



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных  
технологий**

**Кафедра социально-психологического образования**

**ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ МЛАДШИХ  
ПОДРОСТКОВ**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование.

Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

63,25 % авторского текста  
Работа Ефремова Валентина к защите  
«5» 05 2017 г.

зав. кафедрой СПО  
доктор философских наук, доцент  
Иванова О.Э.

Выполнил:

студент группы ЗФ-411/099-4-1 Мсс  
Ефремова Валентина Сергеевна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,  
доцент Федорова Е.Н.

Челябинск  
2017

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы изучения формирования адекватной самооценки младших подростков.....	5
1.1 Понятие самооценки.....	5
1.2 Особенности формирования самооценки младших подростков.....	14
Выводы по 1 главе.....	25
Глава 2. Опытная работа по исследованию адекватной самооценки младших подростков.....	27
2.1 Организация опытной работы.....	27
2.2 Анализ результатов на констатирующем этапе опытной работы.....	29
2.3 Вывод по результатам диагностики.....	35
Глава 3. Формирование адекватной самооценки у младших подростков.....	36
3.1 Тренинговая программа «Повышение самооценки».....	36
3.2 Анализ результатов опытной работы.....	39
Выводы по 3 главе.....	46
Заключение.....	47
Список использованной литературы.....	48
Приложения.....	54

## Введение

Актуальность данной проблемы в том, что самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

От самооценки во многом зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношения к успехам и неудачам, как в учебном процессе, так и в других сферах взаимодействия с окружающими. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшую социализацию его личности [33, с.7].

Изучение динамики самооценки личности в подростковом возрасте является значимым и актуальным для дальнейшего совершенствования педагогического процесса в современной школьной практике.

Многие проблемы, возникающие в учении, непосредственно связаны с недостатком формирования самооценки.

Отсюда следует противоречие: с одной стороны, имеются теоретические разработки исследования самооценки младших подростков, а с другой - недостаточность проработки методологических и технологических составляющих процесса психолого-педагогического сопровождения, способствующих формированию адекватной самооценки младшего подростка.

Отсюда проблема: подбор наиболее эффективных методов и выбор методик для формирования адекватной самооценки у младших подростков.

Следовательно, тема: формирование адекватной самооценки младших подростков.

Объект исследования – самооценка младших подростков.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки младших подростков.

В результате исследований выдающихся отечественных и зарубежных психологов Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович, М.С. Неймарк, Л.С. Славиной, Е.А. Серебряковой, С.В. Ковалева, были раскрыты особенности формирования адекватной самооценки младших подростков.

Цель работы – теоретически обосновать и реализовать коррекционно-развивающую программу по формированию адекватной самооценки младших подростков.

Исходя из цели, в ходе работы решались следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Провести диагностику и проанализировать результаты диагностики.
3. Разработать и реализовать программу по формированию адекватной самооценки младших подростков.
4. Оценить и интерпретировать результаты экспериментальной работы.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ литературных источников, изучение и описание опыта работы по нашей проблеме, систематизация и обобщение материала.

- Методы практического исследования: тестирование.

- Психодиагностические: Методика «Самооценка учащегося» Дембо-Рубинштейн. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев. Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева.

- Методы обработки результатов исследования.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Миасская средняя общеобразовательная школа №16» г. Миасс. Учащиеся 5-го класса, возраст 11-12 лет. Общим количеством 17 человек.

Дипломная работа состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений.

# Глава 1. Теоретический анализ проблемы изучения формирования адекватной самооценки младших подростков

## 1.1 Понятие самооценки

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, собственных качеств, достоинств, недостатков и места среди других людей; также это степень восприятия себя хорошим, компетентным, достойным уважения. Самооценка является важным регулятором поведения человека, от нее зависят взаимоотношения с окружающими, критичность и требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности, тесно связана с уровнем притязаний человека. Расхождение между притязаниями и возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным: возникают эмоциональные срывы, повышается тревожность [6, с.14].

Самооценка выполняет такие функции, как регуляторная и защитная, тем самым влияя на поведение, деятельность и развитие личности, на ее взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, постановки целей определенного уровня, то есть уровня притязаний личности. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность (независимость) личности, может вести к искажению данных опыта и тем самым оказывать отрицательное влияние на развитие [13, с.15].

Самооценка развитого индивида образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или

непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности. Самооценка может быть разного уровня осознанности и обобщенности [61, с.72].

В психологии самооценка является важнейшим компонентом «Я-концепции» личности, как ценность и значимость, которой человек наделяет как отдельные стороны своей личности, поведения и деятельности, так и себя в целом. Самооценка человека чаще всего понимается как субъективная оценка им своих возможностей (сюда относят физические, интеллектуальные, эмоционально-волевые, коммуникативные возможности), нравственных качеств, своего отношения к себе и другим людям, а также места в социуме [43, с.117].

Хотя самооценка содержит в себе выстроенные личностные значения и смыслы, а также системы отношений и ценностей, она в тоже время является достаточно сложной психической формой внутреннего мира людей, отображая при этом характер самоотношения личности, степень ее самоуважения, уровень притязания и ценностное принятие себя или же отвержение. Самооценка выполняет множество функций, среди которых особую роль принадлежит защитной и регулятивной функциям [9, с.48].

Анализ основных теоретических подходов к проблеме самооценки человека позволяет ученым выделять основные моменты, которые помогают в понимании сути этой психологической категории. Следует выделить следующие особенности самооценки:

- самооценка, являясь одним из компонентов «Я-концепции» личности (самосознания) и находится в тесной связи с другими ее компонентами (самоотношение, самопознание и саморегуляция);
- в основе понимания самооценки лежат оценки и эмоции;
- самооценка неотделимо от мотивов личности, ее целей, убеждений, идеалов, ценностей и ценностных ориентаций;

- самооценка также является механизмом саморегуляции поведения и деятельности человека;
- самооценка может изучаться и как процесс, и как результат;
- анализ самооценки в качестве процесса предполагает наличие внутреннего основания и сравнения с нормами общества, эталонами, принятыми в нем и с другими людьми [21, с.131].

Самооценка человека предполагает оценку им себя в целом и отдельные составляющие своей личности, а именно свои поступки и действия, свои качества и отношения, свою направленность и убеждения и многое другое. Повышение самооценки человека зависит от многих факторов, среди которых особое значение имеет наличие удачного опыта, похвала и поддержка со стороны окружающих, а также временная характеристика самой самооценки [27, с.39]. Так самооценка может быть устойчивой и сохранять все свои особенности в не зависимости от ситуации и внешних раздражителей, и неустойчивой, то есть изменяющейся в зависимости от внешних воздействий и внутреннего состояния личности. Самооценка человека тесно связана с его уровнем притязаний (они также влияют на формирование самооценки), которые могут иметь различный уровень – низкий, средний и высокий [51, с.19].

Кроме того, что самооценка связана с самосознанием человека и его уровнем притязаний, на ее формирование влияют: потребности в самоутверждении и саморазвитии, общая направленность личности, уровень развития когнитивных процессов и эмоционально-волевой сферы, общее состояние человека и конечно социум, а точнее мнение и оценки окружающих людей (особенно значимых) [11, с.144].

В психологии самооценка человека характеризуется (а соответственно и делиться на определенные виды) многими параметрами, а именно:

- в зависимости от уровня (или величине) самооценки она может быть высокой, средней или низкой;

- по ее реалистичности выделяют адекватную и неадекватную самооценку, среди которой выделяют заниженную и завышенную;
- в зависимости от особенностей строения самооценки она бывает конфликтной и бесконфликтной (можно еще назвать конструктивной и деструктивной);
- что касается временного отношения, то тут выделяют прогностическую, актуальную и ретроспективную самооценку;
- в зависимости от стойкости самооценки она может быть устойчивой и неустойчивой [38, с.311].

Кроме перечисленных еще выделяют общую самооценку (или же глобальную), в которой происходит отражение пережитых человеком поощрений или же порицание своих действий, поступков и качеств, и частную самооценку (она относится только к определенным внешним чертам или качествам личности) [1, с.128].

Чаще всего в психологической литературе встречается разделение самооценки на заниженную, среднюю (или адекватную) и завышенную. Все эти уровни самооценки формируются под воздействием оценок со стороны, которые в последствие перерастают в самооценивание человеком самого себя. Самый оптимальный уровень самооценки для человека – это адекватный, при котором человек оценивает правильно (реально) свои возможности, действия, поступки, черты характера и качества личности. Человек, имеющий данный уровень самооценки всегда объективно оценивает и свои успехи, и свои неудачи, поэтому старается ставить достижимые цели и соответственно чаще добивается хороших результатов [35, с.19].

Необходимо отметить, что в психологии также используется словосочетание «оптимальная самооценка», к которой большинство психологов относят следующие уровни:

- средний уровень самооценки;

- выше среднего уровня;
- высокий уровень самооценки [16, с.16].

Все остальные уровни, которые не попадают в категорию оптимальных самооценок, считаются неоптимальными (к ним относятся заниженная и завышенная самооценка). Заниженная самооценка указывает на человека, который недооценивает себя и не уверен в собственных силах. Чаще всего люди с такой самооценкой не берутся начинать новое для себя дело, не любят быть в центре внимания и стараются не брать на себя чрезмерной ответственности. Психологи утверждают, что бывает два типа низкой самооценки:

- низкий уровень самооценки и низкий уровень притязаний (чрезмерно низкая самооценка, когда человек преувеличивает все свои недостатки);
- низкий уровень самооценки и высокий уровень притязаний (имеет еще одно название – эффект неадекватности, который может говорить о сформированном у человека комплексе неполноценности и постоянном внутреннем ощущении повышенной тревожности) [48, с.400].

Завышенная самооценка говорит о том, что человек зачастую переоценивает свои возможности и самого себя. У таких людей проявляются различные необоснованные претензии к окружающим людям и возникшим ситуациям. Люди с завышенной самооценкой не умеют строить конструктивные взаимоотношения с окружающими людьми, поэтому часто способствуют разрушению межличностных контактов [71, с.47].

Знать уровень самооценки человеку необходимо, ведь это поможет ему в случае необходимости направить свои усилия на ее коррекцию. Современная психологическая наука дает множество различных советов, как повысить самооценку и сделать ее адекватной [66, с.82].

Существуют этапы развития самооценки.

Ранний возраст. Многие дети уже в раннем возрасте отмечают свои успехи или неудачи в деятельности соответствующими эмоциональными реакциями на них. Большинство детей этого возраста просто констатируют достигнутый результат; некоторые воспринимают успех или неудачу, соответственно, с положительными и отрицательными эмоциями. В этой же возрастной группе наблюдаются первые отдельные проявления самооценки, причем в основном лишь после успеха в деятельности. Ребенок не просто радуется успеху, но проявляет своеобразное чувство гордости, преднамеренно и выразительно демонстрируя свои достоинства. Однако даже такие элементарные самооценочные реакции в этом возрасте еще крайне редки [54, с.615].

Около 3,5 лет у детей уже можно наблюдать массовые реакции на успех и неудачу, очевидным образом связанные с самооценкой. Соответствующие результаты деятельности ребенок воспринимает как зависящие от его способностей, причем итог собственной деятельности им соотносится с личными возможностями и с самооценкой [26, с.278].

Самооценка ребенка, осознание предъявляемых к нему требований появляются примерно к трем-четырем годам на основе сравнения себя с другими людьми [12, с.76].

К среднему дошкольному возрасту у многих детей складывается умение и способность правильно оценивать себя, свои успехи, неудачи, личностные качества, причем не только в игровой, но также и в других видах деятельности: учении, труде и общении [30, с.209].

Такое достижение следует рассматривать как еще один шаг на пути к обеспечению нормального обучения в школе в будущем, так как с началом школьного обучения ребенку постоянно приходится оценивать себя в различных видах деятельности, и если его самооценка оказывается неадекватной, то и самосовершенствование в данном виде деятельности обычно задерживается [2, с.96].

Особую роль в планировании и прогнозировании результатов личностного развития ребенка играет представление о том, как дети разного возраста воспринимают и оценивают своих родителей. Те из родителей, кто является хорошим объектом для подражания и одновременно вызывает к себе положительное отношение ребенка, способны оказывать на его психологию и поведение наиболее сильное влияние [24, с.119]. В некоторых исследованиях установлено, что самое заметное воздействие родителей на себе испытывают дети в возрасте от трех до восьми лет, причем между мальчиками и девочками имеются определенные различия. Так, у девочек психологическое влияние родителей начинает чувствоваться раньше и продолжается дольше, чем у мальчиков. Этот период времени охватывает годы от трех до восьми лет. Что касается мальчиков, то они значительно меняются под воздействием родителей в промежутке времени от пяти до семи лет, т.е. на три года меньше [45, с.32].

В старшем дошкольном возрасте дети придают большое значение оценкам, даваемым им взрослыми людьми. Ребенок не ждет такой оценки, а активно сам добивается ее, стремится получить похвалу, очень старается ее заслужить. Все это свидетельствует о том, что ребенок уже вступил в период развития, сензитивный для формирования и укрепления у него мотивации достижения успехов и ряда других жизненно полезных личностных свойств, которые в будущем должны будут обеспечить успешность его учебной, профессиональной и других видов деятельности [56, с.24].

Младший школьный возраст. Особенностью детей младшего школьного возраста, которая роднит их с дошкольниками, но еще больше усиливается с поступлением в школу, является безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки. Даже характеризуя себя как личность, младший школьник в основном лишь повторяет то, что о нем говорит взрослый [4, с.28].

Это напрямую касается такого важного личностного образования, закрепляющегося в данном возрасте, как самооценка. Она непосредственно зависит от характера оценок, даваемых взрослым ребенку и его успехам в различных видах деятельности. У младших школьников в отличие от дошкольников уже встречаются самооценки различных типов: адекватные, завышенные и заниженные [68, с.104].

Самооценка в младшем школьном возрасте формируется, главным образом, под влиянием оценок учителя.

Особое значение дети придают своим интеллектуальным возможностям и тому, как они оцениваются другими. Детям важно, чтобы положительная оценка была общепризнана [18, с.68].

Подростковый возраст. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, - это более высокий уровень самосознания. Вместе с ним возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находятся у взрослых людей [40, с.521].

В этом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в частности, с интимными человеческими взаимоотношениями [41, с.310].

Отрочество — как иногда называют подростковый возраст — это время становления подлинной индивидуальности, самостоятельности в учении и в труде. По сравнению с детьми более младшего возраста подростки обнаруживают веру в способность определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства. Подростковый возраст — это время обостренного стремления к познанию и оценке самого себя, к формированию целостного, непротиворечивого образа «Я» [70, с.14].

В период между 12 и 14 годами при описании себя и других людей подростки, в отличие от детей более раннего возраста, начинают использо-

вать менее категоричные суждения, включая в самописание слова «иногда», «почти», «мне кажется» и другие, что свидетельствует о переходе на позиции оценочного релятивизма, о понимании неоднозначности, непостоянства и многообразия личностных проявлений человека [22, с.15].

В начальный период этого возраста (10-11 лет) многие подростки (примерно около трети) дают себе самим в основном отрицательные личностные характеристики. Такое отношение к себе сохраняется и в дальнейшем, в возрасте от 12 до 13 лет. Однако здесь оно сопровождается уже некоторыми положительными изменениями в самовосприятии, в частности ростом самоуважения и более высокой оценкой себя как личности [49, с.93].

По мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки [56, с.319].

В развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем - черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности [3, с.54].

## 1.2 Особенности формирования самооценки младших подростков

В условиях, когда самооценка подростка не находит опоры в социуме, когда его оценка другими постоянно низка в сравнении с самооценкой, когда постоянно блокируется реализация одной из фундаментальных потребностей — потребности в уважении — развивается резкое ощущение личностного дискомфорта. Личность не может постоянно пребывать в состоянии острого дискомфорта и дистресса, подросток не может не искать выхода из сложившейся ситуации. Его самооценка должна найти адекватную опору в социальном пространстве. Одним из распространенных путей решения этой проблемы является переход подростка в группу, в которой оценка окружающими его личности будет адекватна самооценке или даже будет ее превосходить. В данной группе подростка ценят (это подтверждается постоянно вербально и невербально), что приводит к удовлетворению потребности в уважении, а следовательно, и к состоянию удовлетворенности, комфорта от принадлежности к группе [57, с.545].

Самооценка подростка, таким образом, наконец, получает адекватную опору в пространстве внешних социальных оценок личности. Группа, в которую переходит подросток, может иметь различную ориентацию, различные ценности. К сожалению, очень часто в новой неформальной группе, где подросток находит необходимую социальную опору, доминирующей является контрнормативная шкала ценностей [42, с.250]. Как показывают исследования, контрнормативность ценностей является характерной чертой групп подростков-делинквентов. Однако описанный путь противоречия между самооценкой и оценкой может и не приводить к негативным последствиям. Это происходит в том случае, когда подросток включается в неформальную группу, ориентированную на нормативную шкалу ценностей. Данный механизм или концепция пускового механизма делинквентности позволяет объяснить и то, почему терпят провал отчаянные попытки педагогов и родителей вырвать подростка из «нехорошей компании». По

существованию, такие попытки обречены на провал, так как за ними стоит негативное психологическое следствие для личности — подростка снова пытаются лишить социальной опоры, включив в неприемлемую и отторгаемую им группу [29, с.667]. Существует, следовательно, лишь один эффективный путь для решения этого психологического противоречия. Необходимо не просто пытаться вырвать подростка из одной группы, но надо «подставить» ему вместо этой асоциальной группы другую группу — про-социальной ориентации. Очевидно, излишне напоминать при этом, что данная новая группа должна быть такой, чтобы самооценка подростка находила в ней адекватную опору в виде социальной оценки его личности. Принадлежность к данной группе позволяет удовлетворить потребность во внешнем подтверждении самооценки за счет подростков, не входящих в группу [5, с.209].

Когда человек чувствует себя неполноценным, это предполагает сравнение с другим человеком или с неким стандартом либо нормой. Такие сравнения становятся отправным пунктом многих человеческих несчастий. Здесь в действие вступают и др. отрицательные факторы, напр. гнев, соперничество и, как следствие, утрата инициативы, поскольку сосредоточение усилий на сопернике блокирует спонтанное поведение. Кроме того, человек может вести себя высокомерно: комплекс превосходства способен компенсировать комплекс неполноценности [31, с.3].

Чтобы победить чувство неполноценности, нужно сделать две вещи. Во-первых, надо перестать сравнивать себя с другими, полностью и безраздельно сосредоточившись на актуальной проблеме или задаче. Во-вторых, надо оставить стремление быть выше других. Отказ от потребности в превосходстве помогает восстановить уравновешенность, преодолеть инерцию и перестать чувствовать себя хуже других [69, с.43].

Низкая самооценка — иногда она служит стимулом для конструктивной и полезной компенсации. Из ощущения слабости и несостоятельности может вырасти сила. В такой ситуации преимущество дает не само

по себе чувство неполноценности, а конструктивное преодоление слабости и несостоятельности [60, с.99].

Многое из того, что человек делает или отказывается делать, зависит от его уровня самооценки. Тот, кто сам не считает себя очень талантливым, не стремится к очень высоким целям и не проявляет огорчения, когда ему не удастся что-нибудь хорошо сделать. Человек, который думает о себе как о никчемном, ничего не стоящем объекте, часто неохотно прилагает усилия, чтобы улучшить свою судьбу. С другой стороны, те, кто высоко себя ценит, часто склонны работать с большим напряжением. Они считают ниже своего достоинства работать недостаточно хорошо [59, с.158].

Человек с высоким уровнем самооценки воспринимает себя как более способную и достойную личность, чем человек с низким уровнем самооценки. Интересно также, что отрицательное самовосприятие приводит к более предсказуемому поведению, чем положительное [23, с.273].

Психиатры часто говорят о том, адекватна или неадекватна самооценка человека, но всегда возникает вопрос о границах этой адекватности. Считается, что самооценка измеряется по континууму, по одномерной шкале от высокой к низкой. В действительности, вопрос этот гораздо сложнее, так как самооценка человека складывается из чувств, которые он испытывает к самому себе. Любая ориентация, возможная в отношении других людей, может быть обращена на самого себя. Точно так же, как другой человек может быть объектом бескорыстной любви, человек может подходить к себе как к объекту, безусловно, ценному. Точно так же, как на других можно обижаться или ненавидеть, человек может относиться к себе, как к опасному объекту. Тщеславие может рассматриваться как форма героепочитания, когда сам субъект выступает в качестве героя. Точно так же как к другим людям можно относиться с презрением, человек может унижать самого себя [10, с.410].

Завышенная и заниженная самооценки являются в равной мере нежелательными потому, что в первом случае имеется опасность формиро-

вания и сохранения многих отрицательных качеств, таких как нетерпимость к мнениям других, высокомерие, во втором – безынициативность, трудность общения с другими. Допускалось, правда, что нереалистическая позитивная самооценка и завышенное чувство оптимизма являются признаками хорошего душевного здоровья [36, с.133].

Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности. Самооценка относится к тому, какое мнение составляет о себе человек, включая степень самоуважения и самопринятия. Согласно Маслоу, все люди обладают потребностью или стремлением к стабильному и прочному ощущению собственной ценности или самоуважению, и они нуждаются в такой оценке, как от самих себя, так и со стороны окружающих [65, с.243].

Самооценка — многомерное понятие, так как она существует в виде степеней сравнения. Она является жизненно важным компонентом Я-концепции человека. Например, индивидуум может иметь высокую самооценку в межличностных отношениях и в то же время низко оценивать свои успехи в обучении. Оценка связана с личной идентичностью. Наличие любви и принятия непосредственно связано с «идентичностью успеха»; недостаток любви и принятия связан с «идентичностью неудачи» [39, с.70].

Самооценка сильно влияет на наше восприятие окружающих. Человек, в глубине души не уважающий себя, считающий, что он не способен вызвать к себе серьезное отношение других, едва ли сможет сам кого-то уважать. Тот, кто думает, что недостойн любви, никогда не научится любить. Человек, низко себя ставящий, едва ли будет когда-либо счастлив. С другой стороны, в традициях воспитания стран постсоветского пространства уже с самого детства внушать человеку, что хорошего человека отличает самокритичность. Но самокритичность подразумевает конкретные недостатки, с которыми нужно бороться. Низкая самооценка отличает не от-

дельные недостатки, она отрицает ценность личности в целом. Поэтому является скорее препятствием к борьбе с отдельными недостатками, так как если человек считает себя плохим в целом, то не видит смысла в искоренении отдельных недостатков. Эта позиция вредна и опасна не только для самого человека, но и для окружающих, так как тот, кто не ценит собственной личности, не посчитается и с чужой [8, с.251].

Полноценный человек, деятельный и полезный для общества, реализующий свои творческие возможности, способный прийти на помощь близким – это человек с несколько завышенной или адекватной самооценкой. К такому тянутся, с таким дружат, такому скорее повезет в любви [55, с.127].

Основные механизмы формирования самооценки:

а) Усвоение оценок других людей.

По мнению социальных психологов, чтобы получить знание о себе, недостаточно просто погрузиться в размышления о себе. Порой нам невозможно понять, что именно мы чувствуем и почему мы поступаем так или иначе. В поисках разгадки мы оглядываемся вокруг и обращаемся к нашему социальному окружению. Мы узнаем много нового о себе, когда наблюдаем за тем, как люди ведут себя с нами и как мы ведем себя с ними.

б) Социальное сравнение, то есть сравнение своих качеств с подобными характеристиками других людей (теория социального сравнения). Мы не одинокие искатели сведений о себе, а социальные существа, часто наблюдающие за тем, как люди реагируют на нас и сравнивающие себя с другими. Мы приходим к пониманию самих себя, когда сравниваем себя с другими.

Как правило, мы сравниваем себя с теми, кто на нас похож, так как таким образом можем наиболее точно поставить диагноз себе.

Выделяют также восходящее и нисходящее социальное сравнение. Восходящее сравнение – это сравнение себя с теми, у кого соответствующие черты, способности выражаются ярче, чем у нас. Оно помогает опре-

делить нам стандарт или идеал. Нисходящее социальное сравнение – сравнение себя с теми, у кого эта же черта выражена слабее. Оно может создать у нас комфортное ощущение и помогает оценить настоящее положение. Когда мы сравниваем себя с другими, наша самооценка растет, если мы обнаруживаем в них какие-либо отклонения – эффект контраста. Когда происходит сравнение с кем-то, кто похож на нас, практически равен нам, наша самооценка растет в том случае, если мы находим в этом человеке что-то очень хорошее – эффект ассимиляции. Подобным образом, если человек сравнивает себя с членами своей группы и это сравнение не в его пользу, уровень его самооценки падает, депрессия усиливается в гораздо большей степени, чем при неблагоприятном для него сравнении с людьми из другой группы. Из этого также следует, что успех в своей группе на фоне относительных неудач окружающих (подобно большой лягушке в маленьком пруду) могут стать более серьезной основой для повышения уровня самооценки, чем равные успехи в более крупной и более преуспевающей группе.

в) Теория самосознания. Состоит в том, что когда люди фокусируют свое внимание на самих себе, то они оценивают и сравнивают свое поведение со своими внутренними стандартами и ценностями. Чем выше расхождение, тем ниже самооценка. Если отношение к себе положительное, можно с уверенностью сказать, что человек обладает определенными идеальными чертами своего идеального «Я», отрицательная же реакция на самого себя указывает на наличие нежелательных характеристик. Также имеет значение, какие положительные и отрицательные качества, с точки зрения конкретного человека широко распространены, а какие являются относительно редкими. Самая низкая самооценка обнаруживается у людей, считающих что «идеальные» качества, которых им не хватает, достаточно широко распространены, а их нежелательные характеристики относительно редки [19, с.54].

Хотя люди обычно применяют один и тот же критерий для оценки себя и других, они часто более строги к самим себе. В формировании самооценки каждый человек принимает в расчет внутренние переживания, которые недоступны другим. Считает ли он себя хорошим человеком или плохим, мужественным или трусливым, честным или нечестным очень зависит и от того, что он сам о себе знает, а не только от его престижа в обществе. Человек может испытывать агрессивные влечения, давать себе волю в эротических фантазиях, осуществлять на практике то, что он расценивает как извращение, или обладать детскими желаниями, о которых он стыдится поведать даже самым близким своим друзьям. Поскольку другие не обнаруживают своих внутренних склонностей, у каждого создается впечатление, что только он и некоторые другие неприспособленные индивиды виновны в таких предосудительных мыслях и поступках. Он не понимает того, что такие импульсы на самом деле достаточно широко распространены [46, с.16].

Самооценка – динамическое, постоянно развивающееся явление. На уровень самооценки значительное влияние оказывают пол и возраст человека. В коллективе самооценка становится основой для формирования официального и неофициального статуса личности, адекватного выполнения социальных ролей [28, с.302]. Самооценка каждого члена коллектива сказывается на характере межличностных взаимоотношений: каждый заинтересован в сохранении достигнутого уровня самооценки и очень болезненно переживает ее понижение. На устойчивость самооценки личности влияет социально-психологический климат в коллективе, стиль руководства, системы материального и морального стимулирования и т.п. Эффективность этих воздействий зависит от того, насколько они эмоционально затрагивают самооценку личности [53, с.20].

Подробно другим значениям, чувства к самому себе формируются и укрепляются благодаря упорядоченным реакциям других людей. Если другие постоянно относятся к человеку с уважением, он начинает считать са-

мо собой разумеющимся, что он заслуживает такого отношения. И наоборот. По мере того, как выкристаллизовываются такие оценки, они становятся все более независимыми от реакции других людей. Человека, у которого образовался комплекс неполноценности, вряд ли успокоят уговоры его друзей. Как только сформируется определенный уровень самооценки, появляется тенденция его к самоподкреплению. Все, что истолковывается как угроза самооценке, которой придерживается человек, вызывает сильные реакции. Всякий раз, когда по жестам окружающих он замечает, что их чувства не такие, какими, по его мнению, они должны были бы быть, он расстраивается. Чтобы восстановить самооценку, обычно прикладываются большие усилия. Когда такие попытки не достигают цели, автоматически активируются некоторые типичные шаблоны поведения – защитные механизмы. Они позволяют человеку сохранить чувство личной ценности в своих собственных глазах [14, с.55].

Таким образом, каждый человек участвует в комбинации различных отношений с другими людьми. В каждом кругу он играет несколько отличные межличностные роли. Для индивида эти круги представляют собой «значимых других», чьи суждения оказываются решающими для формирования его самооценки. Оценить себя значит рассмотреть себя внутри некой иерархической системы [44, с.24]. Люди различны по их самооценке и многие из этих различий обнаруживаются в повседневной жизни. Уровень самооценки человека в большой степени зависит от реакции людей связанных с ним лично, и человек не может позволить себе их разочаровывать [67, с.418].

Интерес к себе и другим людям возникает только в подростковом возрасте. Думая об окружающих людях, подросток сравнивает себя с ними. Установка на сравнение себя с другими людьми выражена у подростка очень ярко. Особое внимание привлекают поступки – себя и других людей. Подросток оценивает собственные поступки, пытаясь понять, к чему они привели или приведут в будущем. Он желает осознать свои особенности

(«Почему я такой»), выяснить свои недостатки – эта потребность возникает из необходимости «правильно вести себя в обществе», верно построить свои отношения со сверстниками и взрослыми, быть в состоянии отвечать требованиям других людей и на свои собственные. Знать себя – неперемное условие для того, чтобы достичь целей, которые ценны и важны. Именно поэтому подросток сначала особенно озабочен своими недостатками, хочет избавиться от них. Он нацелен на положительное в другом человеке, готов брать с него пример. Такое внимание к своим недостаткам и потребность преодолеть их сохраняются на протяжении подросткового возраста [20, с.290].

Младшие подростки особенно не размышляют о своих достоинствах. Но со временем возникает стремление разобраться в особенностях своей личности в целом – и в своих минусах, и в своих плюсах. Возникновение потребности в знании собственных особенностей, интереса к себе и размышления о себе – характерная особенность подростка [34, с.82].

Преобладающие образцы для подростков – реальные люди, а не литературные герои. Среди многих качеств, привлекающих ребят в тех людях, на которых они хотят быть похожи, на первом месте стоят нравственные качества, затем качества мужественности. Сверстника подростков привлекают, в общем, те же качества, что и в образцах-взрослых. Однако очень важно, что именно со сверстником подросток сравнивает себя, именно его избирает образцом, на который стоит равняться, потому что подростку легче сравнивать себя со сверстником, чем с взрослым. Привлекательные качества подросток обнаруживает во взрослых делах и во взрослых отношениях, и поставить себя на его место подростку еще трудно. И вообще взрослый – это образец, практически трудно достигаемый для подростка, а сверстник, особенно одноклассник, близок ему во многих отношениях. Сверстник – это своего рода мерка, которая позволяет подростку оценить себя с учетом вполне реальных возможностей: ведь у другого, его сверстника, возможности такие же, только он лучше использует их,

значит, на него можно прямо равняться. Это очень важно, так как равняться прямо на взрослого подросток часто не в состоянии [50, с.42].

Самооценка подростка складывается под влиянием сравнения себя со сверстниками, собственно суждений сверстников и оценок взрослых. С возрастом представление о себе расширяется и углубляется, возрастает самостоятельность в суждениях о себе. Младшие подростки видят разные свои недостатки, но у многих самооценка возможностей завышена: они считают себя способными сделать то, что в действительности сделать не могут. Многие пятиклассники еще не умеют правильно оценить уровень своих знаний и умений, а также увидеть, насколько трудна стоящая перед ними задача: первое оценивается выше, второе – ниже того, что есть на самом деле. Это особенность ярко видна при решении разного рода математических задач [63, с.18]. Сообразительность – важный показатель в глазах подростков, важный показатель способности, поэтому в оценках и самооценках это существенный критерий. Было обнаружено, что примерно у половины подростков самооценка не совпадает с действительными результатами, причем в подавляющем большинстве случаев она является завышенной. Наряду с этим обнаружено, что взрослые – учителя и родители – склонны, напротив, занижать оценку возможностей подростков [62, с.53].

Необходимо отметить, что самооценка, как составляющая «Я – образа» способна оказывать огромное влияние на весь жизненный путь того или иного человека. Люди с низкой самооценкой склонны к пассивности, внушению и менее популярны. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике, считая её подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают комплименты [25, с.24]. Чаще всего низкая самооценка становится причиной постоянного одиночества. Эмоциональная изоляция – тяжёлое испытание для каждого человека, но в сочетании с предубежденностью и неуверенностью в себе она превращается в бедствие. Т.к. лица с низкой самооценкой испытывают социальную неуверенность, они менее склонны к установлению новых взаимоотношений или углублению суще-

ствующих. И поэтому очень важно, чтобы родители могли предвидеть проблемы ребёнка, знали о нормах и правилах воспитания, принимали активное участие в формировании положительного образа Я ребёнка. Ведь то, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. И то, чего мы сможем добиться в жизни, можно сказать, напрямую зависит от отношения к себе, от нашей самооценки [7, с.125].

## Выводы по главе 1

Итак, «Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят, взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым, самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности» [52, с.44].

Сознание, одно из основных понятий философии, социологии и психологии, обозначающее способность идеального воспроизведения действительности, а также специфические механизмы и формы такого воспроизведения на разных его уровнях [17, с.32].

Осознание себя как "Я" является, таким образом, результатом развития. При этом развитие у личности самосознания совершается в самом процессе становления и развития самостоятельности индивида как реального субъекта деятельности. Самосознание, осознание, оценка человеком своего знания, нравственного облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя как деятеля, как чувствующего и мыслящего существа. Самооценка свойственно не только индивиду, но и обществу, классу, социальной группе, когда они поднимаются до понимания своего положения в системе производственных отношений, своих общих интересов и идеалов [47, с.81].

Самооценка способна оказывать огромное влияние на весь жизненный путь того или иного человека. Люди с низкой самооценкой склонны к пассивности, внушению и менее популярны. Эти люди чрезмерно чувствительны к критике, считая её подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают комплименты. Чаще всего низкая самооценка становится причиной постоянного одиночества. То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. И то, чего мы сможем до-

биться в жизни, можно сказать, напрямую зависит от отношения к себе, от нашей самооценки [58, с.39].

Таким образом, знание себя, своей самооценки и факторов, влияющих на её развитие и становление, может значительно изменить жизнь каждого человека [32, с.55].

## Глава 2. Опытная работа по исследованию адекватной самооценки младших подростков

### 2.1 Организация опытной работы

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Миасская средняя общеобразовательная школа №16» г. Миасс. Учащиеся 5-го класса, возраст 11-12 лет. Общим количеством 17 человек.

Этапы опытно – экспериментального исследования:

- I. Констатирующий этап: 10.10.2016 – 17.10.2016. Определение уровня формирования адекватной самооценки младших подростков при помощи диагностических методик.
- II. Формирующий этап: 7.11.2016 – 12.12.2016. Реализация программы по формированию адекватной самооценки младших школьников.
- III. Контрольный этап: 16.01.2017 – 30.01.2017. Определение уровня формирования адекватной самооценки. Анализ полученных результатов и сравнение с результатами, полученные на констатирующем этапе исследования. Вывод.

Нами были применены три методики, диагностирующие самооценку:

1. Методика «Самооценка учащегося» Дембо-Рубинштейн.

Цель: выявление самооценочного уровня развития личности (приложение 1).

Для проведения исследования потребуется стандартный бланк теста. На бланке расположены 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии. Необходимо оценить себя по предложенным характеристикам.

При обработке полученных данных психолог суммирует результат по всем 10 характеристикам.

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

Цель: определение уровня самооценки личности (приложение 2).

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

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

3. Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева.

Цель: изучение общей самооценки (приложение 3).

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

Обработка результатов проводится подсчитыванием количества согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

## 2.2 Анализ результатов на констатирующем этапе опытной работы

Для диагностики самооценочного уровня развития личности была применена методика «Самооценка учащегося» Дембо-Рубинштейн. По результатам методики был сделан вывод о самооценке испытуемых, данные отображены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики самооценочного уровня развития личности на констатирующем этапе по методике Дембо-Рубинштейн «Самооценка учащегося»

Ф.И.О.	Сырые результаты	Стандартные уровни
1А	49	Высокий
2Б	56	Высокий
3Б	27	Низкий
4Г	49	Адекватный
5Г	11	Низкий
6Е	45	Адекватный
7Ж	42	Адекватный
8З	46	Адекватный
9К	41	Адекватный
10К	35	Низкий
11Л	48	Высокий
12Р	30	Низкий
13Т	45	Адекватный
14Т	50	Высокий
15Х	12	Низкий
16Х	57	Высокий
17Х	48	Адекватный

По результатам таблицы 1 была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 1.

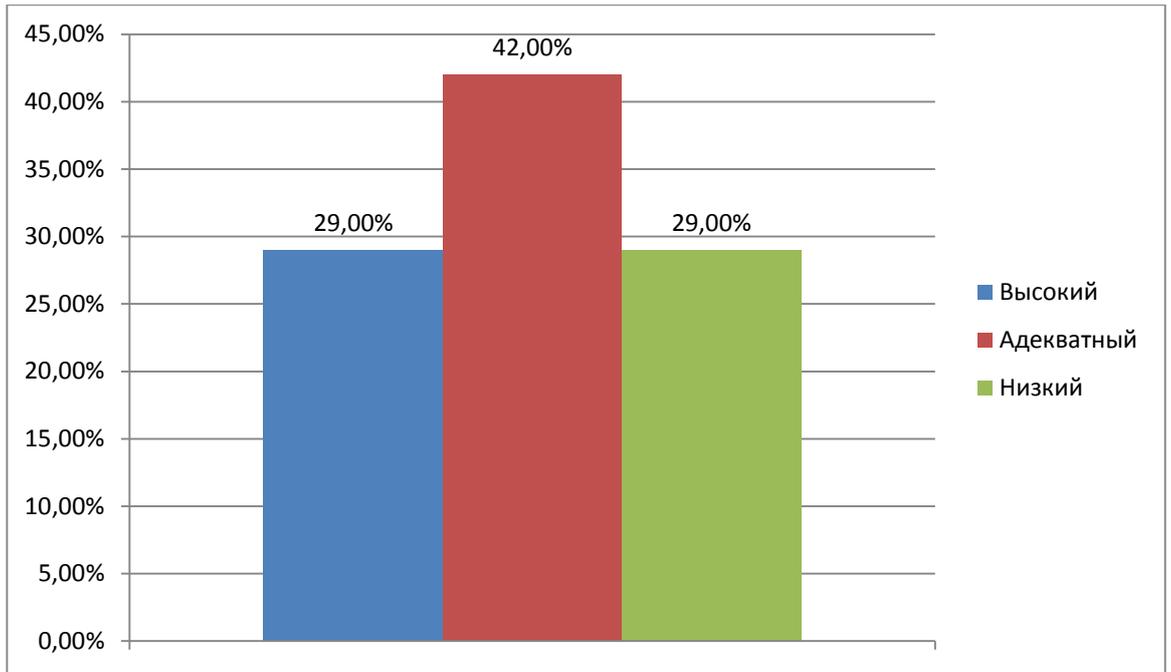


Рисунок 1: Результаты диагностики самооценочного уровня развития личности на констатирующем этапе по методике Дембо-Рубинштейн «Самооценка учащегося»

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: как видно из диаграммы 1, детей с высоким уровнем самооценки 29%, с низким 29%, с адекватным 42 %.

Для диагностики уровня самооценки был применен тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев. По результатам методики был сделан вывод об уровне самооценки испытуемых, данные отображены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики уровня самооценки на констатирующем этапе по методике С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки»

Ф.И.О.	Сырые результаты	Стандартные уровни
1А	23	Высокий
2Б	19	Высокий
3Б	28	Адекватный
4Г	25	Высокий
5Г	74	Низкий

6Е	35	Адекватный
7Ж	17	Высокий
8З	29	Адекватный
9К	43	Адекватный
10К	58	Низкий
11Л	14	Высокий
12Р	49	Низкий
13Т	30	Адекватный
14Т	23	Высокий
15Х	54	Низкий
16Х	18	Высокий
17Х	33	Адекватный

По результатам таблицы 2, была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 2.

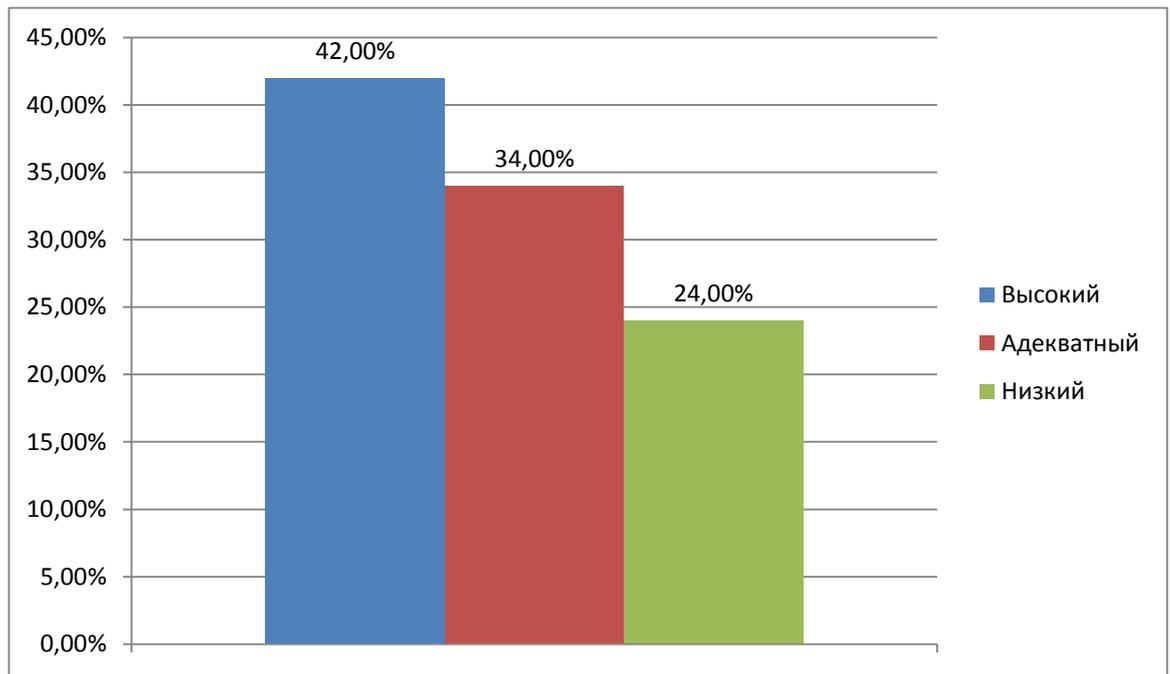


Рисунок 2: Результаты диагностики уровня самооценки на констатирующем этапе по методике С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки».

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: у 42% детей преобладает высокий уровень самооценки, у 34% адекватный уровень, у 24% низкий.

Для диагностики общей самооценки был применен опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева. По результатам методики был сделан вывод об уровне общей самооценки испытуемых, данные отображены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики общей самооценки на констатирующем этапе по методике Н.Г. Казанцевой «Изучение общей самооценки»

Ф.И.О.	Сырые результаты	Стандартные уровни
1А	5	Высокий
2Б	8	Высокий
3Б	-1	Адекватный
4Г	-2	Адекватный
5Г	-6	Низкий
6Е	1	Адекватный
7Ж	-2	Адекватный
8З	7	Высокий
9К	-1	Адекватный
10К	-9	Низкий
11Л	6	Высокий
12Р	-4	Низкий
13Т	0	Адекватный
14Т	7	Высокий
15Х	-7	Низкий
16Х	4	Высокий
17Х	-2	Адекватный

По результатам таблицы 3, была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 3.

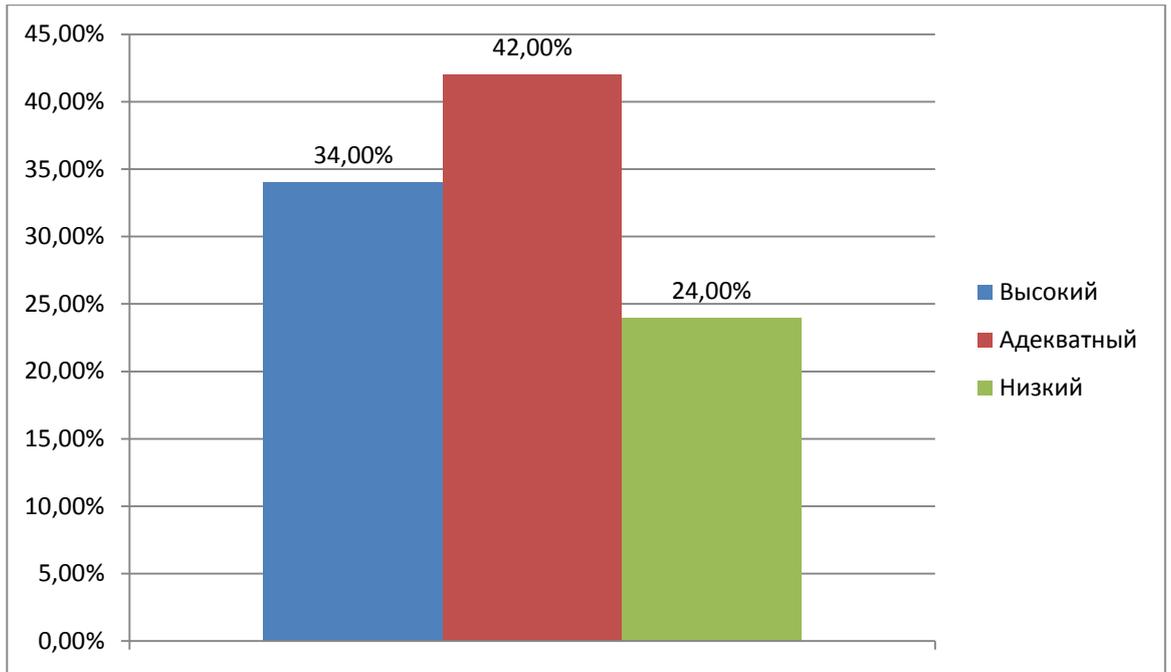


Рисунок 3: Результаты диагностики общей самооценки на констатирующем этапе по методике Н.Г. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: у 34% детей преобладает высокий уровень самооценки, у 42% адекватный уровень, у 24% низкий.

Уровень формирования адекватной самооценки. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Сводная таблица диагностики самооценки учащихся 5 класса на констатирующем этапе

ФИО	Результаты			
	1 методика	2 методика	3 методика	Общий уровень
1А	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
2Б	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
3Б	Низкий	Адекватный	Адекватный	Адекватный
4Г	Адекватный	Высокий	Адекватный	Адекватный
5Г	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
6Е	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный

7Ж	Адекватный	Высокий	Адекватный	Адекватный
8З	Адекватный	Адекватный	Высокий	Адекватный
9К	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
10К	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
11Л	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
12Р	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
13Т	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный
14Т	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
15Х	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
16Х	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
17Х	Адекватный	Адекватный	Адекватный	Адекватный

По результатам таблицы 4 была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 4.

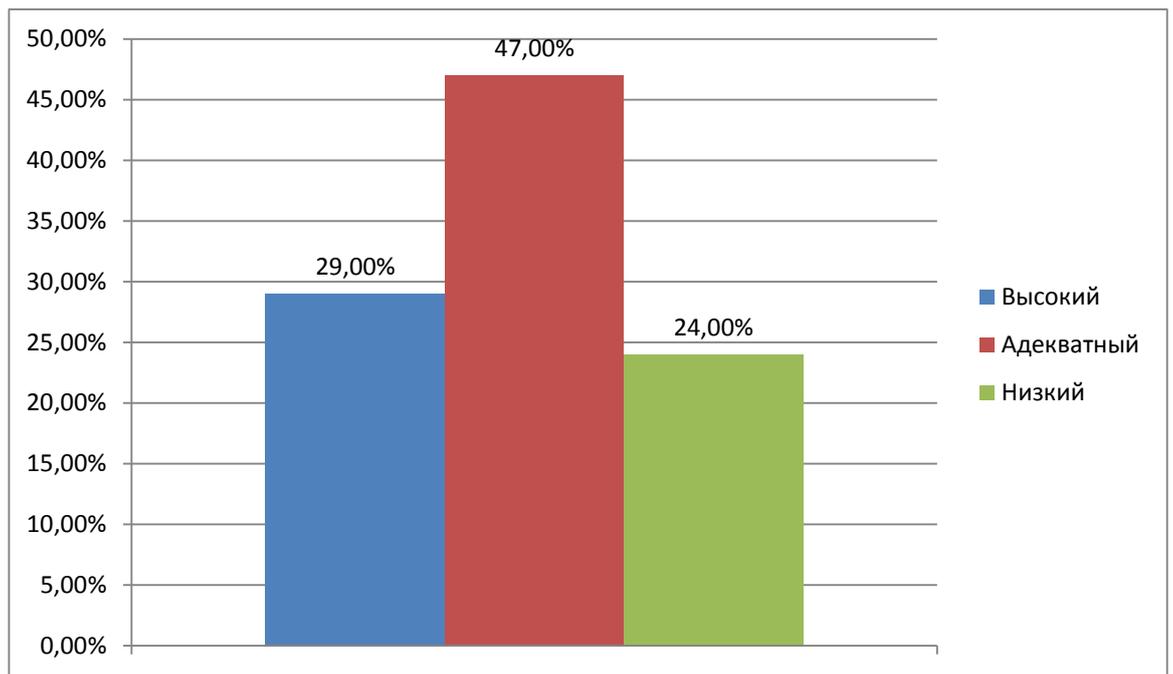


Рисунок 4: Сводная диагностика самооценки учащихся 5 класса на констатирующем этапе.

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: у 29% детей преобладает высокий уровень самооценки, у 47% адекватный уровень, у 24% низкий.

### 2.3 Вывод по результатам диагностики

Во второй главе мы провели диагностику на констатирующем этапе среди 17 детей младшего подросткового возраста.

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: как видно из диаграммы 4: высокий уровень формирования адекватной самооценки у 29% учащихся, адекватный у 47% и низкий у 24%.

Следовательно, у 5 человек из 17 высокий уровень формирования адекватной самооценки, у 8 из 17 адекватный уровень и у 4 человек низкий.

Итак, мы можем сделать вывод, что в данном классе у учащихся преобладает адекватный уровень самооценки.

На основании трех методик была отобрана группа подростков с неадекватным уровнем самооценки из 9 человек, из них 5 подростков имеют высокий уровень самооценки, 4 – низкий.

По нашему мнению, чтобы сформулировать уровень самооценки, необходимо сделать следующее:

1. Осознать собственные положительные и отрицательные стороны.
2. Сформировать навыки уверенного поведения.
3. Способствовать формированию навыка быстрого принятия решений.
4. Сформировать положительное самоотношение.

### Глава 3. Формирование адекватной самооценки у младших подростков

#### 3.1 Тренинговая программа «Повышение самооценки»

Нами была подобрана программа по формированию адекватной самооценки младших подростков.

Пояснительная записка.

Основная цель: формирование адекватной самооценки обучающихся.

Задачи:

1. Осознание собственных положительных и отрицательных сторон.
2. Формирование навыков уверенного поведения.
3. Способствование формированию навыка быстрого принятия решений.
4. Формирование положительного самоотношения.

Ожидаемые результаты.

Промежуточные: внедрение данной программы в деятельность психологической службы образовательных учреждений позволит подросткам осознать собственные положительные и отрицательные стороны, поможет формированию навыков уверенного поведения, навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации; будет способствовать формированию положительного самоотношения.

Итоговые: программа поможет актуализировать свои личностные ресурсы, позволяющие достигать успехов, принять ответственность на себя в решении своих жизненных задач.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, 1 – 1,5 часа. Каждое занятие имеет три этапа: вводная часть, основная часть и рефлексия.

В первой, вводной части ставится цель занятия и, затем, идет ритуальное приветствие.

На основном этапе проводятся упражнения на формирование адекватной самооценки.

На третьей части – рефлексия подводятся итоги занятия.

План занятий предоставлен в таблице 5.

Таблица 5

## Тематический план

Занятие	Цель занятия	Содержание
Занятие 1	Способствование формированию положительного самоотношения.	1. Знакомство с детьми. Постановка цели занятия 2. Упражнение 1. «Снежный ком». 3. Упражнение 2. «Мои достоинства». 4. Упражнение 3. «Мнение окружающих». 5. Рефлексия.
Занятие 2	Формирование навыков уверенного поведения.	1. Ритуал приветствия. Постановка цели занятия. 2. Упражнение 1. «Подиум». 3. Упражнение 2. «Боязнь сцены». 4. Рефлексия.
Занятие 3	Осознание принципов достижения целей.	1. Ритуал приветствия. Постановка цели занятия. 2. Упражнение «Что я могу». 3. Рефлексия.
Занятие 4	Отработка навыков уверенного поведения.	1. Ритуал приветствия. Постановка цели занятия. 2. Упражнение 1. «Дюжина». 3. Упражнение 2. «Интонация». 4. Упражнение 3. «Если бы..., то бы...». 5. Рефлексия.
Занятие 5	Осознание механизмов формирования адекватной самооценки.	1. Ритуал приветствия. Постановка цели занятия. 2. Упражнение 1. «Личностные способности». 3. Упражнение 2. «Подарок». 4. Рефлексия.

С данной программой более подробно можно ознакомиться в приложении (Приложение 4).

После проведения развивающей программы с учениками пятого класса, было проведено контрольное исследование.

### 3.2 Анализ результатов опытной работы

После реализации программы была проведена диагностика по тем же методикам, что и на формирующем этапе.

Для диагностики самооценочного уровня развития личности на контрольном этапе была применена методика «Самооценка учащегося» Дембо-Рубинштейн. По результатам методики был сделан вывод о формировании самооценки испытуемых, данные отображены в таблице 6.

Таблица 6

Сравнительные результаты диагностики самооценочного уровня развития личности на констатирующем и контрольном этапах по методике

#### Дембо-Рубинштейн «Самооценка учащегося»

Ф.И.О.	Констатирующий этап	Контрольный этап
1А	Высокий	Высокий
2Б	Высокий	Высокий
3Б	Низкий	Низкий
4Г	Адекватный	Адекватный
5Г	Низкий	Низкий
6Е	Адекватный	Адекватный
7Ж	Адекватный	Адекватный
8З	Адекватный	Адекватный
9К	Адекватный	Адекватный
10К	Низкий	Низкий
11Л	Высокий	Высокий
12Р	Низкий	Низкий
13Т	Адекватный	Адекватный
14Т	Высокий	Высокий
15Х	Низкий	Адекватный
16Х	Высокий	Высокий
17Х	Адекватный	Адекватный

По результатам таблицы 6, была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 5.

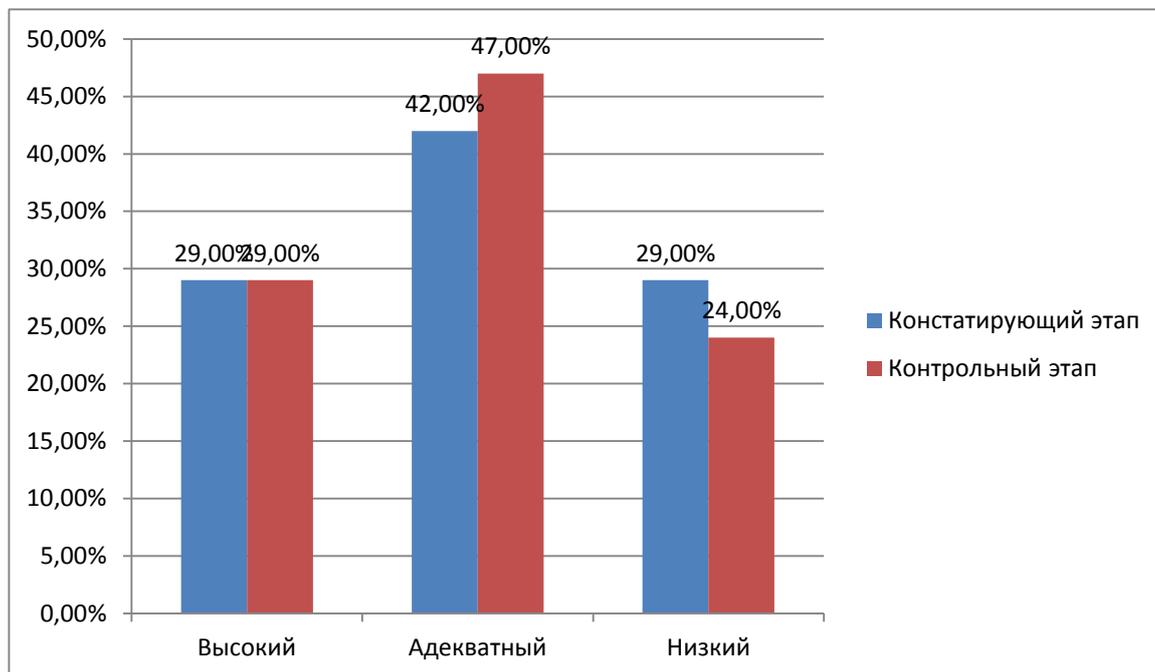


Рисунок 5: Сравнительные результаты диагностики самооценочного уровня развития личности на констатирующем и контрольном этапах по методике Дембо-Рубинштейн «Самооценка учащегося»

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: как видно из диаграммы 4, высокий уровень на контрольном этапе не изменился, адекватный повысился на 5%, а низкий уровень понизился на 5%.

Для диагностики уровня самооценки на контрольном этапе был применен тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев. По результатам методики был сделан вывод об уровне самооценки испытуемых, данные отображены в таблице 7.

Таблица 7

Сравнительные результаты диагностики уровня самооценки на констатирующем и контрольном этапах по методике С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки»

Ф.И.О.	Констатирующий этап	Контрольный этап
1А	Высокий	Высокий

2Б	Высокий	Высокий
3Б	Адекватный	Адекватный
4Г	Высокий	Высокий
5Г	Низкий	Низкий
6Е	Адекватный	Адекватный
7Ж	Высокий	Высокий
8З	Адекватный	Адекватный
9К	Адекватный	Адекватный
10К	Низкий	Низкий
11Л	Высокий	Высокий
12Р	Низкий	Адекватный
13Т	Адекватный	Адекватный
14Т	Высокий	Высокий
15Х	Низкий	Адекватный
16Х	Высокий	Высокий
17Х	Адекватный	Адекватный

По результатам таблицы 7 была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 6.

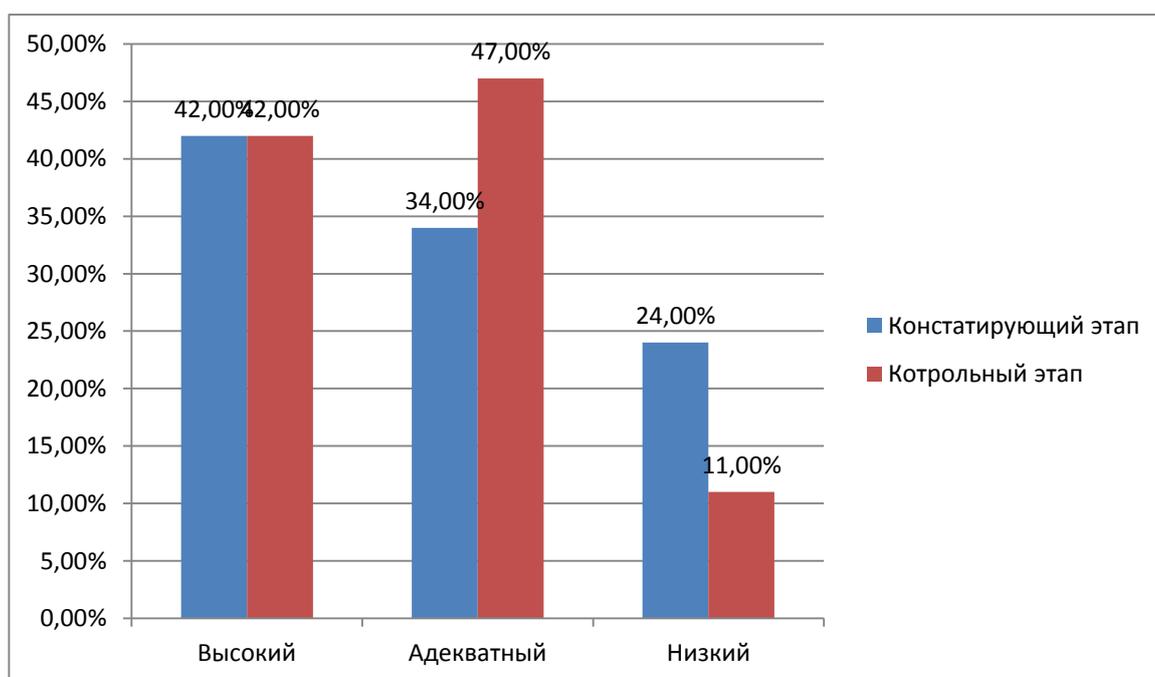


Рисунок 6: Сравнительные результаты диагностики уровня самооценки на констатирующем и контрольном этапах по методике С.В. Ковалева «Определение уровня самооценки».

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: как видно из диаграммы 6, высокий уровень на контрольном этапе не изменился, адекватный уровень повысился на 13%, а низкий уровень понизился на 13%.

Для диагностики общей самооценки на контрольном этапе был применен опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцева. По результатам методики был сделан вывод об уровне общей самооценки испытуемых, данные отображены в таблице 8.

Таблица 8

Сравнительные результаты диагностики общей самооценки на констатирующем и контрольном этапах по методике Н.Г. Казанцевой «Изучение общей самооценки»

Ф.И.О.	Констатирующий этап	Контрольный этап
1А	Высокий	Высокий
2Б	Высокий	Высокий
3Б	Адекватный	Адекватный
4Г	Адекватный	Адекватный
5Г	Низкий	Низкий
6Е	Адекватный	Адекватный
7Ж	Адекватный	Адекватный
8З	Высокий	Адекватный
9К	Адекватный	Адекватный
10К	Низкий	Низкий
11Л	Высокий	Высокий
12Р	Низкий	Адекватный
13Т	Адекватный	Адекватный
14Т	Высокий	Высокий
15Х	Низкий	Низкий

16X	Высокий	Высокий
17X	Адекватный	Адекватный

По результатам таблицы 8, была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 7.

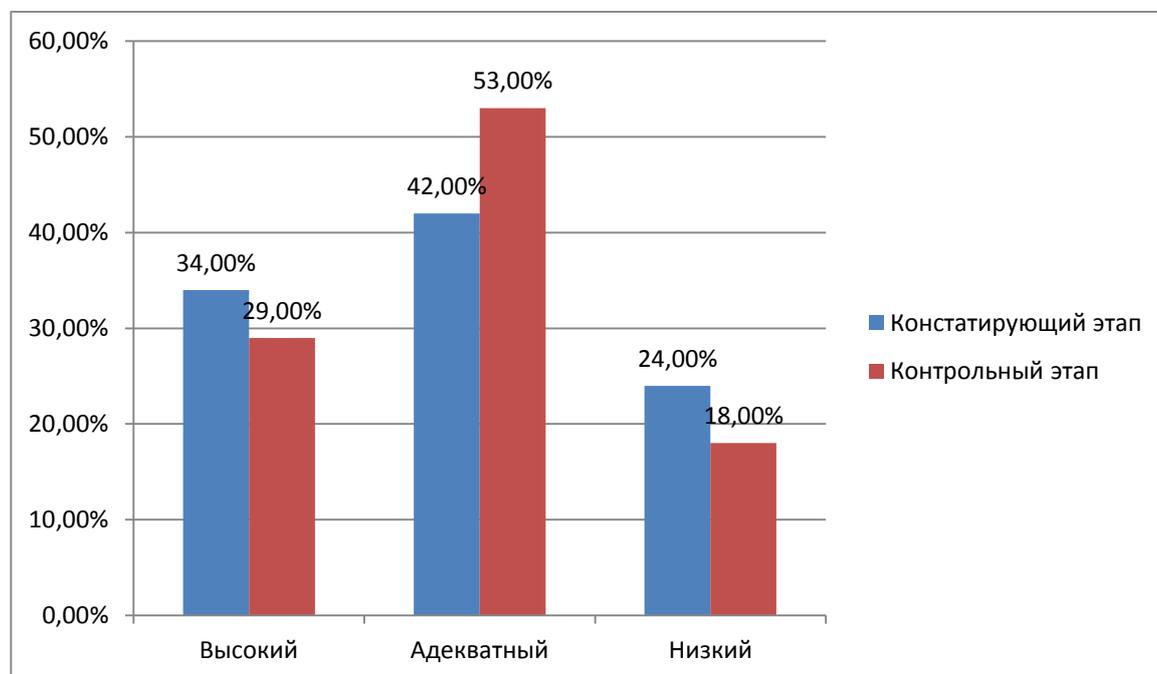


Рисунок 7: Сравнительные результаты диагностики общей самооценки на констатирующем и контрольном этапах по методике Н.Г. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

По результатам диагностики сделаны следующие выводы: как видно из диаграммы 7, высокий уровень на контрольном этапе понизился на 5%, адекватный уровень повысился на 11%, а низкий уровень понизился на 6%.

Уровень формирования адекватной самооценки на констатирующем и контрольном этапах представлен в таблице 9.

Таблица 9

Сводная таблица самооценки учащихся на констатирующем и контрольном этапах

ФИО	Результат	
	Констатирующий этап	Контрольный этап
1А	Высокий	Высокий
2Б	Высокий	Высокий

3Б	Адекватный	Адекватный
4Г	Адекватный	Адекватный
5Г	Низкий	Низкий
6Е	Адекватный	Адекватный
7Ж	Адекватный	Адекватный
8З	Адекватный	Адекватный
9К	Адекватный	Адекватный
10К	Низкий	Низкий
11Л	Высокий	Высокий
12Р	Низкий	Адекватный
13Т	Адекватный	Адекватный
14Т	Высокий	Высокий
15Х	Низкий	Адекватный
16Х	Высокий	Высокий
17Х	Адекватный	Адекватный

По результатам таблицы 9 была сделана диаграмма. Данные отображены на рисунке 8.

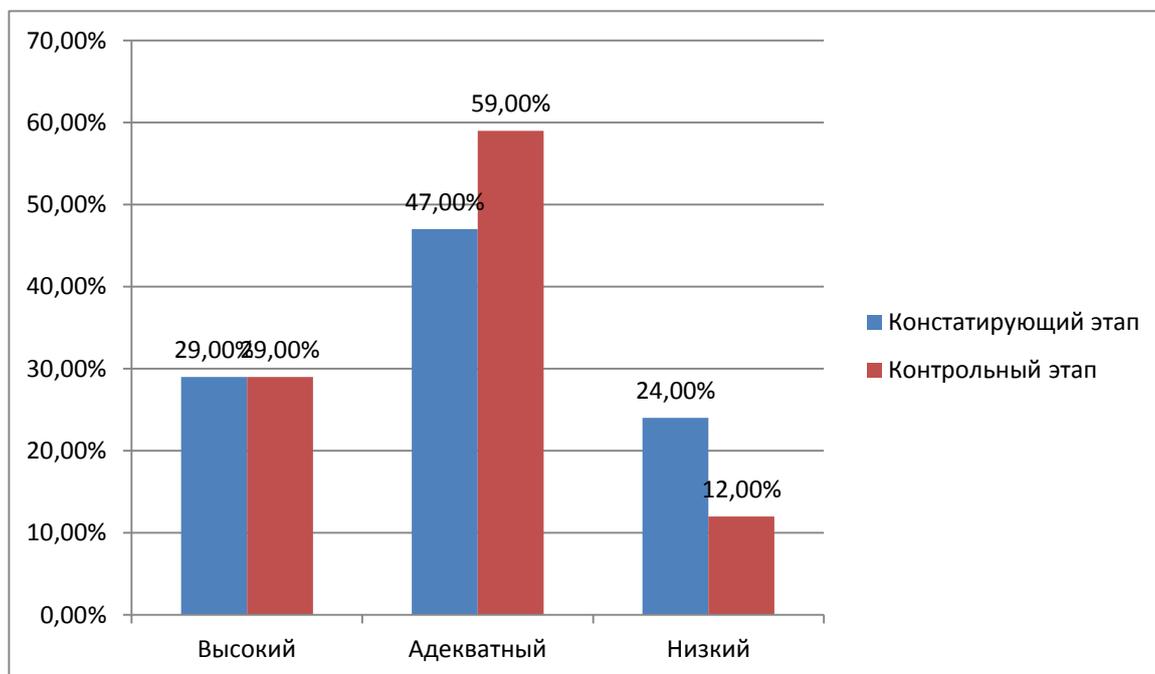


Рисунок 8: результаты сводной диагностики самооценки учащихся на констатирующем и контрольном этапах.

Как видно из сводной диаграммы на констатирующем этапе: высокий уровень формирования адекватной самооценки у 29% учащихся, адекватный уровень у 47%, а низкий уровень у 24%. На контрольном этапе: высокий уровень формирования адекватной самооценки у 29% учащихся, адекватный уровень у 59%, а низкий уровень у 12%.

## Выводы по 3 главе

Мы проделали ряд задач: подобрали психодиагностические методики; изучили особенности формирования адекватной самооценки младших подростков. Провели диагностику на констатирующем этапе. На основании результатов констатирующего этапа была отобрана группа подростков с неадекватным уровнем самооценки из 9 человек.

Подобрали тренинговую программу, направленную на формирование адекватной самооценки младших подростков. Провели данную программу с отобранной группой подростков с неадекватным уровнем самооценки.

На контрольном этапе провели повторную диагностику с детьми из отобранной группы. Выявили, что у 12% испытуемых уровень самооценки стал адекватным, у 29% - остался высоким и у 12% остался низким.

Заметна положительная динамика. На контрольном этапе в тренинговой группе уровень адекватной самооценки повысился на 12%. Высокий уровень самооценки не изменился. Низкий уровень самооценки понизился на 12%.

Следовательно, цель работы была достигнута.

## Заключение

Целью нашего исследования было формирование адекватной самооценки подрастающего поколения, а именно у пятиклассников. Мы предположили, что самооценка у пятиклассников стала завышенной, в связи с переходом в среднее звено. Мы изучили литературу по психологии по теме “Самооценка”. Рассмотрели теорию формирования и развития самооценки, провели три диагностики на выявление уровня самооценки.

Исследования показало, что в основном у учеников 5 класса адекватный уровень самооценки, т.е. они уже создают вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Они чувствуют себя важными и нужными, ощущают, что мир стал лучше, от того, что они в нем существуют, доверяет самому себе, не способны просить о помощи от других.

Развитие самооценки является одним из важнейших моментов в развитии личности подростка. У него возникает интерес к себе, качествам своей личности, потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Оценка человеком своего знания, нравственного облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя как деятеля, как чувствующего и мыслящего существа [37, с.399]. По результатам исследования предположение подтвердилось. Самооценка у пятиклассников стала завышенной, в связи с переходом в среднее звено. Они начали закладывать в себя, что они очень значимы, и не очень адекватно реагируют на происходящее. Надо уметь управлять собой, работать над самим собой. И как быстро они осознают это, тем раньше им всё покажется не таким уж и плохим. И, конечно же, не нужно забывать, что большую роль в воспитании подростка имеет родитель. Восприятие мира и общества должно быть адекватным [15, с.517].

## Список использованной литературы

1. Абрамова, В.Е. Психическая регуляция нравственно-делового общения подростков [Текст] / В.Е. Абрамова. – М.: Наука, 2001. – 214 с.
2. Авдеева, Н.Н. Развитие представлений о самом себе у ребенка от рождения до 7 лет. [Текст] / Н.Н. Авдеева. – М.: Просвещение, 2003. – 305 с.
3. Авдулова, Т.П. Особенности самооценки и склонность к конформизму у дошкольников [Текст] / Т.П. Авдулова. – М.: Просвещение – 2008. – 112 с.
4. Агафонов, А.Ю. Исследование Я-концепции учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем [Текст] / А.Ю. Агафонов. – Казань, 2000. – 173 с.
5. Акимова, М.К. Психологическая диагностика [Текст] / Под ред. М.К. Акимовой. – СПб.: Питер, 2005. – 303с.
6. Ананьев, Б.Г. Проблемы возрастной психологии [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М.: ДиректМедиа Паблишинг, 2008. – 234 с.
7. Аркушенко, А. Психология развития и возрастная психология [Текст] / А. Аркушенко. – М.: Эксмо, 2008. – 292 с.
8. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 2003. – 247с.
9. Аспер, К. Внутренний ребёнок и самооценка [Текст] / К. Аспер. – М.: Добросвет, 2008. – 131 с.
10. Беллак, Л. Проективная психология [Текст] / Л. Беллак. – М.: Наука, 2000. – 528 с.
11. Белобрыкина, О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки [Текст] / О.А. Белобрыкина // Вопросы психологии. – 2001. - №4. – С. 14-17.
12. Белобрыкина, О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности [Текст] / О.А. Белобрыкина. – Москва.: Мысль, 2000. – 164 с.

13. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. – М.: Высшая школа психологии, 2011. – 163 с.
14. Бим-Бад, Б.М. Психология и педагогика [Текст]: учеб. пособие / Б.М. Бим-Бад. – М.: Флинта, 2014. – 158 с.
15. Бодалев, А.А. Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Эксмо, 2006. – 689 с.
16. Болотова, А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект [Текст] / А.К. Болотова // Вопросы психологии. – 2011. – №2. – С. 16 – 125.
17. Бороздина, Л.В. Что такое самооценка? [Текст] / Л.В. Болотова // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 32-38.
18. Бороздина, Л.В. Теоретико-экспериментальное изучение самооценки [Текст] / Л.В. Бороздина. – М.: Наука. – 2001. – 375 с.
19. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией [Текст] / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. – 2011. – № 1. – С. 54-65.
20. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика [Текст]: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
21. Варшава, Б.Е. Психологический словарь [Текст] / Б.Е. Варшава. – М.: Академия, 2008. – 419 с.
22. Виноградова, Н.Ф. Учителю на заметку [Текст] / Н.Ф. Виноградова // Начальная школа. – 2007. – №13. – С. 15-18.
23. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / сост. И.В. Дубровина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2007. – 368 с.
24. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. – М.: Просвещение, 2004. – 317 с.
25. Волков, Б.С. Младший школьник. Как помочь ему учиться [Текст]: учеб. пособие / Б.С. Волков. – М.: Акад. проект, 2005. – 144с.

26. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций в переходном возрасте [Текст] / Л. С. Выготский // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов пед. вузов / сост. И. В. Дубровина [и др.]. – М.: Наука, 2007. – С. 278-282.
27. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / М.В. Гамезо. – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 314 с.
28. Глуханюк, Н.С. Общая психология [Текст]: учеб. пособие для вузов / Н.С. Глуханюк, С.Л. Семенова, А.А. Печеркина. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 3-е изд., доп. и испр. – 368с.
29. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2001. – 800 с.
30. Дуткевич, Т.В. Детская психология [Текст] / Т.В. Дуткевич - М.: Просвещение, 2012. – 222 с.
31. Емельянова, О.Ю. Психология самооценки [Текст] / О.Ю. Емельянова. – М.: Аорта, 2008. – 42 с.
32. Жаров, Л. ДА и НЕТ. Как жить, когда тебе 12?: взрослые разговоры с подростками [Текст] / Л. Жаров. – М.: МарТ, 2006. – 192 с. – (Серия «Уроки счастья»).
33. Зароченцев, К.Д. Экспериментальная психология [Текст]: учеб. / К.Д. Зароченцев. — М.: Проспект, 2005. – 51с.
34. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления [Текст] / В.Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 117 с.
35. Казанская, К.О. Детская и возрастная психология [Текст] / К.О. Казанская. – М.: А-Приор, 2010. – 160 с.
36. Каменская, Е.Н. Психология развития и возрастная психология [Текст]: конспект лекций / Е. Н. Каменская. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 252 с.
37. Квинн, В. Прикладная психология [Текст] / В. Квинн. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 412 с.

38. Козубовский, В.М. Самооценка личности [Текст] // В.М. Козубовский. Общая психология: личность: учеб. пособие. – М.: Амалфея, 2011. – С. 311 – 317.
39. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст]: кн. для учителя / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2010. – 255 с.
40. Корнилова, Т.В. Экспериментальная психология [Текст] / Т.В. Корнилова. – М.: Юрайт, 2012. – 640 с.
41. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Развитие человека от рождения до поздней зрелости [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. Заведений / И.Ю. Кулагина. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.
42. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: учеб. пособ. для студ. вузов / И.Ю. Кулагина. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 467 с.
43. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении [Текст] / М. И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
44. Лысенко, Е.М. Возрастная психология: краткий курс лекций для вузов [Текст] / Е.М. Лысенко. – М.: Владос-Пресс, 2006. – 173 с.
45. Марцинковская, Т.Д. Общая психология: учеб. пособ. для студ. вузов / Т.Д. Марцинковская. – М.: Академия, 2010. – 384 с.
46. Мендель, Б.Р. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие / Б.Р. Мендель. – М.: Инфра-М, 2012. – 295 с.
47. Молчанова, О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст]: учеб. пособие / Молчанова О.Н. – М.: Флинта, 2010. – 392 с.
48. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина: учеб. для студентов вузов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2000. – 456 с.
49. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2007. – 313 с.

- 50.Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2010. – 271 с.
- 51.Осипова, А.А. Общая психокоррекция [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2005. – 512 с.
- 52.Панзарин, С. Ваш подросток от 11 до 14 лет. О том, что творится у него внутри и почему он такой снаружи [Текст] / С. Панзарин. - М.: У-Фактория, 2007. – 112 с.
- 53.Пастюк, О.В. Психология и педагогика [Текст]: учеб. пособие / О.В. Пастюк. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 160 с.
- 54.Пидкасистый, П.И. Психология и педагогика [Текст]: учебник для бакалавров / П.И. Пидкасистый. – М.: Юрайт-Издат, 2013. – 724 с.
- 55.Психологический словарь [Текст] / под ред. Зинченко В.П., Мещеряковой Б.Г. – М.: Мысль, 2001. – 298 с.
- 56.Психология [Текст]: учебник / под ред. А.А. Крылова. – М.: ПБОЮЛ Гриженко Е.М., 2000. – 584 с.
- 57.Психология человека от рождения до смерти [Текст] / под ред. А.А. Реана. – Спб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 656 с.
- 58.Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2000. – 117 с.
- 59.Рогов, В.И. Настольная книга практического психолога [Текст] / В.И. Рогов. – М.: Наука, 2003. – 201 с.
- 60.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 2001. – 282 с.
- 61.Сапогова, Е.Е. Психология развития человека [Текст] / Е.Е. Сапогова: учеб. пособие. – М.: Наука, 2005. – 123 с.
- 62.Свистунова, Е.В. Особенности Я-концепции подростков с нарушением поведения [Текст] / Е.В. Свистунова – М.: Мысль, 2002. – 154 с.
- 63.Сластенин, В.А. Профессиональная деятельность и личность педагога [Текст] / В.А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов // Педагогика:

- учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. – М.: Наука. – 2004. – С.18-31.
- 64.Слободчиков, В. И. Формирование Я-концепции [Текст] / В.И. Слободчиков // Начальная школа. – 2002. - №3. – С. 24-25.
- 65.Столяренко, А.М. Социальная психология [Текст] / А.М. Столяренко. - М.: «ЮНИТИ», 2001. – 543 с.
- 66.Тихомирова, Е.И. Социальная педагогика. Самореализация школьников в коллективе [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Е. И. Тихомирова. – М.: Академия, 2005. – 144 с.
- 67.Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности [Текст]: Избр.тр.: В 2 т. Т.1 / Д.И. Фельдштейн; Моск. психол.-социал. ин-т. – М.: Моск. психол.-социал. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2005. – 568 с.
- 68.Феннел, М. Как повысить самооценку [Текст] / М. Феннел. – М.: АСТ, 2005. – 288 с.
- 69.Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология [Текст] / И.В. Шаповаленко. – М.: Юрайт, 2012. – 153 с.
- 70.Шибутани, Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Т. Шибутани. – Самара: ИД «Бахрах», 2003. – 134 с.
- 71.Шурухт, С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности [Текст] / С.М. Шурухт. – СПб.: Речь, 2007. – 112 с.

## Приложения

## Приложение 1

## Самооценка учащегося «Методика Дембо-Рубинштейн»

Перед вами 10 горизонтальных линий со словесными индексами в начале и в конце каждой линии. Сосредоточьтесь, пожалуйста, и представьте, что на каждой из этих линий вы располагаете людей, живущих сейчас на земле. Люди, конечно, разные. Среди них есть больные и здоровые, робкие и смелые, умные и глупые, словом, обладающие множеством разных особенностей. Представленные вам линии условно изображают 10 наиболее важных черт-характеристик личности.

Слева на каждой линии обозначают самые низкие оценки конкретного качества или свойства личности, справа - самые высокие. Оцените себя по предложенным характеристикам.

БОЛЬНЫЕ	1---2---3---4---5---6	ЗДОРОВЫЕ
ГЛУПЫЕ	1---2---3---4---5---6	УМНЫЕ
ЗЛЫЕ	1---2---3---4---5---6	ДОБРЫЕ
ЛЖИВЫЕ	1---2---3---4---5---6	ПРАВДИВЫЕ
НЕОБЩИТЕЛЬНЫЕ	1---2---3---4---5---6	ОБЩИТЕЛЬНЫЕ
РОБКИЕ	1---2---3---4---5---6	СМЕЛЫЕ
НЕКРАСИВЫЕ	1---2---3---4---5---6	КРАСИВЫЕ
НЕСЧАСТНЫЕ	1---2---3---4---5---6	СЧАСТЛИВЫЕ
НЕЛЮБИМЫЕ	1---2---3---4---5---6	ЛЮБИМЫЕ
ПЛОХИЕ	1---2---3---4---5---6	ХОРОШИЕ

Суммируется результат по всем 10 характеристикам:

Адекватная 40-50;

С тенденцией к завышенной 46-55;

Явно завышенная 56-60;

Явно заниженная 20-10;

С тенденцией к заниженной 39-21.

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

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

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

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за учебу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

#### Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

#### Интерпретация результатов:

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

– сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, не-

редко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований;

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

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования  
(опросник Казанцевой Г.Н.)

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

Текст опросника:

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

20. Мне чаще везет, чем не везет.

21. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от  $-10$  до  $+10$ .

Результат от  $-10$  до  $-4$  свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от  $-3$  до  $+3$  о средней самооценке.

Результат от  $+4$  до  $+10$  – о высокой самооценке.

## План занятий развивающей программы «Повышение самооценки»

### Занятие № 1

Цель: способствование формированию положительного самоотношения.

Вводная часть: Занятие начинается вступительным словом психолога, который рассказывает о себе и о предстоящей совместной работе. После этого тренер отвечает на возникшие у детей вопросы. Далее обучающимся предлагается запомнить основные правила, которыми они будут пользоваться в процессе работы:

«Правило активности. Чем активнее вы работаете, тем больше полезных знаний и умений вы сможете получить».

«Правило «Здесь и сейчас». Разговоры в процессе тренинга могут касаться только происходящего в данный момент события. Отвлеченные темы у нас будет время обсудить в перерыве, либо после окончания занятия».

«Правило уважения. В процессе работы может говорить и высказываться только один человек, для того чтобы ответить или выразить своё мнение, вы можете дождаться пока договорит ваш одноклассник, либо поднять руку».

«Правило правой руки. Кто из вас слышал про это правило? Оно заключается в том, что если в группе никто не проявляет инициативы, то отвечать должен будет тот, на кого покажет моя правая рука». Это правило способствует появлению положительных эмоций и в некоторых группах влияет на изначальное увеличение активности.

### Упражнение 1. «Снежный ком».

Цель упражнения: подготовить к началу взаимодействия, сформировать положительное отношение друг к другу, установить отношение с тренером (психологом).

Ход упражнения: Участники садятся в круг. Доброволец из круга

должен назвать своё имя и одну из положительных черт своего характера название которой, начинается с первой буквы его имени. Например, Даша - добрая. Далее по кругу каждый выполняет это же задание. Сложность заключается в том, что каждый участник, перед тем как назвать своё имя и черту характера, должен повторить имена и черты характера всех предшествующих участников.

После выполнения основного задания проходит обсуждение. Следует акцентировать внимание на то, какие эмоции возникали у участников, запомнили ли они имена товарищей по тренингу и готовы ли они работать дальше.

Упражнение 2. «Мои достоинства».

Цель упражнения: осознание положительных качеств личности.

Ход упражнения: Дети на отдельных листах должны записать список своих положительных характеристик. Качества должны касаться только черт личности и характера. На выполнение задания даётся 7 минут, после чего каждый участник перед остальными зачитывает свои характеристики.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Много ли у вас получилось написать собственных качеств?

Когда зачитывали свои черты остальные ребята, хотелось ли дополнить свой список?

Какие еще черты тебе бы хотелось у себя видеть?

Что нужно для этого делать?

Где может пригодиться каждое из ваших качеств в жизни?

У вас на данный момент есть мечта или цель?

Какие качества нужны чтобы её достичь?

Сейчас вы можете еще дополнить собственные списки.

Упражнение 3. «Мнение окружающих».

Цель упражнения: формирование положительно «Я - образа».

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

В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания?

Приятно ли было слушать мнение окружающих о своей личности?

Понравилось ли вам искать в других положительные качества?

Зачем людям нужно уметь видеть положительные стороны у окружающих?

О каких своих положительных качествах вы слышите впервые?

Можно ли самостоятельно развить в себе положительные качества?

Занятие №2.

Цель: формирования навыков уверенного поведения

Упражнение 1. «Подиум».

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

Ход упражнения: Дети ставят стулья в два ряда, лицом друг к другу, между рядами оставляя расстояние около 2х метров. Данное пространство используется как воображаемый подиум. Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой. Не исключаются варианты творческого подхода к заданию и импровиза-

ции учащихся. Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание. В завершении упражнения проходит общее обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие чувства вы испытываете, когда идете своей походкой?

Какие чувства и эмоции у вас возникали, когда вы демонстрировали уверенную походку?

Какой вариант больше нравился окружающим?

Как вы думаете почему?

Что зависит от нашей походки?

Получилось ли у вас почувствовать себя более уверенным человеком?

Стали ли вы уверенней в себе после завершения упражнения?

Упражнение 2. «Боязнь сцены».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов.

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?

Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?

Как его можно преодолеть?

Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

Второй раз выполнять упражнение было легче?

Как вы думаете почему?

Стоит ли опасаться мнения окружающих?

Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

Занятие №3.

Цель: осознание принципов достижения целей.

Упражнение «Что я могу».

Цель упражнения: осознание собственных возможностей, освобождение от нескольких стереотипов связанных с самооценкой.

Ход упражнения: Дети делятся на 3 группы. Группе номер один даётся задание составить список тех целей, которые на данный момент они могут достичь. Группа №2 составляет список целей, которые они бы мечтали исполнить. Группа №3 составляет список «волшебных» целей, достичь которые практически невозможно. Все группы зачитывают свои списки. Проходит обсуждение каждого списка по отдельности. Тренер объясняет учащимся, чем различаются списки групп на самом деле, и проводит различные аналогии между ними. Далее все три группы составляют список тех факторов, которые мешают достижению их целей. После чего проходит повторное обсуждение. Задача тренера: помочь понять детям механизм достижения любой поставленной цели за счет самооценки.

Третий этап: группы составляют список тех способностей, которые им необходимы для достижения перечисленных целей. В процессе обсуждения психолог должен помочь детям понять, как можно работать над собой, чтобы достичь желаемого. Также обучающиеся обмениваются опытом, как на данный момент у каждого из них получается добиваться целей и работать над собой.

Занятие №4.

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение 1. «Дюжина».

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Ход упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Рефлексия:

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

С каждым разом у вас улучшались показатели?

С чем связаны заминки в игре?

Какие эмоции у вас возникали в процессе упражнения?

Что можно посоветовать тем кто растерялся в процессе выполнения задания?

Упражнение прodelывается несколько раз, чтобы дети смогли отметить для себя улучшение собственных результатов.

Упражнение 2. «Интонация».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: На маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы уга-

дывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?

Что помешало?

Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение 3. «Если бы..., то бы...».

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Ход упражнения: упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

В конце занятия проводится рефлексия:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания? Почему?

Как можно контролировать собственные эмоции в данный момент?

Какие качества можно использовать в данном случае?

Что можно посоветовать тем, у кого с первого раза возникли трудности?

Занятие №5.

Цель: осознание механизмов формирования адекватной самооценки.

### Упражнение 1. «Личностные способности».

Цель упражнения: осознание собственных способностей.

Ход упражнения: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь слушая выступающего остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

В конце упражнения проводится рефлексия:

Сложно ли было вспоминать свои способности?

Кто дописывал свой список, слушая других?

У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда?

Зачем человеку способности и умения?

Как их можно с пользой применить?

Помогают ли они в достижении поставленных целей?

### Упражнение 2. «Подарок».

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения.

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

В конце занятия проводится рефлексия:

Приятно ли было получать подарки?

Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?

Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?

Какие выводы можно сделать из этого упражнения?