



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 14-15 лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
71,49 % авторского текста.

Работа рецензирована к защите
«2» 06 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева
Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/099-4-1
Добиашовская Мария Алексеевна

Научный руководитель:
к.пед.н., доцент кафедры ТиПП
Крыжановская Надежда Васильевна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет	
1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2. Особенности самооценки у подростков 14-15 лет.....	17
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.....	21
Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет	
2.1. Этапы, методы и методики исследования самооценки у подростков.....	34
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	41
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.....	48
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	62
3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.....	68
Заключение.....	76
Библиографический список.....	80
Приложения.....	86

Введение

Исследование самооценки актуально тем, что процесс развития самооценки личности в целом, и у подростков в частности, изучен недостаточно сильно по сравнению с остальными психологическими образованиями. При этом понимание учёными термина самооценки неоднозначно, а потому данная тема весьма многогранна и требует глубокого изучения с разных сторон.

Становление самооценки является одной из наиболее ярких характеристик личности подростка. В зарубежных и отечественных направлениях психологии рассматриваются такие вопросы как развитие самооценки, её структура, функции, возможности и закономерности формирования. Труды зарубежных и отечественных учёных (Б.Г. Ананьева, О.М. Анисимовой, Л.И. Божович, А.В. Захаровой, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, А.М. Лисиной, А.Г. Спиркина, В.В. Столина, Е.Ф. Рыбалко и др.; в зарубежных – Р. Бернса, У. Джеймса, Ч. Кули, Дж. Мида, У. Куперсмита, Э. Эриксона и др.) рассматривают проблемы самооценки и самосознания.

Исследования указывают на сензитивность подросткового возраста для формирования самооценки, поскольку именно в данном возрастном периоде происходит рост познавательных возможностей, усиливается интерес личности к себе и проявляются склонности к самонаблюдению.

В подростковом возрасте самооценка играет важную роль, социальное развитие и адаптация к новым социальным условиям напрямую зависят от её уровня. Самооценка является одним из основополагающих условий успешных взаимоотношений человека с окружающими его людьми, основой степени критичности и требовательности к себе, влияет на отношения к собственным успехам и неудачам, в различных сферах взаимодействия с окружающими. Тем самым можно сказать, что самооценка влияет на эффективность деятельности человека, от неё зависит его социализация.

Самостоятельно влияя на собственную самооценку, подросток должен уметь чётко организовывать свои действия, быть решительным и уверенным в своих силах и том, что он делает. Однако, это невозможно, поскольку черты характера в подростковом возрасте оказывают сильное влияние на формирование его личностных качеств. В данном возрастном периоде индивиды с низкой самооценкой могут быть подвержены высокой тревожностью, тенденциям к депрессии, боязнью широких социальных контактов и неумением находить выход из трудных ситуаций.

Способность к самооцениванию - исключительное достояние человека, который в своем самосознании осознает себя как субъекта сознания, общения и действия, становясь в непосредственное отношение к самому себе. А потому важны знание особенностей формирования самооценки в подростковом возрасте и умение грамотно её корректировать. Таким образом, проблема психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет имеет особую актуальность.

В своём исследовании мы теоретически изучили и экспериментально обосновали эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.

Тема выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 14-15 лет».

Цель работы: теоретически изучить и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.

Объект исследования: самооценка у подростков 14-15 лет.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков 14-15 лет.

Гипотеза: самооценка у подростков 14-15 лет изменится, если провести программу психолого-педагогической коррекции.

Для реализации цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Провести анализ понятия «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности самооценки у подростков 14-15 лет.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.
4. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки у подростков 14-15 лет.
5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.
6. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Дать психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки подростков 14-15 лет.

Методы исследования:

1. Теоретические

- Анализ научной литературы и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике;
- Синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические:

- Констатирующий эксперимент;
- Формирующий эксперимент;
- Тестирование с использованием методик.

Методики исследования:

- Методика Дембо – Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- Методика Казанцевой – изучение общей самооценки;
- Нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси).

3. Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

Базой проведённого исследования послужила МБОУ «СОШ №19» г. Каменск-Уральского. В исследовании приняло участие 24 человека 8-го «Б» класса.

Глава 1. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

Проблема самооценки в личностной психологии по праву может считаться одной из сложных. На свете существует множество различных теорий самооценки, по-разному рассматривающих её природу, развитие и методы её исследования. Не все из них имеют определение «самооценка», предлагая другие трактовки. Благодаря анализу исследований по данной проблеме можно прийти к заключению о многоаспектности данного феномена. Этому есть ряд причин [12, с. 17].

Изучение самооценки без конкретного определения тому, что исследуется, к сожалению, стало традицией. Одним из объяснений такого феномена можно считать то, что понятие «самооценка» является в некоторой степени самоочевидным, не требующим некоего строго определения. Перенос интуитивных представлений о самооценке в научные исследования ведет к нежелательным последствиям в сфере изучения данного вопроса. Так, не дав определения понятию, исследователь, зачастую, ещё больше запутывает сложную проблему самооценки и самопознания, изучая ему одному понятную психическую реальность, которая стоит для него за понятием «самооценка» [59, с. 23].

Другой причиной, обуславливающей многозначность понятия самооценки, является то, что чаще всего оно включается в более широкие концептуальные образования, такие, как теории личности, самосознания и так далее, но не изучается самостоятельно. Особенно распространён такой подход в зарубежной психологии. Количество представлений о самооценке прямо пропорционально созданию всё большего числа новых теорий. При этом представители различных направлений зачастую подразумевают совершенно

разные психологический образования при использовании одного и того же термина [12, с. 20].

Мы постараемся дать общее представление о природе самооценки, её месте в структуре личности, свойствах, функциях и видах, несмотря на трудности, возникающие при изучении этой проблемы и многогранность феномена самооценки в целом.

Большое количество трудов зарубежных и отечественных психологов посвящено проблеме самооценки. Наиболее полную разработку её теоретических аспектов можно найти в работах таких отечественных авторов, как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.В. Захарова, М.И. Лисина, В.В. Столин, Е.В. Шорохова, И.С. Кон, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин, А.И. Липкина и других. Среди зарубежных авторов, занимавшихся данной проблемой, можно выделить таких, как У. Джеймс, Дж. Мид, К. Роджерс, Р. Бернс, Ч. Кули, Э. Эриксон и другие. Предметом изучения учёных выступают такие вопросы, как онтогенез самооценки, её структура, функции, закономерности формирования. В работах многих психологов самооценка рассматривается как некий продукт самосознания, отражающий уровень развития последнего и функционирующий на разных его уровнях [38, с. 94].

Самооценка часто определяется как компонент «представления о себе». Представление о себе рассматривается большинством исследователей как сложная, многоуровневая система когнитивных (познавательных), аффективных (эмоциональных) и поведенческих составляющих. Общая точка зрения предполагает, что представление о себе (и, соответственно, самооценка, как один из его компонентов) обладает характеристиками рефлексивности и феноменальности, а потому должно описываться в терминах либо самосознания (П.Р. Чамата, И.И. Чеснокова, В.В. Столин, и др.), либо феноменального поля (К. Роджерс и др.), либо рефлексии (У. Джеймс, Дж. Мид и др.). Таким образом, образуется иерархия системы понятий, в которой самое широкое значение отводится самосознанию, наиболее узким понятием является самооценка, а представление о себе занимает промежуточное положение [34, с.

10].

Такие понятия, как «представление о себе» и «самооценка» считаются смежными и взаимопроникающими. При их изучении зачастую пользуюсь одними и теми же характеристиками, обычно представляющими из себя оппозиции: общее (глобальное) и частное (локальное, ситуативное); аффективное (эмоциональное) и когнитивное (рациональное, познаваемое); демонстрируемое (желаемое, внешнее, защитное, поведенческое) и подлинное (реальное, внутреннее); устойчивое и неустойчивое, сознательное и бессознательное и т.д. [49, с. 264].

Фокусирование на одной из указанных выше оппозиций или на одном её полюсе при игнорировании, недоучёте остальных является недостатком многих исследований самооценки. Многие авторы (В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.) указывают на то, что изучение феномена самооценки должно быть связано и с рассмотрением феномена самосознания в целом [20, с. 76].

Вобравшие в себя различные философские представления (Платон; Р. Декарт; А.Н. Бердяев; В.С. Соловьёв; В. Франкл), современные психологические концепции многообразно понимают суть феномена самооценки и самосознания. Многие авторы рассматривают такие понятия, как Я, «Я-концепция», «образ Я», «идентичность» (И.С. Кон, В.В. Столин, Х. Ремшмидт), «внутренняя рабочая модель себя» (Дж. Боулби) как синонимичные, видя их формирование и проявления схожими. Другие исследователи же наоборот, стараются развести и ограничить эти понятия, пытаются представить структуру самосознания иерархически (И.М. Сарджеваладзе). В отечественной психологии предпочтение отдаётся понятию «самосознание».

Зарубежные авторы ввели широко используемое понятие «Я-концепция» (К. Роджерс, Э. Бернс). К. Роджерсом Я-концепция рассматривается в качестве организованного концептуального гештальта, который состоит из восприятия свойств Я, взаимоотношений Я с другими людьми и с различными аспектами жизни, а также ценностей, связанных с данными восприятиями. По его мнению,

этот гештальт, несмотря на возможность его осознания, осознаваем не в каждой личности, также он отмечает, что как только гештальт подвергается осознанию, в субъекте сразу же включается механизм оценивания своих качеств как частей сложившегося гештальта [43, с. 53].

В исследованиях Р. Бернса Я-концепция является объединением представлений, связанных с оценкой индивида себя. «Я-образ» в его представлении является описательным компонентом Я—концепции, оценочная составляющая в её структуре представлена в виде самооценки. Следовательно, самооценка признаётся той частью «Я-концепции» человека, которая связана с аффективной оценкой представления о самом себе, то есть отношением к себе либо к своим отдельным качествам. Она может обладать различной интенсивностью, так как более или менее сильные эмоции, вызванные конкретными чертами «Я-образа», связаны с их принятием или же осуждением [4, с. 370].

Х. Ремшмидт к терминам, указанным выше, выделил в качестве родственных такие, как «самость», которая является суммой индивидуальных восприятий и воспоминаний, и «идентичность», которая является осознанием личностью тождественности самой себе, непрерывности во времени и связанное с этим ощущение, что другие также признают этот процесс. Тем не менее, многие авторы опровергают правомерность данного отождествления, связывая это с тем, что оно порождает неясность в понимании данных феноменов [48, с. 118].

Дж. Боулби в своей теории привязанности синонимизировал понятия «самосознание» и «рабочая модель». Он определяет данную структуру как образ себя, основанный на таких функциях человеческой психики, как интериоризация и репрезентация. Данные модели возникают на ранних этапах онтогенеза, имеют зависимость от типа привязанности к матери. Они могут носить позитивный или негативный характер. Рабочие модели не осознаваемы человеком, однако именно через их призму он воспринимает и осознаёт окружающий мир и себя [цит. по 17, с. 514].

По В.В. Столину строение самосознания состоит из трёх уровней, в соответствии с ними разграничиваются единицы самосознания. На уровне органического самосознание обладает сенсорно-перцептивной природой; на уровне индивидного самосознание – воспринимаемая оценка себя и, соответственно, самооценка, возрастная, половая и социальная идентичность; на уровне личностного самосознания эта единица – конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими проявляющийся для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе. Как видно из всего, сказанного выше, по В.В. Столину, самооценка является единицей индивидуального уровня самосознания [58, с. 103].

Согласно работам В.С. Мерлина в структуре самосознания можно выделить четыре компонента, сопоставляемых с фазами развития самосознания: сознание схожести; сознание «Я» как субъекта деятельности; осознание своих психических свойств; социально-нравственная самооценка, способность к которой формируется в подростковом и юношеском возрасте на основе накопленного опыта общения и деятельности [46, с. 13].

М.И. Лисина, И.Т. Димитров, исследовали условия развития когнитивной стороны самосознания, тем не менее, в своих работах они выделяют также аффективную часть образа "Я" и указывают на то, что самооценка, по своей сути, - это механизм переработки данных представлений на уровне аффективного процесса [цит. по 39, с. 220].

С.Л. Рубинштейн понимает понятие самооценки в качестве стержневого образования личности, строящегося на оценках индивида другими и его собственных оценках других людей. Она рассматривается как основная структура личности. Ценности, принятые личностью, являются основой самооценки, поскольку именно они регулируют его поведение на внутриличностном уровне. Концепция С.Л. Рубинштейна гласит, что самосознание человека - это результат познания. Для него требуется осознание реальной зависимости своих переживаний. Самооценка определяется

мировоззрением, которое определяет нормы оценки у индивида, она тесно связана с самосознанием [53, с. 459].

Согласно исследованиям А.В. Захаровой, самооценка по своей сути есть «центральное, ядерное образование личности, через призму которого преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности» [цит. по 1, с. 719]. Самооценка является системным образованием, которое связано с компонентом самосознания, состоящим из факторов психического развития.

Согласно А.Н. Леонтьеву самооценка – одно из условий, благодаря которому индивид становится личностью. Благодаря ей у индивида происходит становление потребности соответствовать собственным ожиданиям и личностным оценкам, а также требованиям окружающих его людей. [33, с. 157].

Б.В. Зейгарник, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, Е.Т. Соколова, Е.О. Федотова включили в свои исследования также изучение особенностей самооценки у индивидов с различными отклонениями от нормального интеллектуального и личностного развития.

По И.И. Чесноковой самооценка как таковая является взаимосвязью сфер эмоционально-ценностного самоотношения и самопознания. Вместе эти сферы создают самооценку как особое образование самосознания личности, имеющее в своих функциях регуляцию поведения личности [58, с. 321]. Именно благодаря этому образованию появляется возможность для личности сформировать уровень самосознания и отношения к себе, что, согласно автору, представляется необходимым внутренним психологическим условием тождественности личности, ее константности [66, с. 89].

Л.В. Бороздина считает, что самооценка есть критическая позиция индивида по отношению к себе, тому, чем он владеет. Но следует заметить, что в данной работе это именно оценка имеющегося личностного потенциала, а не констатация факта его наличия. Самооценка является самостоятельным элементом структуры самосознания [9, с. 28].

Исследование феномена самооценки не обходится без изучения её

функций. Самая основная её функция в психической личности состоит в том, что она выступает в качестве основного рычага саморегуляции поведения и деятельности. Самооценка в структуре мотивации деятельности является помощником для личности в соотношении своих возможностей и ресурсов с целями и средствами деятельности. Высшей формой саморегуляции становится стремление изменить себя в лучшую сторону и реализация этого стремления [12, с. 28].

В процессе функционирования самооценка может менять свою модальность: она может стать либо категорической, отражающей только однозначную оценку индивидом своих качеств, либо проблематичной, допускающей разноплановые изменения в самооценке и реализующей рефлексивное отношение к себе [18, с. 123].

Содержание самооценки может также коррелировать временной соотнесённости, согласно которой можно выделить несколько её видов, имеющих соответствующие функции. Так, самооценка может быть прогностической, актуальной и ретроспективной [54, с. 200].

Прогностическая самооценка позволяет субъекту определять уровень своих возможностей в какой-либо актуальной ситуации и своё отношение к этому уровню. Актуализация данного вида самооценки происходит до начала деятельности.

Актуальная самооценка отражает самопроявления личности в настоящем времени, констатирует степень адекватности поведения и корректирует его на основе исполнительских действий в ходе деятельности.

Функция ретроспективной самооценки заключается в рассмотрении и оценивании прошлого опыта и произошедших с индивидом ранее событий. Благодаря ей субъект определяет перспективы своего развития, отмечая в ходе её актуализации позитивные и негативные стороны своей деятельности и личности.

Невозможно не отметить то, насколько тесна связь между собой всех трёх функций самооценки, поскольку они могут взаимопроникать друг в друга,

любая из функций может повлиять на степень самооценивания в другом временном промежутке деятельности [12, с. 29].

Психологи, занимающиеся феноменом самооценки, чаще всего выделяют такие две основные функции, как регулятивная и защитная. При этом главную роль отдают именно первой из них [16, с. 590].

Регулятивная функция самооценки выражается в процессе осознания своих качеств и проявлении их во взаимодействии с другими людьми. Самооценка на уровне ощущения связана с поступлением информации в отделы головного мозга от внутренних ощущений, связанных с возникновением чувства удовольствия и недовольства. [20, с.207].

Сущность защитной функции самооценке наиболее подробно описана в теории психоанализа Зигмунда Фрейда. Она тесно связана с защитными функциями личности. [61, с. 400].

В психологии принято выделять различные виды самооценки, зачастую связанные с её параметрами. Основными параметрами самооценки являются частота, устойчивость и адекватность. Помимо этого существуют также такие виды самооценки, как осознаваемая и неосознаваемая; реальная и идеальная; глобальная и частная [70, с. 267].

Самооценка индивида в реальной ситуации жизнедеятельности может функционировать как на вербально-осознанном, так и на интуитивном уровнях. Последний адекватен либо стандартным, привычным для человека ситуациям, либо наоборот, экстремальным условиям, требующим от него быстрого принятия решений [29, с. 32].

Имея адекватную самооценку, субъект может правильно соотнести свои возможности и способности, оценивает свои неудачи с точки зрения реальных шансов на успех, и строит планы, которые действительно может реализовать. Оценивая себя, он также принимает во внимание мнение о себе окружающих его людей [59, с. 372].

У людей с неадекватно завышенной самооценкой создаётся идеализированное представление о себе, они завышают свои возможности и

своё значение для окружающих и для общего дела. В таких случаях для сохранения своей самооценки субъект склонен игнорировать свои неудачи. Происходит эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает его представление о себе. По его мнению, его действия не могли повлиять на успех в той или иной деятельности, и от него в данной ситуации не зависит, что результат окажется не таким, как он ожидал [37, с. 256].

Самооценка может быть также и неадекватно заниженной, при этом субъект принижает свои реальные возможности, что приводит к неуверенности, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Те, кто имеет такую оценку, обычно ограничивают себя выполнением заведомо выполнимых задач, при этом они чересчур критичны к себе [59, с. 372].

Реальная самооценка отражает представление личности о себе, а идеальная – о том, каким он стремится быть. Согласно Роджерсу, «Я-идеальное» является тем аспектом самооценивания, который отражает те атрибуты, которые хотел бы иметь индивид, но которые пока ему недоступны. Это представление идеального человека, которому стремится субъект. Чересчур большое расхождение между реалиями и стремлениями приводит к дисгармонии и невротизации личности [цит. по 12, с. 32].

Исследователи отмечают, что самооценка имеет две основные формы функционирования – общую и частную. При этом частные самооценки представляют собой оценку субъектом своих конкретных проявлений и качеств: действий, поступков, возможностей, физических данных. Они могут быть как ситуативными, так и обобщёнными. Так называемые оперативные самооценки отражают учёт личностью меняющихся обстоятельств. [25, с. 169].

Общая самооценка рассматривается как одномерная переменная, которая отражает негативное либо позитивное отношение к своему «Я». Общая самооценка недостаточно изучена, поскольку такое определение ее сущности к эмоционально-ценностному отношению личности к себе. При этом исследователи не рассматривают ее когнитивный компонент, особенности его развития и функционирования. Впервые такое понимание общей самооценки

появилось в работах У. Джеймса, выделившего две её формы — довольство и недовольство собой [20, с. 245].

Самооценка представляет собой структуру, состоящую из двух компонентов – когнитивного и эмоционального. Первый отражает знания о себе, второй - отношение к себе. В процессе функционирования эти компоненты неразрывно связаны между собой [45, с. 95].

Когнитивный компонент самооценки имеет, согласно исследованиям, три уровня сформированности:

1. На самом высоком уровне выделяется реалистичность самооценки. Подростки с таким уровнем сформированности когнитивного компонента при обосновании самооценки ориентируются преимущественно на знание своих особенностей. Они могут обобщать ситуации, в которых реализуются оцениваемые качества; владеют глубоким и разносторонним содержанием самооценочных суждений.

2. Средний уровень характеризуется беспорядочностью проявления реалистичных самооценок. Подростки ориентируется больше на мнение окружающих и анализ конкретных фактов из ситуации самооценивания; их самооценочные суждения довольно узки по содержанию и реализуются как проблематичных, так и в категоричных формах.

3. Преимущественная неадекватность самооценок выделяется в целом на низком уровне. Эмоциональные предпочтения преобладают при обосновании самооценки, она не подтверждается реальными фактами, а самооценочные суждения используются в основном в категоричных формах и неглубоки по своему содержанию [43, с. 112].

Всё вышесказанное убеждает нас в том, что самооценку можно расценивать как важнейшее личностное образование, центральный компонент структуры личности, как результат интериоризации представлений и оценок о ней других, а также её собственной активности, «самопостроения» своего «Я», отражающий качественное своеобразие внутреннего мира личности и принимающий непосредственное участие в регуляции её поведения и

деятельности. Теории самооценки у различных исследователей разительно отличаются друг от друга, что делает её изучение более сложным и требующим структуризации.

1.2. Особенности самооценки у подростков 14-15 лет

Подростковый возраст иногда называют периодом открытия «Я», когда подросток начинает задумываться над вопросами «Кто я?», «Чего хочу и что могу?», то есть стремительное развитие самосознания [65, с. 55]. Самосознание является центральным психическим процессом подросткового возраста. Формируется его новый уровень [12, с. 44].

В подростковом возрасте личность начинает открывать для себя своё собственное «Я», анализирует сам себя, выделяет сильные и слабые стороны своей личности. Всё больше интересуясь своей личностью, подросток обращает внимание на то, как его оценивают окружающие, как из ближайшего окружения (родители, друзья), так и из более широкого круга общения, у него появляются потребности сравнивать себя с окружающими, благодаря чему формируется его самооценка. При этом он осознаёт не только себя, но и других через их отношение к себе [32, с. 47].

Согласно теории самоактуализации К. Роджерса, внутренний мир человека подразделяется на две системы представлений, два Я.

«Реальное Я» формируется на основе разнообразного опыта, появляющегося у подростка благодаря его общению с обществом и поведения окружающих людей по отношению к нему [61, с. 112].

«Идеальное Я» представляет собой завышенные представления подростка о себе самом, то есть то, каким он хотел бы себя видеть и кем стать в будущем в результате реализации своих возможностей [43, с. 74].

Развитие самосознания в подростковом возрасте начинается с уяснения своего «реального Я», оценки своей внешности, своего тела, поведения, возможностей и способностей. Со временем на первый план выходят социальные качества, в которых подросток видит потенциальные возможности

своего будущего [2, с. 112].

В период полового созревания большинство подростков озабочены тем, чтобы «примирить» воспринимаемое собственное Я с «идеальным Я». Со временем они обычно могут сопоставить свои цели с идеальным Я и разобраться в себе [41, с.310].

Самооценка подростка определяет его деятельность и поведение. При завышенной самооценке подросток обычно часто вступает в конфликты. Заниженная самооценка, зачастую в сочетании с неуверенностью в себе, негативно влияет на достижение подростком успеха в какой-либо деятельности, взаимодействии с ровесниками, что приводит к ещё большему её снижению либо «закреплению» её «заниженности» [12, с. 44].

Большую роль в формировании самооценки в подростковом возрасте продолжает влиять оценка окружающих. Не только адекватная, но и поддерживающая оценка приводит к формированию у подростка адекватной самооценки. И наоборот, значительное недооценивание или переоценивание его успехов приводит к появлению самооценки неадекватной: завышенной или заниженной [3, с. 127].

В подростковом возрасте впервые в процессе развития появляется необходимость в актах самосознания. Благодаря ей появляются также потребности в самовоспитании, самосовершенствовании, в стремлении изменить себя в соответствии с собственными идеалами. Адекватная самооценка в данном случае является внутренним механизмом, способствующим процессу самосовершенствования личности [44, с. 54]. Она фиксирует результаты самоанализа, являющегося самым распространённым приёмом самопознания на данном возрастном этапе. Прежде чем стать адекватной, самооценка проходит в своём развитии ряд этапов, становясь по мере их прохождения всё более адекватной. Однако изначально, на первых этапах развития, самооценка подростка весьма неустойчива, колеблется в пределах даже очень коротких промежутков, содержит случайные и противоречивые заключения [53, с. 635]. Развитие самооценки скачкообразно.

Если на начальных этапах формирования самооценка неустойчива, со временем она может стать неадекватной, это может привести к недооцениванию или наоборот, переоцениванию себя, несоответствию уровней притязаний и достижений. Поведение, строящееся на основе неадекватной самооценки, может привести к весьма вероятному конфликту подростка с окружающими [30, с. 70].

На формирование неадекватной самооценки влияет ряд факторов. У подростка может отсутствовать связь оценки своих возможностей с реальными фактами, он опирается на эмоциональные предпочтения («Что-то понравилось, значит, это у меня будет очень хорошо получаться»). Подросток может быть чересчур категоричен, рассуждать по принципу «всё или ничего». Также ситуацию неуспеха подросток может интерпретировать как результат воздействия не зависящих от него внешних факторов, а не собственных усилий или их недостаточности [69, с. 86].

Одним из важнейших условий становления у подростка адекватной самооценки является его признание сверстниками. Потребность его в общении во многом зависит от адекватности самооценки. С её ростом возрастает умеренность и целесообразность общения [52, с. 212].

Динамические характеристики самооценки в подростковом возрасте зависят от ряда факторов: пола, межличностных отношений, предмета самооценивания: моральные, волевые качества и т. д., а также от степени внушаемости: чем внушаемость выше, тем больше динамика самооценки [35, с. 69].

В подростковом возрасте самосознание всё больше включается в процесс управления поведением. Самооценка становится одним из основных механизмов саморегуляции поведения и деятельности [13, с. 264]. Регулирование поведения в подростковом возрасте всё более определяется требованиями подростка к себе, связанными с его самооценкой [66, с. 65].

От самооценки и её характера зависит формирование тех или иных качеств личности [47, с. 300].

Так, если у подростка сформирована адекватная самооценка, то он становится более уверенным в себе, самокритичным. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки являются более ограниченными в деятельности и более общительными, причём общение это малосодержательно. Подростки, обладающие низкой самооценкой, подвержены депрессивным тенденциям [45, с. 95].

Согласно исследованием многих психологов, эмоциональные отношения с родителями напрямую зависят от самооценки подростков. Наблюдается также и обратная взаимосвязь: самооценка подростков во многом зависит от того, насколько родители готовы предоставить своему ребёнку самостоятельность, принять его как взрослеющую личность со своим характером, увлечениями и потребностями, от того, насколько все члены семьи готовы организовывать совместную деятельность и получают ли от неё удовольствие. Также очень важны родительская поддержка в различных ситуациях и стиль воспитания в семье [51, с. 198].

Учёные нашли немало подтверждений в пользу того, что между самооценкой и достижениями в учёбе существует тесная зависимость. Хорошие ученики чаще испытывают чувство собственной значимости и несколько лучше относятся к самим себе. Данная связь является двусторонней. Это значит, что учащиеся с высокой самооценкой имеют высокую успеваемость, а те, кто хорошо учится, имеют более высокую самооценку [28, с. 452].

Самооценка сама по себе является довольно устойчивым образованием, а поэтому на этапе её формирования необходимо приложить все усилия для того, чтобы в будущем у подростка была адекватная самооценка. Большую роль в этом может сыграть учитель, который должен помочь своим учащимся сформировать у них позитивное представление о себе [32, с. 99].

Таким образом, подростковый возраст является сензитивным для формирования самооценки, поскольку на данном возрастном этапе усиливается интерес подростка к себе, он начинает заниматься самонаблюдением. Дифференцируется содержание самооценки, усложняется её структура.

Подросток становится более критичным к себе. Становление самооценки в данном возрастном периоде характеризуется рядом противоречий: в одних сферах она становится более устойчивой, в других же наоборот, наблюдается её нестабильность; усиление объективности и реалистичности самооценки соседствует с ростом пристрастности по отношению к себе. В целом самооценка на данном возрастном этапе развивается благодаря усилению дифференциации и интеграции основных её показателей, действенности самооценки как произвольной психической саморегуляции.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Моделирование в психологии — применение метода моделирования в психологических исследованиях. [19, с.54].

В психологии словом «модель» обозначают систему объектов или знаков, воспроизводящую некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [51, с.21].

Под моделированием в психологии понимается выстраивание моделей реализации психических процессов для проверки их работоспособности [46, с.75].

Метод моделирование нашёл широкое распространение в психологии начиная с 50-х гг. XX в. Тогда моделирование различных сторон деятельности живых существ стало возможным благодаря развитию кибернетики. Существуют также работы таких исследователей, как П.К. Анохин и Н.А. Берштейн. Эти учёные предвидели метод моделирования, создав модели сложных физиологических систем человека, содержавшие все основные компоненты кибернетических моделей поведения.

Метод моделирования в исследованиях психологов применяется в 2 направлениях:

1) Моделирование психики как имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности;

2) Психологическое моделирование, представляющее собой воспроизведение какого-либо вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности [11, с. 48].

Процесс моделирования включает три элемента:

- субъект (исследователь),

- объект исследования,

- модель, определяющую (отражающую) отношения познающего

Коррекция – это процесс обнаружение отклонений в ожидаемых результатах деятельности и внедрение изменений в ее процесс в целях обеспечения необходимых результатов [8, с. 175].

Психологическая коррекция (психокоррекция) – один из видов психологической помощи (например, консультирование, психотерапия, тренинг) это деятельность, нацеленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующей оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия, и деятельность, нацеленная на развитие у человека нужных психологических качеств, для повышения его адаптации к изменяющимся жизненным условиям и социуму.

Выделяют специфические черты психокоррекционного процесса:

- Психокоррекция направлена на исправление сформировавшихся качеств личности.

- Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь [27, с. 356].

Классификация психокоррекционных мероприятий происходит по определённым критериям.

1. По характеру направленности коррекция бывает:

- симптоматическая;

- каузальная.

С помощью коррекции симптомов происходит краткосрочное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, мешающих перейти к коррекции каузального типа.

Целью каузальной (причинной коррекции) является исправление причин отклонений. Такая коррекция имеет большую длительность по времени и требует большего количества усилий, но именно благодаря этому она более эффективна, поскольку одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

2. С содержательной точки зрения коррекция бывает:

- коррекция познавательной сферы;
- коррекция личности;
- коррекция аффективно-волевой сферы;
- коррекция поведенческих аспектов;
- коррекция межличностных отношений;
- коррекция внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных);
- Коррекция детско-родительских отношений.

3. По форме работы с клиентом различают:

- индивидуальную коррекцию;
- групповую коррекцию;
- коррекцию в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.);
- коррекцию в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;
- смешанную форму коррекции (индивидуально-групповую).

4. Классификация коррекционной работы по продолжительности делит её на:

- сверхкороткую (сверхбыструю);
- короткую (быструю);
- длительную;
- сверхдлительную.

Длительность сверхкороткой коррекции составляет всего лишь минуты или часы. Целью такой консультации является разрешение актуальных проблем и конфликтов. Эффект от неё, к сожалению, может быть нестойким.

Короткая психокоррекция длится несколько часов и дней. Она необходима для решения актуальных проблем в качестве тумблера, запускающего процессы изменения, которые могут продолжаться и после завершения встреч.

Срок длительной психокоррекции занимает месяцы, поскольку в ней уделяется внимание личностному содержанию проблемы. В это время прорабатываются все детали, таким образом, эффект от такой психокоррекции носит более стойкий характер.

Сверхдлительная психокоррекция прорабатывает сферы как сознательного, так и бессознательного, большое внимание уделяется достижению понимания сути переживаний и на это требуется большое количество времени: психокоррекция длится годы. Однако при этом эффект, развиваясь постепенно, носит самый стойкий характер.

5. По масштабу решаемых задач психокоррекция бывает:

- общая;
- частная;
- специальная.

Общая коррекция включает в себя мероприятия общекоррекционного порядка, которые нормализуют микросреду клиента, регулируют эмоциональные нагрузки в соответствии с его индивидуальными особенностями и возможностями, оптимизируют созревание психических свойств у личности, что само по себе может способствовать ликвидации

психических нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития.

Частная психокоррекция представляет собой набор психолого-педагогических воздействий, являющихся по своей сути адаптированными под подростковый возраст методиками и приёмами для взрослых, а также специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий, которые основаны на ведущих для подросткового возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции.

Специальная психокоррекция является объединением методик, приёмов и форм работы с клиентом или группой одного возраста, которые представляют наибольшую эффективность для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации.

На основании вышесказанного, специальная психокоррекция необходима для исправления неправильного воспитания, из-за которого было нарушено гармоничное развитие личности, её социализация. Негативные аспекты могут быть обусловлены как субъективными, так и объективными факторами.

Первый этап моделирования - целеполагание. Для обоснования модели психолого-педагогической коррекции будет использован метод «Дерево целей».

Дерево целей – структурированный иерархический перечень целей организации, в котором они имеют более низкий уровень подчинения и служат для достижения целей более высокого уровня.

Дерево целей (в психологии) – иерархическое, визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей.

В работах В.И. Долговой было представлено «дерево целей», моделирования психолого-педагогического процесса. [22, с 46]. Базируясь на построении данного автора, мы сформулировали и построили «дерево целей» нашего исследования. Согласно В.И. Долговой, «дерево целей», как метод

планирования основывается непосредственно на теории графов и там самым представляет собой траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории. Осознание целей лежит в основе деятельности, поскольку цель деятельности – это её заранее запрограммированный результат. Вершиной «дерева целей» является генеральная цель исследования, ветви «дерева» цели первого, второго и т.д. порядка. В этом случае используется метод целеполагания.

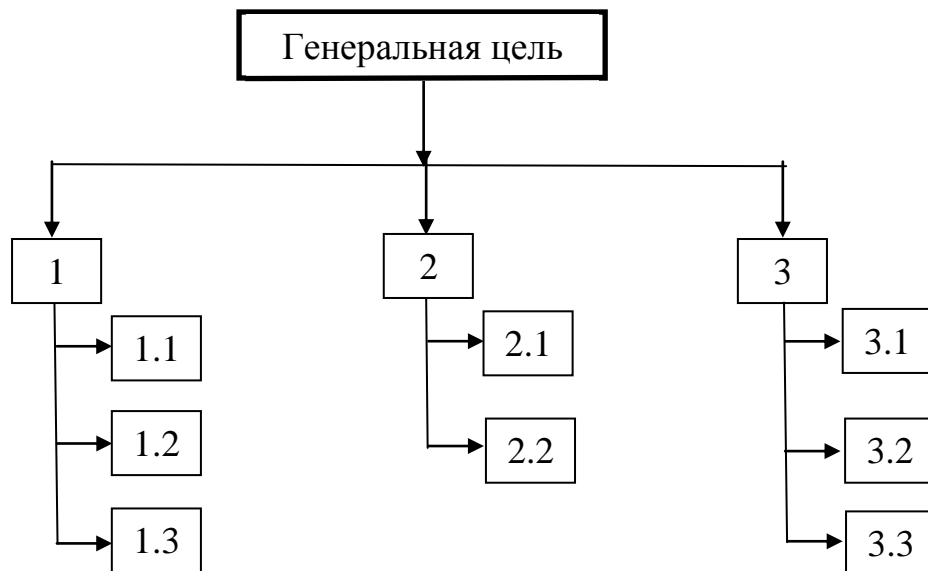


Рис. 1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков 14-15 лет.

1. Теоретически обосновать особенности психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков.

1.1. Провести анализ понятия «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Выявить особенности самооценки у подростков 14-15 лет.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.

2. Организовать и провести исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки у подростков 14-15 лет.

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Проанализировать опытно-экспериментальное исследование самооценки подростков 14-15 лет.

3.1. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Дать психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки подростков 14-15 лет.

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Психокоррекционный комплекс состоит из четырёхосновных блоков:

1. Теоретический,
2. Диагностический,
3. Коррекционный,
4. Аналитический

Благодаря вышесказанному мы смогли составить модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Актуальность модели психолого-педагогической коррекции подростков заключается в возможности работы в разных направлениях на основе одной проблемы. Преимуществом данной модели является её полнота; в ней описаны все формы работы педагога-психолога, необходимые для получения полной картины по данной проблематике.

Для реализации цели необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок - подбор и изучение информации по проблеме коррекции самооценки подростков. Подбор методов исследования.

2. Диагностический блок - выявляет, на каком уровне самооценка у подростков. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования самооценки: «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн; «Самооценка» Г.Н. Казанцевой; «Я-концепция» С.А. Будасси.

3. Коррекционный блок - проведение коррекционной группой работы с учащимися.

4. Аналитический блок – для того, чтобы оценить эффективность психокоррекционной программы, проведённой с подростками, должна быть проведена повторная диагностика по первоначальным методикам, а также математическая обработка данных для того, чтобы максимально достоверно выявить результаты проделанной работы. В аналитический блок, помимо этого, включены рекомендации, разработанные для родителей, учителей и самих подростков, для профилактики уровня самооценки. Итогом данного блока будет доказательство реализованности цели исследования. [50, с.122].

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Теоретический блок

Цель: изучить проблему в психолого-педагогической литературе, проанализировать, обобщить, проструктурировать теоретический материал, выявить основные понятия, характеристики, подобрать методики для проведения констатирующего эксперимента.

Методы: обобщение, анализ, моделирование, целеполагание.

Диагностический блок.

Цель: Провести диагностику самооценки подростков 14-15 лет.

Методики:

1. Методика Дембо-Рубенштейн
2. Методика Казанцевой - изучение общей самооценки.
3. «Я-концепция» С.А. Будасси

Коррекционно-развивающий блок.

Цель: разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Задачи:

- 1) Помогать осознанию своей индивидуальности
- 2) Сформировать позитивное отношение к своей личности
- 3) Создать условия для развития навыков уверенного поведения

Методы: беседа, групповая дискуссия, игротерапия, психогимнастика, анализ ситуаций, рефлексия.

Аналитический блок.

Цель: провести повторную диагностику самооценки подростков, проанализировать результаты исследования, проверить гипотезу Т-критерия Вилкоксона.

Методы: формирующий эксперимент, критерий Т. Вилкоксона.

Методики:

1. «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн
2. «Самооценка» Г.Н. Казанцева
3. «Я-концепция» С.А. Будасси.

Результат: уровень самооценки подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции

педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

Методы, используемые в коррекционной работе:

Р

ис.

2.

М

од

ел

ь

пс

их

ол

ог

о-

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников [цит. по 34, с. 89].

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения. Групповая дискуссия как часть психологического тренинга представляет собой совместное обсуждение среди участников некоего спорного вопроса, благодаря чему можно прояснить и, возможно, изменить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения [цит. по 67, с. 90].

3. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра. Эффекта от игровых занятий можно достичь, если с исследователем установлен положительный эмоциональный контакт. Основная цель игровой терапии — помочь подростку в выражении своих переживаний более простым и приемлемым для него путём – в игровой деятельности. Также через игротерапию ребёнок может проявить свою творческую активность путем разрешения сложных ситуаций, моделируемых в процессе игры [цит. по 34, с. 262].

4. Психогимнастика - это некие игры, основой которых является применение двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Психогимнастика помогает снизить тревожность у подростков, сформировать способность выражать чувства без слов и понимать невербальные проявления окружающих, уменьшить страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации [цит. по 40, с. 459].

5. Анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков. Метод анализа конкретных ситуаций состоит в изучении, анализе и принятии решений по ситуации, которая возникла в результате происшедших событий или может возникнуть при определенных обстоятельствах в конкретной организации в тот или иной момент.

6. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Рефлексия начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а в подростковом становится основным фактором регуляции поведения и саморазвития. Существует несколько основных видов рефлексии, таких, как: личностного характера, коммуникативного характера, кооперативного характера, интеллектуального характера, экзистенциального характера и саногенного характера [цит. по 36, с. 481].

Аналитический блок подразумевает проведение повторного исследования уровня самооценки подростков. Повторное исследование позволяет выявить динамику уровня самооценки подростков. Были использованы следующие методики: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, «Я-концепция» С.А. Будасси.

Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, будет выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет. Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического.

В следующей главе представлены результаты констатирующего эксперимента по изучению уровня самооценки подростков.

Выводы по главе 1

Самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная). Основными (базовым) функциями самооценки являются: защитная, регуляторная, отображающая, развивающая, эмоциональна. К факторам, влияющим на самооценку, относятся: семейный фактор, социальные факторы, фактор физического Я-образа, а также такие индивидуальные психологические особенности и свойства личности как: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность.

На формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д. Самооценка подростков обладает такими характеристиками, как постепенное повышение её устойчивости с возрастом, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние.

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей бала разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель исследования:

теоретически обосновать и экспериментально проверить психологопедагогическую программу коррекции самооценки подростков.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического. Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, будет выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

2.1. Этапы, методы и методики исследования самооценки у подростков

Научное исследование является способом получения объективных знаний об окружающей действительности. Психологическое исследование – это способ научного познания сущности психических явлений и их закономерностей.

Психолого-педагогическое исследование, направленное на выявление уровня самооценки, было проведено нами в 2019 году. Базой исследования послужила МБОУ «СОШ №19» г. Каменск-Уральского. В исследовании приняло участие 24 человека в возрасте 14-15 лет.

Любое психолого-педагогическое исследование содержит этапы, методы и методики.

Психологическое исследование включает в себя ряд логически завершённых фрагментов, или этапов. У каждого этапа свои цели, задачи и стратегии их решения.

Подготовительный этап исследования включает в себя формулировку проблемы, решение которой требует проведения исследования. Этот этап называется организационно-подготовительным. Формулировка проблемы должна привести к осознанию того, что между объективно возникающей в ходе развития психологического знания потребностью и существующими средствами ее достижения имеются противоречия. Для проведения исследования необходимо провести подбор соответствующей проблеме литературы, чтобы удостовериться в её объективности и актуальности [36, с. 599].

Формулировка задач должна отражать ожидаемые результаты исследования. Необходимо чётко формулировать задачи исследования, поскольку именно это исключает разбросанность исследования, концентрирует

внимание на актуальных вопросах, устанавливает чёткие границы исследования, не позволяя расплыться на несущественное.

Далее необходимо определить объект и предмет исследования. Объектом исследования является какой-либо фрагмент психической реальности. Предмет исследования требует погружения в детали, ограничивающие научный поиск рамками выбранного объекта [38, с. 92].

Затем разрабатывается рабочая гипотеза. Рабочая гипотеза представляет собой некое словесное утверждение, требующее доказательств, поскольку ещё не имеет достаточного обоснования.

После определения гипотезы исследователь, в соответствии с целью и задачами, подбирает методы и методики. При этом необходимо обращать внимание на свойства валидности, репрезентативности и надёжности выбранного методического инструментария.

Основной этап - этап исследовательский. Это основа всего исследования. В это время происходит сбор фактических данных при помощи выбранных исследований. Проводятся различные этапы из серии исследований. Выдвинутая рабочая гипотеза находит подтверждение в том, что исследуемый психический процесс будет развиваться согласно принятым гипотетическим положениям.

Далее идёт этап, во время которого происходит обработка данных исследования. Психолог производит количественный и качественный анализ исследования. Он анализирует зафиксированный фактор, устанавливает связь между зафиксированным фактом и гипотезой, выделяет повторяющиеся факторы. Происходит статистическая обработка, составление таблиц, графиков и т.д.

В качестве заключительного этапа происходит интерпретация результатов и вынесения вывода по исследованию. Психолог выявляет правильность или ошибочность вынесенной гипотезы и соотносит результат исследования с уже существующими концепциями и теориями [24, с. 296].

В ходе проведённого нами исследования были использованы такие методы, как:

1. Теоретические

- Анализ научной литературы и пособий по психологии, педагогике, психодиагностике;
- Синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические:

- Констатирующий эксперимент;
- Формирующий эксперимент;
- Тестирование с использованием методик.

Методики исследования:

- Методика Дембо – Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
- Методика Казанцевой – изучение общей самооценки;
- Нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси).

3. Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

При выборе методического инструментария для диагностики самооценки необходимо учитывать многие факторы: цель и задачи исследования; число и состав обследуемых; условия тестирования; личностные знания, опыт и навыки диагноста; способы обработки результатов и многое другое. Также психологу необходимо ориентироваться в научном «пространстве» диагностики самооценки. Это возможно благодаря систематизации методов и методик диагностики самооценки, которые могут содержать обоснование областей её применения, возможностей и ограничений в решении тех или иных исследовательских задач

Методы исследования самооценки были разделены на прямые, косвенные, экспериментальные, психосемантические.

К прямым методам исследования самооценки относят самописание и самоотчёт. Они могут быть стандартизированными либо свободными. Суть их

заключается в возможности получить от испытуемого самоотчёт, который адекватно отразил бы его самоотношение.

Также прямыми методами являются оценочные опросники и шкалы, допускающие разнообразность ответов (так, к ним можно отнести использованную методику Дембо-Рубинштейн) [цит. по 12, с. 131].

Основное преимущество прямых методов состоит в том, что благодаря им исследователь получает большой объём информации, позволяющий ему вынести достоверное заключение о самооценке испытуемого. К недостаткам же можно отнести их зависимость полученных данных от внешних (личность экспериментатора; условия проведения исследования и т.д.) и внутренних (установки испытуемых, их желание или нежелание раскрыться, сотрудничать с экспериментатором и т.д.) факторов, а также сложность обработки результатов. При использовании прямых методов также встаёт вопрос о их надёжности и валидности, так как самооценка, которую исследуемый демонстрирует экспериментатору, может по различным причинам быть искажена [5, с. 49].

Косвенные методы исследования включают в себя невербальные и проективные.

Благодаря проективным методам исследования самооценки можно выявить те аспекты, которые невозможно исследовать посредством использования прямых методов. Так, можно выявить скрываемую и отрицаемую самооценку, а также неосознанную или частично осознанную самооценку, непосредственная вербализация которой затруднена. Проективные методы обладают большим количеством особенностей, благодаря которым эти аспекты самооценки и могут быть изучены [5, с. 324].

Следующие черты являются общими для этого класса методов:

- Неясность используемых стимулов;
- Отсутствие ограничений в выборе ответов;
- Отсутствие оценки ответов испытуемых как «правильных» или «ошибочных».

При использовании проективных методик стоит учитывать, что их суть заключается в многоаспектности применения для выявления целостной картины личности, они не являются специальными инструментами для исследования самооценки. Поэтому при диагностике одной только самооценки рекомендуется использовать более удобные и простые методики, которые были специально созданы для изучения самооценки.

Суть экспериментальных методов исследования самооценки заключается в возможности целенаправленного проектирования ситуации, благодаря которой можно будет изучить исследуемую переменную, а также раскрыть её качественные и количественные характеристики. Исследуемая нами область психологии изначально представляла экспериментальные методы для исследования уровня притязаний. Однако благодаря продолжению исследований стало понятно, что уровень притязаний не является прямым показателем особенностей самооценки. Данная методика стала прототипом для создания различных приёмов исследования самооценки.

В экспериментальных исследованиях могут не только исследовать самооценку, но и корректировать её.

Экспериментальные методики хороши тем, что экспериментатор имеет возможность сопоставить особенности самооценки испытуемого с его реальным поведением. Также очевидным преимуществом является возможность применения методик к практически любому контингенту испытуемых. Недостатком же является то, что они позволяют судить о самооценке лишь опосредованно [8, с. 52].

В последнее время происходит увеличение частоты использования психосемантических методов для изучения таких свойств личности, как самосознание и самооценка. Их применение происходит в тех областях психологической науки, где употребляется субъективное шкалирование, различные модификации семантического дифференциала, методики оценки сходства, техника репертуарных решёток. Данная группа методов может использоваться для широкого контингента испытуемых, её преимуществом

также является возможность реконструировать и интерпретировать самооценку непосредственно в терминах самого испытуемого, проследить динамику самооценки, получить количественные результаты. Основной их недостаток заключается в сложности достижения необходимой степени косвенности измерения, которая позволила бы зафиксировать подлинную самооценку, а также трудности обработки данных [12, с. 52].

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что для более точной диагностики самооценки испытуемого главным требованием к подбору методического аппарата является комплексность методов исследования.

После изложения одной из классификаций методов исследования самооценки, рассмотрим также конкретные методики исследования самооценки, которые мы выбрали и использовали для изучения самооценки подростков 14-15 лет в данной работе.

Модифицированная методика Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн основана на выявлении особенностей самооценки и оценки испытуемыми ряда личностных качеств, психологических образований, явлений и некоторых умений. Эта методика относится к прямым методам диагностики самооценки [цит. по 43, с. 65]. Данную методику предложила Сусанна Яковлевна Рубинштейн. Она использовала в ней использован прием Т.В. Дембо, с помощью которого обнаруживались представления обследуемого о своем счастье. С. Я. Рубинштейн переработала эту методику, введя вместо одной шкалы отсчета четыре (здоровье, умственное развитие, характер и счастье). А. М. Прихожан также её модифицировала, добавив еще три шкалы: «авторитет у сверстников», «умение много делать своими руками, внешность». А вместо шкалы «счастье» введена шкала «уверенность в себе» [цит. по 43, с. 67].

Эксперимент проводится в виде свободной беседы. Экспериментатор проводит на чистом листе бумаги длинную вертикальную черту и испытуемому предлагается представить, что на этой линии расположены все люди мира: внизу самые больные, наверху – самые здоровые. Затем подростку предлагается отметить чертой то место, которое соответствует состоянию его здоровья.

Затем всё то же самое повторяется с каждой из семи шкал, при этом экспериментатор каждый раз рисует новую шкалу [43, с. 164].

После выполнения задания по каждой шкале проводится беседа с испытуемым для того, чтобы выяснить, как испытуемый интерпретирует для себя то или иное качество и насколько устойчива, обоснована даваемая себе и другим оценка, какова её мотивация и т.д. В основном анализ экспериментальных данных проводится не столько по расположению отметок на линии, сколько по обсуждению этих отметок [38, с. 400].

Методика Г. Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня общей самооценки. Она построена в форме традиционного опросника, который состоит из 20 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить своё согласие либо несогласие. Результат высчитывается по разнице сумм согласий с утверждениями под нечётными номерами и чётными. Плюсом данной методики является быстрота её проведения и лёгкость интерпретации [24, с. 211].

Методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (С.А. Будасси) выявляет количественное выражение уровня самооценки личности. В основе методики лежит способ ранжирования.

Методика состоит из списка слов, представляющих собой 50 свойств личности, из которых испытуемому требуется выбрать 20, которые являются для него наиболее значимыми, из которых 10, по его мнению, можно отнести к идеальному с точки зрения испытуемого человеку, а другие 10 никогда не могут быть у идеала и являются отрицательными для данного индивида. Данная методика определяет уровень и адекватность самооценки как отношение между Я-идеальным и Я-реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными [24, с. 345].

Итак, при организации психолого-педагогического исследования самооценки подростков мы обозначили его этапы, методы и методики. Мы

выбрали именно эти методики, поскольку они валидны, надёжны и стандартизированы.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Базой исследования послужила МБОУ «СОШ №19» г. Каменск-Уральского. Констатирующий эксперимент проведён под руководством психолога Х.М.Н. В исследовании приняло участие 24 человека из 8 «Б» класса в возрасте 14-15 лет.

Исследуемый класс 8 «Б» состоит из 24 человек: 11 мальчиков и 13 девочек.

Данный класс поддерживает хороший психологический климат. Более половины подростков посещают учреждения дополнительного образования. Отвергаемые в коллективе отсутствуют, ученики толерантны по отношению к друг другу. В классе есть неуспевающие ученики.

Все семьи материально обеспечены. В полных семьях живут 16 подростков, в неполных – 8. У 10 человек есть младшие братья/сёстры, у 7 – старшие братья/сёстры. В многодетных семьях проживают 3 че

Все семьи материально обеспечены. В полных семьях живут 17 подростков, 2 живут только с мамой, 3 подростка живут только с отцом. У 6 подростков есть младшие братья/сёстры, у 11 – старшие братья/сёстры. В многодетных семьях проживают 3 ученика.

Ученикам нужно время, для того, чтобы сконцентрироваться на предмете. В классе присутствует атмосфера взаимовыручки и помощи, что выражается в желании помочь друг другу на занятиях и контрольных. Из-за желания быть первыми, на уроках часто торопятся и проявляют невнимательность. Быстро теряют интерес к предмету, если у них что-то не получается. Дисциплина в классе нестабильна и во многом зависит от учителя. Учащимся не хватает

внутренней мотивации.

Мы провели исследование с учениками 8 «Б» класса, используя следующие методики:

- Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;
- Методика диагностики уровня общей самооценки Г. Н. Казанцевой.
- Методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (С.А. Будасси).

Приведём результаты, полученные при проведении методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан с 8 «Б». Они представлены на рисунке 3 (см. приложение 2, таблица № 1)



Рис. 3. Результаты исследования самооценки у учеников 8 «Б» класса по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан).

Анализ результатов, представленных на диаграмме, показал, что 58,34% (14 человек) испытуемых обладают адекватной самооценкой (41,67% (10 человек) обладает средней самооценкой, и 16,67% (4 человека) - высокой в пределах нормы). Такие подростки адекватно соотносят свои способности и шансы на успех, правильно относятся к неудачам, ставят перед собой цели, которые действительно можно достичь. Они уважают себя, при этом зная свои слабые стороны и стремясь к саморазвитию, самосовершенствованию.

Испытуемых с чрезмерно высокой самооценкой оказалось 8,33% (2

человек). Такие подростки ведут себя чрезмерно самоуверенно в любой ситуации, твёрдо уверены в своей правоте, несмотря на доказательства в обратном. Они воспринимают обоснованную критику как придирку, не принимают помощь от других, поскольку для них это является признанием своего несовершенства. Если у таких подростков что-то не получается, они очень болезненно переносят свои неудачи и чаще всего стараются их скрыть

Низкую самооценку имеют 33,33% испытуемых (8 человек). Подростки с заниженной самооценкой неуверенны в себе, порой робки. Они боятся браться за серьёзные дела, остерегаясь неудачи, и тем самым не могут проявить все свои скрытые возможности. В речи подростков с заниженной самооценкой можно часто слышать определённые фразы, например, отрицание своих возможностей и принижение успехов, постоянные извинения. Они нерешительны и безынициативны.

Далее было проведено исследование с помощью методики диагностики уровня общей самооценки Г. Н. Казанцевой, результаты которого представлены на рисунке 4 (см. приложение 2, таблица №2).

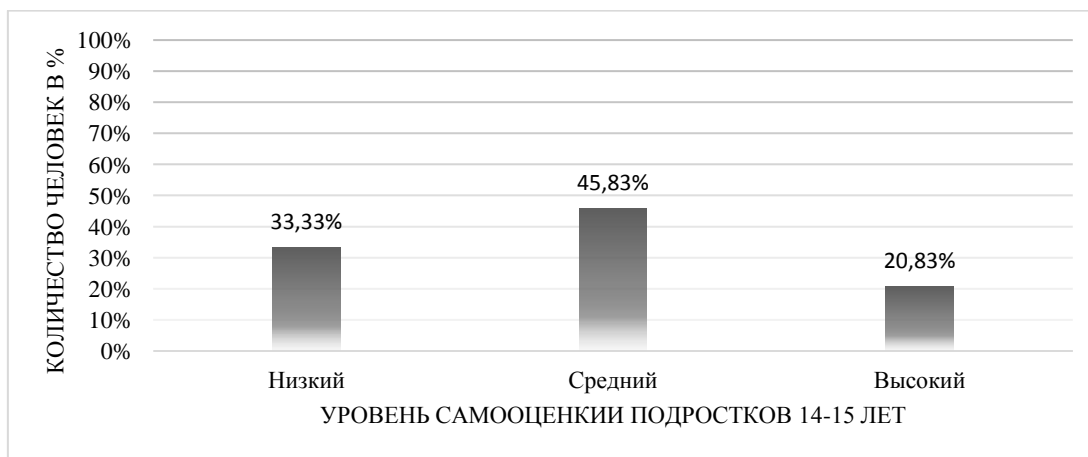


Рис. 4. Результаты исследования самооценки у учеников 8 «Б» класса по методике «Опросник Казанцевой Г. Н.».

В ходе данной методики мы получили следующие результаты:

Средний уровень самооценки наблюдается у 45,84% испытуемых (11 человек). Подростки с такой самооценкой могут применять происходящие в жизни изменения в свою пользу, спокойно воспринимают конструктивную

критику, обращённую в их сторону и лучше противостоят стрессам, поскольку уверены в своих силах.

Высокой самооценкой обладают 20,83% учащихся (5 человек). Испытуемые, имеющие такой уровень самооценки, обычно чрезмерно уверены в своей правоте, несмотря на конструктивные замечания в их адрес, в любом споре чувствуют, что должны оставить за собой право последнего слова, отрицают факт другого мнения.

Низкая самооценка наблюдается у 33,33% испытуемых (8 подростков). Низкая самооценка не даёт подросткам воспринимать свою жизнь в правильном свете, любые незначительные события в их глазах кажутся мрачными, они игнорируют свои успехи, но при этом обращают слишком большое внимание на неудачи.

Рассмотрим результаты по методике С.А. Будасси, отображённые на рисунке 5 (см. приложение 2, таблица №3).

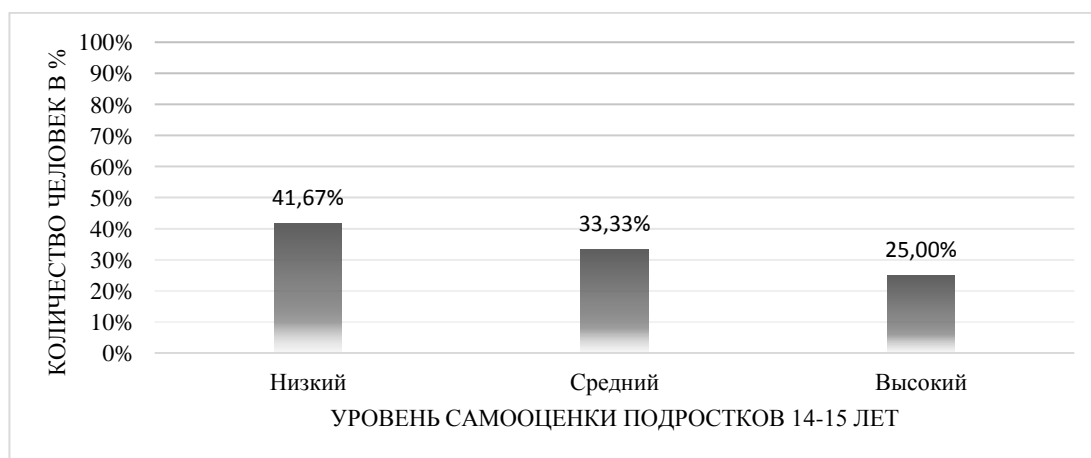


Рис. 5. Результаты исследования самооценки у учеников 8 «Б» класса по методике С.А. Будасси.

На основе исследования по методике С.А. Будасси было выявлено, что 6 человек (25 %) имеют завышенную самооценку. Подростки с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности, эгоистичны, преобладает чувство превосходства, мнения других не учитывают, не умеют просить прощения.

8 человек (33,33 %) имеют среднюю самооценку. Подростки с адекватной самооценкой спокойно относятся к другим, не переоценивают свои

возможности, умеют справляться с негативными эмоциями, у них есть желание не только принимать, но и делиться.

10 человек (25 %) имеют заниженную самооценку. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности, неуверенные в себе, ожидают слишком быстрого успеха, отказываются от своих желаний из-за страха неудачи, ставят для себя невыполнимые цели.

Таким образом, анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, показал, что 20,83% (5 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 45,83% (11 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 33,33 % (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки. Результаты по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн следующие: 33,3% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки; 41,67% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 16,67% (4 человека) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 8,33% (2 человека) учащихся имеют очень высокий уровень самооценки. По методике Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по С.А. Будасси результаты следующие: 33,3% учащихся (8 человек) имеют средний уровень самооценки, низкий уровень самооценки имеют 41,67 % учащихся (10 человек), высокий уровень самооценки имеют 25 % учащихся (6 человек).

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по 3 методикам показало, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки.

Таким образом, уровень самооценки у учеников различен. Подростки, имеющие низкий уровень самооценки нуждаются в психолого-педагогической коррекции.

Выводы по главе 2

Исследование самооценки подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, диагностико-аналитический, теоретико-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе был использован комплекс методов: эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, процедура тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.), математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).

В исследовании приняли участие ученики 8 «Б» класса МБОУ «СОШ №19» г. Каменск-Уральского. В исследовании приняло участие 24 человека в возрасте 14-15 лет. По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А.Будасси) были получены следующие результаты: учащихся с высоким уровнем самооценки 25% (6 человек), с адекватным 33,33% (8 человек), с низким 41,67% (10 человек). По методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан выявлено, что учащихся с очень высоким уровнем самооценки 8,33% (2 человека), с высоким уровнем 16,67% (4 человека), со средним уровнем самооценки 41,67% (10 человек), с низким уровнем самооценки 33,3% (8 человек). С помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.) выявлено, что учащихся с высоким уровнем самооценки 20,83 % (5 человек), со средним уровнем 45,83% (11 человек) и с низким уровнем 33,33% (8 человек).

При обобщении результатов исследования самооценки подростков по трем методикам было выявлено, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции будут участвовать все ученики 8 «Б» класса в целях профилактики и получения нового опыта самопознания.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психологo-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

3.1. Программа психологo-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. По определению И.В. Дубровиной: Психологическая коррекция – это определенная форма психологo-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [24, с.8].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства коррекции и развития. Он заключается в возможности проведения коррекции только после психологo-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития [13, с.65].

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Он был выдвинут Л.С. Выготским как направленность коррекционной работы. Психолог обращает своё внимание на завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Программа коррекционной работы может быть составлена только после постановки задачи коррекции путём диагностики испытуемого, оценки прогноза развития и зоны

ближайшего развития подростка [10, с. 45].

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психологопедагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности подростка в сотрудничестве со взрослым [13, с. 66].

Продолжительность программы составляет 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Занятия проводились 2 раза в неделю. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков. Для достижения этой цели в программе обозначены следующие задачи:

- 1) Способствовать осознанию своей индивидуальности;
- 2) Формировать позитивное отношение к своей личности;
- 3) Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Методы, используемые в коррекционной работе

1. Беседа - диалог между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего.
2. Арттерапия - прием - свободное рисование, психодрама.
3. Тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок.
4. Дискуссия - публичное обсуждение какого-либо спорного вопроса.
5. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной.
6. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Психолого-педагогическая программа коррекции самооценки подростков состоит из трёх блоков:

1. Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, создание доверительной атмосферы.

2. Коррекционно-развивающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель: коррекционно-развивающее воздействие на подростка, с целью повышения уровня самооценки, уверенности в себе, развития навыков самоанализа, саморефлексии, формирования позитивного отношения к своей личности.

3. Обобщающий блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель: подведение итогов занятий, обсуждение результатов совместной работы.

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

1. Встреча с детьми (психологический настрой на занятие, приветствие).
2. Упражнения, способствующие включению детей в занятие: игровые приемы, телесный контакт, познание себя и окружающих. Познание себя и окружающих.

3. Коррекционно-развивающий блок (работа по основной теме).
Коррекционно-развивающий блок может состоять из нескольких или одного упражнений.

4. Релаксационные упражнения.

5. Рефлексия, прощание с детьми.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков представлена в Приложении 3.

Занятие 1.

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Демонстрация актуальности решения проблемы низкой самооценки.

Задача: Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

1. Введение в тренинг.

Цель: установление контакта с группой.

2. Введение правил группы.

Цель: определение и закрепление норм поведения во время тренинга, создание комфортной доверительной атмосферы.

3. Упражнение «Имя, качество, движение»

Цель: знакомство членов группы.

Ход выполнения упражнения: задача – назвать своё имя, назвать качество своего характера, которым учащийся гордится, а затем подкрепить это качество движением. После этого группа должна хором повторить имя, качество и движение участника. По окончании упражнения проводится опрос группы, кого они больше запомнили [39, с. 259].

4. Упражнение «Ваши ценные качества»

Цель: определение своих личностных качеств.

Ход выполнения упражнения: группе предлагается составить списки своих ценных качеств. В качестве примера предлагаются нижеперечисленные пункты:

- 1) Я забочусь о своей семье.
- 2) Я люблю животных.
- 3) Я – хороший друг.
- 4) Я помогаю людям.
- 5) Я признаю свои ошибки.
- 6) Я довольно привлекателен.
- 7) Я талантлив.
- 8) Я умею хорошо делать (перечислите).
- 9) Я стал лучше понимать себя

Затем можно предложить участникам носить список с собой и перечитывать его, когда начинают одолевать негативные мысли.

5. Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- выражение гордости собой как человеком;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем?

- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

6. Обратная связь

Цель: анализ готовности группы к продолжению занятий, оценка степени включённости каждого в процесс игры и открытости участников. Подведение итогов.

Занятие 2.

1. Актуализация правил группы.

Цель: установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Ход выполнения упражнения: участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников

группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

3. Упражнение «Спутанные цепочки» [55, с. 132].

Цель: создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.

Ход выполнения упражнения: Участники встают в круг, закрывают глаза, и каждый протягивает перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.

4. Обратная связь с подростками.

Цель: получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов.

Занятие 3.

1. Игра «Крокодил»

Цель: разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.

Ход выполнения упражнения: ведущий загадывает слово одному из игроков. Он должен объяснить его жестами, без слов. Остальные участники отгадывают. Тот, кто отгадал становится объясняющим, а загадывает предыдущий объясняющий.

2. Упражнение «Комплименты».

Цель: налаживание коммуникации в группе. Помещение в тренинг ситуации «комплимента»

Ход выполнения упражнения: Группа встает в круг лицами в центр. Каждый по очереди делает комплимент соседу. Тот в ответ говорит «Спасибо» и делает ему ответный комплимент.

3. Упражнение «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Ход выполнения упражнения: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

4. Упражнение «Надувная кукла»

Цель: преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления . Эмоциональная разрядка.

Ход выполнения упражнения: Ведущий играет роль «насоса». Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться». Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки.

5. Обратная связь с подростками.

Цель: Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов.

Занятие 4.

1.Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Минилекция «Целеполагание, влияние достижения целей на самооценку. «Дневник саморазвития» [54, с. 34].

Цель: Обсуждение существующего феномена. Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией, необходимой для дальнейшей работы.

Задаётся открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о влиянии правильного целеполагания, положительного влияния достижения целей на самооценку. Рассказать о «дневнике саморазвития». Опробовать метод дневника.

3. Упражнение «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Ход выполнения задания: Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

4. Упражнение «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Ход выполнения задания: Участникам предлагается поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Занятие 5.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Афоризмы»

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Ход выполнения упражнения: Проводится групповая дискуссия, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

- Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).
- Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).
- Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).
- Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).
- Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).
- И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).
- Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).
- Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).
- Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

- Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).
- Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).
- Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).
- Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

3. Минилекция «Методика аутотренинга»

Цель: Обсуждение существующего феномена. Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией, необходимой для дальнейшей работы. Физическое расслабление участников.

Задается открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о полезном действии расслабляющего метода аутотренинга. Демонстрация некоторых упражнений. Апробирование метода.

Занятие 6.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Горячий стул»

Цель: Разрядка.

Ход выполнения упражнения. Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения.

3. Обсуждение «Плюсы и минусы дневника саморазвития»

Цель: проверить понимание термина. Проверить степень самостоятельности детей.

4. Упражнение «Аплодисменты»

Цель: эмоциональная точка занятия.

Ход выполнения упражнения: Суть игры в том, что один игрок начинает аплодировать другим, а его по очереди начинают поддерживать все остальные до тех пор, пока все не станут хлопать.

Занятие 7.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Горячая картошка»

Цель: разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.

Ход выполнения упражнения: Все играющие становятся в круг и начинают, не торопясь, перекидывать друг другу мяч. Этот процесс продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не скажет: «А картошка-то горячая!». Тогда участники начинают бросать друг другу мяч так, словно он и в самом деле горячий и обжигающий. Тот, кто мяч уронит или не поймает, выбывает из игры.

3. Упражнение «Проигрывание жизненных ситуаций»

Цель: активизировать процесс мышления участников. Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.

Ход выполнения упражнения: Проигрывание жизненных ситуаций на основе проблем, выявленных в результате обсуждения. Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.

4. Упражнение «Обманное рукопожатие» [63, с. 216].

Цель: Повышение настроения игроков. Снижение тревожности участников.

Ход выполнения упражнения: Игроки встают в круг, берутся за руки. Ведущий встает в центр. Необходимо пожимать руки по кругу так, чтобы ведущий не заметил. Тот, кому это не удастся – становится ведущим.

5. Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Цель: Завершение занятия, эмоциональная разрядка.

Ход выполнения занятия: Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».

Занятие 8.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход выполнения упражнения: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- Выражение гордости собой как человеком;
- Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем?
- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

3. Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: преодолеть скованность и напряжённость участников группы, эмоциональная разрядка.

Ход выполнения упражнения: проводится аутотренинг.

4. Упражнение «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Ход выполнения упражнения. Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

5. Подведение итогов тренинга

Цель: Закрепление контакта с группой. Выявление сильны и слабых мест тренинга. Диагностика эмоциональной завершенности занятий. Подведение итогов работы.

Ход проведения упражнения: Подведение итогов встреч. Устный опрос участников о важности и необходимости таких занятий, о личной выгоде для каждого. [26, с. 116].

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет на базе 8 «В» класса МБОУ СОШ города Каменск-Уральского у всего класса была проведена повторная диагностика. Формирующий эксперимент был проведен со всем классом с целью коррекции низкой самооценки и профилактики у подростков с адекватным и высоким уровнем самооценки.

Исследование самооценки при повторной диагностике использовались следующие методики: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан), методика исследования самооценки Г.Н. Казанцевой, методика исследования самооценки С.А. Будасси.

Рассмотрим результаты по методике С.А. Будасси, отображённые на рисунке 6 (см. приложение 3, таблица №5).

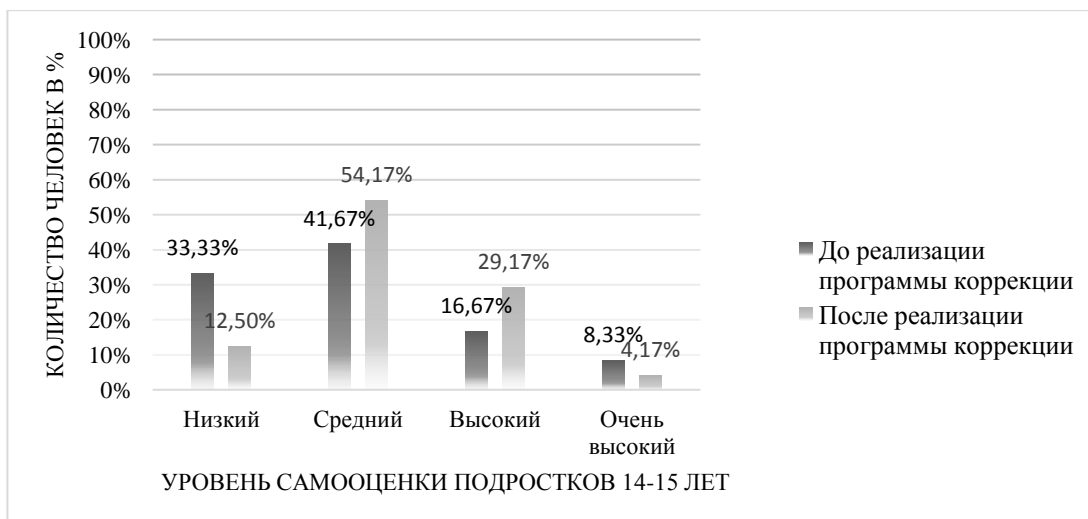


Рис. 6. Результаты исследования самооценки у учеников 8 «Б» класса по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) до и после реализации программы.

В результате проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет средний уровень самооценки повысился с 41,67% (10 человек) до 54,17% (13 человек). Низкий уровень с 33,33% (8 человек) понизился до 12,5% (3 человека). Высокий уровень самооценки вместо 16,67% (4 человека) стали иметь 29,17% (7 человек). Количество подростков с неадекватно завышенной самооценкой снизилось с 8,33% (2 человека) до 4,17% (1 человека).

В целом количество подростков со средней самооценкой увеличилось на 3 человека, с высокой самооценкой также на 3 человека. Поэтому можно говорить о тенденции в направлении повышения уровня самооценки после проведения программы коррекции.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы по методике Казанцевой Г.Н. представлены на рисунке 7 (см. приложение 3, таблица №6).

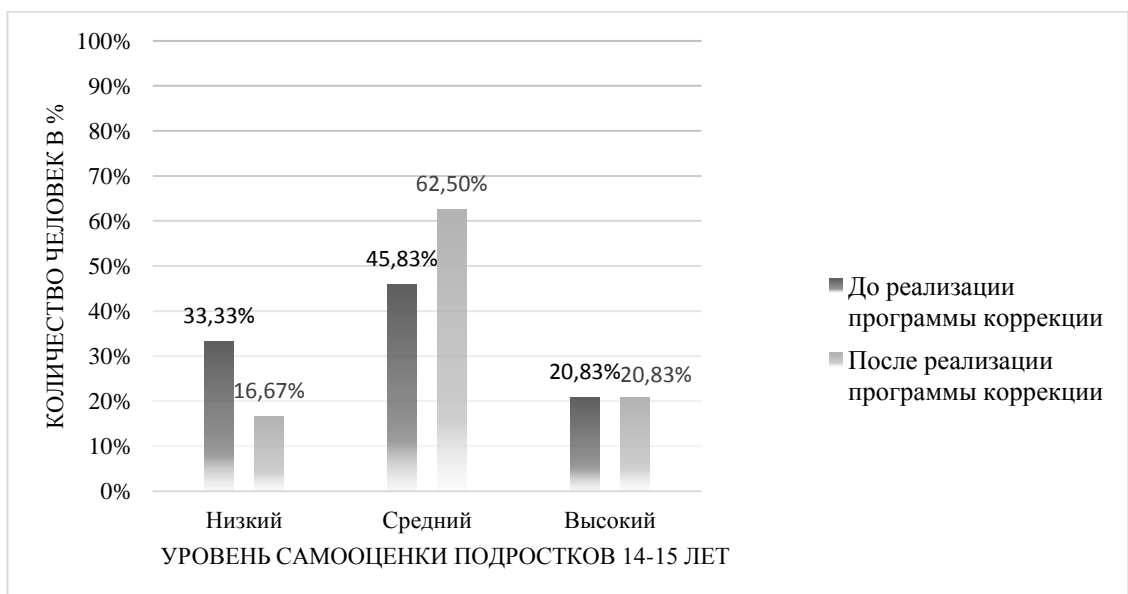


Рис. 6. Результаты исследования самооценки у учеников 8 «Б» класса по методике Казанцевой Г.Н до и после реализации программы

На рисунке 6 видно, что количество учащихся в высоком уровне самооценки находится на прежнем уровне, после реализации программы 20,83% (5 человек) имеют стабильно высокую самооценку. Учащихся с низким уровнем самооценки стало меньше на 4 человека и теперь в процентном соотношении ко всему классу стало 16,67%. Соответственно, средний уровень самооценки начал наблюдаться у большего числа подростков (62,5%, 15 человек).

Таким образом, в ходе повторной диагностики наблюдается увеличение числа подростков 14-15 лет со средним уровнем самооценки.

Рассмотрим также результаты исследования уровня самооценки у подростков 14-15 лет по методике С.А. Будасси, которые представлены на рисунке 8 (см. приложение 3, таблица №7).

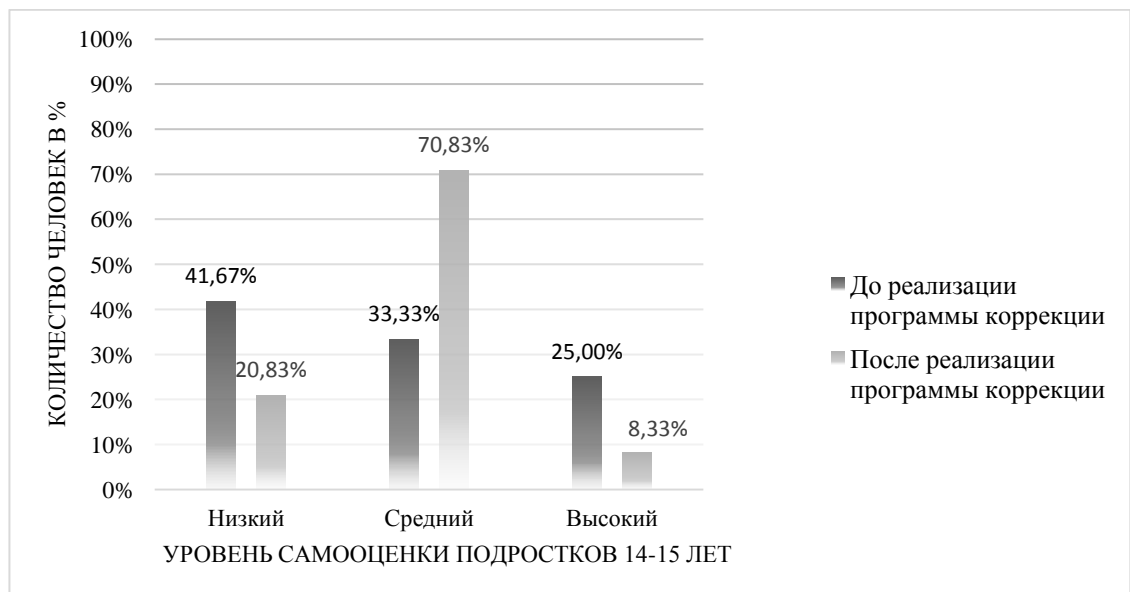


Рис. 7. Результаты исследования самооценки у учеников 8 «Б» класса по методике С.А. Будасси до и после реализации программы

Разница в показателях по данной методике показывает высокую динамику изменения самооценки подростков 14-15 лет в сторону среднего уровня. Так, количество учащихся со средним уровнем самооценки повысилось

с 33,33% (8 человек) до 70,83% (17 человек). Такая сильная прибавка произошла за счёт снижения количества подростков с низкой и высокой самооценкой: количество учащихся с низкой самооценкой уменьшилось с 41,67% (10 человек) до 20,83% (5 человек), то есть стало в два раза меньше. После реализации программы коррекции число детей с высокой самооценкой снизилось с 25% (6 человек) до 8,33% (2 человек).

Результаты контрольной диагностики показали, что коррекционная работа дала результаты.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки подростков 14-15 лет изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков 14-15 лет по методике «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн в модификации Прихожан.

Сформулируем гипотезы:

H₀: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

H₁: интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Полученное эмпирическое значение Т_{эмп.} находится в зоне значимости, следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H₀ отвергается, принимается гипотеза H₁. Это значит уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

$$T_{\text{эмп}} = 52$$

Критические значения Т при n=24

n	T _{кр}
---	-----------------

	0.01	0.05
24	69	91

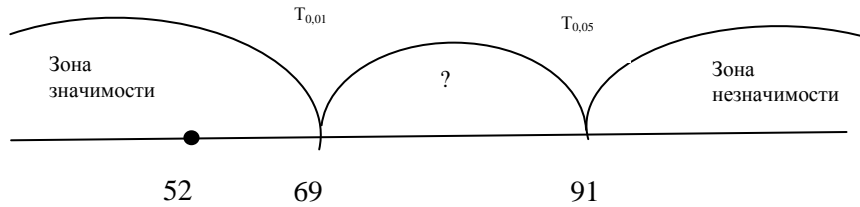


Рис. 8. Ось значимости

Мы провели математическую обработку экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Для этого были взяты результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы коррекции.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости, следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

$$T_{\text{эмп}} = 28$$

Критические значения T при $n=23$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
23	62	83

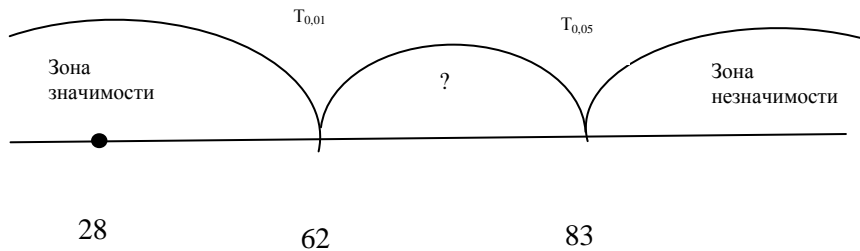


Рис. 9. Ось значимости

Для проверки значимости изменений показателей самооценки при повторном проведении методики С.А. Будасси после проведения программы коррекции и подтверждения гипотезы была проведена математическая обработка по критерию Т-Вилкоксона.

Сформулируем гипотезы:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превосходит интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Полученное эмпирическое значение $T_{Эмп.}$ находится в зоне значимости, следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

$$T_{Эмп.} = 50.5$$

Критические значения T при $n=24$

n	$T_{Кр}$	
	0.01	0.05

24	69	91
----	----	----

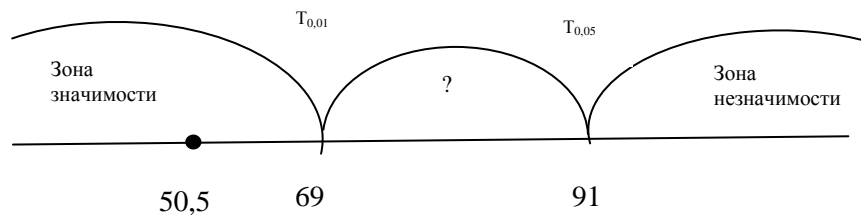


Рис. 10. Ось значимости

Таким образом, завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. В результате проведения методик «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в интерпретации Прихожан, опросника Г.Н. Казанцевой и методики С.А. Будасси на этапе констатирующего эксперимента и проведения тех же методик на этапе формирующего эксперимента были получены значения, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона было определено, что полученные данные находятся в зоне значимости, следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит уровень самооценки подростков 14-15 лет изменился после проведения коррекционной программы.

3.3. Рекомендации по психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет.

В коррекционной работе важен комплексный подход при решении проблемы. Коррекционно-развивающая работа эффективна только при совместных усилиях педагогов, родителей и самих учеников.

Разработанные рекомендации позволят усилить эффект коррекционно-развивающей работы, а также продлить его на некоторое время.

Ниже представлены психолого-педагогические рекомендации родителям для коррекции самооценки подростков.

Относитесь положительно к внутреннему миру подростка. Эмпатия даёт ему ощущение того, что он не одинок, что его понимают и принимают таким, какой он есть.

Поверьте в то, что у подростка есть потенциальные возможности для понимания и изменения себя в позитивном плане. Ребёнок с низкой самооценкой, убеждённый, что у него всё в порядке, сможет понять свои возможности и перестанет их преуменьшать, тот подросток, самооценка которого чрезмерно завышена, осознает ограниченность возможностей [44, с. 99].

Постарайтесь принять ребёнка таким, каков он есть. Он имеет право быть самим собой, а не тем, кем его хотите видеть вы. Если вы будете предъявлять своему ребёнку те требования, которым он не соответствует, это сильно скажется на его самооценке [14, с. 340].

Постарайтесь понять, что происходит с вашим ребёнком. Поведение подростка – это своеобразная система сигналов, благодаря которой родители могут понять, что что-то идёт не так [50, с. 94].

Поддерживайте в своём ребёнке всё лучше, что в нём есть. Покажите подростку, какие в нём есть положительные стороны, чтобы он знал, за что его можно ценить.

Помогайте ему понять свои ошибки и исправить их. Не критикуйте и не осуждайте его, это формирует у подростка неадекватную самооценку. Научите ребёнка самого осознавать свои ошибки и исправлять их. Покажите ему, что нужно исправить, чтобы стать лучше [15, с. 116].

Признайте право ребёнка на собственное мнение. Оно может сильно отличаться от вашего собственного.

Самооценка подростка может быть неадекватной из-за того, что он нашёл себе кумира и его возможности не соответствуют его идеалам. В таком случае необходимо объяснить ребёнку как можно скорее о том, что все мы разные, и

он не должен соответствовать навязанным идеалам. В чём-то он хуже других, но в чём-то и лучше. И этим он неповторим и незаменим, а это важное основание для того, чтобы признать свою ценность [23, с. 23].

Примите нетерпеливость подростка и его неудовлетворённость. Отрочество не может быть неизменно счастливым периодом. Это возраст неустойчивости. А потому можно лишь перетерпеть все перепады настроения. При этом бессмысленно спрашивать подростка, что с ним случилось, поскольку и он сам не сможет ответить на эти вопросы.

Если родители находят у себя недостатки, они с большим усердием ждут достоинств от своих детей. Они обращают пристальное внимание на недостатки характера своих детей, отыскивают неприятные факты об их поведении. Этого ни в коем случае не стоит делать. Указывая на его недостатки, вы тем самым показываете ему его несовершенства и снижаете его самооценку [18, с. 214].

Подростки не менее взрослых нуждаются в уединении как возможности иметь свою личную жизнь. Разрешая ребёнку побыть наедине с собой, вы показываете уважительное к нему отношение. Родители часто вторгаются в личную жизнь ребёнка и навязывают свою компанию. Несомненно, это сделано из благих намерений, однако родителям и детям просто необходимо соблюдать некую дистанцию для процветания их отношений [61, с. 150].

Не навешивайте ярлыки на своих детей. Родители часто могут разговаривать о своих детях в их присутствии, словно они неживые. Они оценивают прошлое и будущее, тем самым создавая самореализующиеся пророчества [68, с. 263]. Навешивание ярлыков на детей опасно, ибо им очень просто войти в отведённую для них роль. Если эта роль будет в пессимистичных тонах, самооценка подростка будет низкой, поскольку он будет думать, что отведённое вами место будет самой высокой для него в жизни планкой [7, с. 90].

Не предрекайте неудач. Родители редко предвидят будущее, и это нормально. Невозможно подготовить к будущему своих детей, а потому

остаётся только поддерживать их в настоящем. Подросток, независимо от ваших усилий, встретится лицом к лицу с душевными потрясениями, которые переживает каждый из нас. У всех свой путь, который нужно прожить, и в данной ситуации ваша молчаливая любовь – главная поддержка [47, с. 214].

Ниже представлены психолого-педагогические рекомендации педагогам для коррекции самооценки подростков.

Педагогам необходимо давать большую нагрузку в тех областях, в которых он хорошо разбирается, тем самым показывая, что его возможности выше, нежели у остальных детей [64, с 300].

Не нужно необоснованно ругать детей за лёгкие проступки, особенно при других детях.

Необходимо хвалить ребёнка, но хвалить правильно. Нужно одобрять его за действия, совершённые им самим. Не нужно хвалить ребёнка за то, что достигнуто не его трудом. Также не стоит хвалить детей за их природные качества, например, внешность. Не нужно хвалить вещи ребёнка. Также детей не нужно хвалить из желания понравиться или из жалости [23, 332].

Ни в коем случае нельзя сравнивать подростков между собой. Все они разные, и каждый успевает в разных областях по-своему. Сравнивая подростков, вы лишь занижаете самооценку.

Учите детей оценивать самих себя. На занятиях необходимо проводить саморефлексию, сравнить оценку подростками самих себя с оценкой его других людей, выяснить, в чём причина их несовпадений [6, с. 125].

Никогда нельзя снижать оценку за дисциплину – она должна соответствовать действительным знаниям.

Далее представлены рекомендации для подростков, имеющих заниженную самооценку:

- Вы имеете право иногда ставить себя на первое место;
- У вас может быть своё собственное мнение, оно также, важно, как и мнение всех остальных;
- Вы всегда можете попросить о помощи и поддержке;

- Учить отказывать людям в просьбах, если они приносят вам беспокойство;
 - Если вы думаете, что знаете лучше – не обращайтесь за советом к окружающим;
 - Вы имеете право побыть одному, если захотите;
 - У вас могут быть свои собственные чувства – независимо от того, принимают ли их окружающие;
 - Вы не обязаны быть безупречными всегда и везде;
 - Если вы не хотите следовать за толпой – не делайте этого;
 - Вы не должны извиняться за то, кем вы являетесь;
 - Не миритесь с неприятными ситуациями;
 - Помните о своих личных правах, при этом не забывая о том, что они есть и у остальных;
 - Реже думайте о своих неудачах и чаще вспоминайте об успехах;
 - Ищите причины неудач не в качествах личности, а в своей неуверенности;
 - Если вас критикуют, то старайтесь использовать это для собственного блага и исправления ошибок;
 - Не сравнивайте себя с «идеалами»;
 - Не бойтесь пробовать что-то новое из страха потерпеть неудачу.
- Также мы хотели бы дать рекомендации для детей с завышенной самооценкой:
- Подумайте, насколько ваше собственное мнение соответствует мнению родителей, одноклассников и друзей;
 - Учитесь прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению;
 - Относитесь к критическим замечаниям со стороны товарищей, родителей или учителей как к конструктивному совету и «руководству к действию»;

- Получив отказ в просьбе о чем-либо или не справившись с порученным тебе делом, ищите причины в себе;
- При сравнении с другими пытайтесь сравнивать себя с теми, кто добивается максимальных успехов в конкретных видах деятельности и в жизни вообще.
- Прежде чем взяться за ответственное дело, тщательно проанализируйте свои возможности;
- Не считайте свои недостатки мелочью;
- Старайтесь относиться к себе критичнее: разумная самокритичность способствует саморазвитию и более полной реализации потенциальных возможностей;
- Всегда ориентируйтесь на оценку результатов своих действий другими людьми, а не на собственное чувство удовлетворения;
- Уважайте чувства и желания других людей, они имеют точно такое же значение, как и ваши собственные [42, с. 65].

Таким образом, коррекция самооценки требует системного подхода со стороны родителей, педагогов и самих подростков. Главное при формировании самооценки – не бояться быть самим собой и показать себя таким окружающим. Каждый человек индивидуален, и он должен уметь правильно себя оценивать.

Выводы по главе 3

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков предполагает решение следующих задач:

1. Способствовать осознанию своей индивидуальности;
2. Формировать позитивное отношение к своей личности;
3. Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 60 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) показал, что в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет средний уровень самооценки повысился с 41,67% (10 человек) до 54,17% (13 человек). Низкий уровень с 33,33% (8 человек) понизился до 12,5% (3 человека). Высокий уровень самооценки вместо 16,67% (4 человека) стали иметь 29,17% (7 человек). Количество подростков с неадекватно завышенной самооценкой снизилось с 8,33% (2 человек) до 4,17% (1 человека).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой показал, что количество учащихся в высоком уровне самооценки находится на прежнем уровне, после реализации программы 20,83% (5 человек) имеют стабильно высокую самооценку. Учащихся с низким уровнем самооценки стало меньше на 4 человека и теперь в процентном соотношении ко всему классу стало 16,67%. Соответственно, средний уровень самооценки начал наблюдаться у большего числа подростков (62,5%, 15 человек).

Анализ результатов по методике С.А. Будасси показал, что количество учащихся со средним уровнем самооценки повысилось с 33,33% (8 человек) до

70,83% (17 человек). Такая сильная прибавка произошла за счёт снижения количества подростков с низкой и высокой самооценкой: количество учащихся с низкой самооценкой уменьшилось с 41,67% (10 человек) до 20,83% (5 человек), то есть стало в два раза меньше. После реализации программы коррекции число детей с высокой самооценкой снизилось с 25% (6 человек) до 8,33% (2 человек).

По результатам повторного диагностического обследования была произведена оценка эффективности реализации программы методом математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан), методике исследования самооценки Р.В. Овчаровой, методике исследования самооценки С.А. Будасси до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции и показатели уровня самооценки после проведения программы коррекции. Гипотеза исследования: самооценка у подростков 14-15 лет изменится, если провести программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

Заключение

Самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная). Основными (базовым) функциями самооценки являются: защитная, регуляторная, отображающая, развивающая, эмоциональна. К факторам, влияющим на самооценку, относятся: семейный фактор, социальные факторы, фактор физического Я-образа, а также такие индивидуальные психологические особенности и свойства личности как: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность.

На формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д. Самооценка подростков обладает такими характеристиками, как постепенное повышение её устойчивости с возрастом, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние.

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей бала разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психологопедагогическую программу коррекции самооценки подростков.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического,

коррекционно-развивающего, аналитического. Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Исследование самооценки подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, диагностико-аналитический, теоретико-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе был использован комплекс методов: эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, процедура тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.), математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).

В исследовании приняли участие ученики 8 «Б» класса МБОУ «СОШ №19» г. Каменск-Уральского. В исследовании приняло участие 24 человека в возрасте 14-15 лет. По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А.Будасси) были получены следующие результаты: учащихся с высоким уровнем самооценки 25% (6 человек), с адекватным 33,33% (8 человек), с низким 41,67% (10 человек). По методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан выявлено, что учащихся с очень высоким уровнем самооценки 8,33% (2 человека), с высоким уровнем 16,67% (4 человека), со средним уровнем самооценки 41,67% (10 человек), с низким уровнем самооценки 33,3% (8 человек). С помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.) выявлено, что учащихся с высоким уровнем самооценки 20,83 % (5 человек), со средним уровнем 45,83% (11 человек) и с низким уровнем 33,33% (8 человек).

При обобщении результатов исследования самооценки подростков по трем методикам было выявлено, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий

уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки.

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков предполагает решение следующих задач:

4. Способствовать осознанию своей индивидуальности;
5. Формировать позитивное отношение к своей личности;
6. Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 60 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) показал, что в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 14-15 лет средний уровень самооценки повысился с 41,67% (10 человек) до 54,17% (13 человек). Низкий уровень с 33,33% (8 человек) понизился до 12,5% (3 человека). Высокий уровень самооценки вместо 16,67% (4 человека) стали иметь 29,17% (7 человек). Количество подростков с неадекватно завышенной самооценкой снизилось с 8,33% (2 человек) до 4,17% (1 человека).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой показал, что количество учащихся в высоком уровне самооценки находится на прежнем уровне, после реализации программы 20,83% (5 человек) имеют стабильно высокую самооценку. Учащихся с низким уровнем самооценки стало меньше на 4 человека и теперь в процентном соотношении ко всему классу стало 16,67%. Соответственно, средний уровень самооценки начал наблюдаться у большего числа подростков (62,5%, 15 человек).

Анализ результатов по методике С.А. Будасси показал, что количество учащихся со средним уровнем самооценки повысилось с 33,33% (8 человек) до

70,83% (17 человек). Такая сильная прибавка произошла за счёт снижения количества подростков с низкой и высокой самооценкой: количество учащихся с низкой самооценкой уменьшилось с 41,67% (10 человек) до 20,83% (5 человек), то есть стало в два раза меньше. После реализации программы коррекции число детей с высокой самооценкой снизилось с 25% (6 человек) до 8,33% (2 человек).

По результатам повторного диагностического обследования была произведена оценка эффективности реализации программы методом математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан), методике исследования самооценки Р.В. Овчаровой, методике исследования самооценки С.А. Будасси до и после проведения программы психолого-педагогической коррекции и показатели уровня самооценки после проведения программы коррекции. Гипотеза исследования: самооценка у подростков 14-15 лет изменится, если провести программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

Подростки 14-15 лет ещё не имеют устойчивой самооценки, они довольно чувствительны к критике. В этом возрасте каждый занят поиском себя, порой недоволен внешним видом, у некоторых есть романтические переживания, что может стать причиной снижения самооценки. На данном возрастном этапе своих детей родителям важно быть тактичными и аккуратными в выражении своего отношения к ним, не менее важно объяснить своим детям о вреде излишней самокритики. Нельзя сравнивать подростка со сверстниками, однако можно подмечать изменения с ним вчерашним и помогать ему на пути становления и самовыражения.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2015. 818с.
2. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. Психология развития: хрестоматия / Под ред. Е. Строгановой. СПб.: Питер, 2011. с. 111-115.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010. 288 с.
4. Бернс Р. Я – концепция и Я – образы. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара.: Изд. Дом «Бахрах», 2009. 656 с.
5. Бодалёв А.А., Столина В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2009. 440 с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер. Серия: Мастера психологии, 2012. 400 с.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Педагогика, 2010. 180 с.
8. Бурлачук Л.Ф. Словарь - справочник по психодиагностике. 3-е изд. СПб.: Питер, 2011. 262 с
9. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 240 с.
10. Габай Т.В. Педагогическая психология: учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2010. 240 с.
11. Габдреев Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов. Казань.: КГУ, 2009. 112 с
12. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М.: ИП РАН, 2011. 399 с.

13. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. возрастная психология личности от молодости до старости: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2012. 272 с.
14. Гарбузов В.И. Воспитание ребенка. СПб.: Речь, 2009. 432 с.
15. Гиппенрейтер Ю.Б. О чувстве самооценности ребенка // Семейная психология и семейная терапия. 2007. № 2. С. 115 – 123 .
16. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. Харвест, 2009. 800 с.
17. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 608 с.
18. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков: книга для родителей. М.: Альпина Паблишер, 2016. 294 с.
19. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. 264 с.
20. Джеймс У. Психология. М.: Академический Проект, 2011. 320 с.
21. Долгова В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: моногр. Челябинск: РЕКПОЛ, 2010. 324 с.
22. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания // В сборнике: GLOBAL CRISIS OF CONTEMPORANIETY IN THE SPHERE OF MINDSET, SOCIAL VALUES AND POLITICAL INTERESTS CORRELATION / ISSUES OF LIMITS, REPRODUCTION AND RATIONAL USE OF NATURAL RESOURCES Materials digest of the XXXV International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in political, philosophical and military sciences. (London, November 05 - November 12, 2012) / Materials digest of the XXXVI International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in Earth sciences, biological and agricultural sciences. (London, November 05 - November 12, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. London. 2013. С. 41-45.
23. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов. СПб. и др.: Питер, 2011. 318 с.

24. Дубровина И.В. Особенности обучения и психического развития школьников 13—17 лет. М.: Содействие, 2009. 388 с.
25. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2011. 464 с.
26. Зинько Е.В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки подростков. // Вестник московского университета. 2009. №3 (14). С. 35
27. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 444 с.
28. Истратова О.Н., Эскакусто Т.В. Большая книга подросткового психолога. М: Феникс, 2018. 640 с.
29. Каган М.С. Подростковая психология. М.: Изд-во РОУ, 2009. 215 с.
30. Калитеевская Е.Р. Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков. 2012. №5. С.68-79.
31. Кон И.С. «Какими они себя видят?». М.: Педагогика, 2010. 256 с.
32. Кон И.С. Психология ранней юности: кн. для учителя. М.: Просвещение, 2009. 255 с.
33. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2010. 506 с.
34. Липкина А.И. Самооценка подростка. М.: Знание, 2010. 64 с.
35. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. 672 с.
36. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов / Изд. 4-е , стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 456 с.
37. Немов Р.С. Общие основы психологии. М.: Владос, 2013. 687 с.
38. Немов Р.С. Психология: Введение в научно психологическое исследование с элементами математической статистики. М.: Педагогика, 2010. 688 с.

39. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. М.: Сфера, 2012. 480 с.
40. Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции. М.: Изд-во НПО «МОДЭК», 2010. 321 с.
41. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб.: Речь. 2010. 693 с.
42. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе. М.: НПО «Модэк», 2009. 154 с.
43. Психология развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Просвещение, 2011. 128 с.
44. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. М.: Флинта, 2013. 352 с.
45. Реан А.А. «Психология подростка» учебник. СПб.: «праймЕВРОЗНАК», 2010. 381 с.
46. Резепов И.Ш. Общая психология: учебное пособие. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. 109 с.
47. Резникова Е.В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие. Челябинск: Цицеро, 2013. 107 с.
48. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Мир, 2011. 320 с.
49. Рогов Е.И., Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – В 2-х книгах. М: Наука, 2009. 480 с.
50. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях. М.: Владос, 2012, 113 с.
51. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 219 с.
52. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. СПб.: Питер, 2011. 224с.

53. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с.
54. Руденко А.М. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавров. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. 285 с.
55. Рыкова Н.Н. Академия волшебства: программа развивающих занятий для детей 10-15 лет. СПб.: Речь, 2011. 127 с.
56. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. № S1. с. 131–135. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75027.htm> дата обращения (15.03.2019)
57. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю. Головин. Минск.: Харвест, 2013. 800 с.
58. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Академия, 2009. 284 с.
59. Столяренко Л.Д. Психология. СПб.: Питер, 2016. 592 с.
60. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2012. 427 с.
61. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты. Минск: Попурри, 2010. 447 с.
62. Фромм А. Азбука для родителей. Екатеринбург: Деловая книга, 2010. 235 с.
63. Хилько М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций. М.: Юрайт, 2013. 194 с.
64. Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Л.М. Семенюк М.: Институт практ-й психологии, 2008. 352 с.
65. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. Москва: Юрайт, 2013. 423 с.
66. Чеснокова И.И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности. М.: Педагогика, 2010. 225 с.

67. Чибисова М.Ю. Пилипко Н.В. Психолог на родительском собрании. М.: Генезис , 2009. 135 с.
68. Шадриков В.Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2016. 411 с.
69. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М.: Издательский центр Академия, 2014. 294 с.
70. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Педагогика, 2009. 554 с.

Приложения

Приложение 1

Методики диагностики самооценки подростков
Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в
модификации А. М. Прихожан

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

Проведение исследования

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

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

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После

этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

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

Обработка и интерпретация результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

а. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

б. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

с. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

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

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89

баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

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

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

Методика самооценки «Я – концепция» А.С. Будасси

В структуре характера особое место занимают черты личности, в которых выражается отношение человека к самому себе. Отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, внешнему облику, называется самооценкой.

Самооценка личности формируется в процессе ее постоянного общения с окружающими. В ходе общения личность получает от других людей оценку своих возможностей, способностей, успехов в учении, работе и т.п. Эти оценочные суждения, усваиваясь личностью превращаются в самооценку. У школьника, например, формируется не только обобщенное отношение к образу своего «Я», но и система частных самооценок – своего внешнего вида, успехов в учении, спортивных достижений и возможностей. Дифференцированность самооценки человека может рассматриваться как один из важных показателей нравственной ценности его личности.

Знание самооценки личности важно, поскольку она определяет отношение ученика ко всем его жизненным задачам, и прежде всего к учению, влияет на становление личности и тесно связана с уровнем притязаний.

Характер самооценки тесно связан с престижностью выбираемой профессии, оказывает существенное влияние на процесс профессионального самоопределения.

Цель работы: изучение индивидуальных особенностей самооценки личности.

Описание методики: для определения самооценки старших школьников может быть использована методика А.С. Будасси, которая основана на положении о том, что личность в процессе общения постоянно сверяет себя с неким эталоном и в зависимости от результатов проверки выявляет занижение или завышение собственной оценки по сравнению с эталоном.

Работа состоит из двух частей. Сначала из предложенных черт личности испытуемый должен выбрать по 10 – 20 качеств, характеризующих его идеал и антиидеал. Затем в полученном списке нужно подчеркнуть качества, присущие самому испытуемому.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами перечень черт личности. Вам нужно выбрать 10 – 20 черт, характеризующих Ваш идеал, и 10 – 20 качеств, характеризующих Ваш антиидеал. Качества выписать в два столбика. Постарайтесь в каждом случае выбрать не менее 10, но и не более 20 качеств. В обоих столбиках может быть разное число черт».

Фиксация результатов: лист делится на две части, правая обозначается «идеал», левая – «антиидеал» (см. ниже).

Идеал	Антиидеал
-------	-----------

Продолжение инструкции: «А теперь подчеркните в каждом столбике те качества, которые присущи и Вам».

Обработка результатов: по первому столбику «идеал» подсчитывается коэффициент положительной самооценки $K_{с+}$, по второму – коэффициент критичности $K_{с-}$. Подсчет в обоих случаях проводится одинаково:

Количество черт, присущих личности

$K = \frac{\text{Количество черт, присущих личности}}{\text{Количество выбранных черт}}$

Количество выбранных черт

Оценка результатов проводится в соответствии со следующей шкалой:

Коэффициент	Выраженность самооценки (или самокритичности)
0,8 – 0,9	Завышенная самооценка

0,3 – 0,7	Адекватная самооценка
0,1 – 0,2	Заниженная самооценка

Людам с адекватной самооценкой свойственны, как правило, оптимизм, активность, общительность, бодрость, чувство юмора. Людям с завышенной самооценкой часто присущи такие качества, как высокомерие, бестактность, снобизм. Для заниженной самооценки характерны пассивность, повышенная ранимость, неверие в свои силы и возможности.

Важнейшим показателем самооценки является отношение личности к ошибкам и промахам как своим, так и товарищей. Люди с завышенной самооценкой склонны свои ошибки объяснять за счет случайности, каких-то объективных или внешних обстоятельств (плохое самочувствие, кто-то мешал, не хватило времени и т.д.). Упущения другими такими людьми часто расцениваются как закономерность, как нечто, чему не стоит удивляться. Для заниженной самооценки, наоборот, характерно свои неудачи воспринимать как должное, тогда как ошибки других – нередко чем-то оправдывать.

Другим показателем самооценки личности выступает отношение к успехам, достижениям своим и товарищей. Люди с завышенной самооценкой собственные достижения склонны оценивать высоко и вместе с тем считать их само собой разумеющимися, к успехам же других нередко относятся критически и объясняют их случайностью («повезло»). У людей с заниженной самооценкой отношение к собственным и чужим успехам, как правило противоречивое.

аккуратность беспечность вдумчивость впечатлительность вспыльчивость восприимчивость гордость грубость жизнерадостность заботливость зависимость застенчивость злопамятность	мнительность мстительность навязчивость настойчивость нежность непринужденность нерешительность несдержанность неуравновешенность обаяние обидчивость осторожность отзывчивость	презрительность радушие развязность рассудочность решительность равнодушие сдержанность сострадательность стыдливость сентиментальность страстность терпимость трусость
--	---	---

искренность капризность легковерие медлительность мечтательность	педантичность подвижность подозрительность принципиальность поэтичность	увлекаемость упорство уступчивость холодность энтузиазм
--	---	---

Приложение 2

Таблица 1

Результаты диагностики самооценки подростков (методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	Баллы	Уровень самооценки
1	А.И.Ю.	41	Низкий
2	А.О.А.	82	Очень высокий
3	Б.О.А.	63	Высокий
4	В.С.К.	43	Низкий
5	Г.Р.М.	46	Средний
6	Д.А.Р.	50	Средний
7	Д.Е.С.	43	Низкий
8	Е.Е.Н.	36	Низкий
9	Ж.Ю.А.	40	Низкий
10	К.А.П.	70	Высокий
11	К.П.Д.	58	Средний
12	К.Т.В.	45	Средний
13	Л.И.М.	62	Высокий
14	Н.В.Л.	38	Низкий
15	П.С.М.	76	Очень высокий
16	Р.А.Н.	47	Средний
17	С.В.В.	49	Средний
18	С.Ж.Д.	35	Низкий
19	Т.А.К.	58	Средний
20	Х.А.Н.	54	Средний
21	Ч.Н.Ю.	44	Низкий
22	Я.К.О.	54	Средний
23	Я.О.П.	47	Средний

24	Я.Т.Н.	65	Высокий
----	--------	----	---------

Результаты диагностики самооценки подростков (опросник «Самооценка» Н.Г. Казанцевой) на этапе констатирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	Баллы	Уровень самооценки
1	А.И.Ю.	57	Низкий
2	А.О.А.	4	Высокий
3	Б.О.А.	30	Средний
4	В.С.К.	46	Низкий
5	Г.Р.М.	60	Низкий
6	Д.А.Р.	29	Средний
7	Д.Е.С.	43	Средний
8	Е.Е.Н.	53	Низкий
9	Ж.Ю.А.	67	Низкий
10	К.А.П.	38	Средний
11	К.П.Д.	15	Высокий
12	К.Т.В.	40	Средний
13	Л.И.М.	22	Высокий
14	Н.В.Л.	70	Низкий
15	П.С.М.	6	Высокий
16	Р.А.Н.	36	Средний
17	С.В.В.	27	Средний
18	С.Ж.Д.	53	Низкий
19	Т.А.К.	27	Средний
20	Х.А.Н.	90	Низкий
21	Ч.Н.Ю.	36	Средний
22	Я.К.О.	33	Средний
23	Я.О.П.	29	Средний
24	Я.Т.Н.	20	Высокий

Результаты диагностики самооценки подростков (методика «Я-концепция» С.А. Будасси) на этапе констатирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	Баллы	Уровень самооценки
1	А.И.Ю.	-0,4	Низкий
2	А.О.А.	0,86	Высокий
3	Б.О.А.	0,56	Высокий
4	В.С.К.	-0,34	Низкий
5	Г.Р.М.	-0,54	Низкий
6	Д.А.Р.	-0,06	Средний
7	Д.Е.С.	0,23	Средний
8	Е.Е.Н.	-0,12	Низкий
9	Ж.Ю.А.	-0,36	Низкий
10	К.А.П.	0,38	Средний
11	К.П.Д.	0,65	Высокий
12	К.Т.В.	-0,01	Средний
13	Л.И.М.	0,58	Высокий
14	Н.В.Л.	-0,3	Низкий
15	П.С.М.	0,9	Высокий
16	Р.А.Н.	-0,45	Низкий
17	С.В.В.	0,46	Средний
18	С.Ж.Д.	-0,28	Низкий
19	Т.А.К.	0,33	Средний
20	Х.А.Н.	-0,74	Низкий
21	Ч.Н.Ю.	0,45	Средний
22	Я.К.О.	0,24	Средний
23	Я.О.П.	-0,65	Низкий
24	Я.Т.Н.	0,67	Высокий

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 14-15 лет

Разработанная программа рассчитана на участников подросткового возраста, состоящая из 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Занятие 1.

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Демонстрация актуальности решения проблемы низкой самооценки.

Задача: Создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

1. Введение в тренинг.

Цель: установление контакта с группой.

2. Введение правил группы.

Цель: определение и закрепление норм поведения во время тренинга, создание комфортной доверительной атмосферы.

3. Упражнение «Имя, качество, движение»

Цель: знакомство членов группы.

Ход выполнения упражнения: задача – назвать своё имя, назвать качество своего характера, которым учащийся гордится, а затем подкрепить это качество движением. После этого группа должна хором повторить имя, качество и движение участника. По окончании упражнения проводится опрос группы, кого они больше запомнили.

4. Упражнение «Ваши ценные качества»

Цель: определение своих личностных качеств.

Ход выполнения упражнения: группе предлагается составить списки своих ценных качеств. В качестве примера предлагаются нижеперечисленные пункты:

- 10) Я забочусь о своей семье.
- 11) Я люблю животных.
- 12) Я – хороший друг.
- 13) Я помогаю людям.
- 14) Я признаю свои ошибки.
- 15) Я довольно привлекателен.
- 16) Я талантлив.
- 17) Я умею хорошо делать (перечислите).
- 18) Я стал лучше понимать себя

Затем можно предложить участникам носить список с собой и перечитывать его, когда начинают одолевать негативные мысли.

5. Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- выражение гордости собой как человеком;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем?
- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

6. Обратная связь

Цель: анализ готовности группы к продолжению занятий, оценка степени включённости каждого в процесс игры и открытости участников. Подведение итогов.

Занятие 2.

1. Актуализация правил группы.

Цель: установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Ход выполнения упражнения: участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о

себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

3. Упражнение «Спутанные цепочки».

Цель: создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.

Ход выполнения упражнения: Участники встают в круг, закрывают глаза, и каждый протягивает перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.

4. Обратная связь с подростками.

Цель: получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов.

Занятие 3.

1. Игра «Крокодил»

Цель: разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.

Ход выполнения упражнения: ведущий загадывает слово одному из игроков. Он должен объяснить его жестами, без слов. Остальные участники отгадывают. Тот, кто отгадал становится объясняющим, а загадывает предыдущий объясняющий.

2. Упражнение «Комплименты».

Цель: налаживание коммуникации в группе. Помещение в тренинг ситуации «комплимента»

Ход выполнения упражнения: Группа встает в круг лицами в центр. Каждый по очереди делает комплимент соседу. Тот в ответ говорит «Спасибо» и делает ему ответный комплимент.

3. Упражнение «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Ход выполнения упражнения: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

4. Упражнение «Надувная кукла»

Цель: преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления . Эмоциональная разрядка.

Ход выполнения упражнения: Ведущий играет роль «насоса». Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться». Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки.

5. Обратная связь с подростками.

Цель: Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов.

Занятие 4.

1.Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Минилекция «Целеполагание, влияние достижения целей на самооценку. «Дневник саморазвития»

Цель: Обсуждение существующего феномена. Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией, необходимой для дальнейшей работы.

Задаётся открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о влиянии правильного целеполагания, положительного влияния достижения целей на самооценку. Рассказать о «дневнике саморазвития». Опробовать метод дневника.

3. Упражнение «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Ход выполнения задания: Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

4. Упражнение «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Ход выполнения задания: Участникам предлагается поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Занятие 5.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Афоризмы»

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Ход выполнения упражнения: Проводится групповая дискуссия, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

- Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).
- Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).
- Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).
- Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).
- Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).
- И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).
- Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).
- Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).
- Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

- Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).
- Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).
- Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).
- Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

3. Минилекция «Методика аутотренинга»

Цель: Обсуждение существующего феномена. Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией, необходимой для дальнейшей работы. Физическое расслабление участников.

Задается открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о полезном действии расслабляющего метода аутотренинга. Демонстрация некоторых упражнений. Апробирование метода.

Занятие 6.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Горячий стул»

Цель: Разрядка.

Ход выполнения упражнения. Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения.

3. Обсуждение «Плюсы и минусы дневника саморазвития»

Цель: проверить понимание термина. Проверить степень самостоятельности детей.

4. Упражнение «Аплодисменты»

Цель: эмоциональная точка занятия.

Ход выполнения упражнения: Суть игры в том, что один игрок начинает аплодировать другим, а его по очереди начинают поддерживать все остальные до тех пор, пока все не станут хлопать.

Занятие 7.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Горячая картошка»

Цель: разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.

Ход выполнения упражнения: Все играющие становятся в круг и начинают, не торопясь, перекидывать друг другу мяч. Этот процесс продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не скажет: «А картошка-то горячая!». Тогда участники начинают бросать друг другу мяч так, словно он и в самом деле горячий и обжигающий. Тот, кто мяч уронит или не поймает, выбывает из игры.

3. Упражнение «Проигрывание жизненных ситуаций»

Цель: активизировать процесс мышления участников. Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.

Ход выполнения упражнения: Проигрывание жизненных ситуаций на основе проблем, выявленных в результате обсуждения. Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.

4. Упражнение «Обманное рукопожатие»

Цель: Повышение настроения игроков. Снижение тревожности участников.

Ход выполнения упражнения: Игроки встают в круг, берутся за руки. Ведущий встает в центр. Необходимо пожимать руки по кругу так, чтобы ведущий не заметил. Тот, кому это не удастся – становится ведущим.

5. Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Цель: Завершение занятия, эмоциональная разрядка.

Ход выполнения занятия: Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».

Занятие 8.

1. Вспоминание правил группы.

Цель: Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.

2. Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход выполнения упражнения: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- Выражение гордости собой как человеком;
- Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем?
- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

3. Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: преодолеть скованность и напряжённость участников группы, эмоциональная разрядка.

Ход выполнения упражнения: проводится аутотренинг.

4. Упражнение «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Ход выполнения упражнения. Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

5. Подведение итогов тренинга

Цель: Закрепление контакта с группой. Выявление сильны и слабых мест тренинга. Диагностика эмоциональной завершенности занятий. Подведение итогов работы.

Ход проведения упражнения: Подведение итогов встреч. Устный опрос участников о важности и необходимости таких занятий, о личной выгоде для каждого.

Результаты диагностики самооценки подростков (методика
«Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.
Прихожан) на этапе формирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	Баллы	Уровень самооцени
1	А.И.Ю.	46	Средний
2	А.О.А.	81	Очень высокий
3	Б.О.А.	62	Высокий
4	В.С.К.	44	Низкий
5	Г.Р.М.	60	Высокий
6	Д.А.Р.	55	Средний
7	Д.Е.С.	46	Средний
8	Е.Е.Н.	39	Низкий
9	Ж.Ю.А.	51	Средний
10	К.А.П.	59	Средний
11	К.П.Д.	60	Высокий
12	К.Т.В.	50	Средний
13	Л.И.М.	63	Высокий
14	Н.В.Л.	46	Средний
15	П.С.М.	72	Высокий
16	Р.А.Н.	52	Средний
17	С.В.В.	56	Средний
18	С.Ж.Д.	44	Низкий
19	Т.А.К.	65	Высокий
20	Х.А.Н.	57	Средний
21	Ч.Н.Ю.	49	Средний
22	Я.К.О.	67	Высокий
23	Я.О.П.	54	Средний
24	Я.Т.Н.	58	Средний

Результаты диагностики самооценки подростков (опросник «Самооценка» Н.Г. Казанцевой) на этапе формирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	Баллы	Уровень самооценки
1	А.И.Ю.	44	Средний
2	А.О.А.	7	Высокий
3	Б.О.А.	28	Средний
4	В.С.К.	46	Низкий
5	Г.Р.М.	42	Средний
6	Д.А.Р.	26	Средний
7	Д.Е.С.	39	Средний
8	Е.Е.Н.	47	Низкий
9	Ж.Ю.А.	40	Средний
10	К.А.П.	33	Средний
11	К.П.Д.	12	Высокий
12	К.Т.В.	32	Средний
13	Л.И.М.	18	Высокий
14	Н.В.Л.	41	Средний
15	П.С.М.	7	Высокий
16	Р.А.Н.	34	Средний
17	С.В.В.	26	Средний
18	С.Ж.Д.	54	Низкий
19	Т.А.К.	19	Высокий
20	Х.А.Н.	84	Низкий
21	Ч.Н.Ю.	30	Средний
22	Я.К.О.	27	Средний
23	Я.О.П.	28	Средний
24	Я.Т.Н.	26	Средний

Результаты диагностики самооценки подростков (методика «Я-концепция» С.А. Будасси) на этапе формирующего эксперимента

№	Ф.И.О.	Баллы	Уровень самооценки
1	А.И.Ю.	-0,02	Средний
2	А.О.А.	0,9	Высокий
3	Б.О.А.	0,5	Средний
4	В.С.К.	-0,27	Низкий
5	Г.Р.М.	-0,39	Низкий
6	Д.А.Р.	0,12	Средний
7	Д.Е.С.	0,46	Средний
8	Е.Е.Н.	-0,1	Низкий
9	Ж.Ю.А.	-0,05	Средний
10	К.А.П.	0,42	Средний
11	К.П.Д.	0,5	Средний
12	К.Т.В.	0,13	Средний
13	Л.И.М.	0,49	Средний
14	Н.В.Л.	0,03	Средний
15	П.С.М.	0,89	Высокий
16	Р.А.Н.	-0,09	Средний
17	С.В.В.	0,49	Средний
18	С.Ж.Д.	-0,2	Низкий
19	Т.А.К.	0,41	Средний
20	Х.А.Н.	-0,56	Низкий
21	Ч.Н.Ю.	0,52	Средний
22	Я.К.О.	0,31	Средний
23	Я.О.П.	-0,04	Средний
24	Я.Т.Н.	0,49	Средний

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей уровня самооценки, полученных при помощи методики методики Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.А.И.Ю.	41	46	5	5	12
2.А.О.А.	82	81	-1	1	2.5
3.Б.О.А.	63	62	-1	1	2.5
4.В.С.К.	43	44	1	1	2.5
5.Г.Р.М.	46	60	14	14	24
6.Д.А.Р.	50	55	5	5	12
7.Д.Е.С.	43	46	3	3	7
8.Е.Е.Н.	36	39	3	3	7
9.Ж.Ю.А.	40	51	11	11	21.5
10.К.А.П.	70	59	-11	11	21.5
11.К.П.Д.	58	60	2	2	5
12.К.Т.В.	45	50	5	5	12
13.Л.И.М.	62	63	1	1	2.5
14.Н.В.Л.	38	46	8	8	19
15.П.С.М.	76	72	-4	4	9
16.Р.А.Н.	47	52	5	5	12
17.С.В.В.	49	56	7	7	16.5
18.С.Ж.Д.	35	44	9	9	20
19.Т.А.К.	58	65	7	7	16.5
20.Х.А.Н.	54	57	3	3	7
21.Ч.Н.Ю.	44	49	5	5	12
22.Я.К.О.	54	67	13	13	23
23.Я.О.П.	47	54	7	7	16.5
24.Я.Т.Н.	65	58	-7	7	16.5

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей уровня самооценки, полученных при помощи методики изучения общей самооценки Казанцевой Г.Н.

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.А.И.Ю.	57	44	-13	13	20
2.А.О.А.	4	7	3	3	8
3.Б.О.А.	30	28	-2	2	5.5
4.В.С.К.	46	46	0	0	0
5.Г.Р.М.	60	42	-18	18	21
6.Д.А.Р.	29	26	-3	3	8
7.Д.Е.С.	43	39	-4	4	10.5
8.Е.Е.Н.	53	47	-6	6	15
9.Ж.Ю.А.	67	40	-27	27	22
10.К.А.П.	38	33	-5	5	12
11.К.П.Д.	15	12	-3	3	8
12.К.Т.В.	40	32	-8	8	18.5
13.Л.И.М.	22	18	-4	4	10.5
14.Н.В.Л.	70	41	-29	29	23
15.П.С.М.	6	7	1	1	2.5
16.Р.А.Н.	36	34	-2	2	5.5
17.С.В.В.	27	26	-1	1	2.5
18.С.Ж.Д.	53	54	1	1	2.5
19.Т.А.К.	27	19	-8	8	18.5
20.Х.А.Н.	90	84	-6	6	15
21.Ч.Н.Ю.	36	30	-6	6	15
22.Я.К.О.	33	27	-6	6	15
23.Я.О.П.	29	28	-1	1	2.5
24.Я.Т.Н.	20	26	6	6	15

Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей уровня самооценки, полученных при помощи методики «Я-концепция» (С.А. Будасси)

Код испытуемого	До	После	Разность (после – до)	Абсолютное значение	Ранг
1.А.И.Ю.	-0.4	-0.02	0.38	0.38	23
2.А.О.А.	0.86	0.9	0.04	0.04	4.5
3.Б.О.А.	0.56	0.5	-0.06	0.06	6
4.В.С.К.	-0.34	-0.27	0.07	0.07	8
5.Г.Р.М.	-0.54	-0.39	0.15	0.15	14.5
6.Д.А.Р.	-0.06	0.12	0.18	0.18	17
7.Д.Е.С.	0.23	0.46	0.23	0.23	19
8.Е.Е.Н.	-0.12	-0.1	0.02	0.02	2
9.Ж.Ю.А.	-0.36	-0.05	0.31	0.31	20
10.К.А.П.	0.38	0.42	0.04	0.04	4.5
11.К.П.Д.	0.65	0.5	-0.15	0.15	14.5
12.К.Т.В.	-0.01	0.13	0.14	0.14	13
13.Л.И.М.	0.58	0.49	-0.09	0.09	12
14.Н.В.Л.	-0.3	0.03	0.33	0.33	21
15.П.С.М.	0.9	0.89	-0.01	0.01	1
16.Р.А.Н.	-0.45	-0.09	0.36	0.36	22
17.С.В.В.	0.46	0.49	0.03	0.03	3
18.С.Ж.Д.	-0.28	-0.2	0.08	0.08	10.5
19.Т.А.К.	0.33	0.41	0.08	0.08	10.5
20.Х.А.Н.	-0.74	-0.56	0.18	0.18	17
21.Ч.Н.Ю.	0.45	0.52	0.07	0.07	8
22.Я.К.О.	0.24	0.31	0.07	0.07	8
23.Я.О.П.	-0.65	-0.04	0.61	0.61	24
24.Я.Т.Н.	0.67	0.49	-0.18	0.18	17