



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 неадекватной самооценки старших
подростков

Выпускная квалификационная работа

По направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:

89,64 % авторского текста

Выполнила:

студентка группы ОФ 410-099 4-1

Салангина Алёна Андреевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/ не рекомендована

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Шаяхметова Валерия Каусаровна

«21» 05 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Челябинск

2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков	
1.1. Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе	6
1.2. Возрастные особенности проявления самооценки старших подростков.....	13
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.....	20
Глава 2. Организация исследования самооценки старших подростков	
2.1. Этапы, методы, методики опытно-экспериментального исследования.....	27
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	31
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.....	39
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	50
3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции неадекватной самооценки старших подростков для педагогов и родителей.....	56
Заключение.....	66
Список литературы.....	70
Приложение.....	77

Введение

Самооценка, являясь комплексным понятием, определяет отношение индивида к себе, отражает уровень самоуважения, самопринятия, отражает как человек относится к себе в целом (общая самооценка) и в конкретных ситуациях (частная самооценка). Выбранная тема актуальна в связи с тем, что самооценка предопределяет качество жизни человека, уровень социальной адаптации, его отношения с обществом, критичность, требовательность к себе, развитие личности.

На заседании Координационного совета при Президенте по реализации национальной стратегии действий в интересах детей на 21012 – 2017 гг. В.В. Путин :«Состояние здоровья подростков напрямую влияет на их дальнейшую жизнь, на их способность обрести профессию, создать семью, воспитать детей. Поэтому очень важно помочь детям в это ответственное время и прежде всего уделить самое пристальное внимание их здоровью.».

В законе «Об образовании» 273-ФЗ РФ ст.41 прописано, что образовательные учреждения должны заниматься охраной здоровья обучающихся. Одним из видов здоровья является психическое здоровье. Адекватная самооценка является одним из ключевых показателей психического здоровья личности.

Самооценка связана с потребностью в самоутверждении, стремлением найти свое место, утвердиться в глазах окружающих и в собственных глазах. Неадекватная самооценка искажает внутренний мир личности – мотивационную и эмоционально-волевую сферы, тем самым препятствуя гармоничному развитию.

Роль самооценки возрастает в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте идет становление самосознания, элементом которого

является самооценка. Подросток с неадекватной самооценкой постоянно находится в стрессе, так как его социальные потребности не удовлетворяются. Длительный стресс опасен для неустойчивой подростковой психики, так как приводит к неврозам, психосоматическим заболеваниям и даже суициду. Переход из мира детства в мир взрослых определяет переосмысление ценностей и идеалов, жизненные перспективы; формируется мировоззрение.

Подростковый возраст относится к критическим периодам жизни человека. Через оценочные суждения окружающих подросток пытается ответить себе на вопрос о том, какой он, какое место занимает в социальной группе, насколько он индивидуален. Характерным для подросткового возраста является чувство взрослости. В это время активно развивается интерес к себе как к личности, к своим возможностям и особенностям.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы по психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Объект: самооценка старших подростков.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки старших подростков.

Гипотеза: в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня

Задачи

1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть особенности самооценки старших подростков.
3. Построить модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика общей самооценки Г.Н. Казанцевой; вербальная диагностика самооценки личности Фетискина Н.П.
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МОУ СОШ № 68, 8 класс, 23 человека, возраст 14-15 лет

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов к каждой главе, заключения, списка литературы и приложений.

Глава 1. Теоретическое изучение особенностей самооценки старших подростков в психолого-педагогической литературе.

1.1. Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

Самооценка представляет собой личностное суждение о самооценности личности, выражающееся в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость [10 с. 202]. Любая попытка самоописания содержит оценочный элемент, который определяется социальными нормами, ценностями, правилами. Источником оценки является субъективная интерпретация реакции социума на какое-либо качество, а также ориентация на общественные нормы. В течение жизни самооценка может меняться. Это зависит от степени соответствия качеств личности запросам данной социальной группы в определенный момент времени. В социальных группах фиксируются в языковых формах оценочные представления об индивиде. Что выступает обратной связью для самооценки личности [15, с. 362].

Самооценка является одной из составляющих Я-концепции наряду с образом-Я и потенциальной поведенческой реакцией и связана с ними. Самооценка представляет собой аффективную оценку образа-Я (представления человека о себе), является проявлением самоотношения. Самооценка связана с самопринятием – непосредственное аффективное самоотношение, не зависящее от объективных факторов; и самоуважением – отношения, обусловленного реальными достоинствами или недостатками личности. В зависимости от самооценки, у индивида рождается потенциальная поведенческая реакция [5, с. 430].

В процессе формирования самооценки может возникнуть конфликт между тем, как оценивают человека окружающие и тем как он

оценивает сам себя. В таком случае человек выбирает обесценить свое мнение или мнение других.

Самооценка делится на общую и частную. Частная самооценка проявляется, когда индивид отдельно оценивает разные особенности своей личности (внешность, интеллект, социальный статус и др.), при этом, самооценка по разным пунктам может различаться. Общая самооценка предполагает совокупность значимых для индивида самооценок.

Важным фактором для формирования самооценки является отношение образа реального Я к образу Я идеального. Высокая степень совпадения между тем, каким человек хотел бы быть и каким он является, говорит о его психическом здоровье. Каждый человек стремится раскрыть в себе множество способностей, но так как его ресурсы ограничены, то приходится делать выбор в пользу какой-либо деятельности. С качеством реализации себя в выбранной деятельности индивид связывает свой успех.

Самооценка имеет связь с одной из высших потребностей личности – самоутверждением. Самоутверждение в свою очередь является отношением реальных достижений и уровнем притязаний. Обычно личность старается достичь тех результатов, которые согласуются с ее самооценкой, что укрепляет и нормализует ее [20, с. 65].

Колебания самооценки наступают, когда уровень возможностей субъекта не соответствует выбранной цели. В этом случае у субъекта либо снижается уровень притязаний, либо снижается самооценка. В случае снижения уровня притязаний индивиды часто прибегают к психологическим защитам. А в случае снижения самооценки личность испытывает острые аффективные переживания [26, с. 252].

Самооценка всегда носит субъективный характер. Эти оценочные суждения обусловлены нормами социальной группы, в которую

включен индивид. Человеку свойственно экстраполировать суждения об одной качественной характеристике на всю личность.

У самооценки существует 2 главные функции: регуляторная и защитная. Защитная функция проявляется в том, что если новый опыт противоречит представлениям индивида о себе, то он либо отторгается, так как вносит рассогласование в структуру личности, либо усваивается при воздействии защитных механизмов. Установки, однажды усвоенные индивидом, поддерживают себя на протяжении всей жизни. Изменить их крайне сложно. Индивид либо ведет себя таким образом, чтоб установка была подтверждена, либо интерпретирует реакцию окружающих в пользу своей установки [16, с. 115].

На основе регуляторной функции происходит решение задач личностного выбора [10, с. 454]. Результатом этих функций является развитие самоэффективности. Самоэффективность – чувство собственной компетентности в той или иной деятельности, суждения о своих способности и возможности, а не суждение о собственной ценности.

Самоуважение является значимой потребностью индивида и строится на одобрении и уважении окружающих людей [8, с. 75].

Самооценка может быть адекватной - в таком случае человек реально оценивает свои возможности и способности в достижении цели, критично относится к себе, ставит достижимые цели, объективно относится успехам и неудачам, может верно прогнозировать реакцию окружающих на свои действия. Иметь здоровую самооценку - значит принимать себя, свои чувства и реакции, и действовать исходя из этого понимания. Здоровая самооценка дает возможность понимать и выразить большой диапазон чувств. Здоровая самооценка позволяет чувствовать собственную ценность во взаимодействии с окружающими.

И неадекватной - когда мнение о себе расходится с реальностью. Неадекватная самооценка в свою очередь бывает

завышенной и заниженной. При завышенной самооценке уровень притязаний очень низкий, успехи переоцениваются, а неудачи игнорируются. У человека с завышенной самооценкой идеализированный образ себя, собственная значимость сильно преувеличена, в то время как значимость других находится на низком уровне. Взаимоотношения с окружающими напряженные, возможна утрата важных межличностных контактов. Такой человек становится мнительным, замкнутым в себе. Проявляется экстернальный локус контроля. Восприятие реальности искажается. Возникает аффект неадекватности - устойчивое отрицательное переживание, вызванное неспособностью добиться успеха в какой-либо деятельности [17, с 45].

Среди людей с завышенной самооценкой встречаются нарциссы. Нарциссизм – это отношение человека к себе, характеризующееся ни на чем не основанным ощущением собственного величия и раздутой уверенностью. Нарциссы не способны к эмпатии, однако являются хорошими манипуляторами. В последнее время отмечают резкий рост нарциссизма, чему способствуют социальные сети. Иллюзорность собственного величия нарцисса часто приводит к депрессии, так как сильно завышенные цели не могут быть им достигнуты. Также люди с завышенной самооценкой склонны к агрессии и буллингу [14, с. 252].

При заниженной самооценке характерно неприятие себя. Заниженная самооценка чаще проявляется деструктивно, чем конструктивно. При деструктивном проявлении самооценки человек игнорирует сферу своих возможностей [6, с. 3]. При конструктивном проявлении заниженной самооценки наблюдается комплекс неполноценности.

В случае конструктивного проявления заниженной самооценки включается гиперкомпенсаторная функция личности. В этом случае человек стремится доказать себе и окружающим собственную значимость. Такой человек недооценивает свои способности, неудачи

воспринимает слишком остро. Следствием заниженной самооценки является неуверенность в себе, робость, безынициативность, повышенная тревожность, комплекс неполноценности, чувство вины, сильная самокритичность, чувство жалости к себе, нерешительность [41, с. 64].

Люди с заниженной самооценкой остро реагируют на критику, склонны все воспринимать на свой счет. Из-за низкой самооценки становятся ведомыми, зависимыми. Склонны жаловаться на жизнь и обвинять судьбу, чрезмерно критичны к себе и окружающим. Желая скрыть низкую самооценку, индивид может надеть маску. В этом случае имеет место быть хвастовство, фамильярность, слишком громкая речь, наигранный смех.

По уровню самооценка делится на высокую, среднюю и низкую. Для людей с высокой самооценкой характерно положительное самоотношение, уверенность в себе, целеустремленность. Человек с высокой самооценкой делает акцент на собственных достоинствах, а не недостатках. Неудачи, как правило, мотивируют на мобилизацию ресурсов [24, с. 16].

У людей с низкой самооценкой образ Я размыт, восприятие себя противоречиво, склонность генерализировать слабые стороны. Они стремятся к безопасности, боятся неудач. Из-за страха неудач отказываются от возможностей достижения высоких целей. Эти люди сильно зависимы от мнения окружающих, стараются им понравиться, мнительны. Для людей с низкой самооценкой характерны частые депрессии. Немаловажной проблемой является застенчивость. Таким людям тяжело адаптироваться в новой среде, к общению с новыми людьми [21, с. 47].

Самооценка делится на устойчивую и неустойчивую. Устойчивой самооценкой называется в том случае, когда действие внешних факторов

не оказывает на нее значительного влияния. Корректировать данный вид самооценки при ее неадекватности проблематично.

Неустойчивая же самооценка является результатом незрелости личности и зависимости от мнения окружающих. Человек с неустойчивой самооценкой постоянно сомневается, какой он. Его самооценка находится в состоянии качки, причем амплитуда раскачивания может достигать до крайних пределов. Так, при достижении какого-то успеха человек становится более уверен в себе, уходит в фантазии, строит иллюзии, прослеживается тенденция к гигантомании [30, с. 275].

Человек с нестабильной самооценкой очень нуждается в достижении успеха и одобрении со стороны окружающих. В случае неудачи у таких людей происходит потеря самооценки. Любой провал или неодобрение, особенно со стороны значимых людей ведет к развитию крайней неуверенности в себе. Наступает период самобичевания, депрессии [27, с. 46].

В структуре самооценки необходимо выделить операционально-деятельностный и личностный компоненты. Операционально-деятельностный аспект самооценки связан с оценкой себя как субъекта деятельности и выражается в самооценке уровня сформированности умений и навыков и уровня системы знаний. Личностный аспект самооценки выражается в оценке своих личностных качеств в связи с идеальным образом Я. Также самооценка зависит от степени удовлетворенности личности собственной деятельностью, положительными или отрицательными результатами этой деятельности. Данный аспект самооценки называется самооценкой результата.

Помимо самооценки результата существует еще и самооценка потенциала. Самооценка потенциала предполагает, что человек будет ставить себе такие цели, которые будут укреплять его актуальную самооценку. Самооценка потенциала и самооценка результата находятся

в взаимодействии. Так, низкая самооценка результата при высокой самооценке потенциала будет являться мощным стимулом для дальнейших действий.

Описание самого себя складывается стихийно в процессе социального общения. Любое описание чему-нибудь в реальности соответствует, но даже все описания, вместе взятые, реальность не исчерпывают. Окружающие люди выступают для индивида в роли своеобразного зеркала, но это «зеркало» не отражает полностью личность, а лишь некоторые ее аспекты, более того, эти аспекты могут быть искажены восприятием. Оценка окружающих и самооценка собственных качеств индивида частично совпадают, но несовпадений оказывается больше [18, с. 140].

При этом близкий круг общения индивида склонен давать оценку, схожую с оценкой индивида. Мнение нескольких сторонних наблюдателей (особенно если они имеют один уровень знакомства с индивидом) обычно схоже. Расхожие представления индивида о самом себе и представлений о нем окружающих связано с тем, что последние оценивают внешние проявления личности. Понимание того, как индивида воспринимают другие очень важно для нормального социального взаимодействия [37, с. 286].

У всех людей есть шесть различных Я: 1) то, кем они являются; 2) то, кем им кажется, они являются; 3) то, какими их представляют другие люди; 4) то, как им кажется, их представляют себе другие люди; 5) то, кем они станут, как им кажется; 6) и то, как им кажется, какими другие хотят, чтобы они стали.

Итак, самооценка – это оценивание человеком самого себя. Самооценка имеет регуляторную функцию, отвечающую за принятие решений и функцию защиты, обеспечивающую стабильность. Критерием самооценки является система смыслов. Формируется самооценка через оценки окружающих. По видам самооценка делится на

адекватную и неадекватную; неадекватная в свою очередь делится на заниженную и завышенную; устойчивую и неустойчивую; высокую и низкую. В структуре самооценки выделяют операционально-деятельностный и личностный подход.

1.2. Возрастные особенности самооценки у старших подростков

Подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами - психофизиологическими изменениями и изменениями социальными. В подростковом возрасте происходят физиологические преобразования, тогда подросток сталкивается с проблемой принятия нового телесного образа и построения половой идентичности.

Происходит изменение образа тела, меняется гормональный фон, появляется половое влечение, в связи, с чем у подростка появляется острый интерес к своей внешности, сопровождающийся острой, часто не обоснованной, критикой. Такая озабоченность внешностью порой приводит к комплексу неполноценности, замкнутости, неврозу.

Существует связь между сроком физического созревания и самооценкой. Доказано, что подростки, у которых пубертатный период наступил раньше, чувствуют себя более уверенно по сравнению со сверстниками с более поздним наступлением пубертата. Связано это с тем, что внешность влияет на отношение к подростку. И чем старше он выглядит, тем более как к взрослому к нему относится. С подростками, выглядящими по-детски, обращаются больше как с детьми, что вызывает у него протест. Подростки с поздним половым созреванием менее популярны среди сверстников, в связи с чем у них формируется низкая самооценка [5, с. 456].

Подросток начинает заниматься самоанализом и самоосмысливанием. Посредством самоанализа у подростка начинает

выстраивается обобщенный образ Я [6, с. 2]. Происходят преобразования в познавательной сфере. У подростка развивается аналитико-синтетический аппарат, абстрактное мышление, способность строить гипотезы и делать заключения. Происходят изменения в развитии воображения, подросток уходит в мир фантазий. В своих фантазиях подросток может реализовать то, что не реализовано в реальности [39, с. 43].

Если в действительности подросток не отвечает ряду собственных требований, то у него формируется низкая самооценка, возникает психологический дискомфорт, теряется чувство собственной значимости. Компенсация этих негативных явлений происходит в мире иллюзий, где подросток восполняет собственную значимость. Данное явление можно отнести к защитной функции самооценки. Однако, постоянное витание в облаках ведет к потере связи с реальностью и еще большим социальным проблемам. Удачным выходом из такой ситуации является творчество, где подросток может выразить себя и повысить самооценку.

Наверное, главным изменением подросткового возраста становится изменение социальное. До подросткового возраста преобладало влияние семьи, взрослых, теперь же для подростка более значимо мнение сверстников. Сверстники становятся зеркалом, отражающим деятельность подростка [1, с. 653].

В этом возрасте переходит на новый уровень процесс персонализации, который выражается в желании подростка проявиться в значимых для себя качествах, превзойдя социально-ролевые ожидания ровесников и взрослых.

В подростковом возрасте меняется понимание мира, перед подростком выстраивается новая реальность, где он принимает новую роль, вместе с тем меняя свое отношение ко всему происходящему. Во «внутреннем» мире подростка происходит ряд сильных изменений,

однако, социальная среда остается та же. Такое несоответствие образует у подростка ряд потребностей, проявляющихся в желании выйти за рамки школьной жизни и приобщиться к миру взрослых. Неудовлетворенность такого «стремления к взрослости» порождает эмоциональные переживания подростка, на основе которых у подростка часто возникают конфликты. Подросток понимает, что находится в пограничном состоянии - он уже не тот ребенок, но еще и не стал полноценным взрослым. Тогда подросток отделяет себя от родителей.

Для того, чтобы верно оценить себя, подростку нужно самостоятельно найти критерии оценки. Непререкаемый ранее авторитет родителей и их оценка ценностей ставится под сомнение. Подросток ищет во вне источники для создания собственного эталона оценивания, его привлекает все то, что не похоже на прошлую систему ценностей, перенятую от родителей. Подросток отовсюду собирает информацию, но такая особенность его психики как максимализм не дает полностью адекватно расценивать информацию, которую он получает [32, с. 234].

У подростка появляется собственная система ценностей, система выборов. И подросток готов яростно бороться за собственные ценности, свободу выбора, независимость. Весь подростковый возраст человек пытается доказать остальным, что он взрослый. И когда подросток чувствует, что с ним обращаются как с ребенком, это вызывает глубокий протест. Игнорирование чувства взрослости подростка со стороны взрослых ведет к заниженной самооценке личности, т.к. не удовлетворяется главная потребность данного возраста.

Но при всем своем стремлении к самостоятельности, подростки нуждаются в взрослых. Чем старше подросток, тем больше он тянется к взрослым, тем более доверительными становятся отношения с ними. В этом возрасте подростку важно перенять от взрослых их жизненный

опыт, ценности, установки, которые затем пройдут проверку в общении со сверстниками.

Общение со сверстниками, в отличие от общения с взрослыми у подростка интимно-личностное. Такое общение требует особой близости. Эмоциональное отношение со сверстниками сопровождается сильной озабоченностью. Через общение со сверстниками подросток раскрывает свое «Я». То есть, через общение со сверстниками подросток познает себя, а успешность в выстраивании интимно-личностных отношений определяет самооценку подростка.

В этом возрасте отрок открывает собственный внутренний мир. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Подростковое «я» еще неопределенно, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда - растет потребность в общении, чувство аффилиации и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении.

Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества [15, с. 364]. Подросток ищет себе референтную группу.

Референтная группа - социальная группа, по отношению к которой индивид чувствует свою принадлежность, с которой он себя идентифицирует. В референтной группе подросток реализует свою потребность быть личностью, т.е. потребность быть необходимым другим людям, благодаря значимым для индивида качествам, влиять на их смысловую сферу, быть активным членом социума [1, с. 640]. У старших подростков на смену гомогенной группе приходит гетерогенная, что позволяет старшему подростку осваивать полоролевое поведение.

В зависимости от того, как подросток волеется в эту группу, какое место займет в ней, будет зависеть его самооценка. Однако, не всегда подросток верно определяет свое место в коллективе, что может приводить к конфликтным ситуациям. Референтная группа является авторитетом для подростка и оказывает на него большое влияние. Качества личности, являющиеся желательными для данной референтной группы усваиваются подростком, формируя его идеальное Я. Подросток определяет для себя, каким он хочет быть. И чем выше соответствие реальности с желаемым, тем выше самооценка [36, с. 140].

То есть от того, насколько личностные качества подростка соответствуют требованиям референтной группы, зависит не только успешное вхождение в коллектив, но и самооценка подростка. Исследование Я.Л. Коломинского показало, что высокий социометрический статус старшего подростка обеспечивает высокая критичность к себе и высокая самооценка, а неадекватная самооценка со склонностью к нонконформизму или приспособленчеству дает низкий социометрический статус.

Подросток активно ищет свое место в мире и это связано с самосознанием. Самосознание – осознание, оценка человеком своего знания, нравственного облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя как чувствующего и мыслящего существа. Перестройка самосознания подростка связана главным образом с новым восприятием себя - как взрослого. Подросток все больше осознает себя как личность, усиливается интерес к познанию себя. Для подростков характерна тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самосознание проявляется в самооценке, что является критерием для подростка [71, с. 343].

Меняется природа самооценки, если раньше подросток ориентировался на мнение взрослых, то сейчас самооценка все больше основывается на внутреннем анализе собственных качеств. Самооценка

старших подростков становится более полной, устойчивой, объективной и многосторонней. Подростки ориентированы на идеальный образ Я. И через видение окружающих пытаются понять, какие они на самом деле, на сколько реальное Я отличается от Я идеального, с чем и связана их чрезмерная самокритичность.

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки.

Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности, то есть остро переживаемое чувство размывания или утраты собственной идентичности – устойчивом и непосредственном самоосознавании, потери самотождественности [13, с. 270]. Подросток не понимает, какой он, какую социальную роль он играет, не может определиться с выбором профессии, утрачивает значимость собственной жизни.

Кризис идентичности в подростковом возрасте проявляется в боязни близкого общения, самоизоляции, неуверенности в собственных силах, потери гармонии со временем, отсутствии идеального Я. При кризисе идентичности появляется острая потребность в подтверждении собственной значимости окружающими. Результатом чего является уязвимость самооценки. Происходит размывание границ собственного Я. Подростки не могут понять собственной уникальности и вынуждены постоянно сравнивать себя с другими. В состоянии кризиса происходит обесценивание, отказ от прежних моделей поведения. Выходом из кризиса является формирование новой модели поведения [70, с.158].

При успешном выходе из кризиса самосознание поднимается на новый качественный уровень, самооценка становится более полной. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком

уровне. Значительную часть времени подростка занимает учеба. Поэтому нельзя недооценивать ее влияние на самооценку подростка. В старших классах происходит самоопределение. Мотивы учебной деятельности направлены на реализацию своей будущей профессии, через которую подросток сможет самоактуализироваться. Подросткам с высокой самооценкой учеба дается легче. Существует и обратная взаимосвязь – у подростков с высокой успеваемостью самооценка выше, чем у подростков с успеваемостью низкой [33, с. 40].

Формирование самооценки происходит в ходе межличностных отношений. При этом важно соответствие запросам общества. Именно через призму другого человека подросток познает себя. При познании себя ориентация идет сначала на внешние качества, затем на качества, связанные с деятельностью и только потом на качества личности. Подростки собирают доказательства, которые помогают им оценивать себя. При помощи этих доказательств они формируют гипотезы о самих себе и проверяют свои предположения и мысли в дальнейших переживаниях и взаимоотношениях. С возрастом самооценка как мотив поведения становится важнее для личности, чем оценки окружения [29, с. 153].

Старшие подростки очень эмоциональны. Эмоциональность выражается, во-первых, в том, что их психическая деятельность окрашена эмоциями. Все, что подростки воспринимают, о чем думают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Также эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева и страха.

Возрастной особенностью подростка, объясняющей его неуверенность, является общая недостаточность воли: старший школьник еще не обладает большим опытом длительной борьбы за

намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки и потерять веру в свои силы.

Во время переходного возраста у подростков происходит ряд изменений. Подросток начинает критично оценивать себя, сравнивать себя со сверстниками, со своими идеалами. В этот момент подросток старается максимально соответствовать своему «идеальному Я». Низкая самооценка у подростков зачастую переходит в антисоциальное поведение [39, с. 34].

Таким образом, подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами - психофизиологическими изменениями и социальными. Активно развивается самосознание, в структуру которого входит самооценка, развивается тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самооценка старшего подростка основывается на самоанализе. Подростки ориентированы на идеальный образ Я, с чем связана их чрезмерная самокритичность. Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности. В состоянии кризиса происходит обесценивание прежних форм поведения, а выходом из кризиса является формирование новых моделей поведения.

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков

Для теоретического обоснования модели психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков следует воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Моделирование – метод исследования, который заключается в построении моделей, в изучении функционирования этих моделей и

использования полученных результатов для предсказания и объяснения эмпирических фактов [23, с. 14].

Модель – естественно или искусственно созданное явление или объект, который является упрощенной версией моделируемого явления или объекта, предназначенное для изучения социально-психологических феноменов.

Моделирование состоит из следующих этапов: формулирование цели, конструирование модели, исследование модели на достоверность, применение модели и ее обновление [19, с. 68].

На первом этапе моделирования был применен метод «дерево целей» (Рис.1). Данный метод предполагает иерархическое структурирование целей путем разделения общей цели на подцели, а те, на более мелкие задачи. У «Дерева целей» имеется несколько уровней: генеральная цель, цель первого уровня (главная), цель второго уровня [4, с. 4].

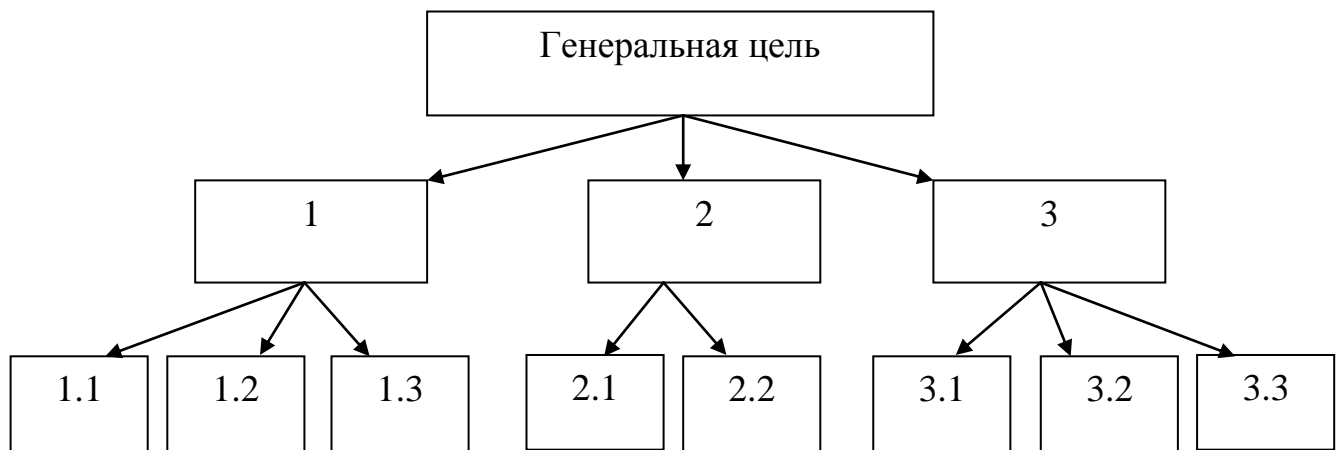


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков

Генеральная цель: Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекционной программы неадекватной самооценки старших подростков.

Для достижения генеральной цели необходимо ее разделить на 3 подцели, а те, в свою очередь, разделить на задачи.

Цель 1: Теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки у старших подростков.

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

1.2. Изучить особенности самооценки у старших подростков

1.3. Теоретически обосновать модель коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Цель 2. Организация опытно-экспериментального исследования самооценки старших подростков.

2.1. Описать этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.

2.2. Дать характеристику выборке и результатам констатирующего эксперимента.

Цель 3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

3.1. Составить и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

3.2. Проанализировать этапы формирующего эксперимента.

3.3. Разработать рекомендации педагогам и родителям по коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Психокоррекция – направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития.

Цели и задачи психокоррекции должны быть реалистичны и направлены на перспективу развития личности. Диагностика и коррекция должны согласовываться. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности личности. Психокоррекцию необходимо

проводить с учетом на ЗБР. Психокоррекция должна строиться на подкреплении уже имеющихся положительных аспектах личности. Коррекционное воздействие необходимо осуществлять в деятельности.

На основе «Дерева целей» была разработана модель коррекции неадекватной самооценки старших подростков (Рис.2). Данная модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического.

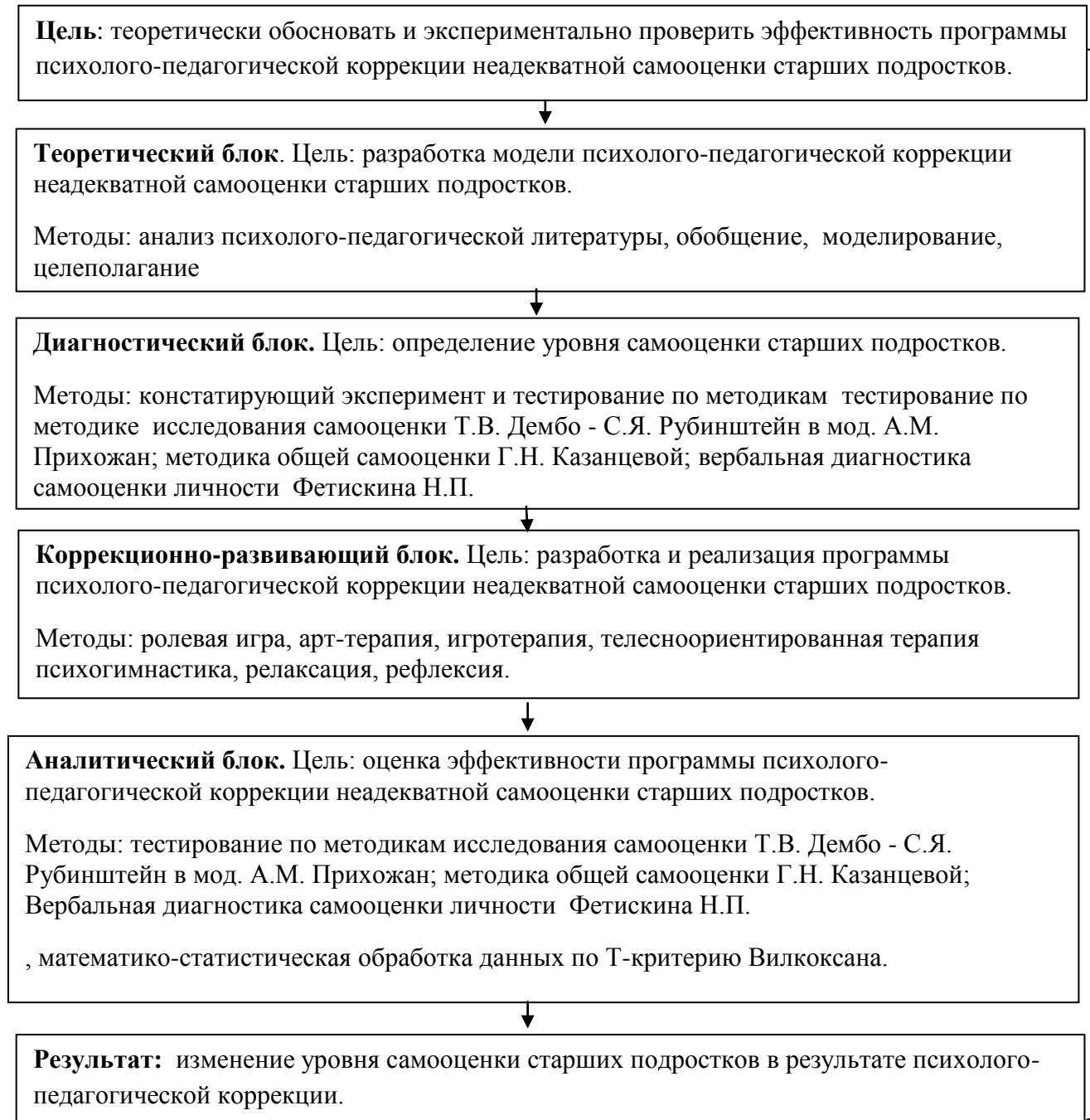


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков

Первый блок – теоретический. Теоретический блок состоит из анализа психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки старших подростков, модели психолого-педагогической коррекции и методик.

Второй блок – диагностический. Диагностический – включает в себя проведение диагностических мероприятий для выявления актуального уровня самооценки старших подростков, таких как методика исследования самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика общей самооценки Г.Н. Казанцевой; Вербальная диагностика самооценки личности Фетискина Н.П.

Третий – коррекционно-развивающий – предполагается разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Четвертый блок – блок оценки эффективности коррекционных воздействий. Данный блок предполагает повторную диагностику, анализ и обработку полученных данных при помощи критерия Т-Вилкоксона.

Форма: групповая

Методы, используемые в программе психокоррекции:

1. Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры [25 с. 166].

2. Арттерапия – метод психокоррекции, основанный на применении творчества.

3. Телесноориентированная терапия – направление психотерапии, в котором психологические проблемы пациентов рассматриваются в связи с особенностями функционирования их тела [25, 485].

2. Психогимнастика – невербальный метод групповой психотерапии, который предполагает выражение эмоциональных состояний с помощью мимики, движений, пантомимы.

3. Релаксация – общее состояние покоя, расслабленности после сильных переживаний или физических усилий, а также полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки [25, с. 422].

4. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя [25, с. 423].

Таким образом, под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития.

Для теоретического обоснования модели психокоррекции были использованы методы целеполагания и моделирования. На первом этапе моделирования было разработано «дерево целей» коррекции неадекватной самооценки старших подростков, которое отражает цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекционной программы неадекватной самооценки старших подростков.

В результате анализа психолого-педагогической литературы была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая включает 4 блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Выводы по 1 главе

Итак, самооценка - это оценивание человеком самого себя. Самооценка имеет регуляторную функцию, отвечающую за принятие решений и функцию защиты, обеспечивающую стабильность. Критерием самооценки является система смыслов. Формируется самооценка через оценки окружающих. По видам самооценка делится на адекватную и неадекватную; заниженную и завышенную; низкую,

устойчивую и неустойчивую; высокую и низкую. В структуре самооценки выделяют операционально-деятельностный и личностный подход.

Подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами - психофизиологическими изменениями и социальными. Активно развивается самосознание, в структуру которого входит самооценка, развивается тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самооценка старшего подростка основывается на самоанализе. Подростки ориентированы на идеальный образ Я, с чем связана их чрезмерная самокритичность. Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности. В состоянии кризиса происходит обесценивание прежних форм поведения, а выходом из кризиса является формирование новых моделей поведения.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития.

Для теоретического обоснования модели психокоррекции были использованы методы целеполагания и моделирования. На первом этапе моделирования было разработано «дерево целей» коррекции неадекватной самооценки старших подростков, которое отражает цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность коррекционной программы неадекватной самооценки старших подростков.

В результате анализа психолого-педагогической литературы была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая включает 4 блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования самооценки старших подростков

2.1. Этапы, методы, методики опытно-экспериментального исследования

Исследование самооценки у старших подростков проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап. На этом этапе был произведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки и особенностей самооценки старших подростков, поставлены цели и задачи, выбран объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза, подобраны методы и методики исследования.

2. Опытно-экспериментальный. На данном этапе произведен и проанализирован констатирующий эксперимент по исследованию самооценки старших подростков. На основании результатов констатирующего эксперимента отобрана группа подростков, нуждающихся в психолого-педагогической коррекции самооценки. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

3. Контрольно-обобщающий. На последнем этапе исследования была проведена повторная диагностика уровня самооценки старших подростков, проанализированы и обобщены результаты исследования, сформулированы выводы, разработаны рекомендации педагогам и родителям.

Для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки Т.В.

Дембо - С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика общей самооценки Г.Н. Казанцевой; Вербальная диагностика самооценки личности Фетискина Н.П.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном или реальном) предмета, явления на составные части [28, с. 42].

Обобщение – процесс мыслительной деятельности, который предполагает выделение общих признаков и качеств феноменов.

Моделирование – метод изучения процессов или явлений с помощью построения и изучения их моделей.

«Дерево целей» - структурированная и иерархическая система целей, где общая цель делится на ряд частных, а те в свою очередь, делятся еще на более мелкие конкретные цели.

Эксперимент – метод исследования процессов и явлений путем их воспроизведения, моделирования в искусственных или естественных условиях.

Констатирующий эксперимент – метод проверки независимых переменных в контролируемых и управляемых условиях [11, с. 20].

Формирующий эксперимент – метод исследования, который позволяет проследить изменение психики в результате активного воздействия исследователя на испытуемого.

Тестирование – метод психодиагностики, в основе которого лежат стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений.

Для диагностики самооценки старших подростков выбраны следующие методики:

1. Методика исследования самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан.

Цель данной методики заключается в определении уровня и адекватности самооценки путем соотношения реального и идеального «Я».

Испытуемому предлагается шаблон с 7 вертикальными линиями длиной 100 мм, обозначающие такие качества как: здоровье, ум, красота, характер, авторитетность, способности и уверенность в себе. Задача испытуемого – оценить себя по данным качествам и поставить отметку (-) на конкретной шкале. Далее испытуемому необходимо зафиксировать (х) на каждой из шкал то положение, которое он хотел бы иметь.

При обработке результатов учитывается уровень реальной самооценки (расстояние от начала шкалы до «-»), уровень притязаний (расстояние от начала шкалы до «х») и разница между уровнем реальной самооценки и уровнем притязаний (расстояние от «-» до «х»). Слишком большое расстояние между реальной самооценкой и притязаниями говорит о неадекватности самооценки.

Данная методика может проводиться фронтально или индивидуально. Сначала психолог дает инструкцию, отвечает на возникающие вопросы, далее испытуемые работают самостоятельно. Общее время работы 10-15 минут.

В результате обработки

2. Методика общей самооценки Г.Н. Казанцевой;

Цель методики: определение общей самооценки.

Данная методика представляет собой опросник из 20 утверждений, на которые испытуемым необходимо выбрать один из трех возможных вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (0).

Данная методика может проводиться фронтально и индивидуально. Допускается повторное анкетирование.

3. Вербальная диагностика самооценки личности Фетискина Н.П.

Цель: выявление уровня самооценки

Методика вербальной диагностики самооценки личности представляет собой опросник из 32 суждений и 4-х вариантов ответа: «очень часто» (4); «часто» (3); «редко» (2); «никогда» (0). За каждый ответ испытуемый получает определенный балл.

Статистические методы – методы математической статистики, применяющиеся для обработки результатов психологического исследования.

T-критерий Вилкоксона – непараметрический статистический критерий, позволяющий сопоставить показатели выборки, измеренные в разных условиях.

Метод математико-статистической обработки T-критерий Вилкоксона. Данный критерий позволяет сопоставить показатели одной выборки в разных условиях. При этом устанавливается направленность и выраженность изменений показателей для сопоставления выраженности сдвигов необходимо проранжировать абсолютные значения сдвигов, после чего – просуммировать ранги. В случае случайных сдвигов, суммы рангов будут примерно равны. Однако, если интенсивность сдвига в положительном или отрицательном направлении больше, то и сумма рангов в противоположном направлении будет сильно меньше, нежели при случайных сдвигах.

Априори считают, что типичным сдвигом является сдвиг в часто встречающемся направлении. Нетипичным же считается сдвиг в редко встречающемся направлении [22, с. 15].

Гипотезы T-критерия Вилкоксона:

H_0 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивность сдвигов нетипичном направлении.

Ограничения критерия T-Вилкоксона:

1. Количество испытуемых от 5 до 50 человек.

2. Нулевые сдвиги не считаются, а количество наблюдений уменьшается на количество нулевых сдвигов.

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков проходило в три этапа:

Выбранные методики являются валидными и надежными. Валидность методики предполагает, что она будет изучать именно тот феномен, который необходим для исследования. Надежность же означает точность психологических измерений.

Таким образом, исследование самооценки подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы были использованы следующие методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание); эмпирические (констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика общей самооценки Г.Н. Казанцевой; Вербальная диагностика самооценки личности Фетискина Н.П.); математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная база исследования – МБОУ СОШ №68 г.Челябинска. В исследовании приняло участие 23 испытуемых 8-го класса. Возраст испытуемых – 14-15 лет. 14 девушек и 9 юношей.

Учащиеся проявляют активность на уроках, соревнуются в учебе. В классе соблюдается дисциплина, наблюдается заинтересованность в учебных предметах. Коллектив достаточно сплоченный. Преобладает

дружественная атмосфера, при этом существуют микрогруппы по интересам. В межличностных взаимодействиях преобладает одобрение, признание, внимательность.

С учащимися было проведено тестирование по методике Дембо-Рубинштейн. Результаты данного исследования представлены на рис. 3.

Результаты по методике Дембо-Рубинштейн представлены на рисунке 3 [см. приложение 2, таблица 1].

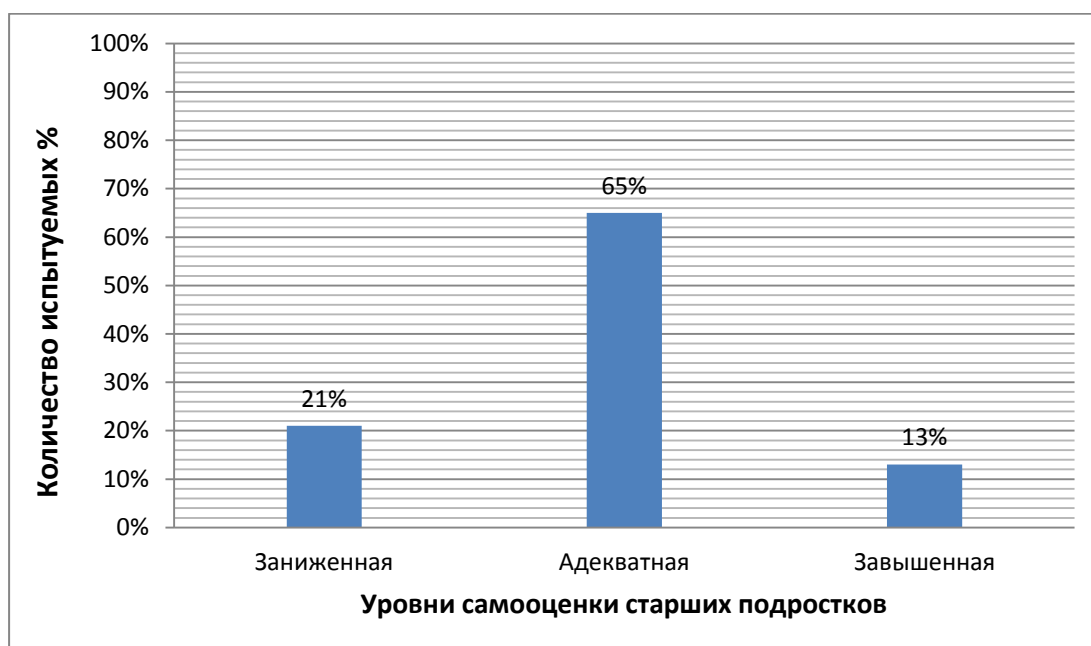


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Дембо-Рубинштейн

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн показал, что 15 испытуемых (65%) имеют адекватную самооценку. Люди с адекватной самооценкой имеют положительное самоотношение, принимают себя и адекватно оценивают свои возможности, уверены в себе. В основе адекватной самооценки лежит положительный предыдущий опыт.

5 испытуемых (22%) данной группы имеют неадекватно заниженную самооценку, которая характеризуется принятием себя, самобичиванием, тревожностью, замкнутостью и мнительностью. При

этом, человек с такой самооценкой постоянно пытается самоутвердиться и везде ищет подтверждение собственной значимости, что ведет к зависимости и созависимости. Люди с заниженной самооценкой неуверенны в себе и стараются быть максимально незаметными: располагаются в пространстве так, чтоб занять как можно меньше места (закрытые позы, поза «черепахи»), говорят тихо, жесты скованные. Неудовлетворенность своим положением ведет к развитию пассивной агрессии и аутоагрессии.

При этом 3 испытуемых (13%) имеют неадекватно завышенную самооценку. При завышенной самооценке собственные способности преувеличиваются, критичность к себе и самоконтроль находятся на сниженном уровне. Уровень притязаний очень высок, при этом, не совпадает с реальными возможностями человека. Неудачи игнорируются, а успех преувеличивается. Людям с завышенной самооценкой сложно принять другую точку зрения, так как они всегда уверены в собственной правоте и превосходстве. Характерно высокомерие, эгоцентризм, излишняя самоуверенность.

Помимо диагностики по методике Дембо-Рубинштейн, была проведена диагностика по методике изучения самооценки Казанцевой Н.Г. Результаты данного исследования представлены на рисунке 4 [см. приложение 2, таблица 2].

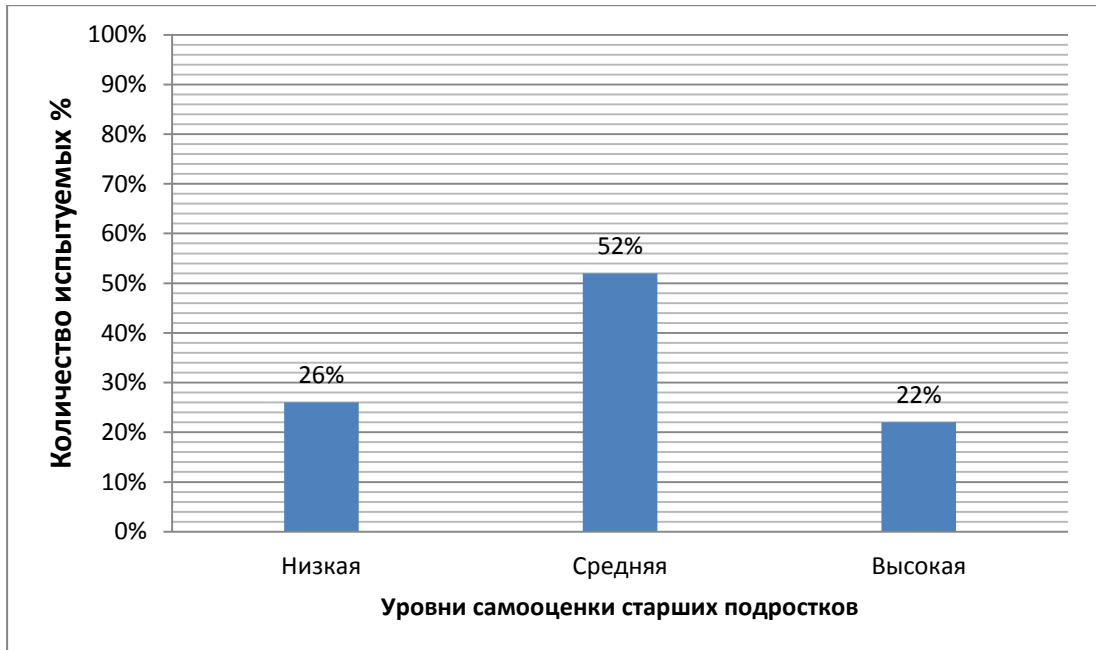


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Казанцевой Н.Г.

Согласно результатам исследования самооценки старших подростков по методике Казанцевой Н.Г., 12 человек (52%) имеют среднюю самооценку, которая считается наиболее оптимальной.

22% (5 чел.) испытуемых имеют высокую самооценку, что говорит о их уверенности в себе. Акцент делается на успехе, неудачи воспринимаются как случайность или вызов. Люди с высокой самооценкой понимают свои сильные стороны, однако, сосредоточение только на одной стороне личности может сделать поведение неадекватным.

26% (6 чел.) испытуемых имеют низкую самооценку, они не уверены в себе, остро реагируют на критику, тревожны. Люди с низкой самооценкой часто находятся в позиции избегания или приспособления. Любое отличие от группы воспринимается человеком с низкой самооценкой болезненно.

Результаты самооценки по методике Фетискина Н.П. представлены на рисунке 5 [см. приложение 2, таблица 3].

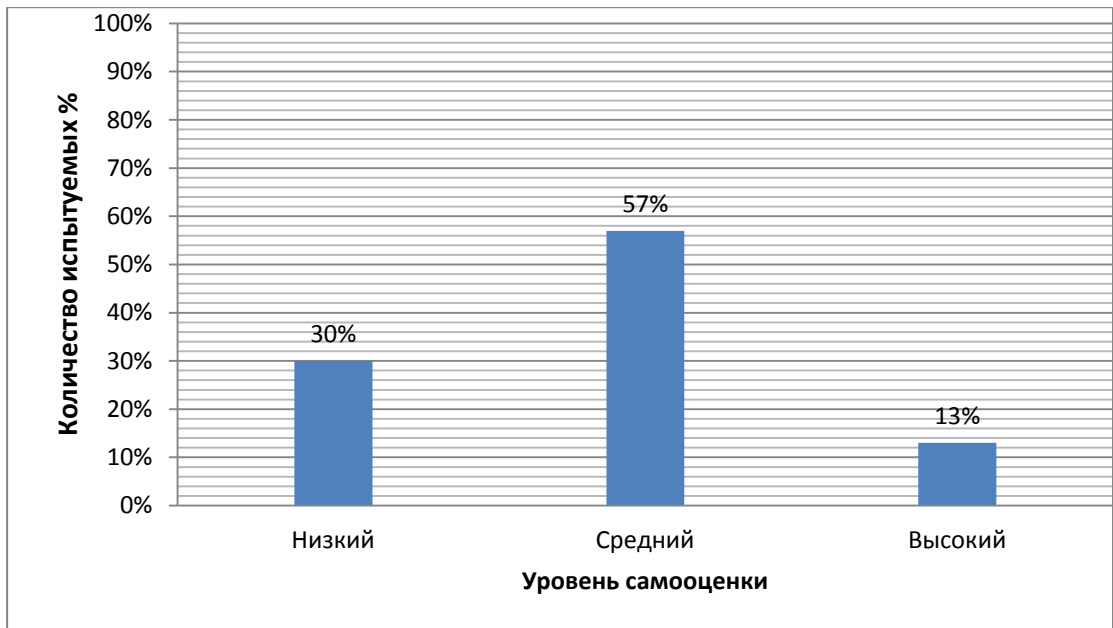


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Фетискина Н.П.

По результатам исследования самооценки по методике Фетискина Н.П. было выявлено, что 13 испытуемых (57%) имеют средний уровень самооценки. Средняя самооценка предполагает адекватное отношение к себе и социуму, способность оценивать себя критически, ставить для себя реальные цели.

3 исследуемых имеют высокий уровень самооценки (13%). Люди с высокой самооценкой имеют позитивное самоотношение, умеют отстаивать свои личностные границы, достаточно решительны. Однако такие люди бывают эгоистичны, чрезмерно напористы и авторитарны.

7 испытуемых (30%) имеют низкую самооценку. Люди с низкой самооценкой чрезмерно застенчивы и уязвимы. Часто чувствуют себя одинокими, при этом, не слишком активно контактируют с окружающими из-за страха отвержения.

Обобщенные результаты диагностики самооценки старших подростков представлены на рисунке 6 [см. приложение 2, таблица 4].

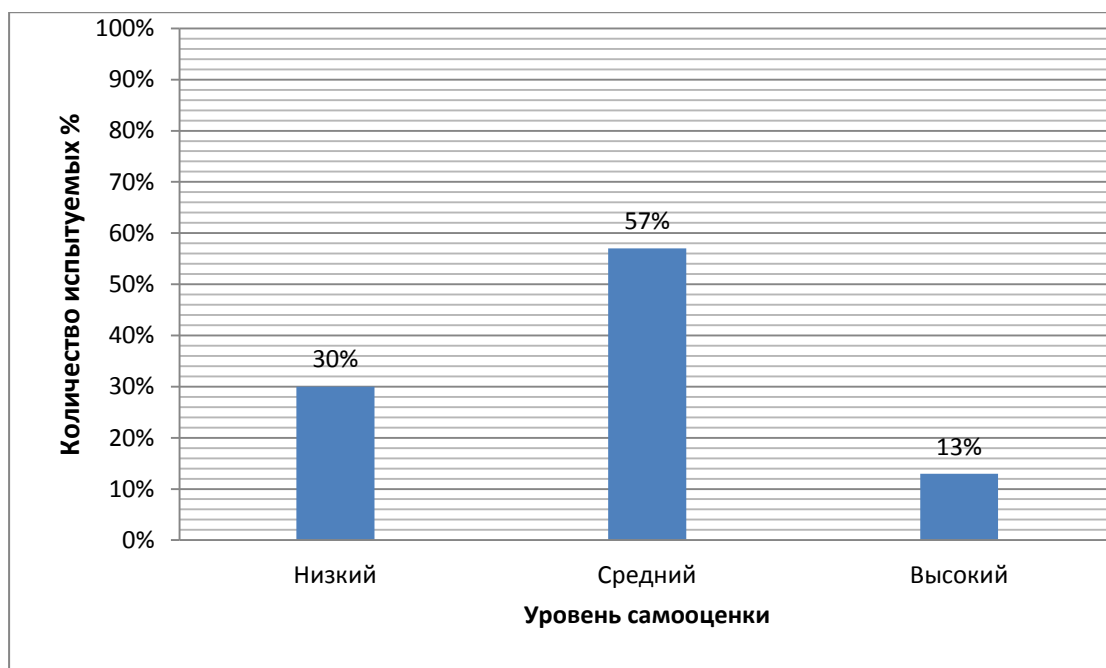


Рисунок 6 – Обобщенные данные по результатам исследования самооценки старших подростков

Таким образом, по обобщенным результатам исследования самооценки старших подростков было выявлено, что 13 испытуемых (57%) имеют средний уровень самооценки. Средний уровень самооценки является оптимальным и характеризуется принятием себя, достаточным уровнем критического отношения к себе и другим, уверенностью в себе, адекватным оцениванием своих возможностей.

4 испытуемых (13%) имеют высокий уровень самооценки. Высокая самооценка характеризуется уверенностью в себе, самоуважением. Люди с высокой самооценкой не всегда могут переоценивать свои возможности.

6 испытуемых (30%) имеют низкий уровень самооценки. Люди с низкой самооценкой часто испытывают неудовлетворенность, для них характерна повышенная тревожность, нерешительность, самокритика, часто испытывают чувство вины. Высокая тревожность и неприятие себя ведет к развитию угодливости, идеализму, или же – высокой враждебности.

Испытуемым с низкой самооценкой рекомендовано участие в психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки. Испытуемые, показавшие средний и высокий уровень самооценки приглашены с целью укрепления оптимального уровня самооценки.

Выводы по 2 главе

Таким образом, исследование самооценки подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы были использованы следующие методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание); эмпирические (констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика общей самооценки Г.Н. Казанцевой; Вербальная диагностика самооценки личности Фетискина Н.П.); математико-статистические (Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальная база исследования – МБОУ СОШ №68 г.Челябинска. В исследовании приняло участие 23 испытуемых 8-го класса. Возраст испытуемых – 14-15 лет. 14 девушек и 9 юношей.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн показал, что 15 испытуемых (65%) имеют адекватную самооценку. 5 испытуемых (22%) данной группы имеют заниженную самооценку. При этом 3 испытуемых (13%) имеют завышенную самооценку.

Согласно результатам исследования самооценки старших подростков по методике Казанцевой Н.Г., 12 человек (52%) имеют среднюю самооценку, которая считается наиболее оптимальной. 22% (5 чел.) испытуемых имеют высокую самооценку, что говорит о их уверенности в себе. 26% (6 чел.) испытуемых имеют низкую самооценку, они не уверены в себе, остро реагируют на критику.

По результатам исследования самооценки по методике Фетискина Н.П. было выявлено, что 13 испытуемых (57%) имеют средний уровень самооценки. 3 исследуемых имеют высокий уровень самооценки (13%). 7 испытуемых (30%) имеют низкую самооценку.

По обобщенным результатам исследования самооценки старших подростков было выявлено, что 13 испытуемых (57%) имеют средний уровень самооценки. 4 испытуемых (13%) имеют высокий уровень самооценки. 6 испытуемых (30%) имеют низкий уровень самооценки.

В программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки приняли участие все испытуемые.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков

Программа психолого-педагогической коррекции для старших подростков, имеющих неадекватный уровень самооценки составлена на основе работ Л.Ф. Анн и др.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки старших подростков.

В программе используются методы игровой терапии, психогимнастики, ролевых игр, визуализции, арттерапии.

Задачи:

1. Осознание своих положительных и отрицательных сторон.
2. Формирование навыков уверенного поведения.
3. Осознание собственной уникальности.
4. Формирование положительного отношения и самопринятия.
5. Улучшение субъективного самочувствия.
6. Развитие самосознания и самоисследования.
7. Повышение представления о собственной значимости

[2, с. 35].

Продолжительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Основные методы и приемы:

Принципы программы:

1. Принцип системности.
2. Принцип личностного подхода.
3. Принцип добровольности.
4. Принцип включенности.

5. Минимализация лабилизации и ее опосредованность [7, с. 128].

Структура каждого занятия состоит из приветствия, разминки, основной части, релаксации и рефлексии.

Содержание программы психолого-педагогической коррекции:

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: принятие групповых правил, знакомство, сплочение группы.

Упражнение 1. «Снежный ком»

Цель: знакомство с участниками и формирование у участников положительного отношения к себе и окружающим.

Каждый участник по очереди называет своё имя и ценное качество. Следующий участник называет свое имя и ценное качество, и имя с качеством предыдущего человека. Последний участник называет имена и качества всех участников.

Упражнение 2. «Японский менеджер»

Цель: сплочение группы.

Участникам предлагается передать мяч по кругу как можно быстрее. После трех повторений упражнение завершается.

Упражнение 3. «Снежинки»

Цель: показать индивидуальность каждого человека.

Каждый участник получает салфетку, которую ему необходимо складывать и отрывать от салфетки кусочки, следуя инструкции ведущего. При этом, участникам не разрешается советоваться между собой и наблюдать как данную операцию проделывают другие. Затем, каждый из участников демонстрирует группе полученный результат.

Участники сравнивают какие снежинки получились. Ведущий обращает внимание на то, что все выполняли одинаковые действия, но результат получился разный.

Упражнение «Я – медийная личность»

Цель: научиться новым моделям поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает себе роль известного всем участникам группы человека, на которого участник хотел бы быть чем-то похож. Далее участник проводит самопрезентацию, а задача остальных – отгадать, кого показывает выступающий.

Упражнение 5. «Волшебный эскалатор»

Участники удобно садятся, закрывают глаза и представляют, что медленно движутся по эскалатору к своей заветной цели.

Рефлексия

Каждый участник отвечает на вопрос, что ему понравилось, что нового для себя узнал. С какими чувствами уходит с занятия.

Занятие 2.

Упражнение 1. «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

Участники пишут на листах какое-либо несбывшееся желание или стрессовую ситуацию, неразрешимую на тот момент. Затем, все листки собираются, а затем зачитываются. Задача участников – предложить решение проблемы.

Упражнение 2. «Скульптура моего состояния»

Цель: развитие умения осознавать свои чувства.

Участники делятся по парам и «лепят» друг из друга скульптуру своего актуального состояния, а затем – желаемого состояния. Состояния должны передаваться с помощью жестов и мимики. Затем участникам задаются вопросы по поводу их скульптур.

Упражнение 3. «Железнодорожная касса»

Цель: Совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

Выбирается один участник на роль кассира железнодорожной кассы. Остальные участники являются покупателями. У кассира имеется

только один билет, который он не хочет продавать по своим соображениям. Задача каждого из участников убедить кассира продать билет именно ему.

Упражнение 4. «Ситуация успеха»

Цель: проектирование новых форм поведения.

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить себе экран, разделенный на 2 части. Слева на экране – проблемная ситуация, которая вызывает состояние эмоциональной напряженности, справа – ситуация успеха с новой моделью поведения. Левая картинка начинает потихоньку уменьшаться, а правая – занимает весь экран.

Рефлексия

Участниками обсуждаются упражнения, которые были для них наиболее полезны, чувства и эмоции, которые они испытывали в начале и в конце занятия.

Занятие 3.

Упражнение 1. «Поиск общего»

Цель:

Участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Задача группы – найти как можно больше общего.

Упражнение 2. «Король и королева»

Цель: обнаружение собственных защит личности.

Выбираются два участника на роль короля и королевы, которые садятся на импровизированный трон. Каждый из участников должен поприветствовать короля и королеву и по-своему «защититься» от этой травмирующей ситуации.

Упражнение 3. «Психогимнастика»

Цель: актуализация эмоциональных состояний через мимическое выражение и телесных переживаний.

Ведущий предлагает участникам изобразить разные эмоциональные состояния, используя при этом усиленную мимику и жесты. После того как участники полностью прочувствовали состояние в котором они находятся, им необходимо выдохнуть и расслабиться. Затем упражнение повторяется с другим эмоциональным состоянием.

Упражнение 4. «Вверх по радуге»

Цель: продемонстрировать способ саморегуляции, выявить дополнительные способы расслабления .

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая -съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления

Рефлексия

Каждый участник отвечает на вопрос, что ему понравилось, что нового для себя узнал. С какими чувствами уходит с занятия.

Занятие 4.

Упражнение 1. «Мои мотивы»

Цель: обнаружение участниками тренинга собственных мотивов в достижении цели.

Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда они решали как-то изменить свою жизнь и проанализировать свои действия, ответив на ряд вопросов.

Упражнение 2. «Телевизор»

Цель: преодоление коммуникативных барьеров.

Участники делятся на пары, один из которых «телевизор», а второй – «переключатель». На каждую пару отводится несколько минут. «Переключатель» задает тему «телевизору», а телевизор должен

рассказывать, что происходит на экране. Затем партнеры меняются ролями.

Упражнение 3. «Осанка и улыбка»

Цель упражнения: поиск внутреннего самоощущения, необходимого для уверенности в себе.

Участники принимают позу уверенного человека с ровной спиной и расправленными плечами, находятся в этом состоянии какое-то время, пока не почувствуют себя в нем уверенно и комфортно.

Упражнение 4. Релаксация.

Цель: снятие мышечных зажимов.

1. Закрой глаза.
2. Сделай вдох и расслабься.
3. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем – налево. Повтори это 3 раза. Теперь поворачивай шеей.
4. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори это 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
5. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной, как у жирафа шеей.

Рефлексия

Занятие 5

Упражнение 1. «Маска»

Цель: принятие себя через самооценку и оценку других.

Каждый участник рисует маску, а затем рассказывает о ней.

Упражнение 2. «Походка»»

Цель: отработка различных моделей поведения.

Участникам нужно изобразить максимально неуверенного в себе человека и пройти как такой человек. Затем, нужно пройти как мечтатель, самодовольный человек, и уверенный человек.

Далее, участниками обсуждаются чувства и эмоции, которые они испытывали в каждом из состояний.

Упражнение 3. «Прокуроры и адвокаты»

Цель: формирование умения защищать личностное достоинство.

Выбирается один участник на роль обвиняемого. Остальные участники делятся на 2 группы: одни являются прокурорами, другие – адвокатами. Задача прокуроров – выдвигать обвинения по поводу поведения, качеств личности и особенностей. Задача адвокатов – отстаивать честь и достоинство обвиняемого, аргументировано отвергать обвинения и делать акцент на сильных сторонах личности.

Упражнение 4. «Скала»

Участники встают в «позу скалы» и начинают плавно раскачиваться, ощущая напряжение в теле, затем участники становятся прямо, чувствуя напряжение в теле. После того, как участники ощутили максимальное напряжение в теле, они расслабляются.

Рефлексия

Занятие 6.

Упражнение 1. «Контраргументы»

Участникам нужно разделить лист на две части – левую и правую. На левой стороне нужно написать список своих слабых сторон, а на правой, против каждого пункта, - положительную сторону, которую можно противопоставить.

Упражнение 2. «Взаимодействие со страхом»

Цель: осознание участниками тренинга своей модели поведения в ситуации взаимодействия со страхом.

Участники делятся по парам, в которых один играет роль страха. Задача страха – удержать своего хозяина и не дать ему пройти вперед. Задача партнера – взаимодействовать со страхом, вырываясь или обходя его. После упражнения участники обсуждают свои действия и чувства.

Упражнение 3. «Я в своих глазах, я – в глазах окружающих»

Цель: развитие позитивного отношения к себе.

Участникам раздается два листа бумаги, на каждом из которых необходимо написать личностное описание. На первом листе – описание того, как видит себя сам подросток, на втором – описание того как, по его мнению, видят его окружающие. Листки не подписываются. Далее, каждое описание зачитывается в слух и все пытаются отгадать кому оно принадлежит.

Упражнение 4. «Марионетка»

Участникам предлагается представить себя марионетками, которыми управляют. Участники напрягают части тела, затем необходимо расслабиться и помассировать себя.

Рефлексия

Занятие 7.

Упражнение 1. «Интервью»

Участники разбиваются на пары. Один из участников является интервьюером, второй – интервьюируемым. Задача каждого – узнать как можно больше друг о друге.

После упражнения проводится обсуждение.

Упражнение 2. «Чувствую себя хорошо»

Участникам предлагается представить 5 ситуаций, когда они чувствовали себя максимально комфортно. Затем представить, что они убирают все приятные чувства от этих ситуаций в какое-то место, откуда их всегда можно достать. Затем идет обсуждение.

Упражнение 3. «Установление личной дистанции»

Цель: научиться устанавливать личные границы.

Упражнение 4 «Тропический остров»

Участники удобно садятся, закрывают глаза и представляют себе волшебный остров, на котором они чувствуют себя максимально комфортно. Участники какое-то время «находятся на острове», а затем возвращаются в реальность.

Рефлексия

Занятие 8.

Упражнение 1. «Ласковое имя»

Каждый участник вспоминает как его называют близкие люди, а затем, мысленно отвечает на вопросы ведущего по поводу его ласкового имени.

Упражнение 2. «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

Цель: развитие умения разные виды поведения, научиться новым моделям поведения.

Участникам даются разные ситуации, в которых нужно повести себя тремя способами: неуверенно, уверенно, агрессивно.

Упражнение 3. «Воображение успеха»

Цель: развитие навыка позитивного мышления, формирование новых форм поведения.

Участники представляют себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными.

Упражнение 4. «Растягивание»

Цель: снятие мышечного напряжения

Участники встают и начинают растягиваться в разные стороны.

Занятие 9.

Упражнение 1. «Контакты»

Цель:

Участники делятся на 2 круга: внешний и внутренний, стоящие лицом друг к другу и образующие пары. Участникам даются различные ситуации и роли. Задача участников – контактировать друг с другом в рамках данной ситуации. По команде внешний круг делает шаг вправо, чтобы образовались новые пары.

Упражнение 2. «Мне нравится, что ты»

Участникам предлагается сказать друг другу то, что им нравится друг в друге. Выполняя упражнение, необходимо называть всех по имени. Участник, которому сделали комплимент должен поблагодарить и сказать еще одно свое положительное качество.

Упражнение 3. «Толкалки»

Цель: выражение агрессии через игру.

Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и опираются ладонями друг в друга. Задача участников – сдвинуть партнера с места.

Упражнение 4. «Водопад»

Цель: снятие негативных эмоций.

Участники закрывают глаза и представляют, что находятся под водопадом. Стекая, вода уносит все негативные переживания и отрицательные эмоции. Участники какое-то время находятся в состоянии расслабления, затем открывают глаза.

Занятие 10.

Упражнение 1. «Вы меня узнаете?»

Участникам предлагается описать себя с помощью своих уникальных черт, привычек, особенностей. Затем проходит обсуждение.

Упражнение 2. «4 персонажа»

Цель:

Участникам необходимо изобразить себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. Затем идет обсуждение.

Упражнение 3. «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»

Цель: воссоздание адекватной самооценки, позитивного отношения к себе.

Участники удобно садятся, закрывают глаза и расслабляются. Ведущий предлагает представить каждому участнику себя писателем,

который пишет книгу. А главный герой этого произведения – сам участник.

Упражнение 4. «Зоопарк»

Каждый участник рассказывает, с каким животным у него ассоциируются другие участники группы, обосновывая свой ответ.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции направлена на коррекцию неадекватной самооценки старших подростков. Программа психокоррекции разработана на основе работ Анн Л.Ф. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки старших подростков. Данная программа реализуется с помощью следующих задач: осознание своих положительных и отрицательных сторон; формирование навыков уверенного поведения; осознание собственной уникальности; формирование положительного отношения и самопринятия; улучшение субъективного самочувствия; развитие самосознания и самоисследования; повышение представления о собственной значимости.

Критерием эффективности является смещения уровня самооценки в ее адекватную сторону. По окончании программы психокоррекции проводится повторная диагностика.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После проведения программы психокоррекции неадекватной самооценки старших подростков была проведена повторная психодиагностика.

Сравнение результатов диагностики самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (мод. Прихожан) до и после психокоррекции представлено на рисунке 7 [см. приложение 4, таблица 5].

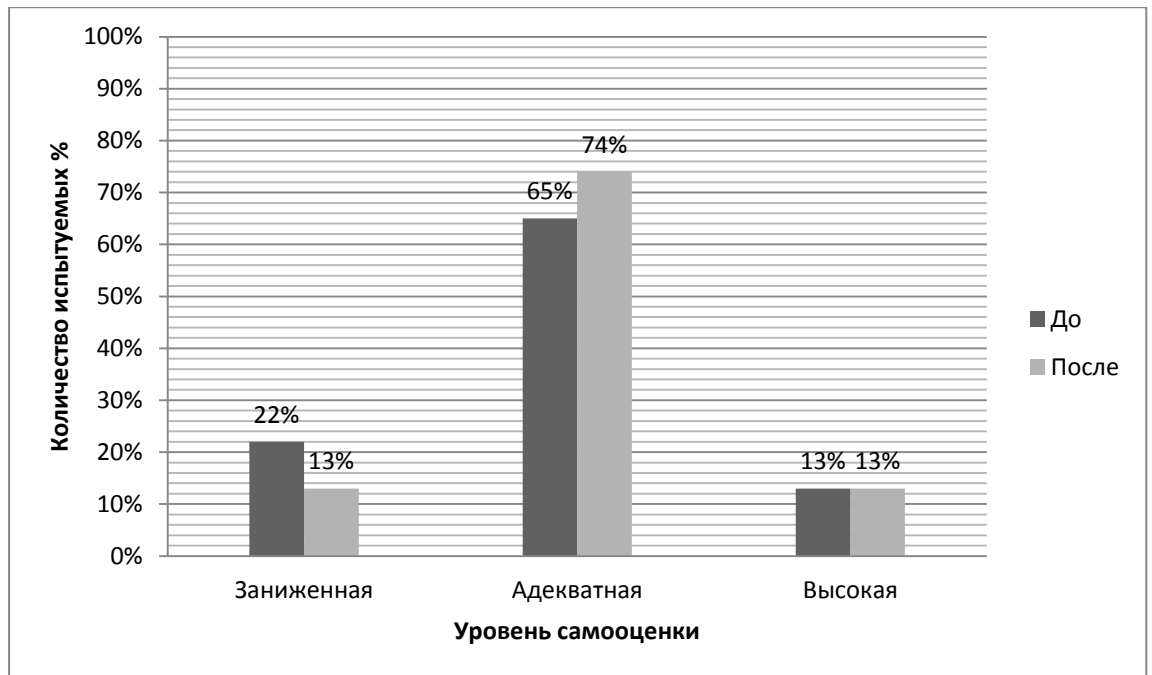


Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (мод. Прихожан) до и после проведения коррекционной программы

В результате повторного исследования было выявлено, что до проведения программы коррекции неадекватной самооценки количество участников с адекватной самооценкой равнялось 15 (65%), после – 17 (74%).

Количество участников с завышенной самооценкой осталось прежним: до – 3 человека (13%), после – 3 (13%).

После проведения психокоррекции уменьшилось количество участников с заниженной самооценкой: до – 5 человек (22%), после – 3 человека (13%). Старшие подростки приобрели навыки уверенного поведения, научились принимать свои особенности.

Результаты исследования самооценки до и после коррекции по методике Казанцевой Н.Г. представлены на рисунке 8 [см. приложение 4 таблица 6].

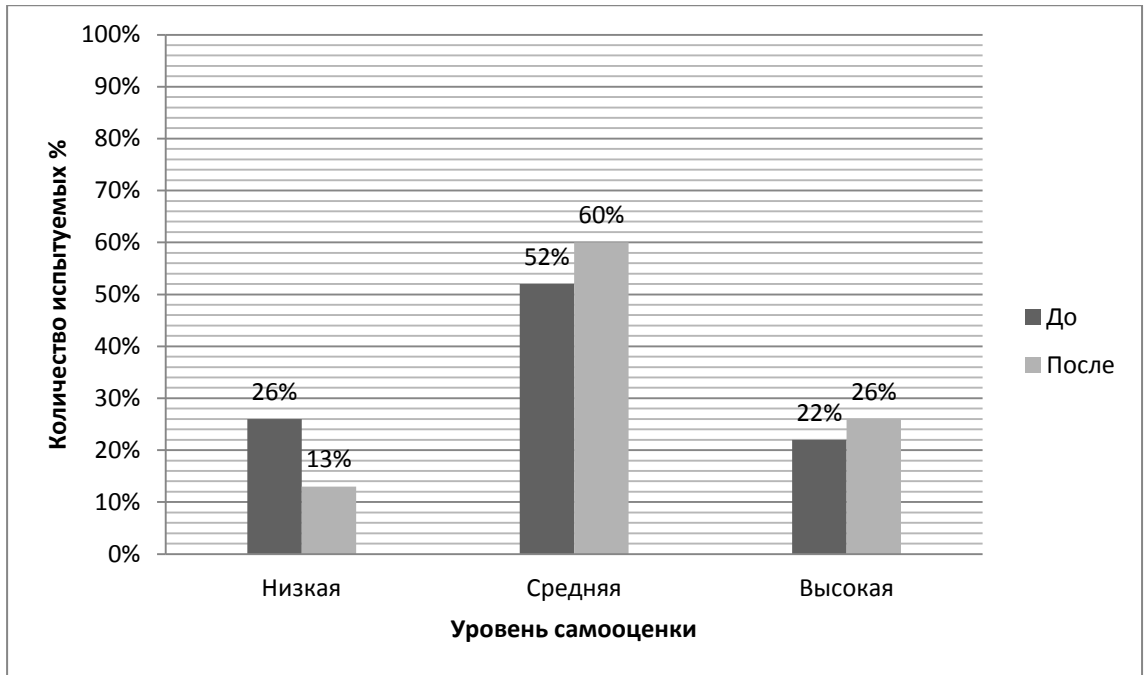


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки по методике Казанцевой Н.Г.

до и после проведения коррекционной программы

По результатам повторного исследования самооценки старших подростков видно, что до психокоррекции 12 человек (52%) имели среднюю самооценку, после - 15 испытуемых (60%) имеют среднюю самооценку.

Высокая самооценка до программы коррекции была у 5 человек (22%), после - 6 испытуемых (26%) имеют высокую самооценку.

До программы 6 человек (26%) имело низкую самооценку, после - 3 испытуемых (13%) имеют низкую самооценку. Участники научились отстаивать свои личные границы, у участников уменьшился страх общества, развились коммуникативные навыки.

Сравнительные данные исследования самооценки по методике Фетискина представлены на рисунке 9 [см. приложение 4, таблица 7].

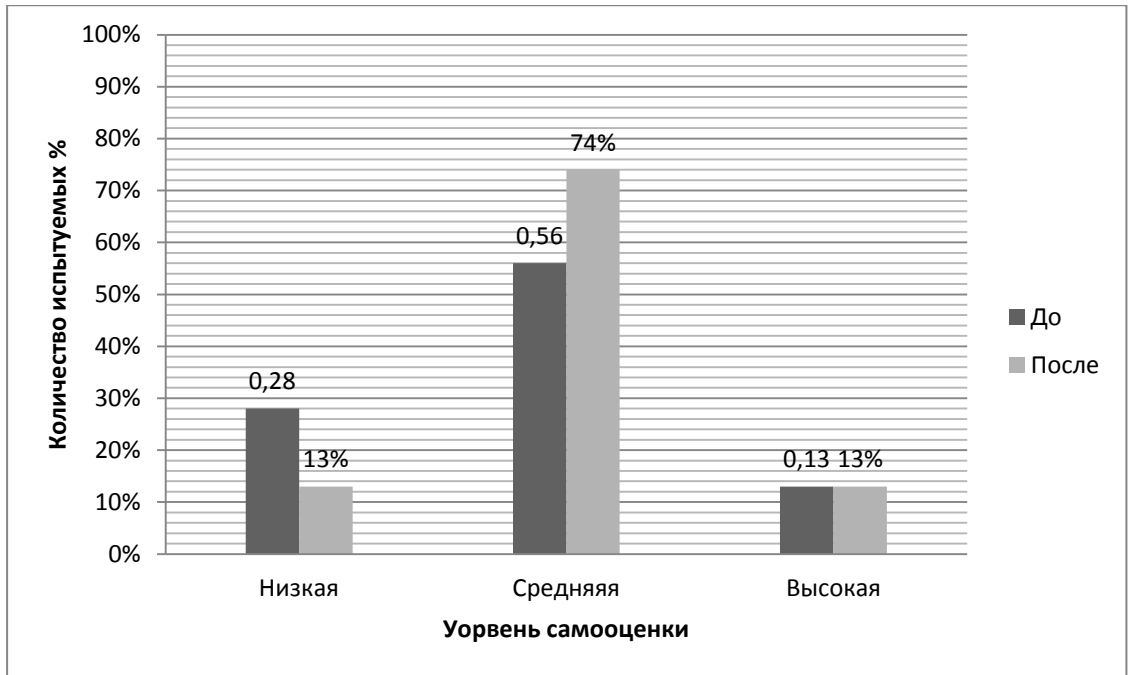


Рисунок 9 – Результаты исследования самооценки по методике Фетискина до и после проведения коррекционной программы

Результаты исследования по методике Фетискина показывают, что до программы средний уровень самооценки имело 13 человек (57%), после – 17 (74%).

Уровень высокой самооценки остался на прежнем уровне – 3 испытуемых (13%) до и 3(13%) – после.

Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 7 человек (30%) до 3 человек 13 (13%). Участники научились менять свое психологическое состояние через тело, научились проектировать новые формы своего поведения.

Обобщенные результаты по трем методике отражены на рисунке 10 [см. приложение 4, таблица 8].

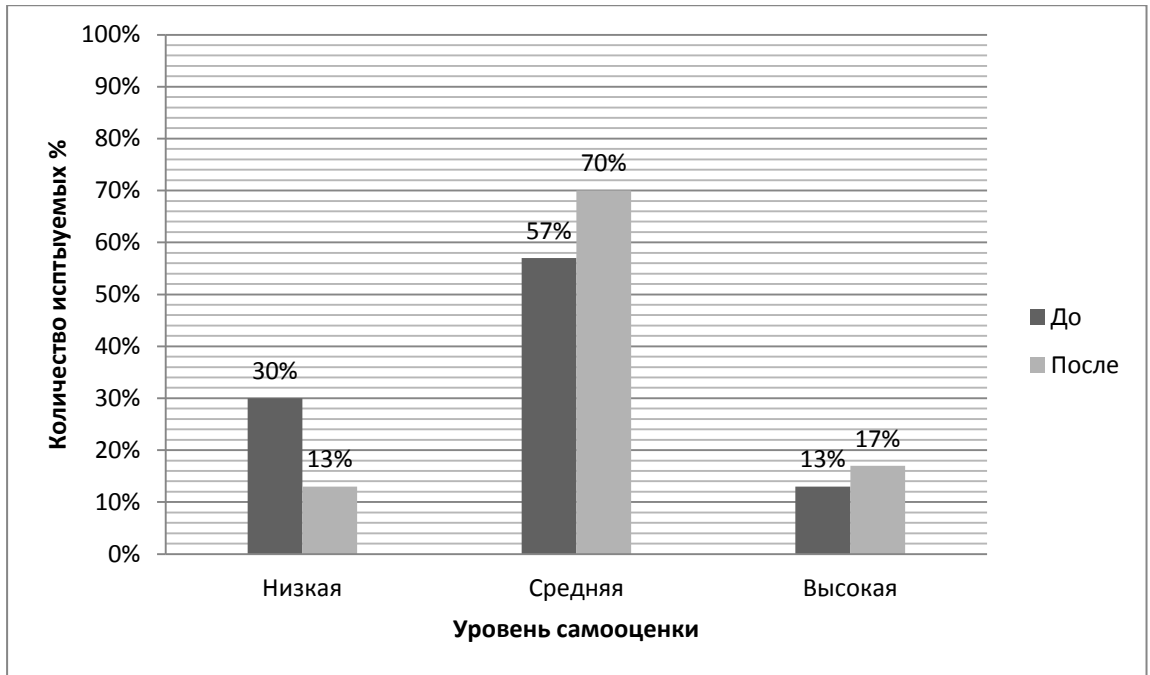


Рисунок 10 – Обобщенные результаты исследования самооценки по трем методикам

На рисунке 10 видно, что количество испытуемых со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось от 13 (57%) до 16 (70%).

Количество испытуемых с высокой самооценкой выросло от 3 человек (13%) до 4 (17%). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 7 (30%) до 3 (13%). Старшие подростки приобрели навыки уверенного поведения, научились принимать свои особенности, отстаивать свои личные границы, менять свое психологическое состояние через тело, проектировать новые формы своего поведения, у участников уменьшились социальные страхи, уменьшилось эмоциональное напряжение, развились коммуникативные навыки.

Для проверки гипотезы исследования о том, что результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня, был использован метод математико-статистической обработки данных Т-критерия Вилкоксона.

Для этого необходимо сопоставить результаты диагностики самооценки по методике Дембо-Рубинштейн до и после коррекции.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

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

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону повышения показателей.

Для принятия одной из гипотез Т-критерия Вилкоксона необходимо провести ряд вычислений:

1) Вычислить разность между значениями испытуемых полученных на этапе формирующего и констатирующего экспериментов.

2) Перевести разности в абсолютные значения

3) Присвоить ранг каждой абсолютной величине

4) Подсчитать сумму рангов нетипичного направления по формуле: $T = \sum R_i$, где R_i - ранговые значения нетипичных сдвигов

5) Определить критические значения Т для N

$N=20$

$p \leq 0,05$ при 60

$p \leq 0,01$ при 43

$T_{эмп} = 18,5$

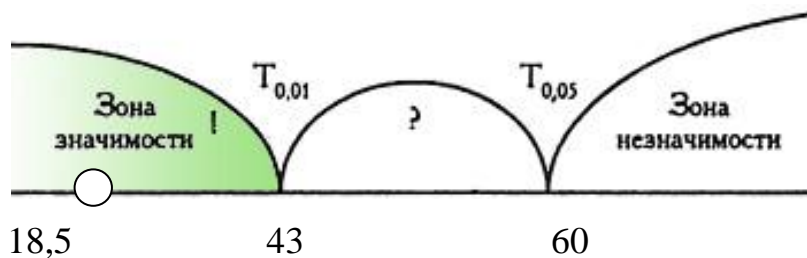


Рисунок 11 – Ось значимости.

Полученное значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости. Принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону повышения показателей.

Таким образом, после проведения программы психокоррекции неадекватной самооценки старших подростков была проведена повторная диагностика по трем методикам: Дембо-Рубинштейн (мод. Прихожан); Казанцевой Н.Г.; и Фетискина Н.П. Обобщенные результаты повторной диагностики показали, что количество испытуемых со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось от 13 (57%) до 16 (70%). Количество испытуемых с высокой самооценкой выросло от 3 человек (13%) до 4 (17%). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 7 (30%) до 3 (13%).

Для проверки гипотезы о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня, был использован метод математико-статистической обработки T-критерий Вилкоксона. Анализ результатов диагностики показал, что $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, а значит – принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону повышения показателей. Таким образом, гипотезы о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня, доказана.

3.1 Рекомендации педагогам и родителям по коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Подростковый возраст представляет собой совокупность условий в высшей степени предрасполагающих к воздействию различных травмирующих факторов. Самыми сильнодействующими из них являются недостойное поведение родителей, конфликтные взаимоотношения между ними, наличие у них недостатков, унижительных с точки зрения подростка и окружающих, оскорбительное отношение к подростку, проявления недоверия или неуважения к нему. Все это влияет на формирование неадекватной самооценки. Неадекватная самооценка делится на завышенную и заниженную. Особенно неблагоприятной для развития личности является последняя.

Как же определить, что подросток имеет заниженную самооценку?

-Подросток не идет на контакт со сверстниками, боясь насмешек с их стороны.

-тревожен, подвержен панике

-боится пробовать что-то новое, потому что заранее настроен на неудачу

- зависим от мнения окружающих

- безынициативен, отказывается участвовать в школьных мероприятиях

- часто находится в одиночестве

- замкнут, почти не делится чувствами, переживаниями, мыслями.

При этом, не стоит делать вывод о заниженной самооценке у подростка, если из этого списка совпало 1-2 пункта. О заниженной самооценке стоит говорить, если совпадение по 3 или более пунктам.

Наиболее значимыми для становления самооценки подростка являются условия школы, так как подросток проводит там значительную

часть времени, и семьи. Поэтому очень важно родителям и педагогам знать и уметь, как сформировать и скорректировать самооценку.

Родителям и педагогам стоит рассказать о вербальных выражениях, способных как повысить, так и понизить самооценку подростка. Поэтому при общении с подростком очень важно следить за своей речью. Стоит исключить из своего лексикона выражения, умаляющие значимость и способности подростка. Примерами таких выражений могут служить следующие фразы: «Что из тебя вырастет?», «Сколько можно повторять?», «Я кому сказала?», «Когда вырастешь, тогда и будет свое мнение» и т.п. Напротив, для формирования адекватной самооценки подростка нужно поддерживать, давать ему понять собственную значимость и значимость его мнения, хвалить, если тот того заслуживает, одобрять его выбор. Для этого полезно применять фразы, подобным следующим: «Каково твое мнение на этот счет?», «Я одобряю твой выбор», «Ты очень интересная личность» и т.д [3, с.46].

Совершенно необходимо учить детей говорить комплименты, так как не только другие люди влияют на наше представление о себе, но и мы влияем на их представление о них самих.

Для повышения самооценки можно пользоваться внешними ресурсами. Так, Дейл Карнеги рекомендует надевать ту одежду, которая нравится, в которой чувствуешь себя уверенным и полным сил. То есть нужно дать волю ребенку одеваться именно так, как ему хочется, даже если родителям эта одежда не по вкусу. Для подростков, особенно для девочек, большое значение имеет внешний вид. Донашивание одежды за старшими братьями или сестрами, несовременная одежда, а тем более одежда, которая кажется подростку «детской» ведет к развитию комплексов.

Не стоит сравнивать подростка с другими, даже если это сравнение идет в его пользу. Так подросток привыкает постоянно

сравнивать себя с другими. Напротив, нужно объяснить, что каждый человек уникален, у каждого есть свои сильные и слабые стороны.

В процессе воспитания без критики не обойтись. Но при этом критика должна быть объективной. Критиковать нужно сам поступок, а не личность в целом. Допустим, подросток случайно разбил чашку. В таком случае не нужно называть его «криворуким», «безмозглым» или неуклюжим. Скорее всего, это произошло из-за невнимательности. В таком случае нужно поработать над вниманием. Установить факты, сопутствующие развитию рассеянности и устранить их.

Родителям, как бы они этому не противились, очень важно понимать, что в подростковом возрасте их ребенок уже не тот малыш, за которым нужно постоянно следить, а самостоятельная личность, готовая войти во взрослую жизнь. Подросток старается вести себя как взрослый, а родители обращаются с ним как с маленьким. Такая гиперопека является одной из главных причин развития многочисленных комплексов у подростков. Особенно обидно для подростка, когда с ним обращаются как с ребенком публично.

Кроме того, если такое обращение будет замечено сверстниками, то подростка ожидают насмешки. Напротив, родители должны воспринимать подростка как взрослого, всячески поощряя его инициативу в принятии самостоятельных решений. Нужно стараться принять точку зрения ребенка, даже если она противоречит родительской.

В подростковом возрасте ребенок сталкивается с чувством неуверенности в собственных силах. Поэтому учителям необходимо поощрять и мотивировать подростка к учебной деятельности. В усилении мотивации учебной деятельности важную роль играют эмоциональный фон учебной деятельности, состояние занимательности, удивление в восприятии предлагаемого материала. На уроках необходимо создавать ситуацию успеха.

Для ситуации успеха необходимо сначала мотивировать учеников на учебную деятельность, а для этого нужно избавиться от страха неудач. Для этого используются позитивные утверждения. Такие как: «это легко», «ты с этим справишься», «если не получится, то ничего страшного, найдем другой способ» и пр. Также педагог может использовать скрытые подсказки в контексте своих фраз. Например: «Мне бы хотелось, чтоб ты не забыл о...». Применяется прием авансирования качеств личности как только подросток приступил к выполнению задания. Примером может служить фраза «У тебя непременно это получится, у тебя аналитический склад ума».

Существует прием персональной исключительности, выражающейся в фразах «Никто, кроме тебя не способен с этим справиться». Данные фразы стоит применять с осторожностью, так как у ребенка может сформироваться завышенная самооценка.

Хорошо работает прием «эмоционального поглаживания». Педагог хвалит ученика «Какой ты молодец!», «Ты очень способный», сопровождая это легким поглаживанием или прикосновением к ученику.

Важно часто называть ученика по имени. Дейл Карнеги говорил, что свое имя это самый приятный звук для нашего уха. Так подросток больше чувствует свою значимость. Также важно хвалить его в присутствии коллектива и взрослых.

Необходимо поощрять подростков задавать вопросы, ставить проблемы, искать пути решения, выражать собственное мнение. Для этого можно провоцировать дискуссии, где каждый мог бы выразить свое мнение, доказать свою правоту. За выраженное мнение подростка стоит благодарить.

Желательным является проведение бесед с коллективом учеников, где каждый бы имел возможность высказаться о том, что его беспокоит. Такие беседы позволяют понять ребенку, что не только у него

существуют трудности в каких-либо ситуациях, помогают лучше понимать окружающих, расширяют поведенческий аспект личности.

У неуспевающих учеников часто встречается плохое поведение, что зачастую является ответной реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося к нему в коллективе отношения. Для успешного выхода из сложившейся ситуации нужно изменить социальную позицию школьника. Так, широко применяется прием, когда отстающего ученика просят помогать другим. В таком случае у подростка повышается чувство собственной значимости, появляется ответственность, самооценка повышается, он чувствует себя способным.

Заниженная самооценка подростка может быть связана с тем, что он не может влиться в школьный коллектив. В таком случае рекомендуется записать подростка в секции дополнительного образования, где он сможет найти себе новых знакомых, друзей. Секцию стоит выбирать, основываясь на интересах школьника, в этом случае подросток может во-первых - успешно реализовать себя в деятельности, что поднимет его самооценку, а во-вторых- в компании по интересам подросток может легче раскрыться и реализовать себя как личность.

Важно научить ребенка любить себя и принимать похвалу.

В подростковом возрасте весь мир становится враждебным. Поэтому ему нужно иметь свое «убежище» - место, где он будет чувствовать себя в безопасности, где ему будет комфортно. Этим местом должна стать семья. В противном случае подросток будет находиться в состоянии постоянного психологического дискомфорта, что влечет развитие различных комплексов, неврозы, депрессию.

Отсутствие психологического комфорта в семье побуждает подростка уйти из дома. Крайней степенью последствия негативного климата в семье является суицид. Поэтому очень важно сформировать теплые доверительные отношения между родителями и подростком. Подросток не должен бояться, что-то рассказать родителям, он должен

быть уверен, что его поймут, примут и помогут в трудной ситуации. Способность родителей слушать, понимать, сопереживать, очень важна для формирования адекватной самооценки у подростка. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость.

Важно говорить с ребенком, давать ему выплескивать негативные чувства. Помогать подростку четко сформулировать свою проблему и вместе искать пути решения. В противном случае, негативные эмоции, которые могли быть, но не были выплеснуты в разговоре, либо найдут выход в социально нежелательных поступках, либо останутся внутри и будут формировать различные комплексы. Часто подростки могут действовать агрессивно просто потому, что чувствуют себя расстроенными или беспомощными и не могут выразить это словами. Подростки еще не обладают столь развитыми коммуникативными навыками, однако понимают больше, чем способны выразить словами. Поэтому важно поощрять ребенка, когда он старается выразить свои чувства [9, с. 14].

Также для создания эмоционального комфорта у подростка должно быть собственное пространство. Это может быть собственная комната, где он бы мог чувствовать себя в безопасности. Или, при отсутствии такой возможности, кровать, стол, шкаф. Важно, чтоб ребенок чувствовал, что это именно его и никто не посягает на его имущество. Категорически запрещается вторгаться в личное пространство подростка, трогать его вещи, стараться навести порядок.

Подросток адаптируется к жизни и делает это своим способом. Любое ограничение в свободе его выбора встречается протестом. Поэтому рекомендуется не ограничивать его жесткими рамками, а давать некую свободу, стимулируя его внутренний рост. При этом попустительское отношение не будет являться оптимальным вариантом

для воспитания подростка. Наиболее функциональным является актуализирующийся стиль поведения, когда родитель не ограничивает ребенка, а направляет его в конструктивное русло. В таких семьях проявляется гибкость, терпимость во взглядах и поведении, приспособляемость. Нетерпимость, излишняя требовательность к подростку приводит к подавлению личности, ведет к семейным конфликтам .

Подростку необходимо доверять. Недоверие к детям зачастую свидетельствует о том, что родители проецируют на них собственные страхи, тревоги, чувство вины. Неуверенные в себе родители передают свою неуверенность детям.

Для повышения самооценки нужно помочь ребенку добиваться каких-то целей. Нужно найти ту деятельность, в которой подросток смог бы себя реализовать и стимулировать подростка ей заниматься. Например, если подростку нравится фотография, то можно купить ему фотоаппарат.

Человека с низкой самооценкой характеризует большая податливость, поэтому для повышения самооценки очень важно научить ребенка говорить «нет». Человек с низкой самооценкой обычно считает, что не имеет право отказать в просьбе, напротив, выполняя чью-то просьбу, он становится более значимым для окружения. На самом деле все наоборот. Окружение привыкает, что данного человека можно использовать в своих интересах и воспринимает это как должное.

Подросток имеет свои интересы, свою личную жизнь, свои личностные границы, которыми нельзя пренебрегать. Не нужно стараться контролировать интересы подростка, выбирать ему друзей . За исключением тех случаев, когда это несет реальный вред ребенку. Ни в коем случае нельзя с кем-либо обсуждать какие-то подробности личной жизни подростка.

Подростки очень ранимы и зависимы от социума, публичная критика, уничижение достоинств, насмешки глубоко ранят ребенка.

Родителям необходимо понимать, что подростковый возраст полон противоречий. Эмоциональность, непредсказуемость, максимализм подростка являются нормальными аспектами поведения в этом возрасте. Это необходимо принять и пережить вместе со своим ребенком.

При общении с подростком стоит подчеркивать его уникальность, так как в этом возрасте подросток находится на стадии познания себя и ему кажется, что таких как он больше не существует. В разговоре стоит избегать фраз «Я тебя очень хорошо понимаю». Подросток находится в твердой уверенности, что никто не испытывает таких чувств, как он, никто так не мыслит.

При общении с подростком не стоит яростно доказывать свою правоту, даже если она очевидна. Это вызовет глубокий протест подростка. Также не нужно читать подростку нотации и использовать выражения, где взрослый является эталоном «Вот я в твоём возрасте...». В подростковом возрасте ребенок старается обособиться от взрослых, выбрать собственный путь, а не путь родителей. Поэтому такие выражения не имеют никакой значимости для подростка, а зачастую и вызывают негативные эмоции.

В воспитании стоит не доходить до крайностей в ограничении свободы подростка. В отношениях с подростком важна легкость, чтоб он чувствовал себя комфортно желательно подходить к всему с юмором.

Родителям не стоит забывать, что подросток является их отражением. Поэтому стоит обратить внимание на свое поведение.

Выводы к главе 3

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции направлена на коррекцию неадекватной самооценки старших

подростков. Программа психокоррекции разработана на основе работ Анн Л.Ф. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки старших подростков. Данная программа реализуется с помощью следующих задач: осознание своих положительных и отрицательных сторон; формирование навыков уверенного поведения; осознание собственной уникальности; формирование положительного отношения и самопринятия; улучшение субъективного самочувствия; развитие самосознания и самоисследования; повышение представления о собственной значимости.

Критерием эффективности является смещения уровня самооценки в ее адекватную сторону. По окончании программы психокоррекции проводится повторная диагностика.

После проведения программы психокоррекции неадекватной самооценки старших подростков была проведена повторная диагностика по трем методикам: Дембо-Рубинштейн (мод. Прихожан); Казанцевой Н.Г.; и Фетискина Н.П. Обобщенные результаты повторной диагностики показали, что количество испытуемых со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось от 13 (57%) до 16 (70%). Количество испытуемых с высокой самооценкой выросло от 3 человек (13%) до 4 (17%). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 7 (30%) до 3 (13%).

Для проверки гипотезы о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня, был использован метод математико-статистической обработки Т-критерий Вилкоксона. Анализ результатов диагностики показал, что $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, а значит – принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону

повышения показателей. Таким образом, гипотеза гипотезы о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня, доказана. По результатам опытно-экспериментального исследования были разработаны рекомендации педагогам и родителям по коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Заключение

Итак, самооценка - это оценивание человеком самого себя. Самооценка имеет регуляторную функцию, отвечающую за принятие решений и функцию защиты, обеспечивающую стабильность. Критерием самооценки является система смыслов. Формируется самооценка через оценки окружающих. По видам самооценка делится на адекватную и неадекватную; заниженную и завышенную; низкую, устойчивую и неустойчивую; высокую и низкую. В структуре самооценки выделяют операционально-деятельностный и личностный подход.

Подростковый возраст характеризуется двумя переломными моментами - психофизиологическими изменениями и социальными. Активно развивается самосознание, в структуру которого входит самооценка, развивается тяга к самонаблюдению, рефлексии, эгоцентризм. Самооценка старшего подростка основывается на самоанализе. Подростки ориентированы на идеальный образ Я, с чем связана их чрезмерная самокритичность. Неустойчивость самооценки в подростковом возрасте связана с кризисом идентичности. В состоянии кризиса происходит обесценивание прежних форм поведения, а выходом из кризиса является формирование новых моделей поведения.

Под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на те или иные структуры психики с целью исправления особенностей психологического развития.

Для теоретического обоснования модели психокоррекции были использованы методы целеполагания и моделирования. На первом этапе моделирования было разработано «дерево целей» коррекции неадекватной самооценки старших подростков, которое отражает цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность

коррекционной программы неадекватной самооценки старших подростков.

В результате анализа психолого-педагогической литературы была разработана модель психолого-педагогической коррекции, которая включает 4 блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Таким образом, исследование самооценки подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы были использованы следующие методы: Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; тестирование по методике исследования самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика общей самооценки Г.Н. Казанцевой; Вербальная диагностика самооценки личности Фетискина Н.П.

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования – МБОУ СОШ №68 г.Челябинска. В исследовании приняло участие 23 испытуемых 8-го класса. Возраст испытуемых – 14-15 лет. 14 девушек и 9 юношей.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн показал, что 15 испытуемых (65%) имеют адекватную самооценку. 5 испытуемых (22%) данной группы имеют заниженную самооценку. При этом 3 испытуемых (13%) имеют завышенную самооценку.

Согласно результатам исследования самооценки старших подростков по методике Казанцевой Н.Г., 12 человек (52%) имеют среднюю самооценку, которая считается наиболее оптимальной. 22% (5 чел.) испытуемых имеют высокую самооценку, что говорит о их уверенности в себе. 26% (6 чел.) испытуемых имеют низкую самооценку, они не уверены в себе, остро реагируют на критику.

По результатам исследования самооценки по методике Фетискина Н.П. было выявлено, что 13 испытуемых (57%) имеют средний уровень самооценки. 3 исследуемых имеют высокий уровень самооценки (13%). 7 испытуемых (30%) имеют низкую самооценку.

По обобщенным результатам исследования самооценки старших подростков было выявлено, что 13 испытуемых (57%) имеют средний уровень самооценки. 4 испытуемых (13%) имеют высокий уровень самооценки. 6 испытуемых (30%) имеют низкий уровень самооценки.

Таким образом, программа психолого-педагогической коррекции направлена на коррекцию неадекватной самооценки старших подростков. Программа психокоррекции разработана на основе работ Анн Л.Ф. Цель программы: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки старших подростков. Данная программа реализуется с помощью следующих задач: осознание своих положительных и отрицательных сторон; формирование навыков уверенного поведения; осознание собственной уникальности; формирование положительного отношения и самопринятия; улучшение субъективного самочувствия; развитие самосознания и самоисследования; повышение представления о собственной значимости.

Критерием эффективности является смещения уровня самооценки в ее адекватную сторону. По окончании программы психокоррекции проводится повторная диагностика.

После проведения программы психокоррекции неадекватной самооценки старших подростков была проведена повторная диагностика по трем методикам: Дембо-Рубинштейн (мод. Прихожан); Казанцевой Н.Г.; и Фетискина Н.П. Обобщенные результаты повторной диагностики показали, что количество испытуемых со средним уровнем самооценки до и после коррекции увеличилось от 13 (57%) до 16 (70%). Количество испытуемых с высокой самооценкой выросло от 3 человек (13%) до 4

(17%). Количество участников с низкой самооценкой уменьшилось с 7 (30%) до 3 (13%).

Для проверки гипотезы о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня, был использован метод математико-статистической обработки Т-критерий Вилкоксона. Анализ результатов диагностики показал, что $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, а значит – принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превосходит интенсивность сдвигов в сторону повышения показателей. Таким образом, гипотеза о том, что в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков произойдет формирование ее адекватного уровня, доказана.

По результатам опытно-экспериментального исследования были разработаны рекомендации педагогам и родителям по коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Список использованной литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебник для ВУЗов. – М.: Юрайт, 2014. – 672 с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 350 с.
3. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для родителей. – М.: Академический проект, 2018. – 82 с.
4. Бартенева О.А., Шапиро, В.Д., Ольдерогге, Н.Г. Корпоративный и проектный менеджмент: толковый англо-русский словарь-справочник [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.convdocs.org/docs/index-99495.html?page=4> (дата обращения 25.01.2018)
5. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы. Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Изд. Дом «Бахрах», 2009. – 420 с.
6. Бондаренко Н.Я. Роль самооценки в формировании личности подростка. Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11774441> (дата обращения 16.01.2018)
7. Вачков В.И. Психология тренинговой группы. – М.: Эксмо, 2007. – 230 с.
8. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки // Вестник Томского государственного педагогического университета . – 2009. – с. 73-76. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/razlichnye-teoreticheskie-podhody-v-opredelenii-ponyatiya-samootsenki> (дата обращения: 15.12.2108)
9. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2011. – 74 с.

10. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – М.: Харвест, 2009. – 800 с.
11. Гонина О.О. Практикум по общей и экспериментальной психологии. – М.: Флинта, 2014. – 542 с.
12. Грецов А. Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2011. – 178 с.
13. Гуревич, П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 179 с.
14. Гусейнова Е.А., Ениколопов С.Н. Влияние позиции жертвы буллинга на агрессивное поведение [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №1. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova_Enikolopov.phtml (дата обращения: 06.12.2018)
15. Демидова А.Г. Особенности самооценки интеллекта подростка. – Тула.: Известия Тульского государственного университета, 2011. – С. 361 – 371.
16. Дерябин, В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность: Психофизиологические очерки. - М.: ЛКИ, 2016. – 359 с.
17. Диривянкина О. В., Кладова Я. Г. Взаимосвязь неадекватной самооценки подростков и девиантного поведения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 40-44. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56548.htm>.
18. Долгова В. И., Кошелева А.А. Феномен «Я-концепция» подростка. [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/v/fenomen-ya-kontseptsiya-podrostka> (дата обращения: 12.11.2018)
19. Долгова В.И., Мельник Е.В. Моделирование эмоциональной устойчивости личности: сб.труд Международной виртуальной Интернет-конференции (December 05-10, 2012). - Лондон,

Великобритания, 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://gisap.eu/ru/node/16597> (дата обращения: 14.01.2018)

20. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной я-концепции старших школьников // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2012. - № 4 (24). URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/433> (дата обращения: 23.01.2018)

21. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А., Саламатов А.А. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков. [Электронный ресурс] URI: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4132> (дата обращения: 29.01.2018)

21. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов Учебник –2е изд. испр. – М.: Флинта 2003. – 29 с.

22. Жемчугов А.М., Жемчугов М.К. Цель предприятия и стратегия ее достижения. Концептуальные основы // Международный журнал "Проблемы теории и практики управления" №5 2014 г. – 36 с. [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/v/tsel-kak-osnova-strategii> (дата обращения: 27.01.2018)

23. Захарова, Г.И. Теория и методика психологического тренинга. Учебное пособие. – Чел.: ЮУрГУ, 2008. – 83 с.

24. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – 632 с.

25. Ильясов, А. А. Механизмы психологических защит и их влияние на личность // Череповецкие научные чтения – 2012: материалы Всерос. науч.-практ. конф. в 3 ч. Ч. 1: Литературоведение, лингвистика, СМИ, история, философия, социология, политология. – Череповец : ЧГУ, 2013. – 450 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.chsu.ru/documents/10157/1443364/%D0%A7%D0%9D%D0%>

[A7+2012-2013+\(%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C1\).pdf](#)

(дата обращения: 13.12.2018)

27. Ипатов А.В. Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи. - М.: Речь, 2011. – 237 с.
28. Истратова, О. Н. Практикум по детской психокоррекции. Игры, упражнения, техники. - М.: Феникс, 2015. – 349 с.
29. Казанская В.Г., Подросток. Трудности взросления. . /2-е издание, дополненное. – СПб.: Питер – 2008. – 105 с.
30. Калягин В.А. Логопсихология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2006. – 461 с.
31. Карпенка Л.А., Петровский, А.В., Ярошевский, М.Г. Краткий психологический словарь. – 670 с.
32. Ключева Н.В., Педагогическая психология. – М.: Владос-Пресс, 2010. – 420 с.
33. Ковалан Е. М. Влияние низкой самооценки подростка на адаптацию в современной школе [Текст] // Современная психология: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). — Казань: Бук, 2014. — С. 39-41. — URI: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/156/6300> (дата обращения: 28.11.2018)
34. Колесникова, Г. И. Основы психопрофилактики и психокоррекции. - М.: Феникс, 2016. – 149 с.
35. Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. [Электронный ресурс]: Ростов н/Д: Феникс. 1998. URL: <http://vocabulary.ru>
36. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет): учебное пособие. – 175 с.
37. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов. – 317 с.

38. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пос. для студ. сред. пед. учеб. зав. — 2-е, стер. — М. : Академия, 2004. — 256 с.
39. Миллер С. Психология развития, методы исследования. — М.: Питер, 2013. — 315 с.
40. Молчанова О.Н. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. — М.: Флинта, Наука, 2010. — 460 с.
41. Молчанова, О.Н. Низкая самооценка. Восемь проблем. //Сборник научных статей. Выпуск. — М.: Дом высшей экономики, 2012. — 326 с. [Электронный ресурс]. https://www.hse.ru/data/2012/10/15/1247620768/63_.pdf (дата обращения: 05.01.2018)
42. Никандров В.В. Экспериментальная психология. Уч. пособие. — СПб.: Речь, 2003. — 530 с.
43. Орлова, В. А. Определение понятия «личность». Соотношение понятий «человек», «индивид», «индивидуальность» с понятием «личность» // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты: тр. Междунар. науч-практ. конф. —М., 2014. — с. 8-23. [Электронный ресурс]. <https://elibrary.ru/item.asp?id=22871026> (дата обращения: 12.01.2018)
44. Петровский А.В. Общая психология. — М.: Наука, 2012. — 479 с.
45. Показанкина Д.Ю., Альперович В.Д. Мотивация выбора подростком будущей профессии в связи с их самооценкой и самоэффективностью [Электронный ресурс] // Концепт. — 2014. № 10. — с. 1-5.
46. Прихожан А. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. — СПб.: Питер, 2009. — 240 с.
47. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. — СПб.: Речь, 2008. — 224 с.

48. Райс Ф., Долджин К., Психология подросткового и юношеского возраста / 12-е издание. – М.: Питер, 2014.
49. Рахманкулова С.А. Самооценка подростка и стиль объяснения событий родителям [Электронный ресурс] // Известия Саратовского университета. – 2011. 11 сер. Философия. Психология. Педагогика, вып.1. – с. 84-88.
50. Реан А.А. Психология личности. – СПб.: Питер, 2017. – 288 с.
51. Роберт, Т. Байярд. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М.: Академический проект, 2015. – 82 с.
52. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Юрайт, 2014. – 384 с.
53. Сидоров К.Р. Концепт «Уровень притязаний» в современной психологии [Электронный ресурс] // Вестник Удмуртского университета. «Философия. Психология. Педагогика», 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/kontsept-uroven-prityazaniy-v-sovremennoy-psihologii> (дата обращения: 15.01.2018)
54. Смолова Л.В. Психологическое консультирование. – М.: Флинта, 2016. – 96 с.
55. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2005. – 1060 с.
56. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008. – 230 с.
57. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2016. – 460 с.
58. Умарова А.С., Белобрыкина О.А. Особенности самооценки современного подростка [Электронный ресурс] // Другое образование: взаимодействие общества, семьи, образовательных организаций в эпоху

перемен. Научные материалы участников Международной научно-практической конференции. - Изд-во: Крылья, 2014. – 195 с.

59. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост. – М.: Олма Пресс, 2004. – 608 с.

60. Харламенко Н.Е. Самоутверждение подростка. М.: ИП РАН, 2007. – 384 с.

61. Царева С.В. К вопросу о самооценке подростков // Молодой ученый. 2017. № 2. – 713 с.

62. Циулина М.В. Методология психолого-педагогических исследования: уч. пособие. – Челябинск: ЧГПУ, 2015. – 239 с.

63. Чаморро Т. П., Уверенность в себе. Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 336 с.

64. Чекалов Д.А. Новейший философский словарь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 672 с.

65. Чижкова М.Б. Основы математической обработки данных в психологии. – Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. – 95 с.

66. Шадрин Н.С. Психология личности – Павлодар.: Кереку, 2009. – 74 с.

67. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь. – Изд. 4-е – Р. н/Д.: Издательство «Феникс», 2009. – 806 с.

68. Шеффер Д. Дети и подростки. Психология развития. 6-е изд. СПб.: Питер, 2003. – 967 с.

69. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей. – М.: Альбина Паблишер, 2014. – 120 с.

70. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: МПСИ, Флинта, 2006. – 344 с.

71. Юсупова Р. Б. Изучение самооценки старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. – с. 341-345. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95112.htm>.

Методики диагностики самооценки старших подростков

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн

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

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, 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.

На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой -100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина -едва заметной точкой.

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

Обработка результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить: а) уровень притязаний -расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "x"; б) высоту самооценки -от "0" до знака "x"; в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой -расстояние от знака "x" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом. 2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров.

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов.

Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень -от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов -обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он -индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

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

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

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

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»(0), 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 также 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 в последствии 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 вербальной диагностики самооценки личности Н.П.

Фетискина

Инструкция. По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупым.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.

14. Я слишком скромн.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня очень многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто волнуюсь понапрасну.

24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я необщителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Ключ обработки и интерпретация

Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» -4 балла, «часто» -3, «редко» -2, «никогда» -0.

0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

26-45 баллов -показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

46-128 баллов - уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

Результаты исследования самооценки старших подростков

Таблица 1

Результаты диагностики уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1.	69	Адекватная
2.	72	Адекватная
3.	63	Адекватная
4.	78	Завышенная
5.	60	Адекватная
6.	65	Адекватная
7.	44	заниженная
8.	73	Адекватная
9.	40	заниженная
10.	77	Завышенная
11.	54	Адекватная
12.	67	Адекватная
13.	66	Адекватная
14.	51	Адекватная
15.	39	заниженная
16.	55	Адекватная
17.	63	Адекватная
18.	42	заниженная
19.	70	Адекватная
20.	80	Завышенная
21.	60	Адекватная
22.	53	Адекватная
23.	34	заниженная
Итого: 15 человек имеют адекватную самооценку, 3 человека имеют завышенную самооценку, а 5 человек – заниженную.		

Результаты диагностики самооценки подростков Н.Г.Казанцевой

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1.	1	Средняя
2.	3	Средняя
3.	3	Средняя
4.	6	Высокая
5.	0	Средняя
6.	2	Средняя
7.	-4	Низкая
8.	5	Высокая
9.	-5	Низкая
10.	5	Высокая
11.	-1	Средняя
12.	4	Высокая
13.	2	Средняя
14.	-4	Низкая
15.	-4	Низкая
16.	1	Средняя
17.	3	Средняя
18.	-5	Низкая
19.	5	Высокая
20.	7	Высокая
21.	2	Средняя
22.	2	Средняя
23.	-7	Низкая
Итого:	11 человек имеют среднюю самооценку, 6 человек имеют высокую самооценку, 6 – низкую.	

Таблица 3

Результаты диагностики уровня самооценки по методике вербальной диагностики самооценки личности Фетискина Н.П.

№ испытуемого	Баллы	Уровень самооценки
1.	36	Средняя
2.	41	Средняя
3.	39	Средняя
4.	60	Высокая
5.	43	Низкая
6.	45	Средняя
7.	20	Низкая
8.	38	Средняя
9.	21	Низкая
10.	58	Средняя
11.	30	Средняя
12.	33	Средняя
13.	32	Средняя
14.	25	Низкая
15.	22	Низкая
16.	37	Средняя
17.	34	Средняя
18.	24	Низкая
19.	40	Средняя
20.	87	Высокая
21.	35	Средняя
22.	28	Средняя
23.	15	Низкая
Итого:	14 человек имеют средний уровень самооценки, 2 человека имеют высокий уровень самооценки, 7 человек имеют низкий уровень самооценки.	

Обобщенные результаты диагностики самооценки старших подростков.

№ испыт у- емого	Уровень самооценки по методике Дембо- Рубинштейна в мод. А.М. Прихожан	Уровень самооценки подростков Н.Г.Казанцевой	Уровень самооценки по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина
1.	Адекватная	Средняя	Средняя
2	Адекватная	Средняя	Средняя
1.	Адекватная	Средняя	Средняя
2.	Завышенная	Высокая	Высокая
3.	Адекватная	Средняя	Низкая
	Адекватная	Средняя	Средняя
1.	заниженная	Низкая	Низкая
2.	Адекватная	Высокая	Средняя
3.	заниженная	Низкая	Низкая
4.	Завышенная	Высокая	Высокая
5.	Адекватная	Средняя	Средняя
6.	Адекватная	Высокая	Средняя
7.	Адекватная	Средняя	Средняя
8.	Адекватная	Низкая	Низкая
9.	заниженная	Низкая	Низкая
10.	Адекватная	Средняя	Средняя
11.	Адекватная	Средняя	Средняя
12.	заниженная	Низкая	Низкая
13.	Адекватная	Высокая	Средняя
14.	Завышенная	Высокая	Высокая
15.	Адекватная	Средняя	Средняя
16.	Адекватная	Средняя	Средняя
17.	заниженная	Низкая	Низкая
18.	заниженная	Низкая	Низкая
19.	Адекватная	Высокая	Средняя
20.	Завышенная	Высокая	Высокая
21.	Адекватная	Средняя	Средняя
22.	Адекватная	Средняя	Средняя
23.	заниженная	Низкая	Низкая

Приложение 3

Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков.

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Содержание программы психолого-педагогической коррекции:

Занятие 1. «Знакомство»

Тема: Введение в психологию уверенного поведения.

Цель: знакомство, мотивирование на работу.

Психолог рассказывает участникам о целях программы.

Группой принимаются правила программы:

- 1) Правило конфиденциальности
- 2) Принцип добровольности
- 3) Правило «стоп»
- 4) Принцип доброжелательного отношения друг к другу
- 5) Не перебивать
- 6) Принцип «здесь и сейчас»
- 7) Принцип «я-высказываний»

Упражнение 1. «Снежный ком»

Цель: знакомство с участниками и формирование у участников положительного отношения к себе и окружающим.

Каждый участник по очереди называет своё имя и ценное качество. Следующий участник называет свое имя и ценное качество, и имя с качеством предыдущего человека. Последний участник называет имена и качества всех участников.

Упражнение 2. «Японский менеджер»

Цель: сплочение группы.

Участникам предлагается передать мяч по кругу как можно быстрее. После трех повторений упражнение завершается.

Упражнение 3. «Снежинки»

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

складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;

снова складывает листок вдвое, отрывает правый верхний угол;

в третий раз проделывает то же самое;

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

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

Обсуждение

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

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

Упражнение 4. «Я – медийная личность»

Цель: научиться новым моделям поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает себе роль известного всем участникам группы человека, на которого участник хотел бы быть чем-то похож. Далее участник проводит самопрезентацию, а задача остальных – отгадать, кого показывает выступающий.

Упражнение 5. «Волшебный эскалатор»

Ведущий: Сядьте удобно, закройте глаза, представьте себя на первой ступеньке. Вы смотрите вверх, наверху вы видите нечто прекрасное. Эскалатор начинает медленно двигаться, а вы все четче можете рассмотреть, что же находится наверху. И вдруг вы видите там себя. Таким, каким все время хотели себя видеть. А эскалатор медленно движется вверх. И вот вам уже остается несколько ступенек до схода с эскалатора и вы медленно открываете глаза.

Рефлексия.

Участникам задаются вопросы, что им понравилось, с какими чувствами они уходят, что нового для себя выяснили.

Рефлексия

Каждый участник отвечает на вопрос, что ему понравилось, что нового для себя узнал. С какими чувствами уходит с занятия.

Занятие 2.

Упражнение 1. «Зато...»

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

1. каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

2. после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнение 2. «Скульптура моего состояния»

Участники делятся по парам и «лепят» друг из друга скульптуру своего актуального состояния, а затем – желаемого состояния. Состояния должны передаваться с помощью жестов и мимики. Далее участникам задаются вопросы: «Что вы почувствовали, когда входили в образ скульптуры реальной и желаемой? Какие различия вы ощутили между я-реальным и я-желаемым у себя и у другого? Есть ли в вашей жизни человек, на которого вы хотели бы быть похожи? Чем он вас привлекает?»

Упражнение 3. «Железнодорожная касса»

Цель упражнения: совершенствование коммуникативных умений, навыков уверенного поведения.

Ведущий: «Представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам». Выбирается «кассир». Участники выходят за дверь, образуют очередь. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно им. Каждому участнику дается по 3 минуты. Обсуждение: «Кассира» просят дать обратную связь — кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира»

Упражнение 4. «Ситуация успеха»

Цель упражнения: Проектирование новых форм своего поведения, которые помогут достичь желаемого.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте перед собой белый экран, разделенный вертикальной чертой на 2 части. Слева на экране — проблемная ситуация, которая вызывает у вас состояние эмоциональной напряженности, ситуация, в которой вы чувствуете себя неблагоприятно, неудобно или просто тяжело. Представьте ее нечеткой, черно-белой. Справа — ситуацию успеха, в которой вы ведете себя по-новому, так, что ваше новое поведение удовлетворяет ваши желания, потребности, стремления и при этом помогает вам жить и достигать желаемого. Представьте эту картину ярко, красочно, наполненной звуками и запахами. Теперь наблюдайте, как левая (негативная) картинка уменьшается, блекнет и удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. Она занимает весь экран. Повторите эту смену картинок 2—3 раза. Зафиксируйте ситуацию успеха и возвращайтесь в эту комнату. Можете открыть глаза»

Рефлексия

Участниками обсуждаются упражнения, которые были для них наиболее полезны, чувства и эмоции, которые они испытывали в начале и в конце занятия.

Занятие 3.

Упражнение 1. «Поиск общего»

Цель:

Ход упражнения: ведущий делит участников на двойки. В течение 1-2х минут каждая пара обсуждает, в чем они схожи. Это могут быть черты характера, интересы, увлечения. Далее по команде ведущего двойки объединяются в четверки с той же целью и затем в восьмерки...

В итоге каждая группа нашла что-то общее, уникальное для каждого из них. Теперь для каждой группы ставится задача: презентовать свою уникальность любым

удобным способом, проявив изобретательность. На выступление группы отводится 5 – 7 минут.

Упражнение 2. «Король и королева»

Цель: обнаружение защит личности.

Ход упражнения. Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон. Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации.

Упражнение 3. «Психогимнастика»

Цель упражнения: актуализация эмоциональных состояний через их мимическое выражение и телесные переживания.

Ведущий: «Изобразите в виде статичной скульптуры разные эмоциональные состояния — радость, гнев, страх, нежность, удовольствие, изумление, интерес, отчаяние. Сначала изобразите скульптуру гнева. Для этого сдвиньте брови, сморщите нос, оттопырьте губы. Добавьте усиленную жестикуляцию. Прислушайтесь к себе, задержите дыхание, ощутите напряжение мышц лица и тела. Затем быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Почувствуйте, спокойствие, отсутствие напряжения. Запомните эти ощущения. Далее вылепите скульптуру, изображающую страх. Сначала маска: брови почти прямые и кажутся приподнятыми. Они немного сдвинуты друг к другу, и на лбу горизонтальные морщины. Глаза широко раскрыты, рот приоткрыт, губы напряжены и немного растянуты. Теперь поза: голова втянута в плечи, сами плечи немного приподняты, руки крепко сжаты. И снова: прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица, тела. Быстро выдохните и расслабьте все мышцы. Ощутите спокойствие, отсутствие напряжения. Скульптура ярости: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, тело дрожит, усиленная жестикуляция. Обратите внимание — это одновременно поза, выражающая угрозу. И опять: прислушайтесь к себе, задержите дыхание, почувствуйте напряжение мышц лица и тела. Затем выдохните и расслабьте все мышцы.

Скульптура напряженности: короткое дыхание, неясные звуки. Руки крепко сцеплены. Это жест подозрения и недоверия. Тело напряжено, ноги плотно сведены на полу. И снова: задержите дыхание, почувствуйте напряжение всех мышц. Затем выдохните и расслабьте мышцы. Меняйте позы и маски. Пусть после изображения удивления возникнет изображение радости, после отчаяния — грусть. После того как каждая скульптура будет „вылеплена, задержите дыхание и почувствуйте, запомните ощущение мышц лица, тела. Затем быстро выдохните и расслабьте мышцы».

Упражнение 4. «Вверх по радуге»

Цель: продемонстрировать способ саморегуляции, выявить дополнительные способы расслабления .

Ведущий: Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

Рефлексия

Каждый участник отвечает на вопрос, что ему понравилось, что нового для себя узнал. С какими чувствами уходит с занятия.

Упражнение 1. «Мотивы достижения цели»

Цель упражнения: Осознание участниками тренинга собственных мотивов достижения целей. Ведущий: «Вспомните какую-нибудь из своих неудачных попыток „начать новую жизнь“ (желательно не очень давнюю). Запишите ее и ответьте на следующие вопросы: А. Почему у вас возникло такое намерение? В. Когда вы его приняли, что вы решили делать, чтобы достичь своей цели? С. Что вы на самом деле делали? D. Сколько времени продолжались ваши попытки? E. Почему они прекратились?»

Анализ ответов осуществляется следующим образом

1. Пункт А: почему у вас возникло желание изменить что-то в своей жизни или в самом себе?
2. Пункт В: что вы решили делать, чтобы реализовать свое намерение? Проверьте: как сформулировали свою цель вы? Было ли ваше решение выполнимо в принципе? Было ли для чего его выполнять?
3. Пункт Е: почему прекратились попытки начать новую жизнь?

Цель: преодоление коммуникативных барьеров.

Участники делятся на пары, один из которых «телевизор», а второй – «переключатель». На каждую пару отводится несколько минут. «Переключатель» задает тему «телевизору», а телевизор должен рассказывать, что происходит на экране. Затем партнеры меняются ролями.

Упражнение 3. «Осанка и улыбка»

Цель упражнения: Поиск необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения. Существует два варианта выполнения данного упражнения.

Вариант 1

Ведущий: «Подойдите к любой прямой стене, прислонитесь к ней затылком, расправьте по ней плечи, подожмите живот и приблизьте к стене поясницу, после чего отойдите от нее и походите, стараясь дышать и чувствовать себя естественно».

Вариант 2

Ведущий: «Перенесите вес тела на носки, подберите ягодицы и поднимите диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это вас держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное. Голова держится на гордой высокой шее. Запомните ощущение. При движении по улице посмотрите на третьи этажи и постарайтесь во время своей прогулки сохранять взгляд на этом уровне». Конечно, наше состояние выдает не только мимика и пантомимика, но и то, как и что мы говорим. Наши речь и голос не только выражают наше состояние, но и сами могут влиять на него: успокаивать, придавать уверенность. Если в сложной ситуации вам удастся сохранить уверенность в голосе, то и внутри себя вы сможете почувствовать больше уверенности.

Упражнение 4. **Релаксация.**

Цель: снятие мышечных зажимов.

Участники садятся, закрывают глаза, расслабляются и начинают перекачивать голову вдоль груди, затем поднимают и опускают плечи и возвращаются в исходное положение, стараясь прочувствовать новые ощущения в теле.

Рефлексия

Занятие 5

Упражнение 1. **«Маска»**

Цель упражнения: Интеграция участниками собственного «Я»-образа. Принятие себя через самооценку и оценку других.

«Маска»

Цель упражнения: Интеграция участниками собственного «Я»-образа. Принятие себя через самооценку и оценку других.

Ведущий предлагает каждому участнику группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется и вырезается. При изготовлении маски нет каких-либо ограничений и требований: участник сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Затем участники по очереди подносят свою маску к лицу, она «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Упражнение 2. **«Походка»**

Цель упражнения: Отработка различных моделей поведения.

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем тренироваться использовать различные походки. Сначала пройдите как неуверенный в себе человек: засуньте руки как можно глубже в карманы, сутультесь и смотрите в пол, поднимайте глаза только изредка и в основном смотрите вверх. Как вы думаете, легко подойти к такому человеку и заговорить с ним? Пройдите как мечтатель: расслабленно, голова приподнята, в руках цветок...Теперь пройдите походкой самодовольного, заносчивого человека: он не идет, а вышагивает, как говорится, «несет себя». А сейчас ощутите себя уверенным человеком: двигаясь вперед, обратите внимание на го, чтобы ваши плечи были развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой».

Упражнение 3. **«Прокуроры и адвокаты»**

Цель: формирование умения отстаивать свои позиции.

Одни члены группы на некоторое время становятся обвиняемыми, а другие прокурорами. Обвиняемый садится на отдельный стул. Задача прокуроров выдвигать свои обвинения по поводу поведения, качеств личности, его суждений, увлечений и др. Задача адвокатов – отстаивать достоинства личности, аргументировано отвергать обвинения, акцентировать внимание на сильных сторонах личности.

После выступления обеих сторон, обвиняемый имеет право задавать вопросы и тем и другим. В целом акцент должен быть сделан на принятие целостного образа каждого члена группы коллективом.

Упражнение 4. **«Скала»**

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстоянии 10 см. друг от друга.

2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.
3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.
4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.
5. Постой несколько секунд, напрягая мышцы живота, ног и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.
6. Пусть партнер легко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.
7. Оставайся в этой позе столько, сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.
8. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую удачливость.

Рефлексия

Занятие 6.

Упражнение 1. «Контраргументы»

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

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры.

Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение 2. «Взаимодействие со страхом»

Цель упражнения: Осознание участниками тренинга собственной модели поведения в ситуации взаимодействия со своим страхом.

Ведущий: «Многие наши страхи и ограничения „удерживают“ нас, когда мы идем к цели, а некоторые „заслоняют“ цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас я предлагаю каждому выбрать себе партнера, который максимально может помочь вам, побывав в роли страха. Один из пары будет играть роль „страха“ и при этом стараться удержать своего „хозяина“ или заслонить ему путь вперед. Второй будет взаимодействовать со своим „страхом“, вырываясь от него или обходя... Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог, при необходимости — поменяться ролями и узнать, что хорошего и полезного этот страх может вам сообщить. После того как „хозяин“ разберется со своим страхом, поменяйтесь ролями».

Обсуждение: После выполнения упражнения участники отвечают на вопросы: Легко ли вам было взаимодействовать с собственным страхом? Была ли для вас привычной или, наоборот, оказалась неожиданной модель вашего взаимодействия? Легко ли было уйти от страха? Довольны ли вы результатом? Что нового вы узнали о себе?

Упражнение 3. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих»

В этом упражнении 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 самоописание 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.

Упражнение 4. «**Марионетка**»

1. Ты никогда не ощущал себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас ты сможешь быть одновременно марионеткой и тем, кто ею управляет.

2. Встань прямо и замри в позе куклы. Ты стал твердым, как Буратино. Напряги руки, плечи, пальцы, представь, что они деревянные.

3. Напряги ноги и колени и пройди так. Твое тело – деревянное. Напряги лицо и шею, наморщи лоб, сожми челюсти.

4. А теперь голосом кукольника скажи себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мускулы. Можешь помассировать одной рукой другую, а затем кончиками пальцев помассируй лицо.

5. В эту игру можно играть с друзьями и со взрослыми. Играйте по очереди. Один из вас пусть изображает неподвижную куклу, а другой – кукольника, массирующего напряженные части тела марионетки.

Рефлексия

Занятие 7.

Упражнение 1. «**Интервью**»

Упражнение выполняется в парах, желательно чтобы в парах находились малознакомые люди. На каждого человека отводится 3 минуты.

Инструкция: Задавайте вопросы своему партнеру, стараясь, что-то о нем узнать. Затем в течение одной минуты расскажите о своем партнере. Представьте его, сделайте это ярко и интересно.

После упражнения проводится обсуждение. Подростки рассказывают о своих впечатлениях, эмоциях, о чувствах, которые они испытывали, слушая рассказ о себе.

Упражнение 2. «**Чувствую себя хорошо**»

«Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: "Чувствую-себя-хорошо". Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут». «Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и

можешь достать их оттуда, когда пожелаешь». Нарисуй это место и назови эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение 3. «Установление личной дистанции»

Цель упражнения: Установление личной «зоны комфорта» при общении с конкретными людьми, группой. Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится некомфортно, он говорит «стоп» — и вся группа замирает. Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скажет «стоп», то есть пока ему не начнет становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

Упражнение 4. Тропический остров.

1. Сядь поудобнее. Можешь закрыть глаза. Ты видишь прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где ты однажды побывал, которое ты видел на картинке или любое, нарисованное твоим воображением.

2. Ты – единственный человек на этом острове. Кроме тебя там только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?

3. Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоём острове?

4. Как ты себя чувствуешь, совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в свою комнату. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь. Отправляйся в свой собственный райский уголок в любое время.

Рефлексия

Занятие 8.

Упражнение 1. «Ласковое имя»

"Вспомните и запишите, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие вам люди, ваши знакомые. Задумайтесь, кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что — то требуется? Когда к вам обращаются с очередной просьбой? Когда у вашего собеседника просто хорошее настроение:

Какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются именно так?

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

Упражнение 2. «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение»

Цель упражнения: Развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного.

Ведущий: «Сейчас каждому из вас нужно будет продемонстрировать неуверенную, агрессивную и уверенную реакцию в какой-нибудь гипотетической ситуации.

Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите ему: ...□ Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите администратору:...□ Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему:

Упражнение 3. «Воображение успеха».

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.

Упражнение 4. Десятиминутный перерыв на растягивание.

1. Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель вместе с распустившимся на нем цветком, открывающим свои лепестки солнцу.

2. Глубоко вдохни. Если твое внимание рассеяно, сосредоточься на точке или объекте прямо перед собой.

3. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини и вытяни руки к потолку. Сосредоточься на дыхании.

4. Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд.

5. Плавно опусти руки.

6. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если ты не можешь этого сделать без напряжения, наклоняйся не так низко.

7. Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны. Левая рука в это время – в сторону и за голову. Прodelай то же самое правой рукой. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

Занятие 9.

Упражнение 1. «Контакты»

«Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Но этого мало. С помощью этого умения вы можете решать массу вопросов и проблем, которые возникают в жизни любого человека. Еще раз внимательно вдумайтесь в слова Генри Форда. Он говорит о причинах своего успеха – пойми точку зрения другого человека и посмотри на вещи с двух точек зрения: с его и со своей.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним. Помните, что важно понять человека, его позицию, но при этом не забывая себя, свои интересы, потребности и т.д.”.

Члены группы встают по принципу “карусели” то есть лицом друг к другу и образуя два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. По сигналу участники внешнего круга делают одновременно один шаг вправо и оказываются перед новым партнером.

Каждый раз роль участника задаете вы: 1 “перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече”.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 2 – 3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течении 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру. Эти правила распространяются на ниже идущие ситуации.

2 “перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится”.

3 “перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот – вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его”.

4 “вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека...”

5 “после длительной разлуки вы встречаете вашего любимого, вы так рады этой встрече. И вот наконец он рядом с вами”.

Упражнение 2. «Мне нравится, что ты...»

Участникам предлагается сказать друг другу, что им нравится, при этом необходимо называть всех участников по имени. Например: «Вася, мне нравится, что ты очень спокойный». Участник, которому сделали комплимент, должен поблагодарить и сказать еще одно свое положительное качество. Например: «Спасибо, да, я спокойный и добрый».

Упражнение 3. «Толкалки»

Цель упражнения: Выражение агрессии через игру и позитивное движение.

Ведущий: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я скажу „стоп“, все должны остановиться».

Упражнение 4. Водопад

Закрой глаза и представь, что ты находишься под водопадом. Вода чистая и прохладная. Небо светло – голубое. Воздух свеж. Вода мягко струится по твоей спине. Она стекает с тебя и продолжает свой бег дальше. Постой немного под

водопадом, позволяя воде омыwać твое тело и уносить с собой переживания и негативные эмоции.

Занятие 10.

Упражнение 1. «Вы меня узнаете?»

«Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о "пароле", по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 5 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания».

Упражнение 2. «4 персонажа».

Инструкция: Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека.

Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.

На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.

Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.

Упражнение 3. «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»

Цель упражнения: Воссоздание адекватной самооценки, позитивного отношения к себе.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами. Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее. Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. Напротив окно, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы. Поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум,

глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность. Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и вливаете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, который только что был так увлечен написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были неизвестны или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас. Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит»

Упражнение 4. «Зоопарк»

“Приветствуя, сегодня друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, вызванные миром животных или птиц. Вступая в контакт со своим партнером, вы должны сказать ему, с каким животным (птицей) вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации. Участники располагаются традиционно в общий круг, и первый обращается к партнеру, например, сидящему справа, устанавливая контакт. Таким образом, этюд приветствия осуществляется по кругу.

Во время разговора двух участников остальные члены группы должны внимательно слушать, отмечать как положительные, так и отрицательные стороны контакта. Участник, который не может сразу сказать, какое животное или птицу напоминает собеседник, вправе пропустить контакт, но он должен извиниться перед партнером и попросить разрешения объяснить свою ассоциацию, но только после окончания этюда”.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки старших подростков

Таблица 5

Результаты повторной диагностики уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1.	73	Адекватная
2.	73	Адекватная
3.	67	Адекватная
4.	76	Завышенная
5.	65	Адекватная
6.	65	Адекватная
7.	49	Адекватная
8.	74	Адекватная
9.	44	Заниженная
10.	76	Завышенная
11.	57	Адекватная
12.	67	Адекватная
13.	69	Адекватная
14.	56	Адекватная
15.	43	Заниженная
16.	57	Адекватная
17.	60	Адекватная
18.	45	Адекватная
19.	70	Адекватная
20.	82	Завышенная
21.	62	Адекватная
22.	55	Адекватная
23.	38	Заниженная

Таблица 6

Результаты повторной диагностики самооценки подростков Н.Г.Казанцевой

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1.	2	Средняя
2.	3	Средняя
3.	3	Средняя
4.	6	Высокая
5.	1	Средняя
6.	3	Средняя
7.	-2	Средняя
8.	5	Высокая
9.	-4	Низкая
10.	6	Высокая
11.	0	Средняя
12.	4	Высокая
13.	2	Средняя
14.	-3	Средняя
15.	-3	Средняя
16.	1	Средняя
17.	3	Средняя
18.	-4	Низкая
19.	5	Высокая
20.	6	Высокая
21.	3	Средняя
22.	2	Средняя
23.	-5	Низкая

Таблица 7

Результаты повторной диагностики уровня самооценки по методике вербальной диагностики самооценки личности Фетискина Н.П.

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1.	40	Средняя
2.	43	Средняя
3.	44	Средняя
4.	62	Высокая
5.	44	Средняя
6.	46	Высокая
7.	23	Низкая
8.	25	Средняя
9.	38	Средняя
10.	61	Средняя
11.	36	Средняя
12.	33	Средняя
13.	34	Средняя
14.	26	Средняя

Продолжение таблицы 7		
15.	24	Низкая
16.	40	Средняя
17.	33	Средняя
18.	26	Средняя
19.	40	Средняя
20.	85	Высокая
21.	34	Средняя
22.	29	Средняя
23.	17	Низкая

Таблица 8

Обобщенные результаты диагностики самооценки старших подростков.

п/п	№	Уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейна в мод. А.М. Прихожан	Уровень самооценки подростков Н.Г.Казанцевой	Уровень самооценки по методике вербальной диагностики личности Н.П. Фетискина
	1.	Адекватная	Средняя	Средняя
	2.	Адекватная	Средняя	Средняя
	3.	Адекватная	Средняя	Средняя
	4.	Завышенная	Высокая	Высокая
	5.	Адекватная	Средняя	Средняя
	6.	Адекватная	Средняя	Высокая
	7.	Адекватная	Средняя	Низкая
	8.	Адекватная	Высокая	Средняя
	9.	Заниженная	Низкая	Средняя
	10	Завышенная	Высокая	Средняя
	11	Адекватная	Средняя	Средняя
	12	Адекватная	Высокая	Средняя
	13	Адекватная	Средняя	Средняя
	14	Адекватная	Средняя	Средняя
	15	Заниженная	Средняя	Низкая
	16	Адекватная	Средняя	Средняя
	17	Адекватная	Средняя	Средняя
	18	Адекватная	Низкая	Средняя
	19	Адекватная	Высокая	Средняя
	20	Завышенная	Высокая	Высокая
	21	Адекватная	Средняя	Средняя
	22	Адекватная	Средняя	Средняя
	23	Заниженная	Низкая	Низкая

Расчет Т-критерия Вилкоксона

№ п/п	«До»	«После»	Сдвиг	Абсолютные значения	Ранговый номер
1.	69	73	4	4	15
2.	72	73	1	1	2
3.	63	67	4	4	15
4.	78	76	-2	2	6
5.	60	65	5	5	19
6.	65	65	0	0	0
7.	44	49	5	5	19
8.	73	74	1	1	2
9.	40	44	4	4	15
10.	77	76	-1	1	2
11.	54	57	3	3	10,5
12.	67	67	0	0	0
13.	66	69	3	3	10,5
14.	51	56	5	5	19
15.	39	43	4	4	15
16.	55	57	2	2	6
17.	63	60	-3	3	10,5
18.	42	45	3	3	10,5
19.	70	70	0	0	0
20.	80	82	2	2	6
21.	60	62	2	2	6
22.	53	55	2	2	6
23.	34	38	4	4	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					18,5

Критические значения Т при n=20

 $p \leq 0,05 = 60$ $p \leq 0,01 = 43$