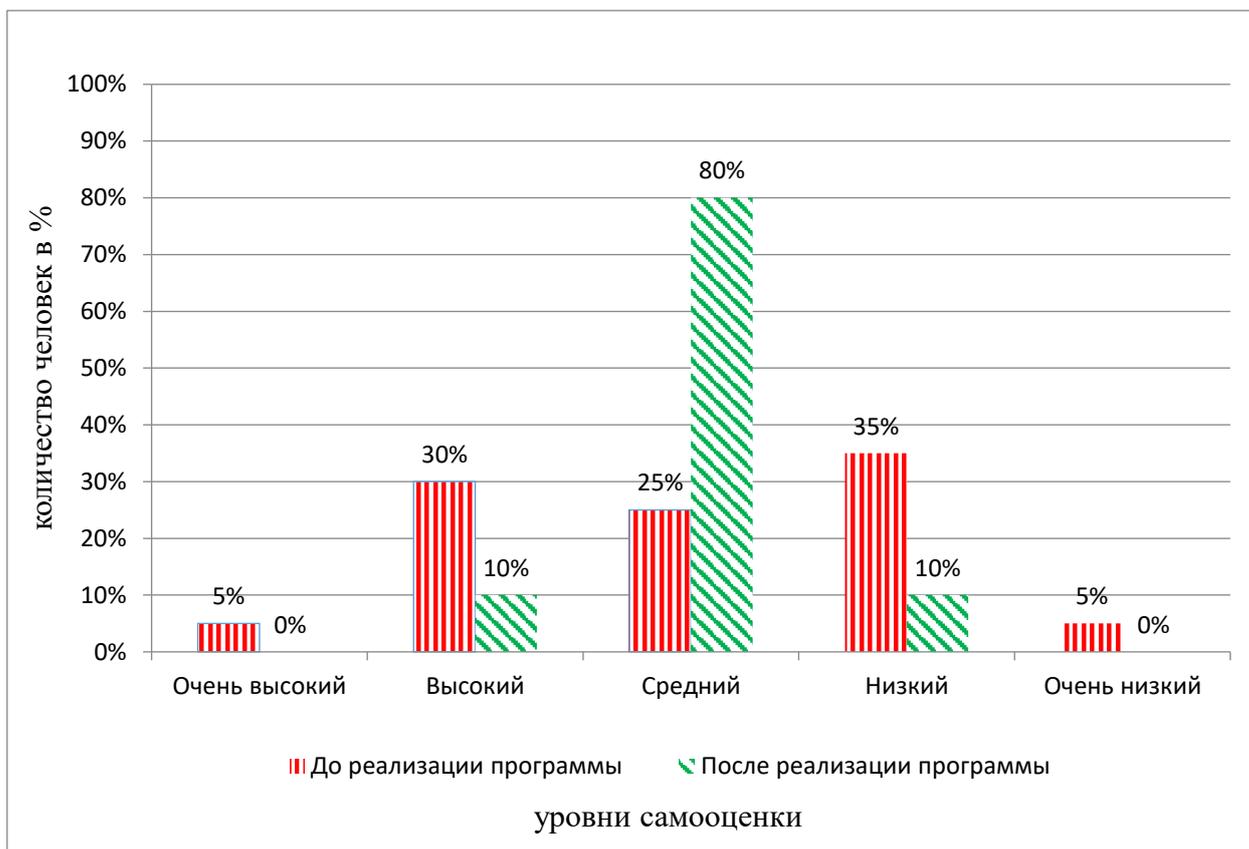


Рисунок 7 – Результаты диагностики самооценки по методике Р.С. Немова «Какой я?» до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике Р.С. Немова «Какой я?» было выявлено:

10% (2 человек) воспитанников обладают высоким уровнем самооценки, что меньше на 25% (5 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы воспитанники научились видеть и понимать себя.

80% (16 человек) воспитанников обладают средним уровнем самооценки, что больше на 55% (11 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы дети

научились координировать свои действия с действиями других людей, согласовывать свои желания с желаниями и потребностями окружающих.

10% (2 человек) воспитанников обладают низким уровнем самооценки, что меньше на 30% (6 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы дети осознали особенности своей деятельности, её ход и результаты.

Сравнение результатов диагностики логической памяти по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова до и после реализации программы представлены на рисунке 8, в таблице 4.3. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

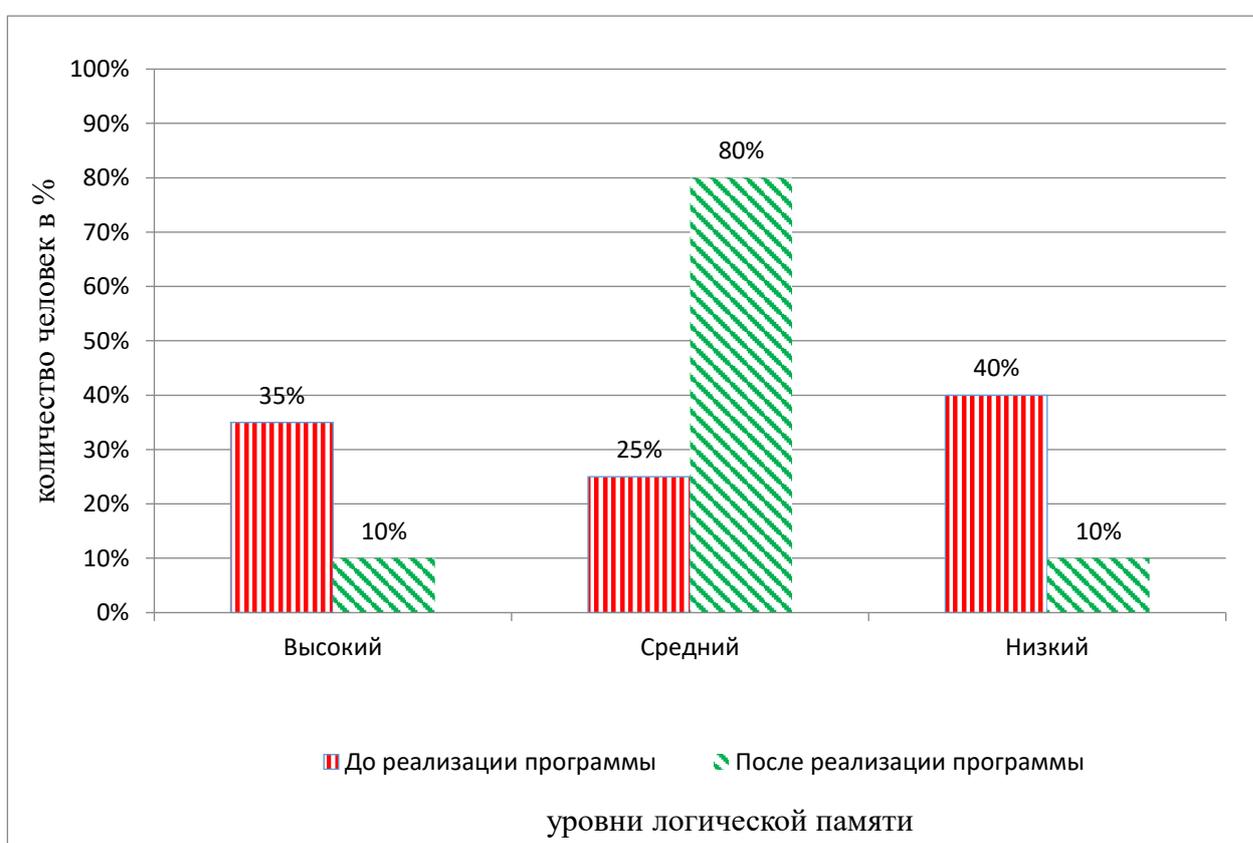


Рисунок 8 – Результаты диагностики самооценки по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова до и после реализации программы

По результатам повторного исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова было выявлено:

10% (2 человек) воспитанников обладают высоким уровнем самооценки, что меньше на 25% (5 человека) чем до реализации

программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы дети научились опытным путём оценивать себя, свои поступки и действия окружающих.

80% (16 человек) воспитанников обладают средним уровнем самооценки, что больше на 55% (11 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы дети получили знания о собственной активности, направленной на осознание своих действий и личностных качеств.

10% (2 человек) воспитанников обладают низким уровнем самооценки, что меньше на 30% (6 человека) чем до реализации программы, этому послужило то, что в ходе реализации программы получили знания о себе, а также соответствующего отношения к самому себе.

Подводя итоги по проведённой диагностике по трем методикам, можно сделать вывод, что программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования является эффективной, так как у испытуемых произошли качественные изменения в уровне самооценки. Количество учащихся, обладающих высоким уровнем самооценки снизилось до 10%, количество учащихся, обладающих низким уровнем самооценки, снизилось до 10%, количество учащихся, обладающих средним уровнем самооценки, увеличилось до 80%.

В ходе реализации программы воспитанники научились снимать состояния эмоционального дискомфорта, развили позитивное и критическое отношение к себе, сверстникам и окружающему миру, сформировали умения принимать адекватные решения. Таким образом, была достигнута цель программы: формирование адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Представленная выше характеристика выборки и анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования адекватной

самооценки у дошкольников методами психологического консультирования, позволяет наглядно увидеть положительные изменения в уровне самооценки испытуемых, что говорит об эффективности программы. А также полученные результаты необходимы для выполнения математико-статистической обработки результатов исследования для выявления эффективности применения программы.

Для выполнения математико–статистической обработки результатов эффективности программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования по методике Р. С. Немова «Какой Я?» будем использовать Т–критерий Вилкоксона, так как с помощью него можно оценить достоверности сдвига в значениях исследуемого признака.

$$N=13; 5 \leq N \leq 50.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Подсчет по Т–критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике Р. С. Немова «Какой Я?» представлен в таблице 4.4. в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

Гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону её повышения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её повышения.

Определяем эмпирическую величину Т:

$$T = \sum R_r, \text{ где}$$

R_r — ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп.}} = 3,5 + 3,5 + 7,5 = 14,5$$

Критические значения:

$$T_{\text{кр.}} \begin{cases} 21 (p \leq 0,05) \\ 12 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

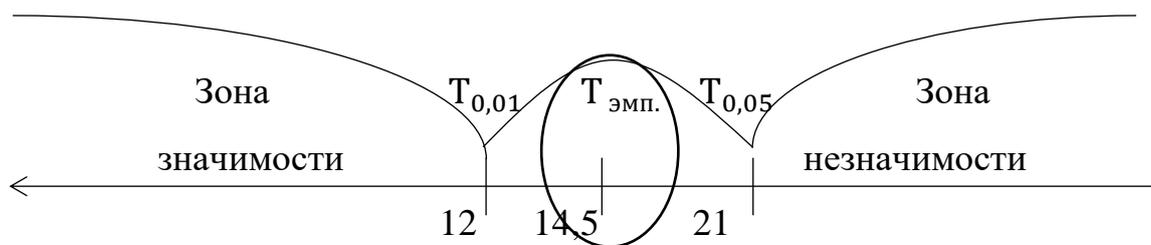


Рисунок 9 – Ось значимости

$$T_{эмп.} = T_{0,05} \Rightarrow \text{принимается } H_1.$$

По результатам математико-статистической обработки было выявлено, что интенсивность сдвигов в сторону снижения уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону её повышения, что говорит об эффективности применения программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

В данном параграфе были проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования. По результатам математико-статистической обработки результатов повторной диагностики у испытуемых выявлена коррекция уровня самооценки, что подтверждает выдвинутую ранее гипотезу о том, что формирование адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования будет эффективным, если разработать и реализовать программу, включающую упражнения, игры и релаксационные техники. На основании анализа вышеприведённых результатов повторной диагностики и выявленных с помощью математико-статистической обработки данных об изменении уровня самооценки мы можем сделать вывод о том, что программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования эффективна.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации воспитателям и родителям по формированию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст – начальный период осознания ребенком самого себя, мотивов и потребностей в мире человеческих отношений. Поэтому важно в этот период заложить основы для формирования адекватной самооценки. Все это позволит ребенку правильно оценить себя, реально рассматривать свои силы к задачам и требованиям социальной среды, в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой цели и задачи.

По мере того как происходит развитие ребенка, он учится понимать себя, свое Я, давать оценку собственным качествам, то есть происходит формирование оценочного компонента самосознания – самооценки.

Появление и развитие самосознания происходит в различных видах деятельности. При этом, взрослый, организуя на ранних этапах эту деятельность, помогает ребенку овладеть средствами осознания и самооценивания себя [26, с. 91].

Оценка дошкольником самого себя во многом зависит от оценки взрослого. Заниженные оценки оказывают самое отрицательное воздействие. А завышенные искажают представления детей о своих возможностях в сторону преувеличения результатов. Но в то же время играют положительную роль в организации деятельности, мобилизуя силы ребенка.

Ниже приведены стратегии позитивного оценивания ребенка, необходимые для ознакомления родителей и педагогов [24, с. 69].

Основные стратегии позитивного оценивания ребенка старшего дошкольного возраста.

1. Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался»).
2. Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания, или нарушения норм поведения («Но сейчас ты поступил неправильно, ты толкнул Машу»).

3. Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Тебе показалось, что Маша толкнула тебя специально, но она это сделала не нарочно»).

4. Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.

5. Выражение уверенности в том, что у него все получится («он не будет больше толкать девочек»).

В процессе общения ребенок постоянно получает обратную связь. Позитивная обратная связь сообщает ребенку о том, что его действия правильны и полезны. Таким образом, ребенок убеждается в своей компетентности и достоинствах.

Улыбка, похвала, одобрение – все это примеры положительного подкрепления, они ведут к повышению самооценки, создают позитивный образ «Я». Необходимо учить ребенка ставить реальные цели и справляться с неудачами [1, с. 128].

Для формирования правильного представления старшего дошкольника о себе и способности адекватно оценивать ряд рекомендаций [29, с. 94].

Общие рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей старшего дошкольного возраста.

1. Необходимо, чтобы ребенок рос в атмосфере любви, уважения, бережного отношения к его индивидуальным особенностям, заинтересованности в его делах и занятиях, уверенности в его достижениях; вместе с тем – требовательности и последовательности в воспитательных воздействиях со стороны взрослых.

2. Оптимизация отношений ребенка со сверстниками. Необходимо создать условия для полноценного общения ребенка с другими детьми; если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь дошкольнику приобрести уверенность в коллективе сверстников.

3. Расширение и обогащение индивидуального опыта ребенка. Чем разнообразнее деятельность ребенка, чем больше возможностей для активных самостоятельных действий, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе.

4. Развитие способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков. Всегда положительно оценивая личность ребенка, необходимо вместе с ним оценивать результаты его действий, сравнивать с образцом, находить причины трудностей и ошибок и способы их исправления. При этом важно формировать у ребенка уверенность, что он справится с трудностями, добьется хороших успехов, у него все получится.

На формирование адекватной самооценки ребенка, посещающего детский сад, большое воздействие оказывают воспитатели.

Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста педагогам можно предложить проведение небольших игр, упражнений и этюдов, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, формирование чувства близости с другими людьми, уменьшение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние (приложение) [8, с. 63].

Задача родителей и воспитателей заключается в том, чтобы подготовить ребенка к этому сложному периоду его жизни. Для этого необходимо составить представление о самооценке и уровне притязаний своего ребенка, используя наблюдение. Развитие адекватного уровня самооценки в процессе взаимодействия с ребенком осуществляется постоянно. Можно предлагать ребенку посильные задания и осуществляя при этом эмоциональную поддержку, похвалу и одобрение. Это в большой степени будет влиять на развитие адекватной самооценки у ребенка [1, с. 69].

– Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

– Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала также, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

– Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.

– Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинство другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

– Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

– Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра) [1, с. 102].

Чтобы не навредить самооценке ребенка, родители должны:

1. Категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера.

2. Подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, непродуманный поступок.

3. Учиться отделять оценку поступков ребенка от него самого, т.е., «плох не ребенок, а его поступок».

4. Не нужно все время оценивать ребенка, пусть он получает удовольствие от самого процесса жизни, игры, учебы.

5. Помните, что у ребенка не бывает завышенной самооценки, есть только адекватная самооценка и компенсация собственной неуверенности.

6. Родителям важно помнить, что на ребенка нельзя навешивать ярлыки. Формула истинной родительской любви – это не «люблю, потому что ты хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

7. Помните, что негативная оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует у него комплекс неполноценности, а, следовательно, и неадекватную, заниженную самооценку и уровень притязаний [20, с. 81].

8. При любой возможности поощряйте ребенка, даже при минимальных его успехах, даже при их отсутствии. Хвалите ребенка просто за то, что он постарался что-то сделать.

9. Старайтесь как можно чаще организовывать совместную деятельность с ребенком: игры, прогулки, посещение театров, выставок, совместную продуктивную деятельность. Старайтесь соблюдать принцип равенства и сотрудничества с ребенком.

Соблюдение родителями вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечит наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

Стоит отметить необходимость согласованности действий детского сада и семьи в формировании адекватной самооценки дошкольников. Родители должны помнить об основных правилах в воспитании:

Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать, подметать». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях [30, с. 290].

С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.

Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует

комплекс неполноценности, а следовательно, и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний [28, с. 101].

Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.

Недопустимо сравнивать ребенка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой – формируют негативизм, эгоизм, зависть.

Родители должны создавать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи, без снижения самооценки.

Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребенка исходила из его возможностей.

В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию [3, с. 53].

Соблюдение родителями вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечить наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

Для формирования у дошкольника положительного осознания себя, уверенности в себе необходимо обеспечить такого малыша теплым отношением взрослых. Ему нужно знать, быть уверенным, что его, именно его, таким, какой он есть, - любят родители и воспитатели. И только тогда в дошкольнике появится уверенность, положительное отношение к себе, будет формироваться адекватная самооценка, и он будет развиваться как полноценная, гармоничная личность [27, с. 94].

Формирование адекватного уровня притязаний лучше всего со старшими дошкольниками реализовывать в игровой деятельности. Мы

знаем, что дети, обладающие завышенной самооценкой, отличаются некритичным отношением к себе, они стремятся не замечать неудач, игнорируют замечания взрослых, неадекватно реагируют на оценки. А в отношении к своим сверстникам, напротив, очень критичны, им свойственно стремление обсмеять товарищей за малейший промах, указать на недостатки.

В таких случаях очень эффективно взрослому (воспитателю, психологу) использовать детские игры с карточками-фиксаторами.

Например: взрослый и ребенок с завышенной самооценкой могут поочередно метать мяч в корзину. После каждого попадания попавший получает карточку (звездочку, флажок). В конце игры подводится итог – подсчитываются карточки: у кого больше – тот победил. Использование карточек-фиксаторов позволяет помочь ребенку наглядно убедиться в результатах собственной деятельности, а не игнорировать их. В ходе такой игры используется прием «самокритичный взрослый», когда взрослый на своем примере демонстрирует ребенку правильное отношение к неудачам и успеху, учит ребенка не бояться признать свое поражение и показывает взаимосвязь между стараниями и результатом. Такая позиция взрослого позволяет стать истинным партнером ребенку.

Первоначально педагог должен в 50% случаев давать выиграть дошкольнику. Взрослый может сказать: «Ты выиграл. А мне надо еще потренироваться». В таком случае дошкольник видит, что неудовлетворенный результат воспринимается как мотивация для дальнейших усилий для достижения успеха. Постепенно ребенок начинает сам осознавать свои неудачи как повод для поиска наиболее оптимальной позы, более точных движений – т.е. саморазвития. Так формируется самокритичность, ребенок начинает прислушиваться к советам, оценкам и адекватно реагировать на них [2, с. 86].

Затем взрослый может выигрывать чаще, и ребенок уже не будет стремиться проигнорировать свой проигрыш. Нужно помочь ребенку,

самому подсчитывая карточки, осознать, что он в этот раз не победил, и в этом нет ничего трагичного или постыдного. Значит, в следующий раз нужно приложить больше старания, потренироваться. Когда дошкольник уже адекватно реагирует на свои поражения, понимает, что чем больше он старается, тем лучше у него получится, тогда повышается продуктивность и эффективность деятельности. Так у ребенка и формируются такие черты характера, как целеустремленность, стремление к самосовершенствованию. Дети начинают самостоятельно выбирать для себя новые цели, усложнять задачи. Такие черты характера присущи детям с адекватной самооценкой [30, с. 32].

В коррекции нуждаются и дошкольники с заниженным уровнем притязаний. Известно, что они страдают не меньше, а даже больше, чем дети с завышенным уровнем притязаний. Дети с низкой самооценкой отличаются неуверенностью в себе, стеснительностью, робостью. Часто они замкнуты, у них низкий социометрический статус. Они нерешительны и несамостоятельны [23, с. 70].

Чтобы помочь такому ребенку, взрослый должен действовать очень осторожно, чтобы не травмировать его. Для начала педагог или психолог может, понаблюдав за ребенком, заняться вместе с ним тем, что он любит делать, что у него получается. За малейшие достижения ребенка нужно хвалить, акцентировать его внимание на успехе. Нужно дать дошкольнику пережить то, чего он лишен в детском коллективе – ситуацию успеха, победы. Взрослый может проигрывать. Но говоря ребенку, что он выиграл (можно также использовать в играх карточки-фиксаторы, для того чтобы ребенок самостоятельно убедился в своей победе), необходимо отметить, почему это удалось ему. Это поможет ребенку увидеть причинно-следственную связь: он выиграл не потому, что он хороший, а потому что он приложил усилия, удачно выбрал позицию, хорошо прицелился и т.п. [3, с. 111].

Как правило, у детей с заниженным уровнем притязаний низкий социостатус, их не принимают в игры другие дошкольники, т.к. считают, что они «ничего не умеют». Поэтому очень эффективно, когда такой ребенок добьется какого-либо успеха, привлекать к положительной оценке других детей. Например: «Посмотрите, как далеко прыгнул Ваня! Правда, молодец?» или «Дети, вам нравится этот рисунок? Красивый, видно, что тот, кто рисовал, очень старался. А выполнил этот рисунок Ваня».

Для повышения статусного положения дошкольника с низким уровнем притязаний необходимо постоянно включать ребенка в игровую деятельность, чаще давать ему поручения (как правило, такие дети очень исполнительны), постепенно давать главные роли в спектаклях, сценках.

Таким образом, в данном параграфе были даны рекомендации воспитателям и родителям по формированию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста. Важна гармоничность, согласованность в педагогических и психологических воздействиях, оказываемых на ребенка. Совершенно недопустимо, чтобы в детском саду воспитатель и психолог стремились помочь ребенку повысить самооценку и статусное положение, дома родители или старшие братья, сестры в силу своей некомпетентности сводили эти усилия к нулю. Поэтому необходимо проводить обучающие семинары, с целью ознакомления родителей с обязательными правилами воспитания, соблюдая которые, родители будут помогать своему ребенку полноценно и гармонично развиваться.

Выводы по главе 3

В данной главе мы разработали и реализовали программу формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования, проанализировали результаты её применения с использованием математико-статистической обработки данных. А также дали рекомендации воспитателям и родителям по формированию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю (8 занятий по 30 минут).

По результатам повторного исследования по методике Т.Д. Марцинковской «Лесенка» было выявлено, что 10% (2 человек) учащихся обладают высоким уровнем самооценки, что меньше на 25% (5 человека) чем до реализации программы; 80% (16 человек) учащихся обладают средним уровнем самооценки, что больше на 55% (11 человека) чем до реализации программы; 10% (2 человек) учащихся обладают низким уровнем самооценки, что меньше на 30% (6 человека) чем до реализации программы.

По результатам повторного исследования по методике Р.С. Немова «Какой я?» было выявлено, что 10% (2 человек) учащихся обладают высоким уровнем самооценки, что меньше на 25% (5 человека) чем до реализации программы; 80% (16 человек) учащихся обладают средним уровнем самооценки, что больше на 55% (11 человека) чем до реализации программы; 10% (2 человек) учащихся обладают низким уровнем самооценки, что меньше на 30% (6 человека) чем до реализации программы.

По результатам повторного исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова было выявлено, что 10% (2 человек) учащихся обладают высоким уровнем самооценки, что меньше на 25% (5 человека) чем до реализации программы; 80% (16 человек) учащихся обладают средним уровнем самооценки, что больше на 55% (11 человека) чем до реализации программы; 10% (2 человек) учащихся обладают низким уровнем самооценки, что меньше на 30% (6 человека) чем до реализации программы.

Гипотеза нашего исследования о том, что воспитателям и родителям по формированию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста будет эффективным, если разработать и реализовать программу,

включающую упражнения, игры и релаксационные техники
подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе был проведен анализ литературы, который показал, что в настоящее время исследования самооценки человека в процессе его жизнедеятельности имеют большое значение в психологической теории и практике.

Под самооценкой понимается чувственно окрашенное отношение, которое приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам, влияющее на его поведение, результаты деятельности, взаимоотношения с окружающими. Развитие самооценки происходит во время всей жизни человека.

К концу дошкольного возраста соотношение эмоционального и когнитивного компонентов самооценки гармонизируется, создаются благоприятные условия для интеллектуализации отношения ребенка к себе, преодоления прямого воздействия на его самооценку со стороны взрослых. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека.

В работе использовались методы моделирования и «дерева целей». Модель формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования состоит из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков.

Во второй главе было организовано исследование самооценки у дошкольников. Были описаны этапы, методы и методики исследования, охарактеризована выборка и проанализированы результаты исследования.

Исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Были использованы следующие методы: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование); эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические

(методика Т.Д. Марцинковской «Лесенка», методика Р.С. Немова «Какой я?», методика «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова); математико-статистические (критерий Т-критерий Вилкоксона).

Базой исследования являлось Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5 общеразвивающего вида» г. Шумиха. В исследовании приняла участие группа из 20 человек 6-7 лет.

Полученные данные по результатам исследования уровня самооценки дошкольников 6-7 лет по методике «Лесенка» свидетельствуют о том, что у 25 % (5 человек) дошкольников имеют адекватный уровень самооценки, у 35 % (7 человек), дошкольников 6-7 лет выявлена завышенная самооценка, у 40 % (8 человек), диагностирована заниженная самооценка.

По результатам исследования по методике Р.С. Немова «Какой я?» было выявлено, что 25% (5 человек) имеют средний уровень самооценки, у 35% (7 человек) выявлен низкий уровень, у 5% (1 человек) выявлен очень низкий уровень самооценки, у 30% (6 человек) по результатам исследования в подготовительной группе детей 6-7 лет выявлен высокий уровень и у 5% (1 человек) выявлен очень высокий уровень самооценки.

Полученные данные по результатам исследования уровня самооценки детей дошкольного возраста по методике «Определение эмоциональной самооценки» А. В. Захарова свидетельствуют о том, что у 25% (5 человек) уровень самооценки находится в норме, 35 % (7 человека) обладают завышенным уровнем самооценки, 40% (8 человека) имеют заниженный уровень самооценки.

Таким образом, определилась экспериментальная группа в количестве 20 учащихся.

В третьей главе было реализовано опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования. Была составлена программа формирования адекватной самооценки у дошкольников

методами психологического консультирования, проанализировали результаты её применения с использованием математико-статистической обработки данных. А также дали рекомендации воспитателям и родителям по формированию адекватной самооценки у детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий – 2 раза в неделю (8 занятий по 30 минут).

В результате проведения формирующего эксперимента мы увидели, что произошли качественные изменения показателей самооценки. Количество испытуемых, обладающих завышенной самооценкой, снизилось до 10%. Количество испытуемых, обладающих заниженной самооценкой, снизилось до 10%. Количество испытуемых, обладающих адекватной самооценкой, повысилось до 80%, а также подтвердили эффективность программы с помощью T-критерию Вилкоксона.

Таким образом, были реализована цель и задачи исследования, а также была подтверждена выдвинутая ранее гипотеза о том, формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования будет эффективным, если разработать и реализовать программу, включающую упражнения, игры и релаксационные техники.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. С. Абрамова. – Изд. 2-е., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2016. – 811 с. – ISBN 978-5-534-04322-8.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. – ISBN 978-5-534-00595-0.
3. Айсмонтас Б. Б. Общая психология. Тесты : учебное пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. – Москва : Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-14987-6.
4. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних : монография / Б. Н. Алмазов. – Москва : Юрайт, 2022. – 180 с. – ISBN 978-5-534-09759-7.
5. Амонашвили Ш. А. Воспитательная деятельность образовательного учреждения : учеб. пособие по спецкурсу / Ш. А. Амонашвили, А. П. Антропова. – Пермь: ПОНИЦАА, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-534-10051-8.
6. Ахметова Г. Ф. Самооценка и уровень притязаний в юношеском возрасте / Г. Ф. Ахметова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 7 (2). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20172286> (дата обращения: 04.04.2023).
7. Бардышевская М. К. Диагностика психического развития ребенка : практическое пособие / М. К. Бардышевская. – Москва : Юрайт, 2022. – 153 с. – ISBN 978-5-534-10411-0.
8. Беличева С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. – Москва : Юрайт, 2022. – 304 с. – ISBN 978-5-534-10433-2.

9. Белкина В. Н. Детская психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Белкина. – Москва : Юрайт, 2022. – 170 с. – ISBN 978-5-534-10065-5.
10. Белобородов А. М. Сравнительный анализ результатов диагностики самооценки и объективных показателей эмоционального интеллекта / А. М. Белобородов, Е. С. Иванова // Научный диалог. – 2018. – № 11(35). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22761228> (дата обращения: 04.04.2023).
11. Бережковская Е. Л. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Е. Л. Бережковская. – Москва : Юрайт, 2022. – 357 с. – ISBN 978-5-534-14308-9.
12. Бобкова Е. В. Особенности самооценки у людей с различным уровнем образования / Е. В. Бобкова, Н. О. Манякина // Ресурсам области – эффективное использование. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23625723> (дата обращения: 04.04.2023).
13. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-534-12292-3.
14. Божович Л. И. Психолого-педагогическая концепция формирования социальной безопасности личности будущего педагога : учеб. пособие / Л. И. Божович. – Москва : Эксмо, 2016. – 655 с. – ISBN 978-5-534-14727-8.
15. Болотова А. К. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва: ИД ГУ ВШЭ, 2020. – 526 с. – ISBN 978-5-9916-7513-0.
16. Веракса Н. Е. Детская психология : учебник для среднего профессионального образования / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – Москва : Юрайт, 2022. – 446 с. – ISBN 978-5-534-15251-7.
17. Воинов В. Б. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков :

учебное пособие / В. Б. Воинов, О. В. Тулякова. – Пермь: ПониЦАА, 2020. – 140 с. – ISBN 978-5-534-07953-1.

18. Гольева Г. Ю. Психодиагностика и консультирование / Г. Ю. Гольева, Е. В. Мельник, В. К. Шаяхметова – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49620332> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

19. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности / Г. Ю. Гольева – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46611077> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

20. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагого-психологов / Г. Ю. Гольева – Екатеринбург : Уральский. гос. пед. ун-т, 2010. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19335228> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

21. Гонина О. О. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / О. О. Гонина. – Москва : КноРус, 2020. – 150 с. – ISBN 978-5-534-16367-4.

22. Горянина В. А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования / В. А. Горянина. – Москва, 2014. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10983-2.

23. Давыдов А. В. Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения : учебное пособие / А. В. Давыдов. – Москва : Эксмо, 2018. – 65 с. – ISBN 978-5-534-13473-5.

24. Диянова З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 139 с. – ISBN 978-5-534-11876-6.

25. Диянова З. В. Общая психология. Познавательные процессы. Практикум : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 159 с. – ISBN 978-5-534-12122-3.

26. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Перо, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26817827> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

27. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов / В. И. Долгова, Л. В. Иванова, Н. В. Крыжановская. – Челябинск : Челяб. гос. пед. ун-т, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43996183> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

28. Долгова В. И. Формирование позитивной Я концепции старших школьников / В. И. Долгова // Вестник Орловского государственного университета. – Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2018. – № 4 (24). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37021245> (дата обращения: 04.04.2023).

29. Долгова В. И. Исследование динамики самооценивания младших подростков с расстройствами поведения / В. И. Долгова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – №12. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23588937> (дата обращения: 04.04.2023).

30. Доронина Р. Д. Теоретические основы изучения самооценки в психологической литературе: этапы становления и факторы, влияющие на развитие самооценки / Р. Д. Доронина // Студенческий вестник. – 2019. – №11(67). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37621391> (дата обращения: 04.04.2023).

31. Доронина Р. Д. Теоретические основы изучения самооценки в психологической литературе: виды самооценки, их краткая характеристика

/ Р. Д. Доронина // Молодой исследователь. – 2019. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37604466> (дата обращения: 04.04.2023).

32. Дубровина И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А.М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-534-08178-7.

33. Дятлов А. В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика) : учебник / А. В. Дятлов, П. Н. Лукичев. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2020. – 182 с. – ISBN 978-5-534-08226-5.

34. Еромасова А. А. Общая психология. Методы активного обучения : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 182 с. – ISBN 978-5-534-06547-3.

35. Залевский Г. В. Психология личности: фиксированные формы поведения : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 306 с. – ISBN 978-5-534-10661-9.

36. Иванов А. В. Развитие идей социальной педагогики в условиях информационной культурной парадигмы образования. Социально-педагогическая поддержка ребенка / А. В. Иванов. – Москва : АПКИППРО, 2018. – 63 с. – ISBN 978-5-534-04081-4.

37. Иванов А. В. Социальная педагогика: традиции и инновации / А. В. Иванов. – Москва : АПКИППРО, 2018. – 165 с. – ISBN 978-5-534-12038-7.

38. Исаев, Е. И. Педагогическая психология / Е. И. Исаев. – Москва : Юрайт, 2022. – 347 с. – ISBN 978-5-534-11243-6.

39. Кислов А. В. Задачи для изучающих ТРИЗ : практическое пособие / А. В. Кислов, Е. Л. Пчелкина. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : КТК «Галактика», 2018. – 140 с. – ISBN 978-5-9916-9311-0.

40. Климова Т. И. Влияние самооценки детей-сирот на выбор профессии / Т. И. Климова // Наука и образование в XXI веке. – 2018. –

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21423109> (дата обращения: 04.04.2023).

41. Капитанец Е. Г. Исследование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков / Е. Г. Капитанец, Е. А. Захарова – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2020. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42924095> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

42. Капитанец Е. Г. Исследование самооценки у младших подростков с ЗПР / Е. Г. Капитанец, Е. И. Панаринна – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2016. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27348856> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

43. Капитанец Е. Г. Коррекционно-развивающая деятельность специального психолога: современные психологические и педагогические технологии / Е. Г. Капитанец, В. И. Долгова, О. А. Шумакова – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2008. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23763282> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

44. Капитанец Е. Г. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / Е. Г. Капитанец, В. И. Долгова, Д. И. Гладышев – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2016. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26188631> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

45. Капитанец Е. Г. Формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков в условиях образовательного учреждения / Е. Г. Капитанец, Е. А. Захарова – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2021. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47222080> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

46. Капитанец Е. Г. Формирование учебно-профессиональной мотивации субъектов образовательной среды / Е. Г. Капитанец, В. И. Долгова, О. А. Кондратьева – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2021. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47673141> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.
47. Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учебник / Г. И. Колесникова. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 250 с. – ISBN 978-5-534-06551-0.
48. Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2017. – 615 с. – ISBN 978-5-9916-9979-2.
49. Кон И. С. Возрастная психология: детство, отрочество, юность : Хрестоматия. Учеб. пособие для студ. пед. вузов / И. С. Кон. – Москва : Академия, 2016. – 624 с. – ISBN 978-5-9916-7777-6.
50. Карабанова Е. А. Исследование самооценки личности / Е. А. Карабанова // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26118672> (дата обращения: 04.04.2023).
51. Коновалова Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников / Н. Л. Коновалова. – Санкт-Петербург : С.-Петербургский университет, 2020. – 312 с. – ISBN 978-5-534-09723-8.
52. Кулагина И. Ю. Возрастная психология / И. Ю. Кулагина. – Москва : Просвещение, 2016. – 132 с. – ISBN 978-5-534-00582-0.
53. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 583 с. – ISBN 978-5-534-06613-5.

54. Малькова В. А. Низкая самооценка: влияние на человека и пути изменения / В. А. Малькова // Старт в науку. – 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35369666> (дата обращения: 04.04.2023).
55. Мухина В. С. Возрастная психология : учебное пособие / В. С. Мухина – Санкт-Петербург : ВЕК 21, 2018. – 456 с. – ISBN 978-5-534-04323-5.
56. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2019. – 462 с. – ISBN 978-5-534-00646-9.
57. Перевозкин С. Б. Методы математической статистики в научно-исследовательской работе психолога : учебное пособие / С. Б. Перевозкин, Ю. М. Перевозкина. – Новосибирск : НИИХ, 2017. – 162 с. – ISBN 978-5-534-11587-1.
58. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2017. – 365 с. – ISBN 978-5-534-03772-2.
59. Симановский А. Э. Педагогическая психология : учебное пособие / А. Э. Симановский. – Москва : Юрайт, 2022. – 203 с. – ISBN 978-5-534-06004-1.
60. Столяренко Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 134 с. – ISBN 978-5-534-09450-3.
61. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Концепт. – 2018. – №3. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43795180> (дата обращения: 04.04.2023).
62. Adaptation problems in adverse ecological zones / G. Y. Golieva, V. I. Dolgova, E. V. Melnik – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38616679> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

63. Golieva G. U. Specifics of psychological and pedagogic correction of deviant behavior in younger adolescents with intellectual disability / G. Y. Golieva, V. I. Dolgova, E. V. Melnik – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41679755> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

64. Changing school-based anxiety during physical education, taking the individual typological approach into account / V. I. Dolgova, N. V. Mamylna, G. Y. Golieva – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43225036> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

65. Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality / M. Hernandez. C. Valiente, N. Eisenberg // *Early Childhood Research Quarterly*. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.

66. Factors contributing to a stronger experience of environmental stress by high school students / V. I. Dolgova, O. A. Kondratieva, G. Y. Golieva – Chelyabinsk : South Ural State Humanitarian Pedagogical University, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35503824> (дата обращения: 04.04.2023). – Режим доступа: по регистрации на сайте www.elibrary.ru.

67. Kazakova E. V. Peculiarities of psychological health of first-graders with the presence of biomedical risk factors in early development / E. V. Kazakova, L. V. Sokolova. // *Clinical and special psychology*. – 2018 – Vol. 7, No. 4 (28). – P. 76–99.

68. Leontyev D. A. Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky / D. A. Leontyev, A. A. Lebedeva, V. Yu. Kostenko // *Education Issues*. – 2017. – No. 2. – P. 98–112.

69. Rytivaara, A. Frelin, A. Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships / A.

Rytivaara, A. Frelin // Teaching and Teacher Education. – 2017. – No. 68. – P. 12–20.

70. The combined effects of teacher-child and peer relationships on children's social-emotional adjustment / C. Wang, M. Hatzigianni, A. Shahaeian // Journal of School Psychology. – 2016. – No. 59. – P. 1–11.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования самооценки у дошкольников

1. Методика «Лесенка»

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

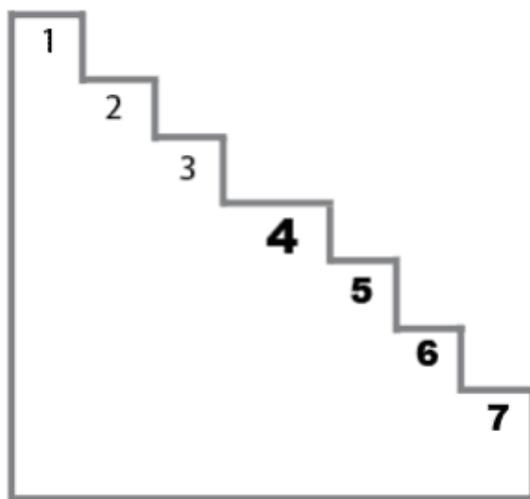


Рисунок 1.1. – Раздаточный материал для методики Т. Д. Марцинковской

Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант)

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно

напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы.

Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. «Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)». Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть педагогической поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника.

2. Методика «Какой я?»

Цель: определение самооценки детей в возрасте 6-9 лет.

Оборудование: протокол методики.

Инструкция: Психолог, пользуясь протоколом, спрашивает: «Как ты сам себя воспринимаешь и оцениваешь по десяти различным положительным качествам?».

Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Таблица 1.1. — Протокол к методике Р. С. Немова «Какой Я?»

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

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл.

Ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов.

Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла

Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности

Выводы об уровне самооценки ребенка

10 баллов очень высокий,

8-9 баллов – высокий,

4-7 баллов – средний,

2-3 балла – низкий,

0-1 балл – очень низкий

3. Методика определения эмоциональной самооценки (авт. А.В.Захаров).

Инструкция: Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди.

Укажи, где находишься ты.

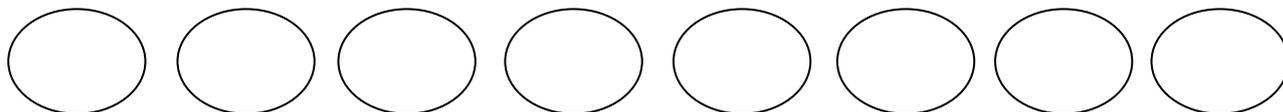


Рисунок 1.2. — Раздаточный материал для методики определения эмоциональной самооценки А. В. Захарова

Обработка результатов.

Нормой для ребенка является указание на третий-четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я-образа», осознает свою ценность и принимает себя. При указании на первый круг имеет завышенную самооценку.

При указании на круги далее пятого заниженную самооценку

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования

Таблица 2.1. — Сводная таблица по результатам исследования по методике Т.Д. Марцинковской «Лесенка»

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	1	Высокий
Ученик2	1	Высокий
Ученик3	2	Средний
Ученик4	1	Высокий
Ученик5	1	Высокий
Ученик6	1	Высокий
Ученик7	1	Высокий
Ученик8	1	Высокий
Ученик9	3	Низкий
Ученик10	3	Средний
Ученик11	2	Средний
Ученик12	3	Средний
Ученик13	2	Средний
Ученик14	4	Низкий
Ученик15	4	Низкий
Ученик16	5	Низкий
Ученик17	5	Низкий
Ученик18	6	Низкий
Ученик19	6	Низкий
Ученик20	7	Низкий

Таблица 2.2. — Сводная таблица по результатам исследования по методике Р.С. Немова «Какой я?»

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	10	Очень высокий
Ученик2	8	Высокий
Ученик3	4	Средний
Ученик4	9	Высокий
Ученик5	8	Высокий
Ученик6	9	Высокий
Ученик7	8	Высокий
Ученик8	9	Высокий
Ученик9	3	Низкий
Ученик10	5	Средний
Ученик11	6	Средний
Ученик12	7	Средний
Ученик13	4	Средний
Ученик14	2	Низкий
Ученик15	3	Низкий
Ученик16	2	Низкий
Ученик17	3	Низкий
Ученик18	2	Низкий
Ученик19	3	Низкий
Ученик20	1	Очень низкий

Таблица 2.3. — Общая сводная таблица по результатам исследования по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	1	Высокий
Ученик2	1	Высокий
Ученик3	3	Средний
Ученик4	2	Высокий
Ученик5	2	Высокий
Ученик6	2	Высокий
Ученик7	1	Высокий
Ученик8	1	Высокий
Ученик9	3	Низкий
Ученик10	3	Средний
Ученик11	4	Средний
Ученик12	4	Средний
Ученик13	3	Средний
Ученик14	5	Низкий
Ученик15	5	Низкий
Ученик16	6	Низкий
Ученик17	6	Низкий
Ученик18	7	Низкий
Ученик19	7	Низкий
Ученик20	8	Низкий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования

Целью программы является формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования.

Задачи:

- Способствовать снятию состояния эмоционального дискомфорта;
- Развить позитивное и критическое отношение к себе, сверстникам и окружающему миру;
- Сформировать умения принимать адекватные решения.

Продолжительность программы: 8 занятий по 30 минут.

Программа рассчитана на 1 месяц, периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Целевая аудитория: 20 человек.

Занятие 1.

1. Девиз.

Я — веселый, сильный, смелый,

Я все время занят делом,

Я не хнычу, не боюсь,

Я с друзьями не дерусь.

Я могу играть, скакать,

На луну могу слетать,

Я не плакса, я храбрец,

И вообще я молодец!

2. «Я очень хороший».

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

3. Копилка эмоций

В копилку (коробку) после каждого занятия дети опускают картинки – похвалки или картинки с негативными эмоциями, т.е то, что выберет тот или иной ребенок. Затем по окончании курса занятий копилка вскрывается, и дети делают вывод какие эмоции преобладают: хорошие или плохие.

Занятие 2.

1. Девиз (см. занятие 1).

2. «Клеевой дождик».

Ход игры: «Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять». Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга. «Ну вот,

дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

3. «Мышеловка».

Ребенка нужно поместить в круг из 5-6 человек, которые крепко прижимаются друг к другу. Этот круг и является «мышеловкой», а ребенок в центре должен искать из нее выход, всеми возможными способами: он может уговорить кого-нибудь пропустить его или же самостоятельно искать наличие какой-нибудь лазейки

4. Копилка эмоций (см. занятие № 1).

Занятие 3.

1. Девиз (см. занятие 1).

2. Я-смелый.

Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит " Я смелый". Упражнение дети делают по очереди.

3. Копилка эмоций (см. занятие № 1)

Занятие 4.

1. Девиз (см. занятие № 1).

2. Я -ловкий.

Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит: " Я ловкий".

3. Копилка эмоций (см. занятие № 1)

Занятие 5.

1. Девиз.

2. Я - умный.

Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет " Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

3. Копилка эмоций (см. занятие №1)

Занятие 6.

1. Девиз.

2. Я сильный.

Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза " Я -сильный", по сигналу "Брось! " - бросает мячи.

3. Копилка эмоций (см. занятие № 1)

Занятие 7.

1. Девиз (см. занятие №1).

2. Я - добрый.

Дети стоят по кругу, бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят : " Я - добрый" Упражнение продолжается 3 минуты.

3. Копилка эмоций (см. занятие №1).

Занятие 8.

1. Девиз.

2. Лепим волшебный шар.

От куска пластилина отрежьте небольшие кусочки, покажите детям, как пользоваться ножом для пластилина. Каждый ребенок катает шарик. Первые несколько шариков отдают одному ребенку, следующие другому (по количеству детей). Из общих шариков каждый ребенок катает один шар, повторяя: " Шар волшебный я леплю, очень я себя люблю". Покажите детям, как украсить шар бусинами, бисером, фольгой.

3. Копилка эмоций (см. занятие № 1)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования

Таблица 4.1. — Результаты повторной диагностики по методике Т. Д. Марцинковской «Лесенка»

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	1	Высокий
Ученик2	1	Высокий
Ученик3	2	Средний
Ученик4	2	Средний
Ученик5	3	Средний
Ученик6	3	Средний
Ученик7	2	Средний
Ученик8	3	Средний
Ученик9	3	Средний
Ученик10	2	Средний
Ученик11	3	Средний
Ученик12	2	Средний
Ученик13	3	Средний
Ученик14	2	Средний
Ученик15	3	Средний
Ученик16	2	Средний
Ученик17	3	Средний
Ученик18	2	Средний
Ученик19	4	Низкий
Ученик20	4	Низкий

Таблица 4.2. — Результаты повторной диагностики по методике Р.С. Немова «Какой я?»

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	9	Высокий
Ученик2	8	Высокий
Ученик3	4	Средний
Ученик4	6	Средний
Ученик5	5	Средний
Ученик6	6	Средний
Ученик7	5	Средний
Ученик8	6	Средний
Ученик9	4	Средний
Ученик10	5	Средний
Ученик11	5	Средний
Ученик12	6	Средний
Ученик13	4	Средний
Ученик14	3	Средний
Ученик15	3	Средний
Ученик16	4	Средний
Ученик17	2	Средний
Ученик18	4	Средний
Ученик19	3	Низкий
Ученик20	1	Низкий

Таблица 4.3. — Результаты повторной диагностики по методике «Определение эмоциональной самооценки» А.В. Захарова.

ФИО	Итого баллов	Уровень самооценки
Ученик1	1	Высокий
Ученик2	2	Высокий
Ученик3	4	Средний
Ученик4	3	Средний
Ученик5	4	Средний
Ученик6	3	Средний
Ученик7	4	Средний
Ученик8	3	Средний
Ученик9	3	Средний
Ученик10	4	Средний
Ученик11	3	Средний
Ученик12	4	Средний
Ученик13	4	Средний
Ученик14	3	Средний
Ученик15	3	Средний
Ученик16	3	Средний
Ученик17	4	Средний
Ученик18	3	Средний
Ученик19	5	Низкий
Ученик20	6	Низкий

Таблица 4.4 – Подсчет по Т–критерию Вилкоксона при сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики по методике Р. С. Немова «Какой Я?»

Код имени испытуемого	Уровень самооценки		Разность	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
	До применения программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования	После применения программы формирования адекватной самооценки у дошкольников методами психологического консультирования			
Ученик1	10	9	-1	1	3,5
Ученик4	9	6	-3	3	11
Ученик5	8	5	-3	3	11
Ученик6	9	6	-3	3	11
Ученик7	8	5	-3	3	11
Ученик8	9	6	-3	3	11
Ученик9	3	4	1	1	3,5
Ученик11	6	5	-1	1	3,5
Ученик12	7	6	-1	1	3,5
Ученик14	2	3	-1	1	3,5
Ученик16	2	4	2	2	7,5
Ученик17	3	2	-1	1	3,5
Ученик18	2	4	2	2	7,5
Сумма					91

Общая сумма рангов:

$$\sum T_{\text{эмп.}} = 91.$$

Расчетная сумма рангов:

$$\sum T_{\text{р.}} = \frac{13 \cdot (13+1)}{2} = 78.$$

$$\sum T_{\text{эмп.}} = \sum R_{\text{р.}}$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.

$$T_{\text{эмп.}} = 14,5$$