



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

Формирование адекватной самооценки у старших подростков

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

Проверка на объем заимствований:

86 % авторского текста
Работа рекомендована, к защите
рекомендована / не рекомендована
« 3 » 06 2020 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Грасмик Елизавета Александровна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент каф. ТиПП
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2020 год

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Особенности самооценки старших подростков	15
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у старших подростков	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования	31
2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования	38
ГЛАВА 3 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа формирования адекватной самооценки у старших подростков	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	53
3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей по формированию адекватной самооценки у старших подростков.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования формирования адекватной самооценки у старших подростков	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки у старших подростков	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки у старших подростков.....	93

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у старших подростков	102
--	-----

ВВЕДЕНИЕ

Обновление системы образования регулярно вынуждает детей приспосабливаться к новым условиям обучения, и так как не все школы готовы осуществить полное и квалифицированное психологическое и педагогическое сопровождение образовательного процесса, не все дети могут приспособиться и выпасть из единого образовательного процесса, и в следствии становятся наиболее тревожными и неуверенными в себе. Проблема психологического и педагогического содействия образовательного процесса на сегодняшний день регулярно поднимается в учебных заведениях. Основной проблемой является не столько отсутствие квалифицированных специалистов, сколько отсутствие целостности и систематической психолого-педагогической поддержки образовательного процесса.

Концепция самооценки была детально разработана в отечественной и зарубежной психологии. По словам А.В. Петровского под самооценкой подразумевается «оценка личности самого себя, собственных возможностей, свойств и места в окружающем мире». В тоже время самооценка является регулятором поведения личности, при этом относясь к ее ядру. Согласно суждению автора, отношения лица с находящийся вокруг людьми, их критичность и требования находятся в зависимости от самооценки. Самооценка влияет на эффективность человеческой деятельности и дальнейшее развитие личности.

Чтобы понять роль самооценки в формировании личности, очень важно изучить факторы, которые влияют на ее формирование, а также компоненты, составляющие содержание категории самооценки. Зарубежные психолого-педагогические исследования по проблеме самооценки показали, что на формирование самооценки (с точки зрения теории когнитивного диссонанса) в основном влияет опыт успешной или неудачной ситуации (И.В. Аткинсон, В. Гарольд, Р. Стренч, Б. Патрик), нормы и ценности общества (Л. Вилер, Т. Парсонс, К.Л. Хакмиллер), в частности - успешности деятельности

индивида по сравнению с окружающими (Т.М. Карлсмит, Д.А. Торнтон, А.Д. Эрвуд). Самооценка определяет у субъекта возникновение ощущений внешней убежденности (Э. Бершейд, Д. Бойс, Е. Уолстер), тревожности (М. Зеллнер), эффективность деятельности в ситуациях, сопряженных с риском (Э. Аронсон, Х. Левенталь, Д. Майер, Д. Неренц), а также уровень притязаний личности, от которого, в свою очередь, зависит уровень сложности задач, стоящих перед человеком (Г. Андерсон, Г. Брандт, Т. Дембо, К. Ленин, Н.Т. Физер, Ф. Хоппе).

Работы посвящены проблеме самооценки (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, И. С. Кон, С.Л. Рубинштейн и другие ученые); прослеживается динамика самооценки субъекта (С.А. Будасси, Е.И. Савонко, В. Ф. Сафин, Е.А. Серебрякова, Л.С. Славина); изучены функциональные связи самооценки с общим процессом формирования личности у старшего подростка (В.П. Левкович, В.М. Мясищев, Е.И. Савонко и др.).

Сегодня исследования по самооценке старших подростков представляют большой интерес для психологии, как теоретической, так и практической. Исследуются изменения в содержании уровня самооценки и его составляющих, какие качества лучше понять, как уровень и критерии самооценки меняются с возрастом, насколько важна внешность, а также какое место занимают умственные и нравственные качества.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Объект исследования: самооценка старших подростков.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки у старших подростков.

Гипотеза исследования: уровень самооценки у старших подростков, возможно, изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть психологические особенности самооценки у старших подростков.
3. Создать модель формирования адекватной самооценки у старших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у старших подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у старших подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение, метод целеполагания, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.
3. Метод математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

Эмпирическая база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 36 г. Первоуральска». В исследовании принимали обучающиеся 10-го класса, в количестве 28 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

Самооценка – ценность, то есть значимость, которое индивид придает себе в целом и определенным аспектам своей личности, деятельности, поведения. Самооценка действует как относительно устойчивое структурное образование, компонент самооценки, самосознания и как прогресс в самооценке. Основой самооценки является система личных значений личности, принятая им система ценностей. Рассматривается как центральное образование личности и центральный компонент Я-концепции [10, с.12].

Самооценка выполняет регулирующую и защитную функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношение с окружающими. Самоуважение и самооценка отражают уровень удовлетворенности или неудовлетворенности собой и формируют основу для восприятия собственного успеха, устанавливая цели на определенном уровне личных устремлений. Защитная функция самооценки, обеспечивающая относительную стабильность и автономию (независимость) человека, может привести к искажению опыта и, таким образом, оказать негативное влияние на развитие [23, с.63].

По словам Л.Д. Столяренко, самооценка во многом определяет социальную адаптацию личности, является регулятором деятельности и поведения. В ходе деятельности и межличностных взаимодействий происходит развитие самооценки. Сравнивая мнения других, человек сначала учится оценивать других, а потом только себя. Самооценка человека может быть достаточной (человек судит правильно, объективно) либо неадекватно завышенной или неадекватно заниженной. Это, в свою очередь, влияет на

уровень притязаний личности, характеризующих степень трудностей, которых человек стремится достичь, и достижение которых кажется им возможным и привлекательным [71, с.189].

Самосознанию и самооценке в своих исследованиях много внимания уделял И.С. Кон. Описывая изменения, происходящие в школьном возрасте, ученый отметил, что перестройка самосознания, связанная с открытием собственного мира, появлением новых контекстов и точек зрения, при которых индивид рассматривает себя, оказывает существенное влияние на самооценку. Это также объясняет переориентацию сознания с внешнего контроля на самоконтроль и растущий спрос на конкретные результаты [34, с.90].

По предположению Л.И. Божович, развитие личности нельзя характеризовать самостоятельным развитием одной из ее сторон - рациональной, волевой или эмоциональной. Личность – это действительно высшая интегративная система, некая нерасторжимая целостность. Можно предположить, что существуют некоторые последовательные новообразования, характеризующие стадии центральной линии ее индивидуального развития [12, с.89].

Исследователи, занимающиеся изучением личности, признают появление в ней «ядра», которое они обозначают терминами «я-система», затем «система-я», затем просто «я». Эти понятия используются нами в качестве объяснения при рассмотрении психической жизни и поведения человека. Однако психологическое содержание и структура этого «ядра» не раскрыты, а тем более, законы его развития в онтогенезе не установлены. По-видимому, это подразумевает, что каждый человек каким-то образом понимает, о чем идет речь, основываясь на эмпирическом опыте своего «я» [8, с.89].

По мнению И.С. Кона самооценка также служит психологической защитой. Желание иметь позитивный образ «Я» часто подталкивает человека к преувеличению своих сильных сторон и минимизации своих недостатков. В

целом, адекватность самооценки возрастает с возрастом: самооценка взрослых по большинству показателей более реалистична и объективна, чем юношеские, а юношеские – чем у детей, что отражается на большом жизненном опыте, умственном развитии и стабилизациям уровня притязаний [34, с.95].

В психологической науке установлена следующая формулировка: «Все психические процессы, с помощью которых человек осознает себя как субъекта действия, называются самосознанием, также его представления о себе формируются в определённый «образ-я» [6, с.7].

Репрезентация или представление человека о себе – это не просто «образ-Я», а социальная среда, отношения с самим собой, складывающаяся в три компонента:

- 1) познавательный (познавательный) – самопознание, самосознание;
- 2) эмоционально-оценочный – ценностное к себе;
- 3) поведенческие – характеристики регуляции поведения.

Как уже упоминалось, образ «я» не статичен, а чрезвычайно динамичное образование личности. Образ «я» может возникнуть как образ самого себя в момент самого опыта, который в психологии обычно называют истинным «Я». Это «Я» постоянно меняется, например, «Я» до и после соревнования, «Я» до и после экзамена будет отличаться. В то же время образ «Я» – это идеальное «Я» субъекта, то есть каким оно должно быть, чтобы соответствовать социальным стандартам и ожиданиям других. Это то, чего жаждет человек, кем он хочет стать в будущем. Возможно существование фантастического «я». В этом случае человек смотрит на себя сквозь призму своих собственных желаний независимо от своих реальных способностей. Обычно фантастическое «Я» сопровождается словами «если», что означает, кем субъект хотел бы стать, если бы это было возможно для него.

Все «я» сосуществуют в человеке одновременно. И если одно из «я» будет преобладать над другими, это может повлиять на его личность. Таким

образом, если превосходство в структуре личности фантастических представлений о себе не сопровождается действиями, которые способствовали бы реализации желаемого, происходит дезорганизация деятельности и самосознания человека. Мальчик, которого все оскорбляют, во сне может быть сильным и наказывать своих обидчиков [22, с.49].

Точность образа «Я» раскрывается, когда изучается один из его наиболее важных аспектов: самооценка личности, то есть самооценка личности самой себя, ее способностей, ее качества и ее место среди других людей. Это наиболее значимый и наиболее изученный аспект психологии самоидентификации. Самооценка является незаменимым спутником нашего «Я». С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности [33, с.97].

Развитие самосознания, по мнению С.Л. Рубинштейна, проходит через ряд шагов: от незнания невежества по отношению к самому себе до все более глубокого самопознания, которое затем связывается со все возрастающей определенной и иногда резко колеблющейся самооценкой [66, с.636].

В конце концов, в то же время все, что человек делает для себя, он делает для других, даже если кажется, что он что-то делает для себя. Уже установленные оценки своего собственного «Я» являются результатом постоянного сравнения того, что человек наблюдает в себе, с тем, что он видит в других. Человек, уже зная что-то о себе, пристально смотрит на другого человека, сравнивает себя с ним, полагает, что ему небезразличны его качества, его действия. Все это располагается в самооценке человека и также устанавливает его психологическое благополучие. Иными словами, у личности постоянно имеется группа людей, с которыми она является, под которой она отслеживает свои ценностные ориентации. Таких людей в психологии называют значимыми или референтными, потому что их идеалы – это идеалы этого человека, их интересы – его интересы.

Самооценка тесно связана с уровнем индивидуальных претензий, с желаемым уровнем самооценки. Степень притязаний именуется уровнем

образа эго, проявляющимся в степени сложности цели, которую определяет перед собою человек. Экспериментально показано, что уровень притязаний, которые человек устанавливает где-то между чрезмерно трудными и чрезмерно легкими задачами, чтобы поддерживать свою самооценку на должном уровне [19, с.42].

Формула указывает на то, что желание повысить самооценку может быть достигнута двумя способами. Человек может либо увеличить свои стремления выжить до максимального успеха, либо уменьшить их, чтобы избежать неудачи. В случае преуспевания уровень запросов как правило возрастает, человек показывает стремление улаживать наиболее непростые проблемы, но неудача в соответствии с этим снижается. Уровень претензий личности в той или иной деятельности может быть определен довольно точно [12, с. 46].

Обратную позицию занимают люди, мотивированные остерегаться провалов. Цель их деятельности не в том, чтобы преуспеть, а в том, чтобы избежать неудачи. Все без исключения их действия в главную очередь ориентированы на результат этой цели. Эти люди характеризуются неуверенностью в себе, неверием в способность преуспеть, страхом перед критиками. Любая деятельность, в особенности та, что чревата перспективой неудачи, порождает у них отрицательные чувства. По этой причине человек не ощущает наслаждения от собственных действий, обременен ими, избегает их. Обычно в результате он не победитель, а побежденный. Этим людей часто называют неудачниками. Другая важная психологическая особенность, которая влияет на успех человека, – это требования, которые она предъявляет к себе. Тот, у кого высокие требования, скорее преуспеет, чем тот, у кого низкие требования к себе [41, с. 118].

Человек в своей деятельности (академический, служащий и т.д.) не должен поддаваться трудностям, а преодолевать их, раскрывая в них черты сильной воли и сильного характера, поддерживая тем самым оптимальное соотношение успеха и обоснованных требований. Однако мы должны

учитывать тот факт, что другие люди выбирают второй способ поддерживать самооценку, снижая уровень притязаний, то есть прибегают к пассивной психологической защите своего «образа Я» [12, с.117].

Самооценка преобладает выражается в высоте претензий к себе, заключает Л.В. Бороздин. То есть сумма претензий считается выражением самооценки в жизни. Аналогичная проблема возникает в разграничении понятий самооценки и мотивации достижения [цит. по 9, с.66].

По мнению Е.А. Серебряковой представления о своих способностях делают субъекта нестабильным при выборе целей: его претензии значительно возрастают после успеха и столь же сильны после неудачи. Сумма претензий указывает на:

1) уровень сложности, который является общей целью серии будущих действий (идеальная цель);

2) выбор объекта цели следующего действия, который вытекает из опыта успешной или неудачной серии прошлых действий (сумма претензий на данный момент);

3) желаемый уровень самооценки личности (уровень Я) [цит. по 45, с.100].

Желание повысить самооценку в ситуации, когда один человек может свободно выбирать уровень сложности следующего действия, создает конфликт между двумя тенденциями – тенденцией к увеличению стремлений к максимальному успеху и тенденцией к снижению, чтобы избежать сбоев. Опыт успеха (или неудачи) в результате достижения (или не достижения) уровня притязаний переводит уровень притязаний на более сложные (или более простые) задачи. Уменьшение сложности цели, выбранной после успеха, или ее увеличение после неудачи (нетипичное изменение уровня притязаний) указывает на нереалистичный уровень требований или неадекватную самооценку [32, с. 25].

Невозможно понять причины некоторых межличностных столкновений без анализа самооценки людей. И.С. Кон утверждал, что несоответствие

между реальным и идеальным «Я» является естественным, нормальным следствием роста самосознания и необходимой предпосылкой целенаправленного самообразования. С переходом от детства к юности и за ее пределами растет самокритика. Расхождение между реальным и идеальным «Я» – это функция не только возраста, но и интеллекта. У умственно развитых детей расхождение между «я» и безупречным «я», в таком случае имеется между свойствами, которые человек присваивает себе и теми, которыми он желал бы иметь, значительно больше, нежели у людей со средними возможностями. Кроме того, самосознание и самооценка мальчиков и девочек сильно зависит от стереотипных представлений о том, какими должны быть мужчины и женщины, и эти стереотипы, в свою очередь, проистекают из дифференциации сексуальных ролей, которые исторически сложились в конкретном обществе [34, с.105].

Самооценка образованного индивида создает сложную организацию, что устанавливает природу самооценки индивида и содержит единую самооценку, что отображает уровень самооценки, целостного самоприятия либо непринятия себя. Частичная личная самооценка, характеризующая отношение к отдельным сторонам своей личности, действиям и успешности определенных видов деятельности. Самоуважение может иметь разные уровни осознания и обобщения. Самооценка характеризуется следующими параметрами [34, с.105]:

- 1) уровень (значение) – высокая, средняя и низкая самооценка;
- 2) реализм – адекватная и неадекватная самооценка (высокая и низкая);
- 3) структурные характеристики – конфликтная и бесконфликтная самооценка;
- 4) временная актуальность – прогностическая, актуальная, ретроспективная самооценка;
- 5) устойчивость и т.д.

Стремление повысить самооценку в условиях, если человек независим в выборе уровня трудности следующего действия, приводит к конфликту двух направленностей: тенденции к повышению устремлений к достижению максимального успеха и направленности к уменьшению их, для того чтобы исключить сбоев. Опыт успеха (или неудачи) в результате достижения (или не достижения) уровня требований приводит к изменению уровня притязаний в область наиболее сложных (или самых простых) действий. Уменьшение сложности выбранной цели после успеха или ее увеличение после неудачи (нетипичное изменение уровня требований) указывают на нереалистичный уровень требований или неадекватную самооценку. Представления об их возможностях делают предмет нестабильным в выборе целей: его требования резко возрастают, затем снижается самооценка, а успех увеличивается [29, с.23].

Личность человека в различных его проявлениях является результатом его развития и формирования в условиях, которые по-разному влияют на каждого человека. Процесс развития личности требует постоянной трансформации самоуважения, самооценки, благополучия человека, иными словами, динамики его самосознания.

Таким образом, проблема самооценки исследовалась такими учеными как Л.И. Божович Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев А.В. Петровский С.Л. Рубинштейн Д.И. Фельдштейн и др. Самооценка – ценность, значение, которое индивид придает себе в целом и определенным аспектам своей личности, деятельности и поведения. Самооценка действует как стабильная структура, часть самопонимания, уверенности в себе. Основой самооценки является система личного значения индивида, система ценностей, которую он принял. Самооценка воздействует на поведение, активность и формирование личности, ее взаимоотношение с людьми, играя при этом защитную и регуляторную функции. Отражая уровень самоудовлетворенности либо неудовлетворенности, уровень самооценки

формирует базу для восприятия собственного успеха, постановки целей в определенной степени, к примеру, на уровне индивидуальных требований.

1.2 Особенности самооценки старших подростков

Ребенок не появился на свет с каким-либо отношением к себе. Как и все прочие особенности личности, его самооценка формируется в образовательном процессе, в котором основное место отводится семье и школе.

Семья играет немало важную роль в самооценке ребенка. Родители являются первыми людьми для ребенка, от них они первыми узнают о себе, о своем отношении к нему. Весьма немаловажно бережливое, почтительное отношение отца с матерью к ребенку, заинтересованность к жизни детей, восприятие характера, вкуса и сведений о друзьях. Необходимо вовлекать детей в обсуждение различных семейных вопросов и планов, слышать мнение ребенка, даже если оно отклоняется от мнения родителей.

Люди должны помнить, что представления о себе, первая самооценка детей в это время, по сути, является внутренней оценкой взрослого. Поэтому постоянные комментарии, игнорирующие, хотя и не всегда удачные попытки детей что-то сделать самостоятельно, недооценка его усилий в этом возрасте могут привести к сомнениям, снижая притязания на успех в выполненных действиях [34, с.209].

Самоуважение, которое развивается у ребенка в семье, значительно влияет на отношение, с которым он приходит в школу. С поступлением в школу наступает новый промежуток в жизни детей; главной формой его работы представляет собой образовательная деятельность с специальным порядком, особыми условиями к ее психоневрологической организации и индивидуальным качествам. Результаты этой деятельности оцениваются специальными баллами. Сейчас роль среди других людей нередко

обуславливается оценками детей в школе. Результат или провал в обучении начинают устанавливать отношение детей к себе, то есть его самооценку [26, с.33].

Объективно отражая уровень образовательной активности ребенка, оценки учителя оказывают существенное влияние на формирование личности учащегося, особенно на его самооценку. Следует помнить, что каждому человеку необходима положительная оценка результатов своей деятельности другими людьми. Это требование особенно ярко выражено у детей. В ходе обучения и воспитания в школе неминуемо появляются условия, которые активизируют постоянную конфронтацию детей с другими.

В этом сравнении успехи и неудачи всех сторон известны всем остальным. Постоянный акцент на недостатки одних детей и достоинства других наносит ущерб личностному развитию детей. у тех, кого учитель постоянно показывает в качестве образца для подражания, появляется чувство превосходства над другими. Другие же дети, которых чаще всего называют примером того, как этого не делать, теряют уверенность в себе [26, с.61].

У старших подростков самооценка ситуативная и нестабильная, способная варьироваться от самого высокого вплоть до самого низкого уровня. Желание подчиниться идеалам, которые старший подросток выбирает для себя, разочарование значимых мотивов снижает самооценку. Актуализация новой мотивации, похвалы, успехов, конечно же, ее повышают. Старший подросток становится особенно чувствительным к любой оценке его личности [34, с.300].

В психолого-педагогической литературе выделяются следующие типы подростковых самоотношений:

1. Самооценка ребенка считается непосредственным воспроизведением оценки мамы. Дети отмечают в себе прежде всего качества, выдвигаемые родителями. В случае если убедить ребенка в отрицательном образе, при этом он будет целиком разделять данное суждение, формируется

отрицательное и стойкое отношение к себе с доминированием чувства неполноценности и самоотречения. Для ребенка с узким кругом социальных контактов вне семьи оценка родительских обязанностей становится единственной внутренней самооценкой из-за авторитета и важности родителей. Минусом данной самооценки (в том числе и в положительном варианте) считается угроза определения крайней зависимости собственных отношений от прямой оценки существенных других людей, что мешает разработке собственных внутренних критериев оценки самооценки [23, с. 79].

2. Смешанная самооценка. В которой есть противоречивые составляющие: один – это образ личности, сформированный у подростка в связи с успешным опытом социального взаимодействия, второй – отголосок взгляда родителей на ребенка.

3. Ребенок воссоздаёт точку зрения отца с матерью о себе, однако дает ей иную оценку. Так как одобрение и поддержка взрослых всегда важны для подростка этого возраста, чтобы сохранить ощущение «Мы», они воспроизводят негативную оценку своего упрямого поведения. Но в то же время послушание означает отказ от автономии и потерю собственного «Я». Опыт этого конфликта, например, неспособность удовлетворить требования родителей и сохранить свое «Я», приводит к тому, что старший подросток чувствует себя как плохого, но сильного.

4. Старший подросток борется с мнением родителей, но в то же время оценивает себя в той же системе ценностей. В этом случае подросток воспроизводит не истинную оценку родителя, а его идеализированные ожидания.

5. Подросток не замечает негативных оценок родителей. Ожидаемый рейтинг намного выше, чем самооценка, хотя фактический родительская оценка отрицательна. Игнорируя истинное эмоциональное неприятие родителей, ребенок превращает родительское отношение в самосознание, как если бы его любили и ценили [23, с. 79].

В подростковом возрасте формируется целостный взгляд на самого себя, и сначала человек воспринимает и оценивает характеристики своего тела, внешности, привлекательности, а затем моральных, психологических, интеллектуальных и волевых качеств. Юношеская самооценка часто противоречива («Я» по своему мнению – гений + ничтожество). Основано на анализе результатов, достигнутых в различных видах деятельности, с учетом мнения других людей о себе и себе – наблюдение, самоанализ своих качеств и навыков, самооценка – обобщенное отношение к себе. Самооценка взрослых по большинству показателей более реалистична и объективна, чем у подростков и юношей, чем у старших школьников, что отражается в их большом жизненном опыте, умственном развитии и стабилизации устремлений [23, с. 79].

Таким образом, самооценка ребенка появляется в возрасте трех или четырех лет на основе сравнения между собой и другими. В возрасте трех лет появляются личные действия и самосознание – центральное образование этого периода. Существует чисто преувеличенная эмоциональная самооценка («У меня все хорошо»). На пороге школы наступает новый уровень. Он характеризуется появлением у ребенка внутренней позиции, довольно стабильной системы взаимоотношений с собой, с людьми и с окружающим миром. Сначала ребенок приобретает способность оценивать действия других детей, а потом свои действия.

Самооценка подростка почти всегда совпадает с внешней оценкой, в основном с оценкой его близких людей. В возрасте 11-12 лет он интересуется своим внутренним миром. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, их личностными чертами, действиями анализируются им предвзято. Самоанализ, иногда чрезмерный, приводит к неудовлетворенности собой. Самоуважение в возрасте старшего подростка часто нестабильно [29, с. 23].

Как правило, юношеские черты характерны для самооценки 10-х классов – она относительно стабильна, высока и уместна. Некоторые старшие

подростки поддерживают оптимистическую самооценку. Для других самооценка является высокой и глобальной, охватывающей все аспекты жизни, желаемое и реально достижимое сочетание. Другая группа характеризуется отсутствием безопасности, переживанием различия между требованиями и возможностями, которое они четко осознают, но, несмотря на некоторые колебания уровня самооценки, можно говорить об общей стабилизации в молодости. В это же время формируется стабильная перспективная система мировоззрения.

Таким образом, самооценка человека начинает развиваться приблизительно в возрасте трех лет, условиями, воздействующими на ее формирование, считаются оценки окружающих, оценки результатов его своей работы, а кроме того соответствие реальных и идеальных взглядов о себе. Развитие самооценки совершается во ходе деятельности и межличностного взаимодействия. В возрасте пятнадцати – семнадцати лет самооценка в основном формируется.

В психологии юношеский возраст обуславливается переходом от возраста старшего подростка к независимой взрослой жизни. Уже не ребенок, но и не взрослый. К концу этого возраста он приобретает степень идеологической и умственной зрелости, которой достаточно, чтобы начать самостоятельную жизнь, продолжить учебу в университете или работать после школы [13, с. 180].

Самооценка старшего подростка отражает идеи как того, что уже достигнуто, так и того, к чему он стремится, проект его будущего – его несовершенный путь, но он играет огромную роль в саморегуляции его поведения в целом и образовательная деятельность в частности». Самооценка как основа для формирования официального и неофициального статуса личности, адекватного выполнения социальных ролей становится именно в коллективе старших подростков. В деталях к другим значениям чувства к себе формируются и усиливаются благодаря упорядоченным реакциям других людей [20, с. 221].

Когда другие постоянно уважают человека, старший подросток воспримет это как должное, он начинает задумываться, что он заслуживает такого отношения. По мере образования этих оценок подросток становится более независимыми от ответов других людей. Подросток, у которого развился комплекс неполноценности, вряд ли успокоят убеждение своих друзей. Как только формируется определенный уровень самооценки, он начинает усиливаться. Все, что интерпретируется как опасность самооценке, которая пристает к человеку, порождает сильный отклик.

Всегда, когда согласно жестам окружающих подросток отмечает, что его эмоции не такие, какими они обязаны были быть, он расстраивается. Как правило прилагаются большие старания для повышения самооценки. Когда эти попытки терпят неудачу, автоматически активируются определенные защитные механизмы. Они дают возможность подростку сохранять чувство собственной ценности в своих глазах. Старший подросток осознает себя в сопоставлении с другими. Он предпочитает сравнивать себя с теми, кто похож на него, потому что таким образом он может более точно сформировать представление о себе [13, с. 120].

Исследователи фиксируют, что, если люди концентрируются на себе, они дают оценку и сопоставляют собственное поведение с внутренними нормами и ценностями. Чем больше разрыв, тем ниже самооценка. В случае если отношение к себе положительное, возможно с полной уверенностью сказать, что личность владеет некоторыми идеальными чертами собственного идеального «я», но отрицательная реакция на себя показывает на присутствие нежелательных черт. Кроме того, немаловажно, для того чтобы положительные и негативные качества, с точки зрения конкретного человека, существовали широко распространены, и которые сравнительно редки, как он считает себя, находится в зависимости от этого, что он представляет. Необходимо выделить, что наиболее низкая самооценка прослеживается у людей, которые полагают, что «идеальные» свойства,

которых им никак недостаточно, довольно широко распространены и что их нежелательные свойства встречаются относительно редко [38, с. 79].

Самооценка, по мнению ученых, является динамичным явлением в постоянном развитии. Уровень самооценки существенно зависит от пола и возраста человека. Следует отметить, что студенты предъявляют высокие требования к морально-этическим качествам [17, с. 20].

Достаточно высокий уровень самокритики со стороны старших подростков позволяет им распознавать многие негативные качества и осознавать необходимость избавления от них. С.Л. Рубинштейн, при характеристике процесса развития самосознания у старших подростков, проводит его через ряд этапов – от наивного неведения до самооценки, которая становится все более и более определенной и иногда сильно колеблется [66, с.52].

В процессе развития самосознания центр внимания старших подростков все больше смещается с внешней стороны личности на внутреннюю, с более или менее случайными чертами характера в целом. А. А. Реан, обобщая итоги многочисленных исследований самооценки и ее динамики, сообщает, что подростковый возраст весьма значим для формирования подростка, с целью развития его самооценки как главного регулятора действия и деятельности, что напрямую оказывает большое влияние на процесс самопознания, самообразования и единого формирования личности [64, с.34].

В чувстве собственного достоинства подростка А.А. Реан отмечает соответствующие преобразования: от молодых к старым существенный подход чувства собственного достоинства у старших подростков усиливается и переориентируется с образовательной деятельности на взаимоотношения с друзьями и их физические качества.

В связи с усилением критики подростком себя, его самооценка становится более адекватной. Подростковый подросток способен проверить свои положительные и отрицательные качества. В самооценке нравственные

качества и навыки станут более выраженными. Существует дополнительное освобождение самооценки от внешних оценок, но оценка других оказывает огромное влияние на характер самооценки подростка. Давление отца с матерью на самооценку снижается, а воздействие сверстников как рефератной группы возрастает. Самооценка оказывает большое влияние на успешность деятельности и социально-психологический статус подростка в коллективе, одновременно регулируя процесс общения.

Необходимо выделить, что непосредственно старшие подростки с адекватной самооценкой обладают обширной сферой интересов, их деятельность ориентирована на разнообразные виды работы, а кроме того на небольшие и соответствующие межличностные контакты, нацеленные на понимание других и самих себя в процессе общения. Старшие подростки, склонные переоценивать свою самооценку, проявляют достаточные ограничения в деятельности и больше внимания уделяют общению и низкому содержанию. Ученые отмечают, что самооценка старшего подростка представляет собой познавательную оценочную деятельность, разработанную на внешнем вербальном и межличностном уровне.

Самооценка подростка развивается в общении со ровесниками с помощью наблюдения, воспроизведения, разговоров об их качествах, действиях, отношениях. Для многих – это очень немаловажно, и степень их претензий к отцу с матерью, учителям и ровесникам выше реальных возможностей [11, с. 24].

Следовательно, принимая во внимание вышесказанное, подчеркнем следующее: возраст старших подростков считается значимым этапом в становлении и формировании самооценки; адекватная самооценка во многом устанавливает социальное приспособление личности; особенностями формирования самооценки у старших подростков считаются кризис идентичности, рост адекватности самооценки и высокий уровень самокритики.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у старших подростков

Моделирование, по мнению докторов педагогических наук Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой представляет собой «воспроизведение признаков объекта на другом объекте, специально созданном для его исследования, называемом моделью» [79, с. 77]. Такое моделирование позволяет нам описать основные особенности изучаемого процесса и дает общую картину процесса.

Моделирование педагогических систем считается одной из основных задач современной педагогики и психологии, поскольку возрастает важность разработки и внедрения новых инновационных технологий, которые будут соответствовать передовым теоретическим представлениям российской науки.

Педагогическое моделирование означает разработку и создание формальной модели педагогического процесса или его компонентов, которая отражает основные идеи, методы, формы, средства, приемы и технологические решения, которые в дальнейшем экспериментально исследуются в реальном педагогическом процессе [4, с. 277].

Отметим, что под «моделью» ученые подразумевают такой материал или мысленно представленный объект, заменяющий в процессе исследования исходный объект, благодаря чему его непосредственное изучение дает новые знания об исходном объекте. Одним из основных этапов моделирования является постановка целей.

Рассмотрим «дерево целей» формирования адекватной самооценки у старших подростков. Основываясь на этой конструкции, мы составили «дерево целей» нашего исследования. В.И. Долгова пишет, что «дерево целей» как метод планирования напрямую основано на теории графов и, таким образом, представляет пути, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, и точки, определяющие достижение

тактических целей, характеризующих степень сближения целей, заданных на заданном пути.

Понимание целей находится в центре работы, поскольку задача деятельности – это заранее predetermined итог. Верхушка «целевого дерева» считается единой целью проведения исследования, ветви «дерева» – это цели первого, второго и т.д. порядка. В этом случае используется метод целеполагания (В.И. Долгова).



Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования адекватной самооценки у старших подростков

Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки у старших подростков.

1. Изучить предпосылки исследования формирования адекватной самооценки у старших подростков.

1.1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе;

1.2. Выявить особенности самооценки у старших подростков;

1.3. Теоретически обосновать модели формирования адекватной самооценки у старших подростков.

2. Организовать исследование формирования адекватной самооценки у старших подростков.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования;

2.2. Охарактеризовать выборку исследования;

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования адекватной самооценки у старших подростков.

3.1. Разработать программу формирования адекватной самооценки у старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента;

3.3. Сформировать рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у старших подростков.

Существуют различные модели в научной литературе. Отметим, что классификация моделей может проводиться по разным основаниям. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил нам выделить следующую классификацию моделей [4; 14].

- по И.Б. Новику модели бывают познавательные, прагматические, инструментальные;

- по Н.В. Бордовской и А.А. Реану различаются модели воспитания и образования;

- по Б.А. Глинскому и Л.М. Фридман модели бывают субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные;

- по Е.В. Яковлеву и Н.О. Яковлевой модели выделяются педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные, образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные.

Мы считаем, что данное многообразие моделей обуславливается главным образом наличием разных проблем в психолого-педагогических исследованиях, особенностью различных наук и трудностями, которые решаются на данном этапе их формирования. классификационными целями могут быть проблемы моделирования, инструменты моделирования, предметы моделирования, уровни моделирования (глубина) и масштабы моделирования.

Таким образом, моделирование является одним из универсальных методов. Применяется на эмпирическом и теоретическом уровнях исследования. По словам ученых, модель строится поэтапно [14, с. 27].

Рассмотрим этапы построения модели.

Первый этап построения модели предполагает некоторое знание оригинального объекта. Когнитивные способности модели определяются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) все существенные характеристики исходного объекта. Следовательно, любая модель заменяет оригинал только в строго ограниченном смысле. В результате можно создать несколько «специализированных» моделей для объекта, который фокусируется на определенных сторонах исследуемого объекта или характеризует его с различной степенью проработанности.

На втором этапе модель функционирует как независимый объект исследования. Одним из методов этого исследования является проведение «модельных» экспериментов, в которых рабочие условия модели сознательно изменяются, а данные о ее «поведении» систематизируются. Конечным результатом этого этапа является набор знаний о модели.

На третьем этапе знания переносятся из модели в оригинал, т.е. формирование разнообразных знаний. Передача знаний следует определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы в соответствии со свойствами исходного объекта, которые не были отражены или изменены при создании модели.

Четвертый этап – практическая проверка знаний, полученных с использованием моделей знаний, и их использование для построения обобщенной теории объекта, его трансформации или управления.

С учетом выше изложенного рассмотрим модель формирования адекватной самооценки у старших подростков, которая представлена на рисунке 2. Рассмотрим более подробно блоки представленной выше модели формирования адекватной самооценки у старших подростков.

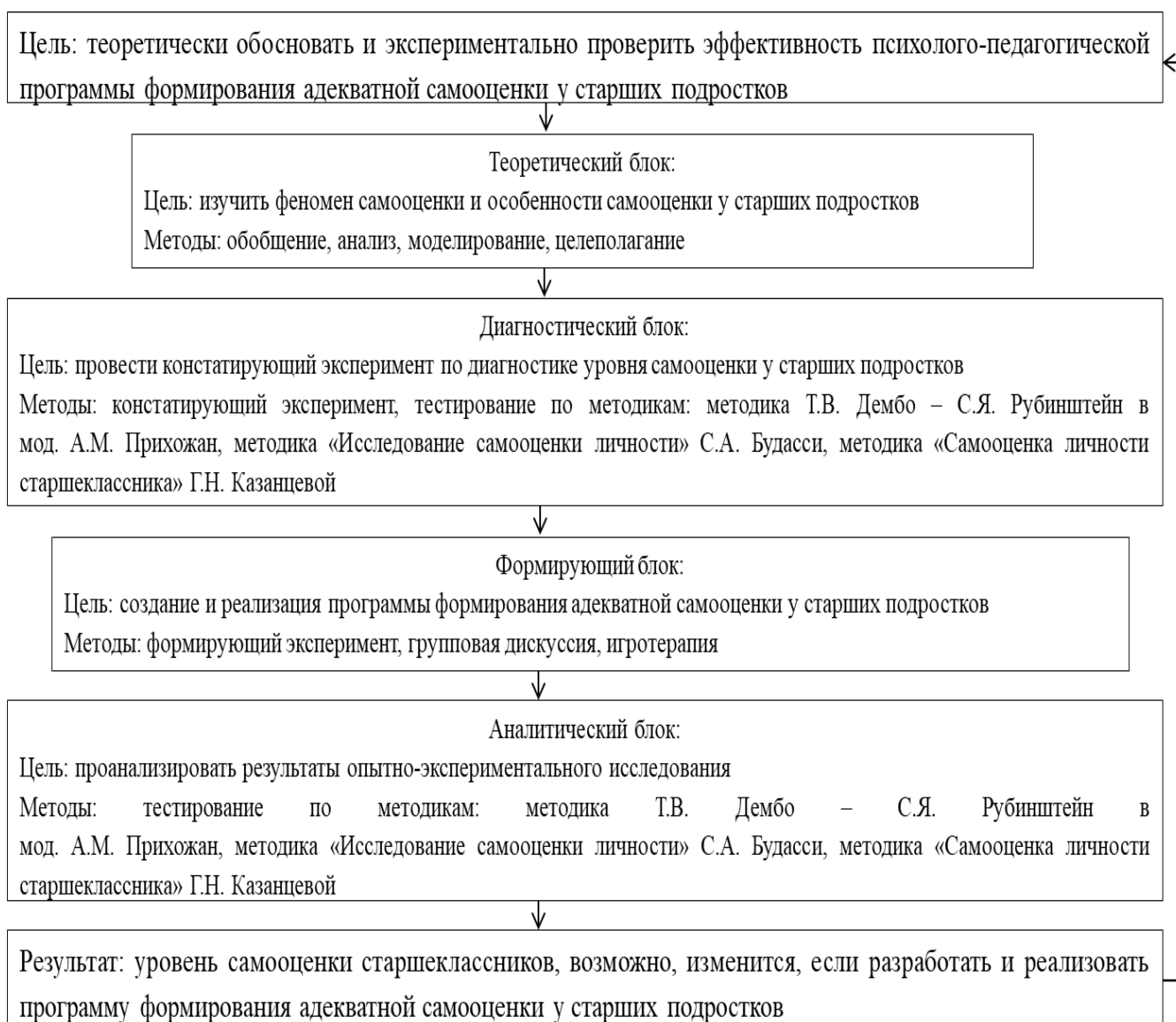


Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у старших подростков

Теоретический блок включает в себя изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования, моделирование, подбор методов исследования уровня адекватной самооценки у старших подростков.

Диагностический блок предполагает систему мероприятий для определения адекватной самооценки старших подростков с целью проведения диагностики с использованием следующих методик: методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика

«Исследование самооценки личности» С.А. Будасси; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

Формирующий блок реализуется на основании результатов констатирующего эксперимента. Цель этого блока - познакомить старших подростков с понятием «адекватная самооценка», повысить уровень самооценки и развить коммуникативные навыки у старших подростков. Данный блок включает разработку и реализацию программы формирования адекватной самооценки у старших подростков, проведение формирующей работы по формированию адекватной самооценки с помощью упражнений, игр, релаксации.

Аналитический блок предназначен для повторной диагностики, анализа и обработки результатов с использованием метода математической статистики критерия Т-Вилкоксона.

Особенностями данной модели формирования адекватной самооценки у старших подростков является следующее:

- доступность, так как содержание модели находится в зависимости от условий образовательной организации;
- уровня самооценки старших подростков;
- уровневость, так как программа формирования учитывает развитие разных уровней самооценки у старших подростков и предоставляет вероятность перейти с одного уровня на другой;
- пластичность, так как подразумевается переменчивость содержания разрабатываемой модели, изменчивость в подборе форм и способов реализации;
- динамизм, так как возможно вводить изменения с учетом итогов исследования.

Таким образом, для организации проведения программы формирования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это упорядоченная, иерархически структурированная (разделенная

по уровню, классифицированная) совокупность целей для системы, программы, плана, в которой выделяется генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели, второго и последующего уровней («ветки дерева»). Также была построена модель формирования адекватной самооценки у старших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Вывод по 1 главе

Проблема самооценки исследовалась такими учеными как Л.И. Божович Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн и др. Самооценка – ценность, значение, которое индивид придает себе в целом и определенным аспектам своей личности, деятельности и поведения. Самоуважение действует как стабильная структура, часть самопонимания, уверенности в себе. Основой самооценки является система личного значения индивида, система ценностей, которую он принял. Самооценка воздействует на поведение, активность и формирование личности, ее взаимоотношение с людьми, играя при этом защитную и регуляторную функции. Отражая уровень самоудовлетворенности либо неудовлетворенности, уровень самооценки формирует базу для восприятия собственного успеха, постановки целей в определенной степени, к примеру, на уровне индивидуальных требований.

Самооценка человека формируется в возрасте около трех лет. Факторами, влияющими на ее развитие, являются оценки его окружения, оценка результатов его собственной деятельности, а также отношения между реальными и идеальными представлениями о самом себе. Самооценка возникает в процессе межличностной деятельности и взаимодействия. В возрасте пятнадцати – семнадцати лет самооценка в основном формируется.

В психологии юношеский возраст обуславливается переходом от возраста старшего подростка к независимой взрослой жизни. Уже не ребенок, но и не взрослый. К концу этого возраста он приобретает степень идеологической и умственной зрелости, которой достаточно, чтобы начать самостоятельную жизнь, продолжить учебу в университете или работать после школы.

Необходимо выделить, что непосредственно старшие подростки с адекватной самооценкой обладают обширной сферой интересов, их деятельность ориентирована на разнообразные виды работы, а кроме того на небольшие и соответствующие межличностные контакты, нацеленные на понимание других и самих себя в процессе общения. Старшие подростки, склонные переоценивать свою самооценку, проявляют достаточные ограничения в деятельности и больше внимания уделяют общению и низкому содержанию. Ученые отмечают, что самооценка старшего подростка представляет собой познавательную оценочную деятельность, разработанную на внешнем вербальном и межличностном уровне.

Для организации проведения программы формирования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это упорядоченная, иерархически структурированная (разделенная по уровню, классифицированная) совокупность целей для системы, программы, плана, в которой выделяется генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели, второго и последующего уровней («ветки дерева»). Также была построена модель формирования адекватной самооценки у старших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Экспериментальная работа по изучению самооценки у старших подростков проводилась на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Первоуральска. В исследовании принимали обучающиеся 10 класса, в количестве 28 человек, 15 мальчиков, 13 девочек.

Исследование формирования адекватной самооценки у старших подростков происходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, формулирование гипотезы, постановка цели и задач исследования, анализ основных понятий исследования, выявление возрастных особенностей проявления самооценки у старших подростков, разработка модели формирования адекватной самооценки у старших подростков.

2. Опытно-экспериментальный этап: определить база исследования, подобрать методики исследования самооценки с учетом особенностей старших подростков, проводится констатирующий эксперимент, обработка и анализ результатов, разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у старших подростков, проведение повторного исследование.

3. Контрольно-обобщающий этап: обобщение результатов исследования, формулировка выводов, уточнение основных положений гипотезы, разработка практических рекомендаций по формированию адекватной самооценки у старших подростков.

Исследование формирования адекватной самооценки у старших подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; обобщение; метод целеполагания; моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

3. Метод математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

Изучение литературы способствует анализу теоретических представлений различных авторов, по данной проблеме, а также изучению пособий, практикумов по психологии.

Анализ литературы – это метод научного исследования, при котором целое мысленно разбивается на составляющие в контексте познавательного процесса или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии списка источников, выбранных для работы, связанной с изучаемой проблемой, аннотация резюме основного содержания одной или нескольких работ на общую тему, подчеркивание основной идеи и положений работы [22, с. 51].

Обобщение – это форма расширения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для данной группы явлений обнаруживается новая более широкая концепция, отражающая сходство свойств этих явлений на уровне новых знаний о них. Каждое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, которые позволяют группировать явления и обозначать эту группу с помощью некоторого понятия [33, с. 47].

Анализ и обобщение психолого-педагогической литературы. Изучение литературы служит методом ознакомления с фактами, историей и современным состоянием проблем, способом создания первоначальных представлений, исходной концепции предмета, обнаружение «белых пятен», неясностей в разработке данного вопроса. Изучение литературы и документальных материалов продолжается в ходе всего исследования. Накопленные факты побуждают по-новому продумывать и оценивать содержание изученных источников, стимулируют интерес к вопросам, на которые ранее не было обращено достаточного внимания. Основательная документальная база исследования - важное условие его объективности и глубины [33, с. 48].

Синтез – метод, который позволяет соединить различные элементы, стороны объекта в единое целое, которое осуществляется как в практической деятельности, так и в процессе познания [33, с. 69].

Моделирование – это деятельность по построению и изучению моделей для указанных целей. Считается один из методов научного познания также теоретическим способом проведения исследования и состояний при помощи истинных либо идеальных, в первую очередь математических моделей. Присутствие взаимоотношения неполного подобия - гомоморфизма – дает возможность применять модель равно как заместитель либо образец исследуемой концепции. Относительная простота модели делает такую замену особенно наглядной. Разработка простых моделей организации – эффективной способ проверки истинности и всесторонности теоретических взглядов на различных отраслях познания.

Эксперимент – это метод изучения конкретного явления в контролируемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с тестируемым объектом. Как правило, эксперимент проводится в рамках научных исследований и используется для проверки гипотезы, установления причинно-следственных связей между явлениями. Основным преимуществом психологического эксперимента является то, что

он дает возможность специфического запуска определенных процессов и психических явлений, влияния на их характеристики, определения зависимости психологических явлений от изменения внешних условий [58, с. 37].

Осуществлять исследование, проводить эксперимент - это означает исследовать воздействие неустойчивой независимой на одну либо некоторое количество неустойчивых зависимых при жестком контроле переменных [39, с. 92].

Констатирующий эксперимент – это один из основных типов экспериментов, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента, который в первую очередь является целью проведения. Цель эксперимента по проверке состоит в том, чтобы исправить изменения, которые происходят с зависимыми переменными, а не влиять на них, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть лабораторным и естественным [33, с. 73].

Под формирующем экспериментом подразумевается своеобразный способ психологического изучения, состоящий в том, что экспериментатор установленным способом создает обучение (формирование) испытуемого с целью извлечь заданное изменение его нервной системы. Формирующий эксперимент ориентирован на обнаружение причин и обстоятельств протекания процессов в отличие от метода констатации (срезов), сконцентрированного на исследовании фактов, и лонгитюдного исследования, обращенного на описание процессов в естественных обстановках. [33, с. 88].

Тестирование – это метод психологической диагностики, который использует стандартизированные вопросы и задачи – тесты, которые имеют определенную шкалу значений. Тесты позволяют оценить человека в соответствии с целью исследования; предоставить возможность получить

количественную оценку на основе количественной оценки качественных параметров личности и удобство математической обработки. Это сравнительно быстрый способ оценить большое количество неизвестных; они способствуют объективности оценок, которые не зависят от субъективных взглядов человека, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость информации, получаемой различными исследователями по различным предметам. Основные преимущества этого метода: стандартизация условий и результатов, эффективность и рентабельность, количественный концептуальный характер оценки, оптимальная сложность задач и достоверность результатов [15, с. 52].

Тест — это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у испытуемого, его психологические характеристики, а также отношение к тем или иным объектам [15, с. 52].

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Приложение 1).

Методика основана на прямой оценке (шкалировании) старших подростков по ряду личностных характеристик, таких как здоровье, навыки, характер и т.д. Испытуемым рекомендуется отмечать на вертикальных линиях определенными линиями уровень развития у них характеристик (индекс самооценки) и уровень требований, то есть уровень развития тех же характеристик, которые их удовлетворяли бы. Каждому испытуемому предлагается форма для заполнения, содержащая инструкции и задания.

Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси (Приложение 1).

Методика позволяет количественно изучить самооценку личности, например, т.е. ее измерение. Основой этой методики является метод ранжирования.

В то же время последовательность эталонных качеств, которые будут определять «я-идеал» для самого человека, а также сравнение этих двух последовательных рядов, позволит определить, как «я-реальный» соответствует / не согласуется с «я-реальным», т. е. насколько человек определяет себя как подходящий или неподходящий для идеала.

Методика «Самооценка личности старшеклассника» (Г.Н. Казанцева) (приложение 1).

Методика направлена на выявление уровня самооценки испытуемого. Данный опросник содержит 32 суждения, по результатам которых можно дать один из пяти вариантов ответов. Каждый вариант ответа оценивается следующим образом: очень часто – 4 балла; часто – 3 балла; иногда – 2 балла; редко – 1 балл; никогда – 0 баллов. Методику можно проводить как в группе, так и индивидуально.

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, заключающийся в том, что исследователь, в некотором роде, выстраивает обучение (воспитание) субъекта для того, чтобы получить определенные изменения в его психике. В отличие от метода констатации (срезов), предназначенного для ознакомительных и лонгитюдных исследований, с целью описания процессов формирующий эксперимент в основном направлен на выявление причин и условий процессов [29, с. 23].

В нашем исследовании мы используем Т-критерий Вилкоксона, непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений [49, с. 76].

Критерий предназначен для сравнения показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он дает возможность определить не только направленность изменений, но и их эксплицитность, то есть способен установить, считается ли прогресс показателей в одном направлении наиболее активным, нежели в другом.

Критерий используем в тех вариантах, если свойства измерены в порядковой шкале. Рационально использовать этот критерий, если величина

самих сдвигов варьирует в определенном спектре (10-15 % от их величины). Это подтверждается тем, то что дисперсия значений сдвигов должен является таким, чтобы возникала возможность их ранжирования. В случае в случае если сдвиги несущественно отличаются между собой и получают какие-то окончательные значения (например. +1, -1 и 0), формальных преград к использованию критерия отсутствует, однако, по причине большого количества подобных рангов, распределение теряет значение, и те же итоги легче было бы получить с поддержкой критерия символов [64, с. 82].

Суть этого метода состоит в том, что мы сравниваем абсолютные значения тяжести сдвигов в ту или иную сторону. Для этого сначала классифицируются все абсолютные значения смен, а затем суммируются ранги. Если изменения в одном или другом направлении происходят случайно, суммы их рангов будут приблизительно равны. Если интенсивность сдвигов в одном направлении больше, то сумма абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет значительно ниже, чем в случае случайных изменений.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Наименьшее число испытуемых, прошедших замера во двух условиях – 5 человек. Наибольшее число испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей существующих таблиц.
2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и число исследований n снижается на число этих нулевых сдвигов.

Подводя итоги вышесказанному, исследование формирования адекватной самооценки у старших подростков включает в себя три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Мы выбрали комплекс методов и методик, позволяющий определить уровень сформированности адекватной самооценки у старших подростков.

2.2 Характеристика выборки, анализ результатов исследования

В исследовании приняли участие ученики 10-го класса МБОУ СОШ № 36 г. Первоуральск в количестве 28 человек.

Основной костяк класса остался с выпуска, сдерживающее большинство подростков воспитываются в полных семьях, в дружеской обстановке. У коллектива класса преобладает познавательный интерес к образовательному процессу. Об этом говорит ответственный подход к учебе. В классе нет неуспевающих: 2 отличника, 16 человек учатся на «4» и «5».

Особого внимания заслуживают слабоуспевающие ученики. Им постоянно нужна помощь в организации дополнительных курсов по ряду предметов. В основном, классный коллектив направлен на обучение, серьезно относится к обязанностям. Но и есть гиперактивные дети, которые мешают на уроке. Поэтому необходим постоянный контроль поведения.

Внешний вид всех учащихся соответствует правилам учебного заведения. В классе 3 разных лидера - один из них формальный и два неформальных. Нет маргинальных учеников, но есть ученики, которые в некоторых ситуациях ведут себя изолированно. Например, во время перерыва они не присоединяются к коллективному взаимодействию коллектива, а эти держатся отдельно.

Процесс общения довольно сложен для двух девушек, сидящих за одной и той же партой. Учащиеся проявляют должное уважение при общении с учителями. В классе они ведут себя надежно и культурно, они не беспокоят учителей, они почти всегда приходят с уроками. Отношения с классным учителем нормальные, имеется уважение и «готовность к сотрудничеству» со стороны учеников.

В этом году сформирован сплоченный дружный коллектив. Дети активно участвуют во всех внеклассных мероприятиях. Особо выделяется группа учеников, являющиеся активом класса.

Из данных подростков возможно легко сформировать Комитет деятельности, потому что они могут объединять одноклассников, привлекать их собственными идеями. Однако имеется также такие ребята, которых сложно присоединить к каким-либо внешкольным мероприятиям. С ними приходится работать индивидуально. Коллектив класс обладает необходимым уровнем формирования культурных умений воспитанности. В Особенности ярко это выражается во время проведения экскурсий и классных событий.

В коллективе класса довольно дружелюбная, несмотря на то, что не все ладят друг с другом, не было открытых конфликтов во время наблюдения. Класс ответственен, он всегда выполняет требования или пожелания, которые ему предъявляются, атмосфера в команде сложилась позитивно. Школьники в основном добрые, отзывчивые, «спокойные», исполнительные.

Результаты по методике диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн мод. А. М. Прихожан представлены на рисунке 3 (таблица 1 Приложение 2). В этой методике испытуемым предлагалось отметить на вертикальных линиях определенными линиями уровень развития у них характеристик (индекс самооценки), таких как здоровье, навыки, характер и т.д. и уровень требований, то есть уровень развития тех же характеристик, которые их удовлетворяли бы. Каждому испытуемому предлагается форма для заполнения, содержащая инструкции и задания.

Исходя из результатов исследования, у большинства испытуемых преобладает средний уровень самооценки.

Средний уровень самооценки выявлен у 47% (13 испытуемых), она отображает наиболее настоящее представление о собственных способностях. Испытуемые с адекватной самооценкой имеют позитивное отношение к себе, принимают себя и адекватно оценивают свои навыки, уверены в себе. Адекватная самооценка основана на положительном опыте;

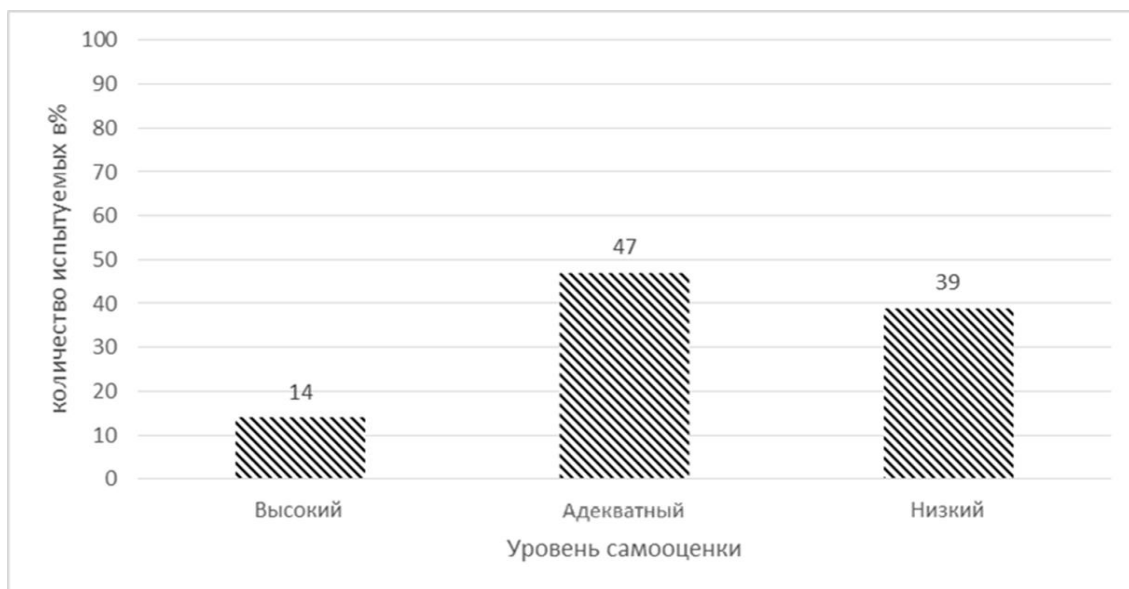


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо – С.Я Рубинштейн (мод. А.М. Прихожан)

Высокий уровень самооценки выявлен у 14% (4 испытуемых), он указывает на определенные отклонения в формировании личности. Высокая самооценка может подтвердить личную незрелость, неспособность правильно оценить результаты чьей-либо деятельности, сравнить себя с другими; эта самооценка может указывать на значительные искажения в формировании личности, нечувствительность к ошибкам, неудачам, наблюдениям и оценкам других людей. Из-за завышенной самооценки собственные способности преувеличиваются, самокритичность и самоконтроль снижаются. Уровень притязаний очень высок, в то же время не совпадает с реальными возможностями человека. Неудачи игнорируются, а успех преувеличивается. Испытуемым с высокой самооценкой трудно принять другую точку зрения, поскольку они всегда уверены в своей собственной праведности и превосходстве. Высокомерие, эгоистичность, чрезмерная уверенность в себе являются их особыми чертами характера;

Низкий уровень самооценки выявлен у 39% (11 испытуемых), который характеризуется самоотверженностью, самообвинением, беспокойством, изоляцией и подозрительностью. В то же время испытуемые с такой

самооценкой постоянно пытаются заявить о себе и везде ищут подтверждение своей собственной значимости, что приводит к зависимости и созависимости. Испытуемые с низкой самооценкой неуверенны и стараются быть максимально осторожными: они могут занимать как можно меньше места (закрытые позы, «черепашья» поза), говорят они спокойно, жесты ограничены. Недовольство своей позицией приводит к развитию пассивной агрессии и автоагрессии. Низкий уровень самооценки указывает на крайнюю проблему в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска». За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических феномена: подлинная неуверенность в себе и «защита», когда декларирование (для себя) собственной неспособности, недостатка способностей и т.п. Позволяют не прилагать никаких усилий.

Результаты по методике «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С.А. Будасси представлены рисунке 4 (таблица 3 приложение 2). Методика позволяет количественно изучить самооценку личности путем выбора последовательности эталонных качеств, которые будут определять «Я-идеальное» и «Я-реальное» для самого испытуемого.

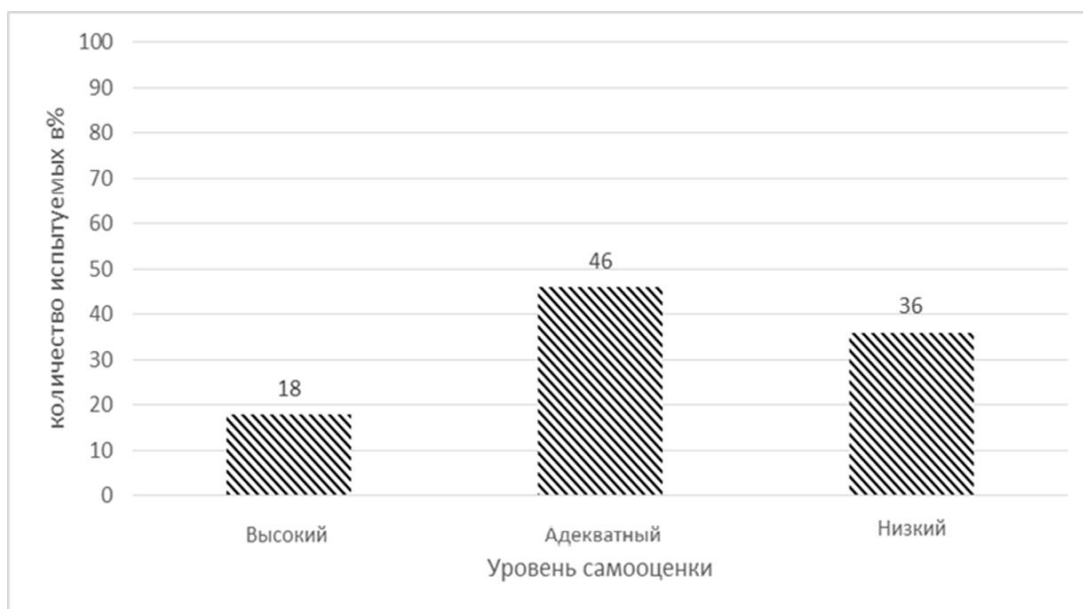


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси

Исходя из результатов исследования, у большинства испытуемых преобладает средний уровень самооценки.

В классе с адекватным уровнем самооценки имеются 46% (13 испытуемых), для них характерно уверенность, решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать. Адекватная самооценка подразумевает адекватное отношение к себе и обществу, способность критически оценивать себя, ставить перед собой реальные цели.

С завышенным уровнем самооценки имеются 18% (5 испытуемых), они ставят более высокие цели, чем они могут реально достичь; у них высокий уровень стремлений, которые не всегда соответствуют их способностям. Черты здоровой личности: достоинство, гордость, гордость – выражаются в высокомерии, тщеславии, эгоцентризме. Испытуемые с высокой самооценкой позитивно относятся к себе, умеют защищать свои личные границы, они вполне решительны. Однако такие люди эгоистичны, чрезмерно самоуверенны и авторитарны.

С заниженным уровнем самооценки имеются 36% (10 испытуемых), они характеризуются чрезмерной неуверенностью в себе, смирением, пассивностью и «комплексом неполноценности». Это отражается на внешности человека: голова притягивается к рукам, походка колеблется, хмурится, не улыбается. Испытуемые с низкой самооценкой слишком застенчивы и уязвимы. Они часто чувствуют себя одинокими и в то же время не очень активно общаются с другими из-за боязни отказа.

Результаты по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 5 (в таблице 2 Приложение 2). Методика направлена на выявление уровня самооценки испытуемого путем выбора ответа на суждения, предложенные в методике.

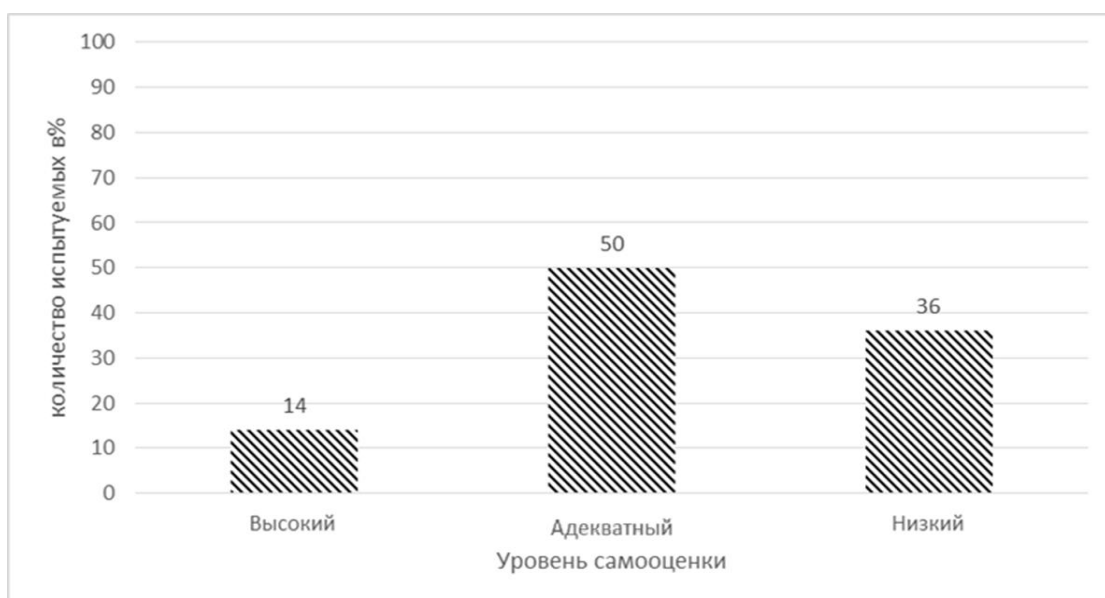


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

Исходя из результатов исследования, у большинства испытуемых преобладает средний уровень самооценки.

Средний уровень самооценки отмечен у 50% (14 испытуемых), поэтому испытуемые редко страдают «комплексом неполноценности» и время от времени пытаются приспособиться к мнению других.

Высокий уровень самооценки выявлен у 14% (4 испытуемых), это может указывать на то, что учащиеся не обременены «комплексом неполноценности», неправильно реагируют на комментарии других и нечасто сомневаются в своих действиях. Основное внимание уделяется успеху, неудача воспринимается как несчастный случай или вызов. Испытуемые с высокой самооценкой понимают свои сильные стороны. Однако, они сосредоточены только на одной стороне своей личности, это может привести к неадекватному поведению.

Низкий уровень самооценки выявлен у 36% (10 испытуемых), наблюдается, что испытуемые могут мучительно терпеть критику в своем обращении, всегда стараются считаться с мнением других и часто страдают от «комплекса неполноценности». Испытуемые с низкой самооценкой часто

находятся в положении избегания или корректировки. Любое отличие от группы воспринимается человеком с низкой самооценкой как болезненное.

Подводя итоги констатирующего эксперимента, мы видим, что у меньше половины испытуемых выявлен адекватный уровень самооценки 47% (13 испытуемых), а у остального большинства 53% (15 испытуемых) выражена неадекватная самооценка, поэтому мы пригласили этих испытуемых к участию в программе формирования адекватной самооценки.

Выводы по 2 главе

Исследование самооценки старших подростков состояло из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; обобщение; метод целеполагания; моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

3. Метод математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

Результаты констатирующего эксперимента следующие:

1. По методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (мод. А.М. Прихожан) средний уровень самооценки 47% (13 испытуемых), высокий уровень самооценки 14% (4 испытуемых), низкий уровень самооценки 39% (11 испытуемых).

2. По методике «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси адекватный уровень самооценки 46% (13 учеников), завышенный уровень самооценки 18% (5 испытуемых), заниженный уровень самооценки 36% (10 испытуемых).

3. По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой средний (адекватный) уровень 50% (14 испытуемых), высокий уровень самооценки 14% (4 испытуемых), низкий уровень 36% (10 испытуемых).

4. Результаты исследования самооценки старших подростков по всем методикам показали: адекватный уровень самооценки 47% (13 испытуемых); неадекватная самооценка 53% (15 испытуемых), именно они приглашены к участию в программе формирования адекватной самооценки у старших подростков.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования адекватной самооценки у старших подростков

Самооценка – это ценность, которую индивид приписывает самому себе на основе сформированного взгляда на других. Система личных ценностей выступает основным критерием оценки. Основными функциями, которые выполняет самооценка, являются регулирующая, на основе которой решаются отдельные проблемы в различных ситуациях, и защитная, которая обеспечивает относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки сверстников, родителей и педагогов.

Для того чтобы старший подросток ощущал себя благополучным, для того чтобы он имел возможность лучше приспособиться к окружению и справляться с проблемами, он обязан иметь положительное представление о себе. Его самооценка учитывает личностный рост. Люди с отрицательной самооценкой, как правило, сталкиваются с непреодолимыми препятствиями практически в каждом начинании. У них высокий уровень тревожности, они менее приспособлены к жизни, им сложно сблизиться со сверстниками. Пассивность, подозрительность, повышенная уязвимость, обиды становятся их постоянными спутниками. Они не хотят участвовать в играх, потому что они боятся быть хуже других, и, если они участвуют в этом, их часто обижают и уходят, их обижают насмешки и сравнения со своими сверстниками.

Заинтересованность многих исследователей (Л.В. Бороздин, Л.И. Божович, А.В. Захарова, И.С. Кон, А.И. Липкина, А.А. Реан, Е.А. Соколова, А.Г. Стужин и др.) обращено на развитие самооценки в подростковом возрасте и условий, содействующих их формированию. Исследователи сходятся во мнении, что формирование самооценки происходит именно в подростковом возрасте. Поэтому в современной психологии активно проводятся исследования для выявления факторов, которые способствуют формированию у детей самооценки.

Это свидетельствует о необходимости своевременной социальной и психологической поддержки старших подростков с неадекватной самооценкой. С этой целью была разработана программа формирования адекватной самооценки у старших подростков.

В программе основным методом работы со старшими подростками с неадекватной самооценкой является тактика психологического тренинга. Основной формой работы является групповая работа, занятия строятся в форме игр, а содержащиеся в них приемы стимулируют развитие подростка как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности. Создание ситуации успеха раскрывает способность у старшего подростка самореализоваться и более эффективно усваивать полученные знания.

Ожидаемый результат: старшие подростки должны осознать ценность своей личности, развить позитивное отношение к себе, развить уверенность в себе, снизить психоэмоциональный стресс, уровень агрессивности и демонстративности и развить способность эффективно общаться с другими.

Цель программы: сформировать адекватную самооценку у старших подростков.

Задачи:

1. Осознание собственных положительных и отрицательных сторон.
2. Формирование навыков уверенного поведения.
3. Формирование положительного самоотношения.

Продолжительность программы рассчитана на 10 занятий продолжительностью по 40 минут.

Программа предусмотрена на 1 месяц с периодичностью занятий 2 раза в неделю.

Программа разработана на целевую аудиторию - группы детей старшего школьного возраста в количестве 12 – 15 человек.

Программа формирования адекватной самооценки у старших подростков составлена на основе следующих работ Д.И. Дудиной, Р.Р. Коуркиной, С.В. Петрушкина и др.

Занятия тренинга включают в себя ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию, ритуал прощания.

При проведении программы формирования адекватной самооценки у старших подростков будем руководствоваться следующими принципами:

- принцип гуманизма – уважительное и доброжелательное отношение к каждому ребенку, учитывая его индивидуальность, исключение принуждения и насилия над личностью;

- принцип конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению, участие учащихся должно быть сознательным и добровольным;

- принцип компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

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

Кратко рассмотрим занятия, направленные на формирование адекватной самооценки старших подростков. Первое занятие в качестве образца будет раскрыто более подробно, а полностью вся Программа приведена в Приложении 3

План проведения программы формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Занятие 1. «Знакомство с учащимися».

Цель этого урока – установить контакт с участниками, создать атмосферу доверия и достичь взаимопонимания. Основные упражнения: картина «Карта моей души» и задание «Ладощка», нацеленные на представление позитивных эмоций по отношению друг к другу.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создание атмосферы доверия, результат взаимопонимания для целей программы. Правила принимаются вместе и публикуются в классе. Руководитель постоянно обращается к ним во время работы.

Примерный перечень правил:

- Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
- Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
- Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
- Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
- Активность.
- Искренность в общении.
- Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. Рисунок «Карта моей души».

Инструкция: Нанесение на чистый лист или на форму с контурами территорий. При желании вы можете показать картинку группе и рассказать, что и где она нарисована. Если вы хотите поделиться чертежами, процесс может занять некоторое время и станет скучным для участников. Участникам полезно взять чертежи для себя и вернуться к ним в будущем (например, повесить над столом).

Материалы: Бумага и цветные краски.

Упражнение 3. «Ладощка».

Инструкции: Каждый рисует контур руки на листе бумаги. По середине он рисует собственное имя, в любом пальце пишет то, что ему нравится в своем характере. Затем лист передается соседу справа, он пишет в течение 30 секунд на листе (вне руки), что приятно для человека, владельца руки. Так по всему кругу. Лист возвращается вверх дном владельцу. Положительные отзывы, умение выражать положительные эмоции.

Цель: опыт получения и выражения положительных отзывов.
Способность выражать позитивные эмоции по отношению друг к другу.

Материалы: Бумага, карандаш, ручка.

Занятие 2. «Искренний комплимент».

Цель: усилить позитивное отношение к себе, сориентировать старшего подростка на свои положительные стороны.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Полет белой птицы».

Цель: создать возможность для усиления позитивного отношения к себе, укрепляя тем самым фундамент самооценки старших подростков.

Упражнение 3. «Комплименты».

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие участники.

Занятие 3. «Я адекватный».

Цель: развить умений у участников адекватного реагирования на критику в свой адрес.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Самооценка».

Цель: осознать возможности формирования адекватной самооценки.

Упражнение 3. «Горячий стул».

Цель: дать участникам посмотреть на себя со стороны и адекватно отреагировать на критику в свой адрес.

Занятие 4. «Открытие нового мира».

Цель: обучить старших подростков позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Игра «пустыня».

Цель: обучить старших подростков умению позитивно мыслить.

Упражнение 3. «Афоризмы».

Цель: обучить участников программы позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Занятие 5. «Радуга».

Цель: сакцентировать внимание старшего подростка на позитивных моментах.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Образ настроения» (под музыку).

Цель: развить положительные эмоции у участников программы.

Занятие 6. «Энергия радости».

Цель: развить чувство уверенности и раскованности в общении со сверстниками.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Ритм».

Цель: дать участникам почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его.

Упражнение 3. «Шутливое письмо».

Цель: развить чувство уверенности и раскованности в общении со сверстниками.

Занятие 7. «Я, ты и мы».

Цель: стимулировать старших подростков на активное восприятие других людей.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Общий рисунок».

Цель: сплотить коллектив, настроить на позитивное восприятие друг друга.

Упражнение 3. «Ассоциации».

Цель: стимулировать участников на активное восприятие других людей.

Занятие 8. «Герой».

Цель: развить чувство самоуверенности через вхождение в роли сказочного героя.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Король»

Цель: дать побывать участникам программы в роли сказочного героя и почувствовать себя уверенно.

Занятие 9. «Избавиться от ненужного».

Цель: развить умения выявлять и ликвидировать собственные страхи.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Нарисуй свой страх».

Цель: сформировать умение ликвидировать свои страхи.

Занятие 10. «Путь к успеху».

Цель: осуществить вербальное подведение результатов занятий, сформулировать эмоциональное отношение участников тренинговой группы друг к другу и к педагогу.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: установить контакт с участниками. Создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Упражнение 2. «Лесенка».

Цель: развить навыки уверенного поведения.

Упражнение 3. «Прощание».

Цель: провести вербальное подведение итогов занятий, выразить эмоциональное отношение участников группы друг к другу и к руководителю.

Таким образом, для того, чтобы сформировать адекватную самооценку у старших подростков, мы разработали комплексную программу, направленную на признание собственных положительных и отрицательных сторон лени, на развитие навыков уверенного поведения, на содействие формированию навыков быстрого принятия решений, на создание положительного представления о себе, на развитие понимания собственной личности и личности окружающих.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью проверки эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков была проведена повторная диагностика уровня адекватной самооценки у старших подростков

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

Результаты контрольного эксперимента по методике диагностики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 6 (таблица 5 Приложение 4).

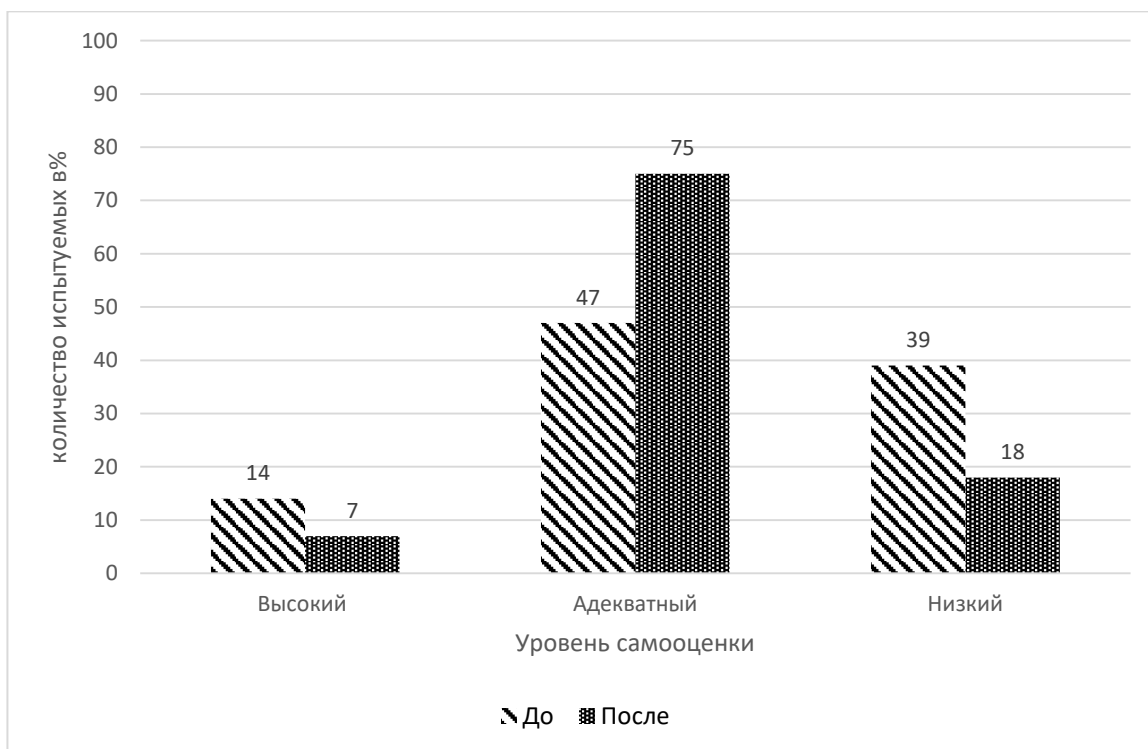


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо – С.Я Рубинштейн мод. А.М. Прихожан до и после реализации программы формирования

Средний уровень самооценки составил 75% (21 испытуемый), это больше на 28% чем до проведения программы; низкий уровень самооценки составил 18% (5 испытуемых), это меньше на 21% чем до проведения программы; высокий уровень составил 7% (2 испытуемых), это меньше на 7% чем до проведения программы.

Можно утверждать, что старшие подростки научились ставить достижимые цели, правильно оценивать результаты своей деятельности, научились уважать себя, также они знают личные слабости, стремятся к самопознанию.

Результаты контрольного эксперимента по методике диагностики «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С.А. Будасси представлены на рисунке 7 (таблица 7 Приложение 4).

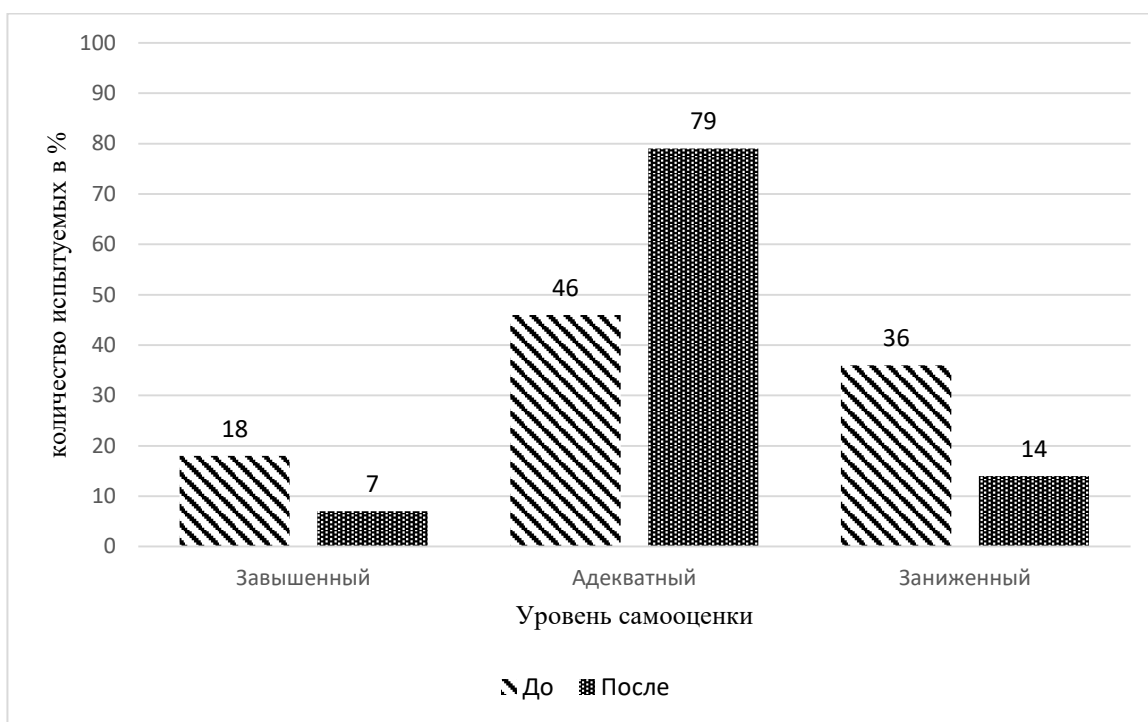


Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Исследование самооценки личности» С. А. Будасси (До и после реализации программы формирования)

Как видно на рисунке 8, после реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков произошли следующие изменения: адекватный уровень самооценки повысился на 33% и составил 79% (22 испытуемых), завышенный уровень самооценки изменился на 11% и составил 7% (2 испытуемых), заниженный уровень самооценки изменился на 22% и составил 14% (4 испытуемых).

Можно утверждать, что у старших подростков стали проявляться такие качества как уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать.

Результаты контрольного эксперимента по методике диагностики «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой приведены на рисунке 8 (таблице 6 Приложение 4).

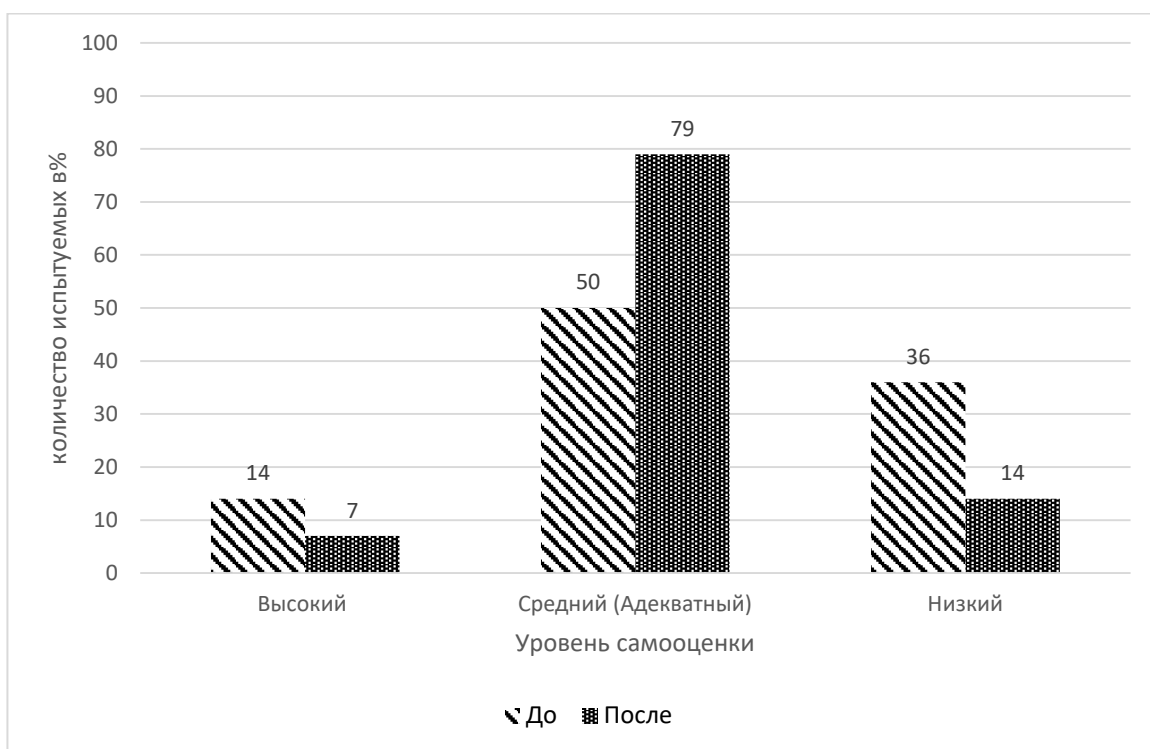


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой (До и после реализации программы формирования

Средний уровень самооценки составил 79% (22 испытуемых) это больше на 29% чем до проведения программы, высокий уровень самооценки составил 7% (2 испытуемых) это меньше на 7%, чем до проведения программы; низкий уровень самооценки составил 14% (2 испытуемых) это на меньше 22%, чем до проведения программы.

Можно утверждать, что старшие подростки научились должным образом реагировать на критику, уверены в своих навыках, принимают решения без особых трудностей, не боятся перемен, наслаждаются достигнутыми успехами и воспринимают неудачи как ценный опыт.

Таким образом, подводя итоги диагностики самооценки старших подростков, мы можем сказать, что уровень самооценки старших подростков,

изменился высокий уровень самооценки учеников с 14% (4 ученика) до 7% (2 ученика), а низкий с 39% (11 учеников) до 14% (4 ученика), это обозначает, что уровень самооценки старших подростков после проведения программы стал адекватнее, чем был до проведения программы.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных по T-критерию Вилкоксона для данных методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн модификация А.М. Прихожан. (Приложение 4, таблица 9, рисунок 9.).

Гипотеза:

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

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

Результат: $T_{\text{эмпирическое}} = 100$.

Критические значения T при $n=28$

$T_{\text{кр}}=130$ для $P \leq 0,05$;

$T_{\text{кр}}=101$ для $P \leq 0,01$.

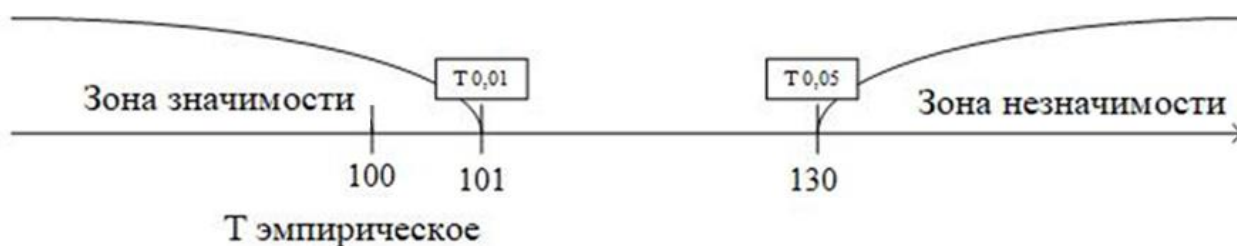


Рисунок 9 – Ось значимости

Ответ: $T_{\text{эмпр}}=100$ попадает в зону значимости, значит принимается гипотеза H_0 , показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

На основании вышеизложенного мы заключаем, что гипотеза исследования подтвердилась.

Таким образом, в ходе формирующего эксперимента произошли качественные изменения в показателях уровня самооценки старших подростков, в частности, у старших подростков с неадекватной самооценкой произошел сдвиг в ценностном отношении себя. Они научились ставить достижимые цели, правильно оценивать результаты своей деятельности, научились уважать себя, также они знают личные слабости, стремятся к самопознанию. У них стали проявляться такие качества как уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать. А также научились должным образом реагировать на критику, уверены в своих навыках, принимают решения без особых трудностей, не боятся перемен, наслаждаются достигнутыми успехами и воспринимают неудачи как ценный опыт.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей по формированию адекватной самооценки у старших подростков

В старшем подростковом возрасте социальная ситуация развития меняется, формируются моральные и этические качества, меняется лидерская деятельность и самооценка. В процессе общения старшие подростки усваивают жизненные цели и моральные ценности, испытывают различные роли, осваивают формы поведения, развивают деловые, организационные и рабочие навыки. Статус и самооценка старшего подростка определяются, во-первых, индивидуальными характеристиками человека, а во-вторых, характеристиками команды и их деятельностью. В значительной степени многие факторы влияют на формирование самооценки старшего подростка, среди которых можно выделить отношения внутри группы в классе и социальный статус личности в группе [55, с. 89].

Неадекватная самооценка отрицательно сказывается на личностных характеристиках старшего подростка, его образовательной деятельности,

полоролевых отношениях. При завышенной самооценке, пожилой подросток может переоценить свои физические и интеллектуальные способности, будет слишком уверен в себе. Напротив, при низкой самооценке, пожилой подросток будет чувствовать себя неуверенно, страх и апатию, которые также будут препятствовать его личному развитию и социальному взаимодействию, скрывать его таланты и способности [11, с.23].

Часто чувство собственного достоинства может быть скрыто за неуверенностью в себе и желанием показать свои качества. В этом случае требуется индивидуальная работа по формированию личности для выявления индивидуальных особенностей личности подростка старшего возраста. Работая со старшими подростками с низкими достижениями, вы можете использовать методы, чтобы минимизировать неудачу или максимизировать успех [59, с. 91].

Важно объяснить старшему подростку, что его любят, и его мнение играет важную роль в команде. Поэтому использование групповой терапии будет эффективным, потому что старший подросток почувствует его вклад в коллективные решения и действия, он почувствует, что его слушают.

Часто, чтобы повысить самооценку старших подростков, работа с их родителями необходима, потому что именно домашняя среда является одним из основных факторов, определяющих развитие адекватных отношений с самим собой. Чем старше подросток, тем больше любви он получает от родителей с детства, тем выше его самооценка и уверенность в себе [36, с. 55].

Самоприказ – короткий, грубый приказ для себя: «Говори спокойно!», «Не поддавайся на провокации!», «Тихо, молчи!». Он помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно и подчиняться другим. этические требования. Важно, чтобы это было разумно и в то же время заставляло нас преодолевать нежелание, заставляло нас делать то, что нам нужно, а не то, что мы хотим.

Самогипноз - помогает вам вести себя, не выходя за рамки общепринятых правил культурного поведения в этом обществе,

контролировать себя в самых сложных ситуациях. Может применяться в процессе самообразования любой черты личности. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев, чтобы изменить поведение в нужном направлении, заранее подготовленное предложение произносится несколько раз в день: «Ни при каких обстоятельствах я не буду повышать голос!», «Я буду слушать оратора без перерыва, потому что мне будет трудно. Этого не было!», «Я не удивлюсь комментариям других людей!» [68, с. 34].

Саморегуляция – сложно переоценить умение контролировать свои действия и действия, вести самостоятельное поведение. Самокоррекция позволяет скорректировать интенсивность страстей, привыкнуть к самоконтролю, быстро успокоиться в трудных ситуациях. История необычайно богата примерами саморегуляции, помогающей выдающемуся человеку четко реализовать жизненную программу [цит. по 56, с. 5].

Самостоятельное одобрение. Наиболее положительно зарекомендовавший себя в практике саморегулирования метод самоконтроля. Самоутверждение не сводится к тому, чтобы закрывать глаза на свои ошибки как можно более твердо. Методология фактически основана на операции одобрения некоторых ее действий, планов, результатов и результатов.

Самостимуляции. Многим лидерам, особенно сомнительным и гордым, могут помочь методы самопомощи и наказания в самообразовании. В случае даже незначительных успехов целесообразно поздравить себя, мысленно сказав: «Счастливая девушка!», «Молодец!», «Все прошло хорошо!», «И так оно и есть!» А в случае неудачи вы делаете мысленный выговор: «Плохо!», «Очень плохо!», «Стыдно!» [23, с. 27].

Чтобы развить соответствующую самооценку, родители должны психологически поддерживать ребенка. В устной и невербальной форме родители должны сказать ребенку, что они верят в свои силы и способности. Родители должны использовать слова, которые работают, чтобы развить положительную оценку и построить уверенность в себе.

Слова и фразы для оказания поддержки:

- У тебя все получится!
- Что ты думаешь по этому поводу?
- Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
- Я горжусь тобой!
- Я рад твоей помощи.
- Спасибо тебе.
- Хорошо, благодарю тебя.
- Я рад, что ты в этом участвовал.
- Все идет прекрасно!
- Здорово, замечательно.
- Я верю в тебя.
- Все мы люди и все мы совершаем ошибки.

Поведение и действия, которые оказывают поддержку [47, с. 44]:

- Приобнять, прикоснуться до руки, деликатно поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
- Посидеть, постоять, беседовать с ним и слушать его.

Слова и фразы, которые подрывают веру в себя:

- Ты с этим не справишься.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
- Ты бессовестный!
- Ты плохой!
- Ты ничего не понимаешь.
- Я тебя больше не люблю.

Проблема адекватной самооценки очень важна, для ее обучения у старшего подростка необходимо разработать программу, охватывающую вопросы [46, с. 25]:

- уменьшения степени психологического напряжения;
- увеличения решительности в себе;

- формирования возможности фиксировать собственные позитивные стороны;
- развития коммуникативных способностей;
- формирования положительного взаимоотношения к находящимся вокруг.

При заниженной самооценке старших подростков необходимо осуществление регулярных мероприятий для ее развития. Могут применяться методы арттерапии, психогимнастики.

Адекватная самооценка – это результат процесса, в котором синтезируются знания подростков о своих навыках в образовательной деятельности, сущность понятия «адекватная самооценка» (когнитивный компонент) и способность правильно оценивать свои достижения в образовательной деятельности (компонент деятельности); осознание ценности соответствующей оценки учебной деятельности (мотивационный элемент), заинтересованность в самооценке учебной деятельности (эмоциональный элемент) [47, с. 562].

Процесс формирования адекватной самооценки образовательной деятельности у подростков требует следующих педагогических условий [48, с. 133]:

- 1) педагог включает подростков в систематический и последовательный процесс взаимодействия для анализа и оценки достижений своих сверстников и собственной образовательной деятельности, наделенный знаниями и навыками для использования критериев оценки эффективности;
- 2) основываясь на традициях гуманного образования, создавая человеческие отношения со студентами, поддерживая учителя в положительном эмоциональном состоянии для подростков, оказывая им своевременную помощь в анализе и оценке образовательной деятельности в различных формах: консультации, адаптация. В результате этого взаимодействия подростки приобретают способность к адекватной самооценке, которая порождает их желание систематически анализировать и

оценивать свои собственные результаты в образовательной деятельности. Следовательно, они воспринимают самооценку как важное качество личности, представляя для человека определенную ценность для самоутверждения в обществе;

3) использование подростком педагога материалов о культурном наследии региона, состоянии культуры и образования в современных условиях заставляет молодежь стремиться связать свои собственные образовательные достижения с достижениями региона и их достижениями. образование как вклад в их культурное и образовательное развитие.

Методология формирования адекватной самооценки образовательной деятельности старших подростков, которая представлена системой взаимосвязанных действий учителей, учащихся и их родителей и состоит из адаптивно-ориентированных, репродуктивно-оценочных и рефлексивно-оценочных этапов, обеспечивает эффективность процесса формирования правильной самооценки в образовательной деятельности молодежи [51, с. 72].

Характер подростковой самооценки определяет формирование определенных личностных качеств. Например, его адекватный уровень способствует формированию уверенности в себе, самокритики, настойчивости или чрезмерной уверенности в себе, отсутствия критики у подростка. Существует также определенная связь между характером самооценки и образовательной и социальной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, не имеют резких скачков в производительности и имеют более высокий социальный и личный статус [5, с. 17].

Подростки с адекватной самооценкой имеют большую область интересов, их деятельность направлена на различные виды деятельности, а также на умеренные и подходящие межличностные контакты, чтобы узнать других и себя в процессе общения. Подростки с тенденцией к завышению самооценки демонстрируют достаточную ограниченность в своей

деятельности и большую концентрацию на общении, причем с небольшим содержанием.

Агрессивные подростки характеризуются чрезвычайной самооценкой (максимально позитивной или максимально негативной), повышенной тревожностью, боязнью широких социальных контактов, эгоцентричностью, неспособностью найти выход из трудных ситуаций [33, с. 345].

Многочисленные исследования показывают, что подростки с низкой самооценкой склонны к депрессивным тенденциям. Кроме того, некоторые исследования показали, что низкая самооценка предшествует или является причиной депрессивных реакций, в то время как другие – этот депрессивный эффект – сначала проявляются, а затем становятся вовлеченными в низкую самооценку.

Дети активно демонстрируют умение оценивать свои успехи в разных сферах. Наиболее важными были пять: академические достижения, внешний вид, физические способности, поведение и социальное признание. Тем не менее, в период полового созревания успеваемость и поведение в школе становятся важными для родителей, а остальные три – для сверстников.

Подростки с низкой самооценкой проявляют большой интерес, и их деятельность направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые являются скромными, уместными и направлены на то, чтобы познакомиться с другими людьми и самими собой в процессе общения [8, с. 67].

Подростки с адекватной самооценкой, как правило, имеют депрессивные тенденции. Подростки с тенденцией к переоценке самооценки демонстрируют достаточное ограничение активности и более сильный акцент на общении и незначительном содержании.

Одной из основных характеристик, которые характеризуют самооценку подростков, является углубление самооценки, то есть желание молодых людей формировать свою собственную ценность, независимо от оценок других людей. Однако, не оспаривая эту ситуацию, следует признать, что

человек всегда находится в различных типах социальных взаимодействий, и он не может избежать определенной зависимости от оценки своего непосредственного окружения.

Многочисленно доказанная теория «зеркального самосознания» К. Кули о позитивном отношении окружающих как первичной детерминанте самооценки также справедлива для подростковой самооценки.

Среди четырех источников социальной поддержки: родители, учителя, одноклассники, близкие друзья – поддержка родителей и отношение одноклассников полностью влияют на самооценку подростка [8, с. 52].

Результаты многочисленных исследований подросткового возраста, представленные в отечественной и зарубежной литературе, показывают заметное уменьшение влияния родителей и усиление влияния сверстников как контрольной группы на самооценку подростков.

Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность отражать мнение родителей и последующую отстройку от него, вырабатывать свою собственную позицию в отношении оценки родителей.

Специфическим новообразованием подросткового возраста является способность размышлять о мнениях родителей и, как следствие, расстраиваться и развивать свою собственную позицию в отношении суждений родителей. Однако нельзя сказать, что подростки отчуждаются от своих родителей. На вопрос, где они чувствуют себя наиболее защищенными, ответ «в семье» встречается почти так же часто, как и ответ «среди друзей».

Основываясь на результатах исследований Розенберга, Куперсмита и Бахманна, направленных на установление взаимосвязи между самооценкой и семейным взаимодействием, Гекас изучил степень влияния, контроля и поддержки родителей на самооценку подростков. В результате исследователь пришел к выводу, что оба фактора положительно влияют на самооценку как общее выражение родительского интереса к ребенку. Это предположение полностью подтверждается практикой (Берн Р.) [цит. по 48, с. 37].

Другие исследования показали, что поддержка семьи и усыновление ребенка, а также чаяния их родителей оказывают большее влияние на их общую самооценку, а также на успехи в учебе и некоторые факторы, связанные с учителями (например, (когнитивное и эмоциональное восприятие подростка педагогом) только для навыков самооценки.

Исследования также показывают, что теплое и внимательное отношение со стороны родителей является основной предпосылкой образования и дальнейшего укрепления позитивной самооценки среди молодежи. Сильное и негативное отношение со стороны родителей имеет противоположный эффект: эти дети, как правило, ориентированы на неудачи, они боятся рисковать, избегают участия в соревнованиях, у них также есть такие черты, как агрессивность и грубость, а также высокий уровень тревоги [7, с. 17].

Помимо непосредственного влияния оценки родителей и их эмоционального отношения к детям, семейное общение имеет большое значение для формирования независимости. Таким образом, два отличительных типа стиля общения, «симметричный» и «асимметричный», по-разному влияют на самооценку подростков.

Симметричный стиль включает в себя общение членов семьи, основанное на принципах партнерства. Это общение способствует развитию системы ребенка в соответствии с его критериями оценки самооценки, поскольку самооценка подростка поддерживается не только уважением к родителям, но и оценкой эффективности его действий. В будущем это фактор, способствующий эмансипации чувства собственного достоинства у подростка [77, с.17].

Асимметричный стиль общения в семье подразумевает ограничение участия ребенка в подготовке и принятии решений, что в дальнейшем приводит к формированию неблагоприятного отношения и самооценки.

Принимая во внимание процесс формирования самосознания и самооценки в результате усвоения молодым человеком определенного

жизненного опыта, мы видим, что влияние семейных и родительских отношений на формирование самооценки молодых людей не менее значимо, чем в младших возрастных группах. Следует отметить, что развитие независимости подростков зависит не столько от реальной оценки и отношения родителей, сколько от того, как старший подросток субъективно отражает и испытывает отношение родителей и их место в семье, то есть ожидаемую оценку.

Таким образом, в работе с подростками старшего возраста с низкой самооценкой, можно использовать методы, чтобы минимизировать сбой или максимизировать успех. Важно дать понять старшему подростку, что его любят, и его мнение играет важную роль в команде. Поэтому использование групповой терапии будет эффективным, так как старший подросток почувствует его вклад в коллективные решения и действия, почувствует, что его слышат. Повышение самооценки старшего подростка часто требует работы со своими родителями, поскольку семейное окружение является одним из ключевых факторов развития соответствующей уверенности в себе у старшего подростка.

Вывод по 3 главе

Таким образом, для формирования адекватной самооценки у старших подростков нами была разработана комплексная программа, направленная на осознание собственных положительных и отрицательных сторон, на формирование навыков уверенного поведения, на способствование формированию навыка быстрого принятия решений, на формирование положительного самоотношения, на развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей.

С целью проверки эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков была проведена

повторная диагностика уровня адекватной самооценки у старших подростков. Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования.

Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо – С.Я Рубинштейн мод. А.М. Прихожан (До и после реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков): средний уровень самооценки составил 75% (21 испытуемый), это больше на 28% чем до проведения программы; низкий уровень самооценки составил 18% (5 испытуемых), это меньше на 21% чем до проведения программы; высокий уровень составил 7% (2 испытуемых), это меньше на 7% чем до проведения программы.

Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси (До и после реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков): адекватный уровень самооценки повысился на 33% и составил 79% (22 испытуемых), завышенный уровень самооценки изменился на 11% и составил 7% (2 испытуемых), заниженный уровень самооценки изменился на 22% и составил 14% (4 испытуемых).

Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой (До и после реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков): средний уровень самооценки составил 79% (22 испытуемых) это больше на 29% чем до проведения программы, высокий уровень самооценки составил 7% (2 испытуемых) это меньше на 7%, чем до проведения программы; низкий уровень самооценки составил 14% (2 испытуемых) это на меньше 22%, чем до проведения программы.

Обобщенные результаты диагностики (Приложение 4, таблица 8, рис.10) показывают, что на 28% (9 учеников) повысился адекватный уровень самооценки старших подростков, изменился высокий уровень самооценки учеников с 14% (4 ученика) до 7% (2 ученика), а низкий с 39% (11 учеников)

до 14% (4 ученика), это обозначает, что уровень самооценки старших подростков после проведения программы стал адекватнее, чем был до проведения программы.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных по T-критерию Вилкоксона для данных методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн модификация А.М. Прихожан. Результат проведения критерия показал, что $T_{\text{эмп}}=100$ попадает в зону значимости, значит принимается гипотеза H_0 , показатели после эксперимента превышают значения показателей до реализации программы.

На основании вышеизложенного мы заключаем, что гипотеза исследования подтвердилась.

Повторный эксперимент показал изменение в уровне адекватной самооценки старших подростков. Психолого-педагогическая программа формирования со старшими подростками с неадекватной самооценкой привела к сдвигам в ценностном отношении себя. Они научились ставить достижимые цели, правильно оценивать результаты своей деятельности, научились уважать себя, также они знают личные слабости, стремятся к самопознанию. У них стали проявляться такие качества как уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать. А также научились должным образом реагировать на критику, уверены в своих навыках, принимают решения без особых трудностей, не боятся перемен, наслаждаются достигнутыми успехами и воспринимают неудачи как ценный опыт.

Гипотеза исследования о том, что уровень самооценки старших подростков изменится, если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки у старших подростков, включающую теоретический, диагностический, формирующий, аналитический компоненты, подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема самооценки исследовалась такими учеными как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Фельдштейн и др. Самооценка – ценность, значение, которое индивид придает себе в целом и определенным аспектам своей личности, деятельности и поведения. Самоуважение действует как стабильная структура, часть самопонимания, уверенности в себе. Основой самооценки является система личного значения индивида, система ценностей, которую он принял. Самооценка воздействует на поведение, активность и формирование личности, ее взаимоотношение с людьми, играя при этом защитную и регуляторную функции. Отражая уровень самоудовлетворенности либо неудовлетворенности, уровень самооценки формирует базу для восприятия собственного успеха, постановки целей в определенной степени, к примеру, на уровне индивидуальных требований.

Самооценка человека формируется в возрасте около трех лет. Факторами, влияющими на ее развитие, являются оценки его окружения, оценка результатов его собственной деятельности, а также отношения между реальными и идеальными представлениями о самом себе. Самооценка возникает в процессе межличностной деятельности и взаимодействия. В возрасте пятнадцати – семнадцати лет самооценка в основном формируется.

В психологии юношеский возраст обуславливается переходом от возраста старшего подростка к независимой взрослой жизни. Уже не ребенок, но и не взрослый. К концу этого возраста он приобретает степень идеологической и умственной зрелости, которой достаточно, чтобы начать самостоятельную жизнь, продолжить учебу в университете или работать после школы.

Необходимо выделить, что непосредственно старшие подростки с адекватной самооценкой обладают обширной сферой интересов, их деятельность ориентирована на разнообразные виды работы, а кроме того на небольшие и соответствующие межличностные контакты, нацеленные на

понимание других и самих себя в процессе общения. Старшие подростки, склонные переоценивать свою самооценку, проявляют достаточные ограничения в деятельности и больше внимания уделяют общению и низкому содержанию. Ученые отмечают, что самооценка старшего подростка представляет собой познавательную оценочную деятельность, разработанную на внешнем вербальном и межличностном уровне.

Исследование самооценки старших подростков состояло из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

1. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; обобщение; метод целеполагания; моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан; методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси; методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой.

3. Метод математической обработки данных: критерий Т-Вилкоксона.

Результаты констатирующего эксперимента следующие:

1. По методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн (мод. А.М. Прихожан) средний уровень самооценки 47% (13 испытуемых), высокий уровень самооценки 14% (4 испытуемых), низкий уровень самооценки 39% (11 испытуемых).

2. По методике «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси адекватный уровень самооценки 46% (13 учеников), завышенный уровень самооценки 18% (5 испытуемых), заниженный уровень самооценки 36% (10 испытуемых).

3. По методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой средний (адекватный) уровень 50% (14 испытуемых), высокий

уровень самооценки 14% (4 испытуемых), низкий уровень 36% (10 испытуемых).

4. Результаты исследования самооценки старших подростков по всем методикам показали: адекватный уровень самооценки 47% (13 испытуемых); неадекватная самооценка 53% (15 испытуемых), именно они приглашены к участию в программе формирования адекватной самооценки у старших подростков.

Для формирования адекватной самооценки у старших подростков нами была разработана комплексная программа, направленная на осознание собственных положительных и отрицательных сторон, на формирование навыков уверенного поведения, на способствование формированию навыка быстрого принятия решений, на формирование положительного самоотношения, на развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей.

С целью проверки эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков была проведена повторная диагностика уровня адекватной самооценки у старших подростков. Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования.

Результаты исследования самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо – С.Я Рубинштейн мод. А.М. Прихожан (До и после реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков): средний уровень самооценки составил 75% (21 испытуемый), это больше на 28% чем до проведения программы; низкий уровень самооценки составил 18% (5 испытуемых), это меньше на 21% чем до проведения программы; высокий уровень составил 7% (2 испытуемых), это меньше на 7% чем до проведения программы.

Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси (До и после реализации программы формирования адекватной

самооценки у старших подростков): адекватный уровень самооценки повысился на 33% и составил 79% (22 испытуемых), завышенный уровень самооценки изменился на 11% и составил 7% (2 испытуемых), заниженный уровень самооценки изменился на 22% и составил 14% (4 испытуемых).

Результаты исследования самооценки старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой (До и после реализации программы формирования адекватной самооценки у старших подростков): средний уровень самооценки составил 79% (22 испытуемых) это больше на 29% чем до проведения программы, высокий уровень самооценки составил 7% (2 испытуемых) это меньше на 7%, чем до проведения программы; низкий уровень самооценки составил 14% (2 испытуемых) это на меньше 22%, чем до проведения программы.

Обобщенные результаты диагностики показывают, что на 28% (9 учеников) повысился адекватный уровень самооценки старших подростков, изменился высокий уровень самооценки учеников с 14% (4 ученика) до 7% (2 ученика), а низкий с 39% (11 учеников) до 14% (4 ученика), это обозначает, что уровень самооценки старших подростков после проведения программы стал адекватнее, чем был до проведения программы.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных по T-критерию Вилкоксона для данных методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн модификация А.М. Прихожан. Результат проведения критерия показал, что $T_{\text{эмп}}=100$ попадает в зону значимости, значит принимается гипотеза H_0 , показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

На основании вышеизложенного мы заключаем, что гипотеза исследования подтвердилась.

Повторный эксперимент показал изменение в уровне адекватной самооценки старших подростков. Психолого-педагогическая программа формирования со старшими подростками с неадекватной самооценкой привела к сдвигам в ценностном отношении себя. Они научились

ставить достижимые цели, правильно оценивать результаты своей деятельности, научились уважать себя, также они знают личные слабости, стремятся к самопознанию. У них стали проявляться такие качества как уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать. А также научились должным образом реагировать на критику, уверены в своих навыках, принимают решения без особых трудностей, не боятся перемен, наслаждаются достигнутыми успехами и воспринимают неудачи как ценный опыт.

Гипотеза исследования о том, что уровень самооценки старших подростков изменится, если разработать и реализовать модель формирования адекватной самооценки у старших подростков, включающую теоретический, диагностический, формирующий, аналитический компоненты, подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2013. — 127 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6328>. — Загл. с экрана
2. Аксенова, Л.И. Специальная педагогика [Текст]: учеб. пособие для пед. Вузов / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др.; ред. Н.М. Назарова. – 9-е изд. – М.: Академия, 2013. – 400 с.
3. Аксютин, З.А. Методология и методика психолого-педагогических исследований [Текст] / З.А. Аксютин, Н.К. Колмогорова / - М.: Владос, 2013. – 200 с.
4. Ананьев, Б.Г. Избранные труды по психологии [Текст]: в 2 т. / Б.Г. Ананьев. - СПб. : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2007. - С. 272-284.
5. Бгажнокова, И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития [Текст] / ред. И.М. Бгажнокова. – М.: Владос, 2013. – 239 с.
6. Безденежных, В.В. Технологическая карта-прогноз как основа планирования инновационно-образовательного процесса [Текст] / В.В. Безденежных, Р.К. Коблова //Биология: Прил. к газ. «Первое сентября», 2000. – № 27. – 7 с.
7. Белопольская, Л.Н. Детская патопсихология [Текст]: хрестоматия / Н.Л. Белопольская. – Когито – Центр, 2012. – 352 с.
8. Белопольская, Н.Л. Комплект психодиагностических методик для детей с 6 до 11 лет [Текст] / Н.Л. Белопольская. - Когито-Центр, 2013. – 135 с.
9. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 2006. - С. 30-66.

10. Битянова, М. Как измерить отношения в классе [Текст] / М. Битянова. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32с.
11. Богачкина, Н.А. Психология: учебное пособие [Текст] / Н.А. Богачкина. - Научная книга, 2012. – 273 с.
12. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст]: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна; вступительная статья Д.И. Фельдштейна. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 352 с.
13. Братусь, Б.С. Аномалии личности [Текст] / Б.С. Братусь. - М.: Мысль, 2001. – 301с.
14. Будасси, С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе// Вопросы психологии. 2007. - № 4. - Режим доступа: http://www.voppsy.ru/J87_93.htm – Загл. с экрана
15. Будникова, Е.С. Педагогическая помощь учителя-дефектолога родителям детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: методические рекомендации / Е.С. Будникова, Е.В. Рузникова, М.Б. Хабибулина. – Челябинск: ПИРС, 2013. – 85 с.
16. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения» / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчук, Н. Ф. Прокина и др.; Под ред. М. В. Гамезо и др.-М.: Просвещение, 2001. – 256с.
17. Возрастная психология [Текст]: Учеб. пособие для студ. Вузов / Под ред. Г.С. Абрамовой. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 672 с.
18. Выготский, Л.С. Психология [Текст] / Л.С. Выготский. – М. ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
19. Говорин, Н.В. Экологически обусловленные нарушения интеллекта у детей (эпидемиология, патогенез, реабилитация) [Текст] / Н.В. Говорин, Т.П. Злова. Новосибирск: Наука, 2012. - 186 с.

20. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики [Текст]: учеб. пособие для вузов / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева под ред. В.А. Сластенин. – М.: Академия, 2012. – 272 с.
21. Горбачевская, Л.Л. Роль биологических и социальных факторов в успешности школьного обучения [Текст] / Физиология человека. - 2010. - № 3. – 73 с. электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. С. 116-120.
22. Григорьевская, И.В. Особенности произвольной и непроизвольной памяти умственно отсталых детей [Текст]/ Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: выпуск № 1. – М.: Народное образование, 2012. – 68 с.
23. Гуревич, П.С. Психология: учебник для бакалавров [Текст] / П.С. Гуревич. – М.: Юрайт, 2013. – 608 с.
24. Долгова, В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст]: монография / В. И. Долгова. – М.: КДУ, 2013. – 228 с.
25. Долгова, В.И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками [Текст]: монография / В.И. Долгова, Е.В. Барышникова, Е.В. Попова. – М.: Издательство Перо, 2015. – 208 с.
26. Дубровина, И.В. Практическая психология образования [Текст]/ И.В. Дубровина. - СПб. Питер, 2004. – 592 с.
27. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности [Текст] / О.П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2002. – 512с.
28. Жуков, А.Д. Технологическое моделирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Жуков А.Д. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 204 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20041>. – Загл. с экрана
29. Захарова, А.В. Уровень притязаний как показатель самооценки [Текст] / А.В. Захарова // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - М., 2009. - Вып.1. - С. 23-27.

30. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2009. – 576с.
31. Караванова, Л.Ж. Психология [Текст]: учебн. Пособие для бакалавров / Л.Ж. Караванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 264 с.
32. Ключникова, Г.А. Методика изучения самооценки школьников [Текст] / Г.А. Ключникова // Вопросы психологии. - 2000. - №1. - С. 25-29.
33. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь [Текст] / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. - М.: Издательский центр Академия, 2003. – 176 с.
34. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 2001. – 335 с.
35. Корецкая, И.А. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебное пособие/ И.А. Корецкая. - М.: Евразийский открытый институт, 2012. - 120 с.
36. Корсини, Р.М. Психологическая энциклопедия. [Текст] 2-е изд. / под ред. Р.М. Корсини, А.А. Ауэрбаха. — СПб.: Питер, 2006. — 1096 с.
37. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология [Текст]: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - М.: Изд-во: «Сфера», 2001. – 257 с.
38. Левченко, И.Ю. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: учебник для вузов / ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная. – М.: Академия, 2013. – 335 с.
39. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.
40. Липкина, А.И. Самооценка школьника [Текст] / А.И. Липкина. - М.: Знание, 2003. – 64 с.
41. Лобашов, В.Д. Формирование познавательного интереса в процессе обучения [Текст] / В.Д. Лобашов // Школьная технология. - 2010. - № 2. - С.118-129.

42. Лубовская, В.И. Специальная психология [Текст]: учеб. пособие для пед. вузов / В.И. Лубовской, В.Г. Петрова, Т.В. Розанова и др. – 6-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2012. – 557 с.
43. Лурия, А.Р. Лекции по общей психологии [Текст]: учебное пособие для вузов / А.Р. Лурия. - СПб.: «ПИТЕР», 2012. – 320 с.
44. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте [Текст]: Пособие для учителя / А.К. Маркова. - М., Просвещение, 2001. – 96 с.
45. Мелешкова, Н.О. Секреты самооценки [Текст] / Н.О. Мелешкова. - 2009. - №9. - С. 100-101.
46. Микляева, А.В. Школьная тревожность: программы групповой работы [Текст] / А.В. Микляева, П.В. Румянцева // Педагогическая диагностика. - 2007. - № 1. С. 37-87.
47. Михейкина, О.В. Эпидемиология умственной отсталости: учебное пособие [Текст] / под ред. О.В. Михейкиной. – Брянск: Научная книга, 2012. – 35 с.
48. Молчанова, О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие [Текст] / О.Н. Молчанова. - М.: Флинта, 2010. – 392 с.
49. Немов, Р.С. Психология. Учебник [Текст] / Р.С. Немов. – М.: КноРус, 2014. – 720 с.
50. Немов, Р.С. Общие основы психологии [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
51. Новик, И.Б. Моделирование как метод научного исследования [Текст] / И.Б. Новик. - М.: Гардарики, 2005. – 149 с.
52. Общая психодиагностика [Текст] / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина, В.С. Аванесова. - СПб.: Речь, 2000. – 440 с.
53. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования [Текст] / Р.В. Овчарова – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 448с.

54. Осипова, А.А. Общая Психокоррекция. Учебное пособие [Электронный ресурс] / А.А. Осипова. – М.: СФЕРА, 2000. Режим доступа: http://www.libok.net/writer/3963/kniga/11513/osipova_aa/obschaya_psihokorreksiya/read – Загл. с экрана
55. Педагогическая психология [Текст]: практикум: / под ред. Л.А. Редуш, В.И. Долговой, А.В. Орловой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. – 304 с.
56. Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский. – Режим доступа: http://www.koob.ru/petrovskiy_a_v/ – Загл. с экрана
57. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] / А.В. Петровский. - М.: Политиздат, 2001. – 255 с.
58. Поддьяков, Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка [Текст] / Н.Н. Поддьяков. - М.: Сфера, 2010. – 206 с.
59. Психология развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2003. – 128 с.
60. Психология человека от рождения до смерти. [Текст] // Под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656с.
61. Психология [Текст]: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. -- 4-е изд./ Под ред. Р.С. Немова - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
62. Психология [Текст]: Учебник для учащихся пед. училищ. / Под ред. В.А. Крутецкого - М.: Просвещение, 2000. – 352 с. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского — 2-е изд. - СПб.: Питер, 2002.
63. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс. - СПб: Питер., 2000. – 278 с.
64. Реан, А.А. Психология и психодиагностика личности [Текст] / А.А. Реан. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 255 с.

65. Реан, А.А. Психология подростка [Текст] / А.А. Реан.- СПб - М.: ПраймЕврознак, 2003. – 432с.
66. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]: учебное пособие / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2007. – 713 с.
67. Слостенин, В.А. Педагогика [Текст]: учебное пособие / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. - М.: Академия, 2002. – 576 с.
68. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание [Текст] /А.Г. Спиркин. - СПб.: Питер, 2006. – 303 с.
69. Справочник практического психолога [Текст] / под ред. С.Т. Посоховой. - М.: АСТ; Спб: Сова, 2005.
70. Столи, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В Столин. - М.: Изд-во МГУ, 2003. – 284 с.
71. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст]: Учебное пособие для студ. вузов. -3-е, перераб. и доп. / Л.Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 672с.
72. Федоренко, Е.Ю. Эмоциональное здоровье и успешность обучения в школе [Текст] / Е.Ю. Федоренко //Народное образование. - 2010. - №2. - С. 200-204.
73. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова. - М.: Наука, 2001. – 142 с.
74. Эльконин, Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте [Текст] // Психология подростка / Под ред. Ю. И. Фролова. - М.: Роспедагентство, 2001. - С. 313-320.
75. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон. - СПб.: Летний сад, 2010. - 416 с.
76. Яковлев, Е.В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов [Электронный ресурс] / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. - Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/278> – Загл. с экрана

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования формирования адекватной самооценки у старших подростков

Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Бланк ответов

Фино _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция:

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: *здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.*

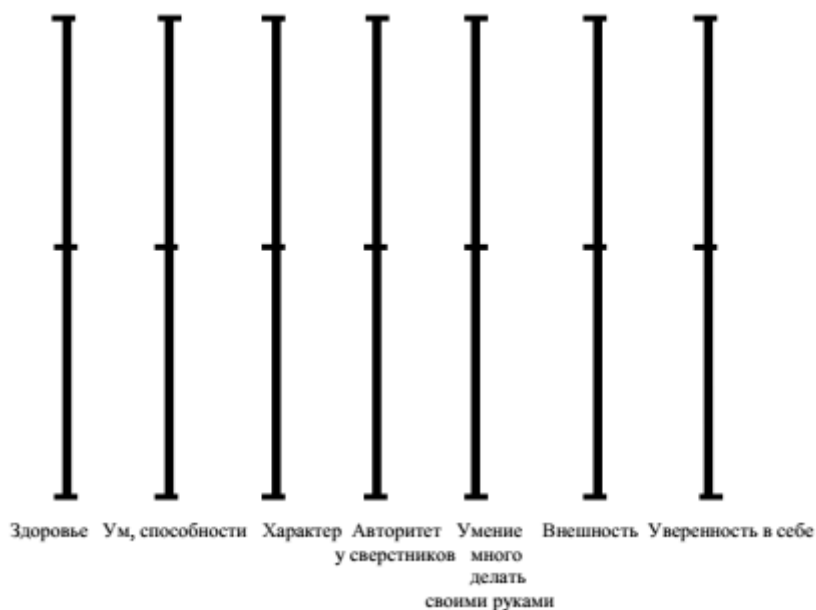
На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Длина каждой линии, обозначающей шкалу, 100 мм, в соответствии с тем, на какой высоте испытуемый поставил отметку, его ответ получает количественную характеристику, (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал необходимо определить:

- уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»;
- высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «x» до знака «---»; если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.



Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

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

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

Уровень самооценки.

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических

явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В таблице приведены количественные характеристики уровня притязаний и самооценки для учащихся 7-10 классов городских школ.

Параметр	Уровень			
	Низкий	Средний	Высокий	
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Проведение исследования. Тест-опросник включает 32 суждения.

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
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 глупцом					
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10	Я часто допускаю ошибки					
11	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
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	У многих неправильное мнение 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 не понимают меня					
22	Я не чувствую себя в безопасности					
23	Я часто волнуюсь и напрасно					
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25	Я чувствую себя скованным					
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30	Как жаль, что я не так общителен					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- Очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси

Процедура проведения методики

Испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе предложенного списка респондент выписывает колонку Качества 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые не в коем случае не должны быть у идеала.

После того, как заполнена колонка Качества, испытуемый начинает заполнять колонку X1, работая со словами из колонки Качества. Он должен описать себя таким образом, чтобы на первом месте колонки X1 стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее, чем-то качество, которое записано под №1 и т. д. Под номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно менее всего. Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя.

После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку X2. В ней он должен описать свой идеал человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее, чем первое и т. д. Под №20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки Качества. Колонку X1 с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки X2.

Образец бланка к тесту

X1	Качества	X2	d=X1 – X2	d2	Σd2
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как «аккуратность» в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7; d будет равно 1-7=-6; такое качество как «отзывчивость» и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае d будет равно 3-3=0; такое качество как «беспечность» в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2.

В этом случае d будет равно 20-2=18 и т. д.

В колонке № 5 нужно подсчитать d₂ по каждому качеству.

В колонке № 6 подсчитывается сумма d₂, то есть:

$$\Sigma d_2 = d_{12} + d_{22} + d_{32} + \dots + d_{22};$$

ТЕСТ

Аккуратность	Нежность
Беспечность	Непринужденность
Вдумчивость	Нервозность
Вспыльчивость	Нерешительность
Восприимчивость	Несдержанность
Гордость	Обаяние
Грусть	Обидчивость
Жизнерадостность	Осторожность
Заботливость	Отзывчивость
Завистливость	Педантичность
Застенчивость	Подвижность
Злопамятность	Подозрительность
Искренность	Принципиальность
Изысканность	Поэтичность
Капризность	Презрительность
Легковерие	Радушие
Медлительность	Развязанность
Мнительность	Рассудочность
Мстительность	Решительность
Настойчивость	Самозабвение
Сдержанность	Сострадательность
Стыдливость	Терпеливость
Трусость	Увлекаемость
Упорство	Уступчивость
Холодность	Энтузиазм

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

$$R = 1 - 6\Sigma d_2 / (n_3 - n), \text{ где}$$

- n – количество сравниваемых пар

В случае n=20 формула приобретает следующий вид:

$$R = 1 - 0,00075\Sigma d_2$$

Значения R будут находится в пределах [-1; +1].

- если R находится в пределах [-1; 0], то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу;

- если $R = 0,1; 0,2; 0,3$, то самооценка заниженная;

- если $R = 0,4; 0,5; 0,6$, то самооценка адекватная;

- если $R = 0,7; 0,8; 0,9$, то самооценка завышена по невротическому типу;

- если $R = 1$, то самооценка завышенная.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки у старших подростков

Таблица 1 – Результаты методики самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Самооценка	Уровень самооценки
1	А. В.	45%	Низкий
2	Ш. П.	72%	Средний
3	О. М.	70%	Средний
4	М. Д.	45%	Низкий
5	А. А.	34%	Низкий
6	Ж. О.	25%	Низкий
7	Я. Ю.	40%	Низкий
8	А. С.	76%	Высокий
9	Б. О.	80%	Высокий
10	В. К.	75%	Высокий
11	Б. А.	74%	Средний
12	И. Л.	68%	Средний
13	К. Т.	65%	Средний
14	Д. Е.	45%	Низкий
15	К. М.	40%	Низкий
16	М. С.	31%	Низкий
17	Д. К.	72%	Средний
18	Т. Ю.	69%	Средний
19	Р. А.	45%	Низкий
20	Ш. И.	65%	Средний
21	Д. Р.	68%	Средний
22	Н. Т.	79%	Высокий
23	О. В.	71%	Средний
24	П. К.	74%	Средний
25	К. А.	45%	Низкий
26	Л. И.	45%	Низкий
27	М. Е.	69%	Средний
28	П. А.	70%	Средний
Итого: - Средний - Низкий - Высокий	13 (47%) 11 (39%) 4 (14%)		

Таблица 2 – Результаты методики «Самооценка личности старших подростков» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	А. В.	58	Низкий
2	Ш. П.	44	Средний (Адекватный)
3	О. М.	35	Средний (Адекватный)
4	М. Д.	103	Низкий
5	А. А.	75	Низкий
6	Ж. О.	110	Низкий
7	Я. Ю.	36	Средний (Адекватный)
8	А. С.	23	Высокий
9	Б. О.	19	Высокий
10	В. К.	25	Высокий
11	Б. А.	41	Средний (Адекватный)
12	И. Л.	30	Средний (Адекватный)
13	К. Т.	96	Низкий
14	Д. Е.	34	Средний (Адекватный)
15	К. М.	49	Низкий
16	М. С.	72	Низкий
17	Д. К.	27	Средний (Адекватный)
18	Т. Ю.	34	Средний (Адекватный)
19	Р. А.	98	Низкий
20	Ш. И.	27	Средний (Адекватный)
21	Д. Р.	31	Средний (Адекватный)
22	Н. Т.	10	Высокий
23	О. В.	39	Средний (Адекватный)
24	П. К.	44	Средний (Адекватный)
25	К. А.	79	Низкий
26	Л. И.	50	Низкий
27	М. Е.	43	Средний (Адекватный)
28	П. А.	41	Средний (Адекватный)
Итого:			
- Средний (Адекватный)	14 (50%)		
- Низкий	10 (36%)		
- Высокий	4 (14%)		

Таблица 3 – Результаты методики «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси

№ п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	А. В.	0,3	Заниженный
2	Ш. П.	0,5	Адекватный
3	О. М.	0,5	Адекватный
4	М. Д.	0,3	Заниженный
5	А. А.	0,2	Заниженный
6	Ж. О.	0,2	Заниженный
7	Я. Ю.	0,6	Адекватный
8	А. С.	1	Завышенный
9	Б. О.	1	Завышенный
10	В. К.	1	Завышенный
11	Б. А.	0,5	Адекватный
12	И. Л.	0,5	Адекватный
13	К. Т.	0,2	Заниженный
14	Д. Е.	0,3	Заниженный
15	К. М.	0,3	Заниженный
16	М. С.	0,6	Адекватный
17	Д. К.	0,9	Завышенный
18	Т. Ю.	0,5	Адекватный
19	Р. А.	0,2	Заниженный
20	Ш. И.	0,6	Адекватный
21	Д. Р.	0,5	Адекватный
22	Н. Т.	1	Завышенный
23	О. В.	0,6	Адекватный
24	П. К.	0,6	Адекватный
25	К. А.	0,3	Заниженный
26	Л. И.	0,2	Заниженный
27	М. Е.	0,6	Адекватный
28	П. А.	0,5	Адекватный
Итого: - Адекватный - Заниженный - Завышенный	13 (46%) 10 (36%) 5 (18%)		

Таблица 4 – Обобщенные результаты диагностики уровня самооценки у старших подростков (по трем методикам)

№ п/п	Шифр испытуемых	Результаты по мет. Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн	Результаты по мет. Н.Г. Казанцевой	Результаты по мет. С.А. Будасси	Обобщенный уровень самооценки
1	А. В.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
2	Ш. П.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
3	О. М.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
4	М. Д.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
5	А. А.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
6	Ж. О.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
7	Я. Ю.	Низкий	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
8	А. С.	Высокий	Высокий	Завышенный	Высокий
9	Б. О.	Высокий	Высокий	Завышенный	Высокий
10	В. К.	Высокий	Высокий	Завышенный	Высокий
11	Б. А.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
12	И. Л.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
13	К. Т.	Средний	Низкий	Заниженный	Низкий
14	Д. Е.	Низкий	Средний (Адекватный)	Заниженный	Низкий
15	К. М.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
16	М. С.	Низкий	Низкий	Адекватный	Низкий
17	Д. К.	Средний	Средний (Адекватный)	Завышенный	Адекватный
18	Т. Ю.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
19	Р. А.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
20	Ш. И.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
21	Д. Р.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
22	Н. Т.	Высокий	Высокий	Завышенный	Высокий
23	О. В.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
24	П. К.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
25	К. А.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
26	Л. И.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
27	М. Е.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
28	П. А.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
Итого: - Адекватный - Низкий - Высокий	13 (47%) 11 (39%) 4 (14%)				

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки у старших подростков

Занятие 1. «Знакомство с учащимися».

Данное занятие направлено на установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания. Основные упражнения: рисунок «Карта моей души» и упражнение «Ладонка», направленные на выражение положительных эмоций по отношению друг к другу.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил: Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

Конфиденциальность. Все обсуждение только в круге. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы. Активность.

Искренность в общении.

Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. Рисунок «Карта моей души».

Инструкция: Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Рисунки участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

Материалы: Бумага и цветные краски.

Упражнение 3. «Ладонка».

Инструкция: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Цель: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

Материалы: Бумага, карандаш, ручка.

Занятие 2. «Искренний комплимент».

Данное занятие направлено на усиление позитивного отношения к себе, ориентацию старшего подростка на свои положительные стороны. Основные упражнения: упражнения «Полет белой птицы» и «Комплимент».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий.

Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.

2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.

4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

5. Активность.

6. Искренность в общении.

7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Полет белой птицы».

Цель: Возможность усилить позитивное отношение к себе, укрепляя тем самым фундамент самооценки у старших подростков.

Инструкция:

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

Упражнение 3. «Комплименты».

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Инструкция: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.

После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Занятие 3. «Я адекватный».

Данное занятие направлено на развитие умений адекватно реагировать на критику в свой адрес. Основные упражнения: упражнения «Самооценка» и «Горячий стул».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Самооценка».

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки. Инструкция: Сядьте в удобное кресло, закройте глаза, расслабьтесь и представьте себя победителем, неоспоримым лидером в той области, которая Вас интересует. Представьте последнюю конфликтную ситуацию и в воображении заставьте других считаться с вами и вашим мнением. После этого откройте глаза и скажите себе: «Я все могу, у меня все получится». Вы сразу же почувствуете себя лучше.

Упражнение 3. «Горячий стул».

Цель: Посмотреть на себя со стороны и адекватно реагировать на критику в свой адрес.

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

Занятие 4. «Открытие нового мира».

Данное занятие направлено на обучение старшего подростка позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки. Основные упражнения: игра «Пустыня» и упражнение «Афоризмы».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.

4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

5. Активность.

6. Искренность в общении.

7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Игра «пустыня».

Инструкция: Представьте себе какую-нибудь пустыню, которую вы когда-нибудь видели или любую другую пустыню.

- Обратите внимание - какая она по величине? Какая она по цвету?

Обратите внимание как она себя ведет?

- А теперь представьте себе какой-нибудь куб. И рассмотрите его поподробнее, где он расположен относительно пустыни? Какой он величины? Потрогайте его рукой - из чего он состоит? Ощутите его и запомните эти ощущения.

- А теперь представьте себе какую-нибудь лестницу? Как она расположена относительно куба, пустыни. Как она себя ведет?

- А теперь представьте себе растение? Какое это растение? Где оно расположено в вашей пустыни? Потрогайте его, какое оно? Запомните свои ощущения.

- А теперь представьте себе какой-нибудь источник. Обратите внимание на его силу, наполненность и воду в нем.

- Сделайте в образе все, что вы хотите. Как только закончите желаемое действие, возвращайтесь сюда». После того как дан мотив. Дается возможность прорисовать то, что увидели.

- Рисуя, обратите внимание на то, что рисуйте активно, что более пассивно? Какие эмоции возникают. В какую часть рисунка вы вкладываете больше эмоции. После того как все нарисовали рисунок, все садятся в круг и ведущий проясняет все моменты, касающиеся рисунка. Все участники имеют возможность высказаться, после того как дана интерпретация.

Упражнение 3. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

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

Перечень афоризмов:

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

Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека). Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

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

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

И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

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

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

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

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

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

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

Занятие 5. «Радуга».

Данное занятие направлено на акцентирование внимания старшего подростка на позитивных моментах. Основные упражнения: упражнение

«Образ настроения».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий.

Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.

2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».

3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.

4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.

5. Активность.

6. Искренность в общении.

7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Образ настроения» (под музыку). Инструкция:

Участникам предлагается выбрать пластилин того цвета, который ему нравится и вылепить из него «Мой мир», или «Мир моей души», «Пластилиновый город» и т.д. Ребенок может сам предложить тему для скульптуры. Затем попросите его придумать и рассказать историю о ней

Пластичность материала позволяет маленькому скульптору многократно изменять свое произведение - например, в процессе фантазирования он может добавить какие-то элементы или убрать, придать им новую форму. Таким образом, поправляется

его эмоциональное самочувствие. Тренеру важно в процессе рассказа акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах и предложить ему внести в скульптуру новые изменения, которые сделают ее еще лучше и добрее.

Занятие 6. «Энергия радости».

Данное занятие предполагает развитие уверенности и раскованности в общении со сверстниками. Основные упражнения: упражнения «Ритм» и «Шутливое письмо».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Ритм».

Цель: почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его

Инструкция: Два человека встают друг против друга и договариваются о своих ролях: один - ведущий, второй - «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме. Те, кто выполняет упражнение, несколько раз меняются ролями.

Упражнение 3. «Шутливое письмо».

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора.

Цель: Развить уверенность и раскованность в общении со сверстниками.

Инструкция: В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: бумага, ручка.

Занятие 7. «Я, ты и мы».

Данное занятие направлено на стимулирование участников на активное восприятие других людей. Основные упражнения: упражнения «Общий рисунок» и «Ассоциации».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный

перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Общий рисунок».

Инструкция: Поделить класс на группы по 5-6 человек, дать ватман, и дать задание, чтобы рисунок был целостным, но каждый рисовал за себя. При этом сказать, что общаться запрещено.

Материалы: Бумага, цветные карандаши.

Упражнение 3. «Ассоциации».

Цель: Стимулирование участников на активное восприятие других людей.

Инструкция: Участникам предлагается выразить каждому члену группы с чем или с кем они ассоциируют его - свои ассоциации с яркими личностями (полит, деятелями, киноактерами, литературными героями), вещью, животным и т.д. Любой из участников может спросить, почему именно с этим лицом или предметом ассоциирует его.

Занятие 8. «Герой».

Данное занятие направлено на развитие самоуверенности через вхождение в роли сказочного героя. Основные упражнения: игра «Король».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Король»

Цель: Побывать в роли сказочного героя и почувствовать себя уверенно.

Инструкция: Эта игра предоставляет детям возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого, не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь «потерять лицо». В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности. Последующий анализ игры позволяет предотвратить возможное появление «жертв» в группе.

Занятие 9. «Избавиться от ненужного».

Данное занятие направлено на развитие умения выявлять и ликвидировать страхи. Основные упражнения: упражнение «Нарисуй свой страх».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Нарисуй свой страх».

Материалы: Ребенку дается лист бумаги с нарисованными на нем квадратиками. Инструкция: Участники должны нарисовать свой страх (страхи) в каждом из квадратиков. Пока ребенок рисует, не комментируйте его работу и не направляйте его. Когда он закончит, попросите рассказать о своей картинке, при этом старайтесь как можно подробнее прояснить все детали и конкретизировать общие слова. После предложите вырезать квадратики с рисунками и спросите: что сам ребенок хочет с ними сделать?

Скорее всего, он предложит уничтожить рисунки - например, разорвать их или сжечь. Пусть он осуществит это самостоятельно, вы не должны ему помогать. Оставшийся трафарет положите на чистый лист бумаги и предложите ребенку заполнить то место, которое освободилось от страхов, чем-нибудь приятным для него. Пусть он сам определит, что это будет - солнце, радость, друзья и т.д. Когда рисунок будет готов, поговорите с ребенком - как он себя чувствует сейчас, что изменилось в его состоянии?

Занятие 10. «Путь к успеху».

Данное занятие способствует вербальному подведению итогов занятий, выражению эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю. Основные упражнения: упражнения «Лесенка» и «Прощание».

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы. Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговорить только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в кругу.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит внутри группы.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

Упражнение 2. «Лесенка».

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать лесенку и попросите его поместить на этой лесенке всех знакомых ему детей. На трех верхних ступенях окажутся дети хорошие: умные, добрые, сильные, послушные - чем выше, тем лучше («хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках - плохие. Чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. После этого попросите ребенка показать, на какую ступеньку ребенок поместит себя, и объяснить, почему.

Обсуждение: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». После этого спросите: «На какую ступеньку тебя поставила бы мама (папа, бабушка, и др.)».

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Упражнение 2. «Прощание».

Цель: Вербальное подведение итогов занятий, выражение эмоционального отношения участников группы друг к другу и к руководителю.

Инструкция: Участники группы по кругу имеют возможность высказать мнение, насколько эффективным им показались занятия, насколько они оправдали их ожидания, что нового открыли в области мотивации человеческого поведения и в межличностных отношениях и др.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у старших подростков

Таблица 5 – Результаты вторичной диагностики по методике самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Самооценка	Уровень самооценки
1	А. В.	38%	Низкий
2	Ш. П.	69%	Средний
3	О. М.	66%	Средний
4	М. Д.	39%	Низкий
5	А. А.	46%	Средний
6	Ж. О.	46%	Средний
7	Я. Ю.	37%	Низкий
8	А. С.	75%	Высокий
9	Б. О.	76%	Высокий
10	В. К.	69%	Средний
11	Б. А.	70%	Средний
12	И. Л.	59%	Средний
13	К. Т.	61%	Средний
14	Д. Е.	46%	Средний
15	К. М.	46%	Средний
16	М. С.	46%	Средний
17	Д. К.	66%	Средний
18	Т. Ю.	65%	Средний
19	Р. А.	41%	Низкий
20	Ш. И.	63%	Средний
21	Д. Р.	61%	Средний
22	Н. Т.	72%	Средний
23	О. В.	68%	Средний
24	П. К.	73%	Средний
25	К. А.	46%	Средний
26	Л. И.	38%	Низкий
27	М. Е.	66%	Средний
28	П. А.	55%	Средний
Итого: - Средний - Низкий - Высокий	21 (75%) 5 (18%) 2 (7%)		

Таблица 6 – Результаты вторичной диагностики по методике «Самооценка личности старших подростков» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	А. В.	54	Низкий
2	Ш. П.	40	Средний (Адекватный)
3	О. М.	32	Средний (Адекватный)
4	М. Д.	99	Низкий
5	А. А.	26	Средний (Адекватный)
6	Ж. О.	44	Средний (Адекватный)
7	Я. Ю.	47	Низкий
8	А. С.	44	Средний (Адекватный)
9	Б. О.	15	Высокий
10	В. К.	33	Средний (Адекватный)
11	Б. А.	36	Средний (Адекватный)
12	И. Л.	27	Средний (Адекватный)
13	К. Т.	44	Средний (Адекватный)
14	Д. Е.	31	Средний (Адекватный)
15	К. М.	41	Средний (Адекватный)
16	М. С.	40	Средний (Адекватный)
17	Д. К.	29	Средний (Адекватный)
18	Т. Ю.	29	Средний (Адекватный)
19	Р. А.	44	Средний (Адекватный)
20	Ш. И.	26	Средний (Адекватный)
21	Д. Р.	29	Средний (Адекватный)
22	Н. Т.	9	Высокий
23	О. В.	33	Средний (Адекватный)
24	П. К.	41	Средний (Адекватный)
25	К. А.	77	Низкий
26	Л. И.	45	Средний (Адекватный)
27	М. Е.	37	Средний (Адекватный)
28	П. А.	44	Средний (Адекватный)
Итого: - Средний (адекватный) - Низкий - Высокий	22 (79%) 4 (14%) 2 (7%)		

Таблица 7 – Результаты вторичной диагностики по методике «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С. А. Будасси

№ п/п	Шифр испытуемых	R	Уровень самооценки
1	А. В.	0,1	Заниженный
2	Ш. П.	0,4	Адекватный
3	О. М.	0,4	Адекватный
4	М. Д.	0,1	Заниженный
5	А. А.	0,4	Адекватный
6	Ж. О.	0,5	Адекватный
7	Я. Ю.	0,5	Адекватный
8	А. С.	0,6	Адекватный
9	Б. О.	0,8	Завышенный
10	В. К.	0,6	Адекватный
11	Б. А.	0,4	Адекватный
12	И. Л.	0,4	Адекватный
13	К. Т.	0,4	Адекватный
14	Д. Е.	0,1	Заниженный
15	К. М.	0,4	Адекватный
16	М. С.	0,4	Адекватный
17	Д. К.	0,5	Адекватный
18	Т. Ю.	0,4	Адекватный
19	Р. А.	0,4	Адекватный
20	Ш. И.	0,5	Адекватный
21	Д. Р.	0,4	Адекватный
22	Н. Т.	0,9	Завышенный
23	О. В.	0,5	Адекватный
24	П. К.	0,5	Адекватный
25	К. А.	0,4	Адекватный
26	Л. И.	0,1	Заниженный
27	М. Е.	0,4	Адекватный
28	П. А.	0,4	Адекватный
Итого: - Адекватный - Заниженный - Завышенный	22 (79%) 4 (14%) 2 (7%)		

Таблица 8 – Обобщенные результаты вторичной диагностики уровня самооценки у старшего подростка (по трем методикам)

№ п/п	Шифр испытуемых	Результаты по мет. Т.В. Дембо С.Я. Рубинштейн	Результаты по мет. Н.Г. Казанцевой	Результаты по мет. С.А. Будасси	Обобщенный уровень самооценки
1	А. В.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
2	Ш. П.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
3	О. М.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
4	М. Д.	Низкий	Низкий	Заниженный	Низкий
5	А. А.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
6	Ж. О.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
7	Я. Ю.	Низкий	Низкий	Адекватный	Низкий
8	А. С.	Высокий	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
9	Б. О.	Высокий	Высокий	Завышенный	Высокий
10	В. К.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
11	Б. А.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
12	И. Л.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
13	К. Т.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
14	Д. Е.	Средний	Средний (Адекватный)	Заниженный	Адекватный
15	К. М.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
16	М. С.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
17	Д. К.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
18	Т. Ю.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
19	Р. А.	Низкий	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
20	Ш. И.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
21	Д. Р.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
22	Н. Т.	Средний	Высокий	Завышенный	Высокий
23	О. В.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
24	П. К.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
25	К. А.	Средний	Низкий	Адекватный	Адекватный
26	Л. И.	Низкий	Средний (Адекватный)	Заниженный	Низкий
27	М. Е.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
28	П. А.	Средний	Средний (Адекватный)	Адекватный	Адекватный
Итого: - Адекватный - Низкий - Высокий			22 (79%) 4 (14%) 2 (7%)		

Таблица 9 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в мод. А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Самооценка до	Самооценка после	Сдвиг	Абсолютная величина	Ранг
1	А. В.	45%	38%	-7%	7%	20,5
2	Ш. П.	72%	69%	-3%	3%	6,5
3	О. М.	70%	66%	-4%	4%	11,5
4	М. Д.	45%	39%	-6%	6%	16,5
5	А. А.	34%	46%	12%	12%	25
6	Ж. О.	25%	46%	21%	21%	28
7	Я. Ю.	40%	37%	-3%	3%	6,5
8	А. С.	76%	75%	-1%	1%	2
9	Б. О.	80%	76%	-4%	4%	11,5
10	В. К.	75%	69%	-6%	6%	16,5
11	Б. А.	74%	70%	-4%	4%	11,5
12	И. Л.	68%	59%	-9%	9%	23,5
13	К. Т.	65%	61%	-4%	4%	11,5
14	Д. Е.	45%	46%	1%	1%	2
15	К. М.	40%	46%	6%	6%	16,5
16	М. С.	31%	46%	15%	15%	26,5
17	Д. К.	72%	66%	-6%	6%	16,5
18	Т. Ю.	69%	65%	-4%	4%	11,5
19	Р. А.	45%	41%	-4%	4%	11,5
20	Ш. И.	65%	63%	-2%	2%	4
21	Д. Р.	68%	61%	-7%	7%	20,5
22	Н. Т.	79%	72%	-7%	7%	20,5
23	О. В.	71%	68%	-3%	3%	6,5
24	П. К.	74%	65%	-9%	9%	23,5
25	К. А.	45%	46%	1%	1%	2
26	Л. И.	45%	38%	-7%	7%	20,5
27	М. Е.	69%	66%	-3%	3%	6,5
28	П. А.	70%	55%	-15%	15%	26,5
Сумма рангов						406

Т эмп. = 100.

Ткр. =130 для $P \leq 0,05$;

Ткр. =101 для $P \leq 0,01$.