



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким
социометрическим статусом**

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

Проверка на объем заимствований:
71,36% авторского текста
Работа *рекомендована* к защите
рекомендована/не рекомендована
« *5* » *06* 20*21* г.
Зав. кафедрой ТиПП *О.А.*
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/099-4-1
Саломатова Екатерина Олеговна

Научный руководитель:
кандидат пед. наук, доцент кафедры
ТиПП
Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ	
1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Возрастные особенности развития самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом	14
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ	
2.1 Этапы, методы, методики исследования	29
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом	43
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом	49

3.3 Практические рекомендации родителям и педагогам по развитию самооценки старших подростков	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки старших подростков и межличностных отношений	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки старших подростков на этапе констатирующего эксперимента.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом ..	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом	104

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одним из важных условий развития личности является самооценка, которая во многих сферах деятельности определяет систему оценок, притязаний, а также личную позицию человека в течение жизни.

Данной проблеме посвящено многочисленное количество исследований в отечественной (изучение самосознания в общетеоретическом и методологическом аспектах (Л.И. Божович, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и др.), самосознание как социально-психологическая и философская проблема существования и развития личности (В.В. Столин, А.Г. Спиркин, И.И. Чеснокова и др.) и зарубежной (А.А. Реан, Р. Бернс и др.) психолого-педагогической литературе, которые ведутся в различных направлениях [2; 4; 5; 11; 46; 52; 53].

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в настоящее время ФГОС ориентируют на развитие личности ребенка, одним из условий которого – развитие самооценки. Однако в образовательных организациях создано недостаточно условий для реализации индивидуального подхода к обучению, предлагающего развитие самооценки. Поэтому ребенок формирует свою самооценку на основе мнений окружающих его людей и качества полученных оценок.

С учетом сказанного темой исследования является «Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Объект исследования – самооценка старших подростков с низким социометрическим статусом.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Гипотеза исследования: предполагается, что уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, возможно, изменится, если будет реализована разработанная программа психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть возрастные особенности самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.
4. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования.
5. Дать характеристику выборке и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.
7. Проанализировать результаты реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.
8. Составить практические рекомендации педагогам и родителям по развитию адекватной самооценки старших подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение, конкретизация, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам (диагностика самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан), методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» Дж. Морено).

3. Метод математико-статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАОУ «СОШ № 84 г. Челябинска». В констатирующем эксперименте принимали участие обучающиеся 10 «Б» класса, в количестве 25 человек. Для формирующего эксперимента была определена выборка из 15 человек, обладающих низким социометрическим статусом.

Работа состоит из введения, трех глав, практической части, выводов, заключения, приложения и библиографического списка в количестве 71 источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

В современной психологии имеется несколько теоретических подходов, которые непосредственно связаны с проблемой самооценки, характером ее развития. Наука применительно к основным положениям теории Л. С. Выготского понимает самооценку как фундаментальный компонент самосознания личности в концепции деятельности и общения: "Все процессы самосознания опосредованы, так как они развиваются в деятельности человека и общении с другими людьми" [20].

Самооценка – это одно из центральных понятий в педагогической, клинической, социальной психологии, психологии личности и др. Данное понятие было значительной темой исследований на протяжении десятилетий и ее роль изучается уже почти столетие [47, с. 29]. Даже Фрейд, которого многие считают отцом-основателем психологии, имел теории о самооценке в своих работах [58]. Самооценка породила исследовательскую литературу такого масштаба и богатства, что ее невозможно обобщить. Поэтому цель данного параграфа состоит в том, чтобы осветить основные вопросы в этой области, такие как определение, оценка, факторы, влияющие на развитие, положительные и отрицательные стороны как высокой, так и низкой самооценки и т.д.

За всю короткую историю психологии лишь немногие компоненты личности получили большее теоретическое и эмпирическое внимание, чем самооценка. В 2004 году Гейне и Леман заявили, что за последние 35 лет было опубликовано более 18 000 исследований, изучающих самооценку.

Между тем интерес психологов к самооценке с годами растет в геометрической прогрессии [13].

В психологической науке понятие «самооценка» используется для описания общего личного ощущения человеком своей ценности, другими словами, насколько он ценит и любит себя. Самооценка включает в себя различные представления о себе, такие как оценка собственной внешности, убеждений, эмоций и поведения, а также убеждения, которых люди придерживаются о себе, связанные с тем, как они выглядят, чувствуют (например, «я великий художник», «я ужасный друг» и т.д.).

Проще говоря, самооценка – это осознание того, кто мы есть, наше представление о себе.

Самооценка является центральной конструкцией в клинической, педагогической, социальной, личностной психологии, и ее роль в психологическом функционировании изучается уже почти столетие. Понятие самооценки включает в себя множество связанных с ним терминов, поскольку существует междисциплинарный подход в социологии, психологии, социальной помощи, социальной психологии.

В работах исследователей советского периода Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, И.И. Чесноковой, В.В. Столина, А.Г. Спиркина в различных аспектах анализируется вопрос формирования самосознания и самооценки в контексте развития личности. Эти авторы интерпретируют самооценку как сложный и многогранный компонент самосознания (сложный процесс опосредованного, разворачивающегося во времени самопознания, связанный с движением от отдельных, ситуационных образов через интеграцию подобных ситуационных образов в целостное образование – понятие собственного), что является прямым выражением оценки других людей, участвующих в развитии личности [2; 6; 34; 52; 61].

А.Н. Леонтьев предлагает определять самооценку категорией «чувство», имеющее «выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций» [34, с. 293].

И.И. Чеснокова определяет самооценку как обобщенный результат эмоционально ценностного отношения к себе и самопознания. «Переживания, связанные с самосознанием, обобщаются в эмоционально-ценностное отношение к себе. Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностное отношение к себе закрепляется в самооценку, которая включается в регуляцию поведения личности как один из определяющих мотивов» [цит. по 61, с. 64].

В исследованиях С.Р. Панталева, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и множества других авторов самооценка описывается как ключевое понятие области самосознания человека, выполняющее, в первую очередь, регуляторные функции в поведении [53; 61].

Г.С. Абрамова считает: «Самооценкой называется то, что человек осознает самого себя, свои умственные способности, физические силы, мотивы и цели поведения, поступки, своё отношение к окружающим, к другим людям и, конечно же, к самому себе» [цит. по 1, с. 201].

Также стоит обратить внимание на исследование Р. Азимовой, где самооценка – это динамичная система, определяющая позитивность, отрицательную стороны намерений и действий человека [8, с. 74].

Дэвид Бернс, американский психолог, определяет самооценку как эмоциональную составляющую Я-концепции, которая напрямую связана с отношением к себе или к индивидуальным характеристикам. Он рассматривает это понятие как степень отражения чувства собственного достоинства и положительного отношения ко всему, что принадлежит сфере его «я». [4].

Т. Шибутани исследует самооценку в рамках индивидуальной организации ценностей: «Если личность – это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка» [65, с. 376].

Самоуважение заключается в том, чтобы оценивать себя и впоследствии эмоционально реагировать по отношению к себе. Оценочные элементы присутствуют во многих существующих определениях и теориях самооценки.

Исследователями данной проблемы выделены три способа определения термина самооценки:

1. Самооценка для обозначения того, как люди характеризуют себя, в том числе и чувства привязанности к себе.
2. Самооценка как оценивание своих различных способностей.
3. Самооценка эмоциональных состояний.

Возможно, самое простое определение самооценки можно найти в словаре Вебстера, где говорится: «Самооценка – мнение человека о своем достоинстве или ценности».

В нынешней психологии существует три вида самооценки [18]:

1. Низкая
2. Нормальная (адекватная, средняя)
3. Высокая

На основе изученной литературы нами были выделены следующие признаки низкой самооценки:

1. Чувство несчастья.

Люди с низкой самооценкой обычно несчастливы. Наше чувство удовлетворения и удовлетворенности жизнью обычно происходит от того, как мы относимся к самим себе. Для некоторых людей низкая самооценка

может способствовать депрессии и даже неспособности функционировать в жизни.

2. Чувство тревоги.

Многие люди с низкой самооценкой испытывают тревогу, особенно социальную. Часто это является следствием социально-оценочного аспекта самооценки. Другими словами, мы склонны оценивать себя на основе сравнения с другими людьми. Кроме того, многие люди обеспокоены тем, что их оценивают другие, и предполагают, что другие увидят те же недостатки и некомпетентность, которые они видят внутри себя. Такое беспокойство приводит к чувству тревоги.

3. Чувство неполноценности или превосходства.

Большинство людей с низкой самооценкой чувствуют себя ниже других. Они считают, что не соответствуют тем стандартам, которым соответствуют другие, от чего появляется чувство неполноценности.

Некоторые люди с низкой самооценкой могут демонстрировать свое превосходство. Тем не менее, это может быть способом скрыть то, что они действительно думают о себе.

4. Раздражение по отношению к себе или другим.

Склонность быть легко раздраженным недостатками и ошибками является еще одной характеристикой низкой самооценки. Она может быть направлена не только на себя, но и на других.

5. Внешне-направленные цели.

Люди с низкой самооценкой нередко ставят цели своей жизни, полагаясь на то, чего хотят другие, а не на собственные желания. Они часто чувствуют, что их потребности не имеют значения.

6. Негатив.

Низкая самооценка ведет к негативу. Этот негатив не всегда можно наблюдать внешне, но внутренний разговор обычно бывает негативным. Кроме того, другие люди могут воспринимать внешние проявления, такие как критика себя перед другими людьми или комментирование негативных наблюдений, могут быть замечены другими. К сожалению, люди склонны избегать людей слишком негативных людей, что может усилить низкую самооценку.

К признакам адекватной самооценки отнесены:

1. Способность брать на себя ответственность.

Так как люди с адекватной самооценкой могут полностью принять себя, свои положительные и отрицательные стороны, они даровиты способностью брать на себя ответственность за себя и свои действия и не быть слишком критичными к себе.

2. Целеустремленность.

Те, кто имеет адекватную самооценку, как правило, имеют цели и привержены им. Вдобавок они обычно настойчивы в достижении этих целей.

3. Аутентичность.

Люди, имеющие адекватную самооценку могут быть подлинны и честны с собой и другими. Они склонны быть искренними во взаимоотношениях с другими.

4. Умение прощать.

Адекватная самооценка, как правило, соответствует терпимости и принятию. В результате такие люди способны прощать себя и других.

5. Обладание внутренними ценностями

Люди с адекватной самооценкой, как правило, имеют внутренние ценности, а не внешние, основанные на требованиях других.

6. Позитивность.

Люди с высокой самооценкой позитивны. Они могут свободно хвалить себя и других и склонны искать положительные стороны жизни, а не останавливаться на отрицательных.

7. Самосовершенствование.

Обычно среди лиц с адекватной самооценкой наблюдается сильная тенденция к стремлению к самосовершенствованию.

Как правило, в обществе существует представление, что наличие высокого уровня самооценки ведет к благополучной жизни и самореализации в профессиональной деятельности. Но данное мнение, к огорчению, далеко от правды. Адекватный уровень самоуважения не является синонимом высокой самооценки. Высокая самооценка способна приобретать негативные проявления, выражающиеся в гневе и словесной защите. Человек с высокой самооценкой просто не способен принимать чужое мнение, взгляды и считаться с ними.

Многие факторы потенциально могут влиять на самооценку. Приведем некоторые из них [41, с. 490]:

1. Возраст.
2. Инвалидность.
3. Заболевания.
4. Внутреннее мышление.
5. Окружение и др.

Кроме того, генетические факторы, которые влияют на формирование личности человека, могут играть определенную роль, но часто именно наш опыт формирует основу для общей самооценки.

К функциям самооценки относятся [цит. по 48, с. 154]:

1. Защитная, обеспечивающая независимость личности, а также ее стабильность.
2. Развивающая, подталкивающая к саморазвитию.
3. Регуляторная, отвечающая за процесс решения задач.
4. Эмоциональная, дающая возможность чувствования удовлетворенности своей личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что под самооценкой в психолого-педагогической литературе понимается система, которая определяет характер отношения человека к себе и отражает уровень самоуважения. Самооценка – это осознание того, кто мы есть, наше представление о себе. Ее разделяют на адекватную (среднюю) и неадекватную (низкую и высокую).

К факторам, которые влияют на самооценку относятся: возраст, инвалидность, заболевания, внутреннее мышление, окружение и др.

Функциями самооценки являются защитная, развивающая, регуляторная, эмоциональная.

1.2 Возрастные особенности развития самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

В разные периоды человеческой жизни личность осознает ту или иную сторону своего «Я». Ребенок начинает осознавать свои навыки и практические способности. Дети начинают осознавать свои личностные особенности на значительно более позднем этапе жизни. Процесс начинается тогда, когда все моральные и социальные ориентиры для оценки усвоены. Это можно объяснить сложностью и неоднозначностью результатов проявления личностных качеств. Дети осознают свои личностные особенности и особенности в процессе общения со взрослыми

и сверстниками. Этот процесс самосознания наиболее активен в подростковом возрасте.

Подростковый возраст – сложное время в жизни детей, в период которого закладываются основные принципы нравственности, создаются социальные установки, отношение к себе, к окружающим людям и обществу. Помимо этого, в подростковом возрасте формируются черты характера и основные формы, методы взаимодействия между людьми. Все данные качества развиваются в ходе общения. Общение в этом возрасте становится основным видом деятельности. Для подростка огромную значимость начинает иметь межличностное взаимодействие, общение в окружении одноклассников и приятелей [1, с. 633].

Вопросы подросткового возраста изучали следующие авторы: Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, В.С. Мухина, А. Фрейд и др. Они описывают подростковый возраст как тяжелый переходный кризис: в это время увеличивается объем активности, появляются ценности, меняется характер, основы осознанного поведения [10, с. 76].

Переход от детства к подростковому возрасту характеризуется потребностью в установлении идентичности, которая требует автономии и независимости от родителей, как это было предложено в эриксоновском кризисе [68, с. 192].

Подростковый возраст – это период формирования личностной и социальной идентичности, в котором исследуются различные роли, модели поведения и идеологии. Подростки должны исследовать, проверять границы, стать автономными и посвятить себя идентичности. Для выбора идентичности необходимо опробовать различные роли, модели поведения и идеологии, и подростки продолжают совершенствовать свое самоощущение по мере того, как они общаются с другими. По мнению Э. Эриксона, основными вопросами подростка являются «Кто я?» и «Кем я

хочу быть?»). Некоторые подростки перенимают ценности и роли, которыми их наделяют родители; другие развивают идентичность, которая противостоит их родителям, но соответствует группе сверстников. Это обычное явление, поскольку отношения со сверстниками становятся центральным направлением в жизни подростков [25, с. 115].

Подростковый возраст – это стадия, которая характеризуется как физическими, так и психическими изменениями, перенесенными молодыми людьми. С другой стороны, это также момент, когда социальные навыки и отношения начинают приобретать большее значение, чем когда-либо.

Опираясь на труды Л.И. Божович, в данный период жизни происходит изменение отношений подростка к окружающему миру, а также одновременно и к себе. Подросток создает свое мировоззрение, жизненные ценности, что, в конечном итоге, позволит ему быть самостоятельным [2, с. 61].

По мнению ученых, изучающих особенности подросткового возраста, ведущей деятельностью на данном этапе развития становится интимно-личностное общение. Таким образом, именно в общении формируются основные новообразования подросткового возраста: появление самосознания, формирование ценностей, понимание социальных норм. Общение со сверстниками для подростков исполняет множество функций, например, формирование моральных ценностей, усвоение навыков совместной деятельности и освоение социальных форм поведения [1, с. 640].

По мере того как подростки работают над формированием своей идентичности, они отдаляются от своих родителей, и группа сверстников становится очень важной. Уровень влияния сверстников на подростка делает эти отношения особенно важными в развитии личности. Когда дети

начинают создавать связи с различными людьми, они начинают формировать дружеские отношения; высококачественные дружеские отношения могут способствовать развитию ребенка независимо от конкретных характеристик этих друзей.

Группы сверстников предоставляют членам группы возможность развивать социальные навыки, такие как сопереживание, участие и лидерство. Группы сверстников могут оказывать положительное влияние на человека, например, на самооценку, мотивацию и успеваемость, однако они также могут оказывать негативное влияние [3, с. 53].

Одним из основных моментов является то, что в подростковом возрасте человек занимает качественно новую социальную позицию, в которой формируются и развиваются индивидуальная сознательность и уверенность в себе. Поведение подростков все чаще регулируется чувством собственного достоинства. Таким образом, под влиянием чужого мнения у подростка вырабатывается собственное отношение к своей личности [9, с. 403].

Роль самооценки особенно важна в процессе подросткового возраста. В этот период она коррелирует как с успеваемостью, так и с психическим здоровьем [14].

Самооценка в подростковом возрасте активно формируется именно в социально-психологическом аспекте. Она складывается из оценок свойств личности, поведения ребенка его значимого окружения.

Процессы, связанные с формированием и развитием самооценки, определяют границы взаимоотношений подростка с окружающим миром, способствуют развитию его компетентности и качества выполняемой деятельности. Эти процессы не должны быть случайными; они должны быть плавными, чтобы подросток мог сформировать адекватную самооценку.

Многие теоретики писали о динамике, связанной с самооценкой. Потребность в самоуважении играет важную роль в иерархии потребностей психолога Абрахама Маслоу, который изображает самоуважение как одну из основных человеческих мотиваций. Маслоу предположил, что люди нуждаются как в уважении со стороны других людей, так и во внутреннем самоуважении. Обе эти потребности должны быть удовлетворены для того, чтобы человек мог расти как личность и достичь самоактуализации [36, с. 211].

Самооценка может быть адекватной и неадекватной, основным критерием оценки этого параметра является соответствие мнения человека о своих способностях его реальным возможностям. Если планы человека неосуществимы, то они говорят о завышенной (неадекватной) самооценке, а слишком низкая оценка своих способностей тоже неадекватна [14].

Как считает А.И. Кравченко, адекватный уровень самооценки формирует у подростка самокритичность, настойчивость, уверенность в себе, что способствует развитию критичного мышления по отношению к себе, способности верно сопоставлять свои силы с различными целями и задачами любой сложности и с желаниями окружающих. Адекватная самооценка дает человеку чувство внутренней гармонии, уверенности и стабильности, в результате чего появляется возможность выстраивать взаимоотношения с окружающими с позитивной стороны. Адекватная самооценка способствует проявлению личностью собственных достоинств и в то же время скрывает или компенсирует имеющиеся недостатки. В целом адекватная самооценка ведет к успеху в обществе и межличностных отношениях, открытости к обратной связи, что приводит к приобретению положительных жизненных навыков и опыта [16, с. 151].

Помимо адекватной самооценки существует самооценка неадекватная, т.е. завышенная или заниженная. Человек с высокой

самооценкой просто не способен принимать чужое мнение, взгляды и считаться с ними. Человек, имеющий завышенную самооценку может вступают в противоречие с окружающими, в конце концов может быть утрачены межличностные контакты [20, с. 202].

Люди с низкой самооценкой, скорее всего, чувствуют себя отвергнутыми и неодобрительно относятся к другим, кроме того, им может не хватать уверенности в себе и социальных навыков, необходимых для инициирования и развития отношений.

Личность, с негативными установками и самоотношением, воспринимает свои достижения как случайные события, что ему просто повезло. Высокие результаты такой человек воспринимает как стечение обстоятельств, а не эффективность собственных усилий. В данном случае, индивид отрицает свои позитивные способности и характерологические особенности, что ведёт к формированию социальной дезадаптации [67, с. 207].

К. Роджерс считает, если собственное «Я» и идеальное «Я» начинают быть схожими, то подросток может принять себя, в противном случае, это может привести к проблемам психологического характера. Следовательно, становление адекватной самооценки во многом коррелирует с реальной оценкой окружающих людей.

Заниженная самооценка подростка – одна из общеизвестных проблем данного периода жизни; это неадекватное преуменьшение себя подростком. Следует уделить особое внимание этой проблеме у подростка, так как коррекция в более позднем возрасте может быть не возможной [13, с. 197].

Многие психологи говорят о постепенном увеличении адекватности самооценки в старшем подростковом возрасте. Это связано с тем, что

старшие подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [16, с. 151].

Отечественные исследователи в области психологии описали особенности типологических характеристик самооценки в подростковом возрасте. Адекватная самооценка в старшем подростковом возрасте характеризуется как способность к целеполаганию в учебной деятельности и выборе будущей профессии. Неадекватная самооценка формируется как результат негативной оценки со стороны одноклассников в отношении его деятельности и внешней активности, в свою очередь, заниженная самооценка является результатом низкой психологической устойчивости [16, с. 151].

Таким образом, подростковый возраст – это сложное время в жизни детей, в период которого закладываются основные принципы нравственности, создаются социальные установки, отношение к себе, к окружающим людям и обществу; это период формирования личностной и социальной идентичности, в котором исследуются различные роли, модели поведения и идеологии. Именно в подростковом возрасте психолого-педагогическая коррекция самооценки еще может быть эффективной, в отличие уже от взрослого возраста.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Коррекция – это такой вид психологической помощи, при которой деятельность направлена на исправление недостатков и особенностей

психологического развития человека с помощью средств психологического воздействия [18].

Изучение и анализ психолого-педагогических исследований и литературы позволили разработать дерево целей, а также спроектировать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Моделирование, по мнению Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой, это «воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для его изучения, который называется при этом моделью» [71, с. 91].

Создание модели – это разработка целей создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. Как отмечает доктор психологических наук В.И. Долгова, «в процессе изучения модель выступает в качестве самостоятельного объекта, позволяющего при исследовании получить некоторые знания о самом объекте» [17, с. 18].

Под «моделью» исследователями рассматривается такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования замещает объект так, что его непосредственное изучение дает новые знания об объекте [21].

Дерево целей – это такой метод построения целей по принципу иерархии, включающий в себя высшую цель («крона дерева»), а также уровни подцелей («ветви дерева»); это форма ментальной карты, которая помогает визуально разбить большую цель на более мелкие подцели, которые должны быть достигнуты в первую очередь [19, с. 18].

Дерево целей строится на «логике необходимости», связывая предпосылки с целью. Отношение, основанное на необходимости, гласит:

«чтобы иметь/достигать... (высшую цель), мы должны иметь/достигать... (более низкую)».

На основе изученной литературы выделены такие классификации моделей, обусловленных наличием различных проблем, как [19]:

1. Модели познавательные, прагматические, инструментальные (И.Б. Новик).

2. Модели воспитания и образования (Н.В. Бордовская, А.А. Реан).

3. Модели субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные (Б.А. Глинский, Л.М. Фридман).

4. Модели педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные, образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные (Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева).

Целеполагание является одним из главных этапов моделирования.

Большая цель последовательно разбивается на все меньшие и меньшие подцели. Таким образом, можно четко представить очень большую и сложную цель и поддерживать мотивацию по мере того, как вы продвигаетесь все ближе и ближе к главной цели.

Процесс построения дерева целей должен отвечать следующим требованиям [21]:

1. Разделение должно быть полным, ни один компонент не должен быть пропущен.

2. Разделение должно быть исключительным. Ни одна простая задача не может вместить в себя другую.

3. Разделение должно иметь общую основу для всех простых задач.

4. Разделение должно быть равномерным. Каждый уровень должен состоять из задач одинакового масштаба и важности.

Раскроем «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом (рисунок 1).

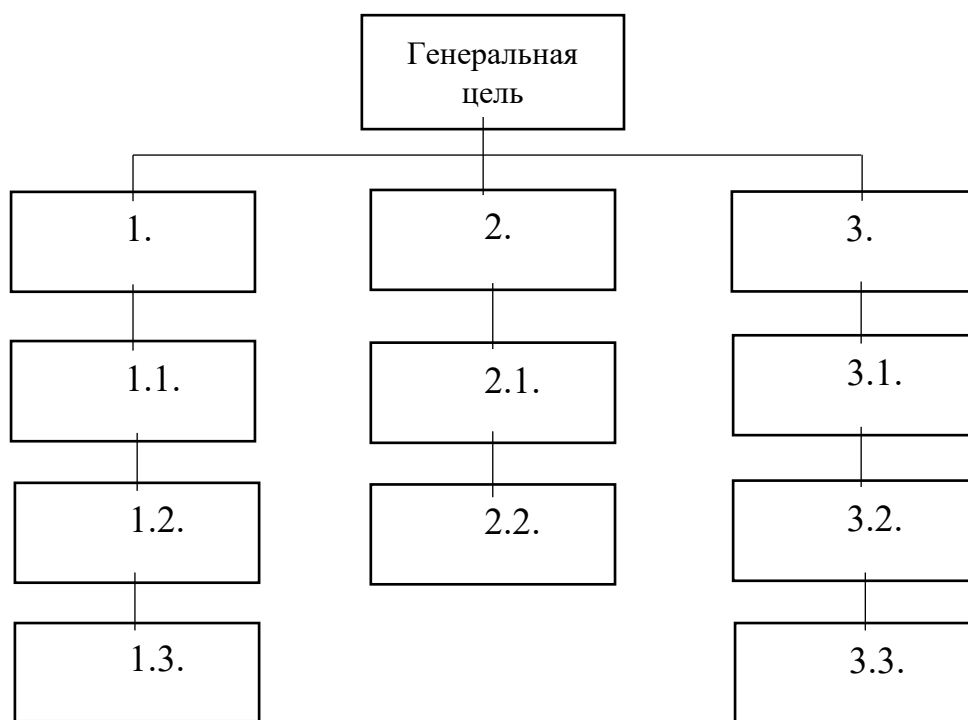


Рисунок 1 – Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

1. Теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

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

1.2. Рассмотреть возрастные особенности самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборке и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.2. Проанализировать результаты реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.3. Составить практические рекомендации педагогам и родителям по развитию адекватной самооценки старших подростков.

Исходя из спроектированного сформированного дерева целей, была составлена модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, представленная на рисунке 2.

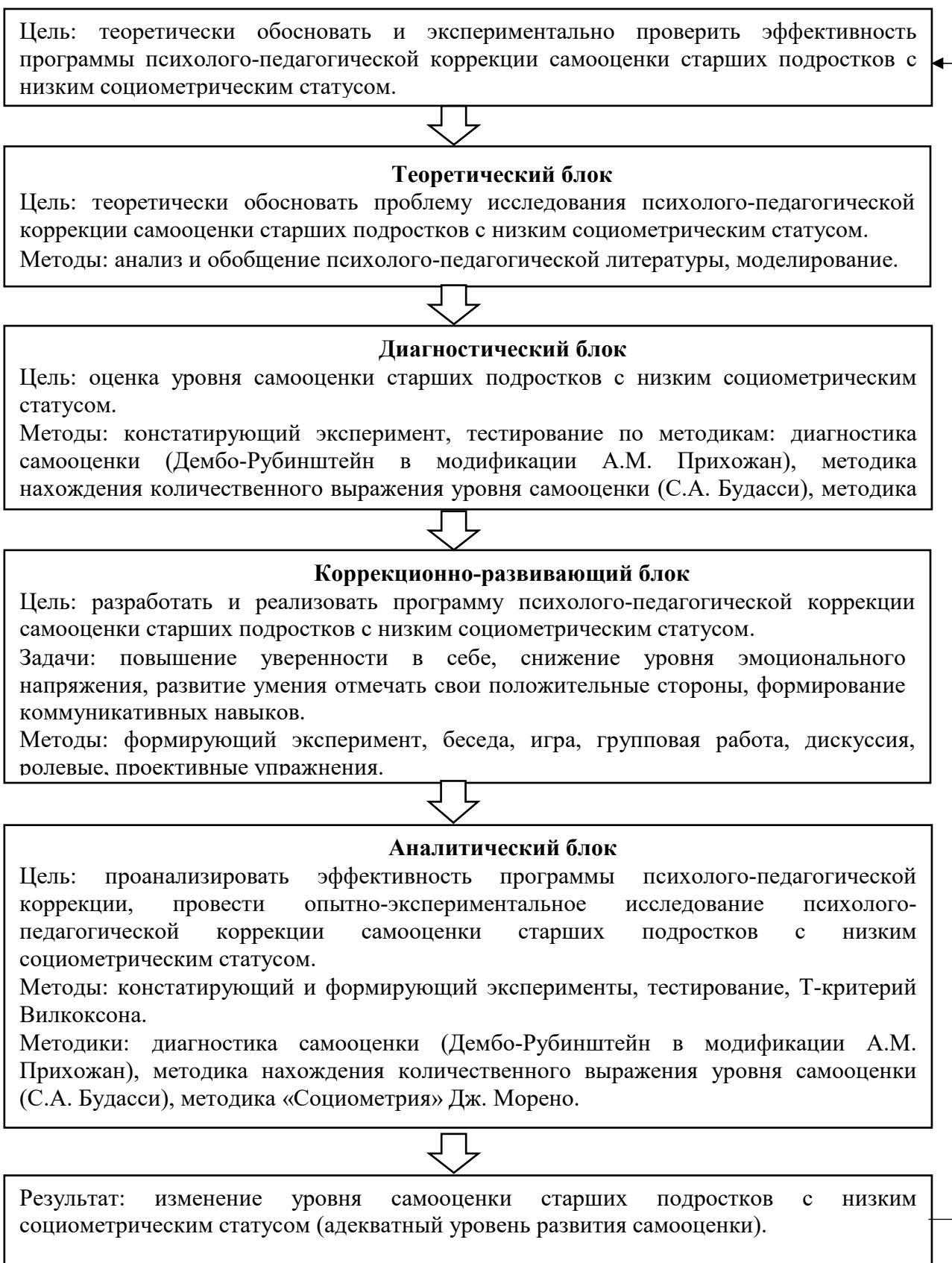


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Охарактеризуем блоки представленной модели:

1. Теоретический блок представлен анализом и обобщением изученной психолого-педагогической литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим, моделированием, а также определением методов и методик необходимых для решения задач исследования.

2. Диагностико-аналитический блок представлен тремя методиками, которые позволят оценить уровень самооценки старших подростков и их социометрического статуса: диагностика самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан); методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси); методика «Социометрия» Дж. Морено.

3. Коррекционно-развивающий блок представляет собой программу психолого- педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. На коррекционном этапе происходит работа по коррекции самооценки. Программой предусмотрено 10 занятий.

4. В аналитический блок входит анализ результативности коррекционных занятий (сравнение результатов на начало и конец эксперимента); выявление динамики в количественном и качественном отношении при помощи методики диагностики самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан).

Таким образом, нами было построено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, а также разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, которая включает в себя целевой,

теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Выводы по главе 1

Таким образом, можно сделать вывод, что под самооценкой в психолого-педагогической литературе понимается система, которая определяет характер отношения человека к себе и отражает уровень самоуважения. Самооценка – это осознание того, кто мы есть, наше представление о себе. Ее разделяют на адекватную (среднюю) и неадекватную (низкую и высокую).

К факторам, которые влияют на самооценку относятся: возраст, инвалидность, заболевания, внутреннее мышление, окружение и др.

Функциями самооценки являются защитная, развивающая, регуляторная, эмоциональная.

Подростковый возраст – это стадия, которая характеризуется как физическими, так и психическими изменениями, перенесенными молодыми людьми. С другой стороны, это также момент, когда социальные навыки и отношения начинают приобретать большее значение, чем когда-либо.

Подростковый возраст – это сложное время в жизни детей, в период которого закладываются основные принципы нравственности, создаются социальные установки, отношение к себе, к окружающим людям и обществу; это период формирования личностной и социальной идентичности, в котором исследуются различные роли, модели поведения и идеологии. Именно в подростковом возрасте психолого-педагогическая коррекция самооценки еще может быть эффективной, в отличие уже от взрослого возраста.

Одним из основных моментов является то, что в подростковом возрасте человек занимает качественно новую социальную позицию, в которой формируются и развиваются индивидуальная сознательность и уверенность в себе. Поведение подростков все чаще регулируется чувством собственного достоинства. Таким образом, под влиянием чужого мнения у подростка вырабатывается собственное отношение к своей личности.

Нами было построено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, а также разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом, предполагаемым результатом которой является изменение уровня самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции. Модель включает в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом стал основой для проведения эмпирического исследования. Целью опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом является экспериментальная проверка психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 84 г. Челябинска» под руководством психолога школы.

Организация исследования проходила в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: выбор, формулирование гипотезы, цели и задач, обоснование проблемы исследования, ее актуальность, подбор литературы и других источников по данной проблеме. Были использованы такие методы, как анализ, синтез, обобщение, конкретизация, моделирование, целеполагание, а также подбор методов и методик исследования самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

2. Опытно-экспериментальный этап: диагностика обучающихся с помощью методик: методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия»

(Дж. Морено). На этом этапе результаты диагностик были представлены в виде рисунков и таблиц, а также составлена и проведена программа психолого-педагогической коррекции самооценки.

3. Контрольно-обобщающий этап: проверка гипотезы, анализ, обобщение полученных в ходе экспериментальной работы результатов, их систематизация, математико-статистическая обработка данных, формулирование соответствующих выводов. Кроме того, были составлены и разработаны рекомендации родителям и учителям.

Раскроем характеристику методов и методик исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности [17, с. 24].

В психологии анализ рассматривается как познавательный процесс, который осуществляется на различных уровнях отражения действительности в мозге человека.

Синтез – это метод объединения отдельных элементов в одно целое [7, с. 459].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общей (логическое обобщение). Простейший вид обобщения, выполненный в плане непосредственного восприятия, позволяет человеку отображать свойства и отношения предметов независимо от частных и случайных условий их наблюдения [9, с. 405].

Конкретизация – это один из методов познания, который включает изучаемое событие (понятие, явление) в разнообразие действенных связей и отношений [31, с. 236].

Эксперимент – это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя; экспериментальный метод используется в психологической

науке для тестирования поведения; это «наблюдение» в заранее оговоренных условиях. В эксперименте мы устраняем несущественные обстоятельства, выделяем релевантные. Экспериментатор контролирует условия, при которых он наблюдает психический процесс. Он меняет только одно условие, сохраняя другие условия постоянными, и отмечает разницу в результате. Единственное условие, которое изменяется, - это независимая переменная. Результатом являются изменения в зависимой переменной, которые производятся изменениями в независимой переменной [10, с. 197].

Моделирование – это такой метод исследования, в котором кроется создание моделей психических явлений.

Моделирование, по мнению Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой, это «воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для его изучения, который называется при этом моделью» [71, с. 91].

Под «моделью» исследователями рассматривается такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования замещает объект так, что его непосредственное изучение дает новые знания об объекте [21].

Целеполагание – это метод исследования, заключающийся в выборе одной или нескольких целей, которые представляют собой образ будущего результата деятельности.

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо измеряемого параметра или явления; эксперимент, с помощью которого опровергают или подтверждают конкретное явление или факт. Полученные в результате констатирующего эксперимента данные служат основой для построения исследования, позволяющего прогнозировать дальнейшее развитие исследуемых свойств, качеств и характеристик [17, с. 24].

Формирующий эксперимент – это метод активного воздействия на испытуемых, целью которого является их психическое развитие и личностный рост; метод, применяемый в возрастной и педагогической психологии, который прослеживает изменения психики человека в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. В ходе формирующего эксперимента исследователь организует проверку поставленной гипотезы [63].

Тестирование – это такой метод диагностики в психологии, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Метод тестирования предполагает выполнение человеком заданий определенного рода с точными способами оценки результатов и их числового выражения [17, с. 24].

В исследовании влияния межличностных отношений на самооценку старших подростков применялись следующие методики: методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено).

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

Цель: определить уровень сформированности самооценки.

Данная методика создана на основе на прямой оценке (шкалировании) обучающимися личных качеств, например, способностей, характера, здоровья и тому подобное. Ученикам было предложено отметить знаками уровень становления у них этих качеств (признак самооценки), а также уровень притязаний, то есть ту степень развития тех же качеств, который бы они хотели иметь. Каждое учение получает бланк ответов, включающий инструкции и само задание [45].

Методика Дембо-Рубенштейна в модификации Прихожан А. М. дополняется методикой нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси).

2. Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси) (Приложение 1).

Главной целью данной методики диагностики выявление количественного выражения уровня самооценки.

Методика С. А. Будасси измеряет количественное исследование самооценки личности. Такая методика хороша тем, что она позволяет компактно, надежно, быстро и валидно выявить уровень самооценки испытуемых. Ранжирование лежит в основе методики. Испытуемому дается список, который состоит из пятидесяти слов, указывающих на определенные свойства личности. Из них нужно выбрать двадцать главных свойств, которые значимы для испытуемого, из которых десять отображают идеального человека, по мнению испытуемого, а оставшиеся десять – негативных, которые ни в коем разе не должны быть у образца или идеала.

Главной задачей обработки полученных результатов по данной методике является установление взаимосвязи между ранговыми оценками личностью своих «Я-реальное» и «Я-идеальное». Именно это отношение определяет уровень самооценки и ее адекватность. Такая процедура оценивания себя может быть проделана двумя способами:

- 1) способом сравнения себя и окружающих людей.
- 2) способом сравнения собственных притязаний с объективными результатами своих действий [8].

3. Методика «Социометрия» (Дж. Морено) (Приложение 1).

Цель методики: оценить межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы.

Социометрическая процедура – это исследование действий в группах, изучающее социально-эмоциональные сети взаимоотношений с использованием определенных критериев. Методика проводится так, что ученикам дается возможность выбора строго определенного количества

человек из группы, т. е. отдать предпочтение лишь трем людям. Для этого им предлагается ответить на несколько вопросов, указанных в бланке, например, «Кого из класса ты пригласил бы на свой день рождения?» и др. При всем этом участники выбирают 3-х человек по каждому вопросу – от наиболее потенциального до наименее вероятного.

Измерение взаимоотношений может быть полезно не только для оценки поведения внутри групп, но и для вмешательства, направленного на позитивные изменения, и для определения степени изменений.

Сам Дж. Морено определял социометрию как «математическое изучение психологических свойств популяций, экспериментальную методику, позволяющие получить результаты с применением количественных методов» [37].

В исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом был использован Т-критерий Вилкоксона, который помогает определить направленность и выраженность изменений, а также интенсивность сдвига в одном из направлений.

Т-критерий Вилкоксона применяется при сопоставлении показателей, полученных в двух разных условиях в одной и той же выборке обследуемых. Это дает возможность определить вектор изменений, а также их важность [51, с. 87].

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек.

2. Нулевые сдвиги исключаются, и количество наблюдений уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, мы описали основные методы и методики исследования, которые использовались в исследовании психолого-

педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. Исходя из учета возрастных особенностей обучающихся, была определена структура исследования, а также осуществлен подбор методик: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено), Т-критерий Вилкоксона. Психодиагностические методики используются в комплексе с целью детального изучения данного феномена.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальной базой исследования послужила МАОУ «СОШ № 84 г. Челябинска». В эксперименте принимали участие обучающиеся 10-го «Б» класса, в количестве 25 человек.

На основе наблюдений, предоставленной информацией классного руководителя составлена психолого-педагогическая характеристика класса.

Исходя из наблюдений учителя, в классе преобладает хорошее настроение и активное отношение к обучению. Коллектив сплоченный, благодаря проведению различных бесед, мероприятий и занятий с подростками. Большинство учеников обладают лидерскими качествами. В классе есть гиперактивные подростки. Большинство детей ищут новых знаний. Некоторые подростки, помимо учебы в школе, посещают дополнительные занятия, различные кружки (рисование, спортивные секции, танцевальные кружки, рукоделие и др.).

Педагоги ведут воспитательную, профилактическую работу. Родители принимают активную деятельность в жизни коллектива.

Внимание учащихся на занятиях и домашних заданиях сконцентрировано. Подростки творчески подходят к решению любых вопросов, стараются сделать что-то свое, индивидуальное.

С учащимися 10-го класса была проведена диагностика по следующим методикам: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено).

Результаты, полученные с помощью методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, представлены на рисунке 3 (Приложение 2, Таблица 1).

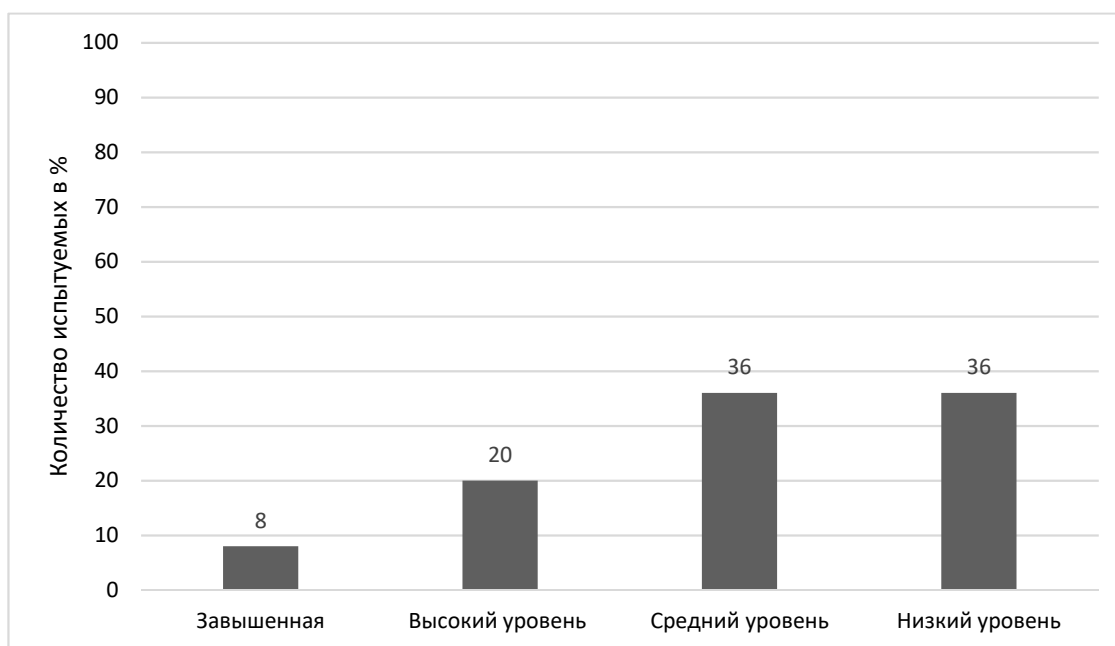


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Анализ результатов диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна показал преобладание среднего уровня самооценки 9 (36%) человек. Ученики с такой самооценкой лишь иногда

пытаются подстроиться под мнения окружающих и изредка переносят болезненное осознание недостатков или «комплекс неполноценности».

У такого же количества человек (36%) был выявлен низкий уровень самооценки. Обучающиеся 10-го класса с такой степенью самооценки всегда пытаются подстроиться под мнение окружающих, им почасту присущ комплекс неполноценности, и они достаточно болезненно переживают оценку их недостатков и критику в свой адрес.

Высокая самооценка подростка наблюдается у 5 (20%) человек. Данный уровень характеризуется отсутствием комплекса вины и правильной реакцией на замечания окружающих. Такие люди не сомневаются в своих действиях и поступках.

У 2 (8%) подростков завышенная самооценка. Данный уровень может включать отсутствие умения правильно оценивать результаты своих действий, он может указывать на искажения в становлении личности, ее незрелость, а также нечувствительность к оценкам других и своим промахам.

Таким образом, анализ результатов по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна показал преобладание среднего уровня самооценки 9 (36%) человек. У такого же количества человек (36%) был выявлен низкий уровень самооценки. Высокая самооценка подростка наблюдается у 5 (20%) человек. У 2 (8%) подростков завышенная самооценка.

Рассмотрим полученные результаты исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) на рисунке 4 (Приложение 2, Таблица 2).

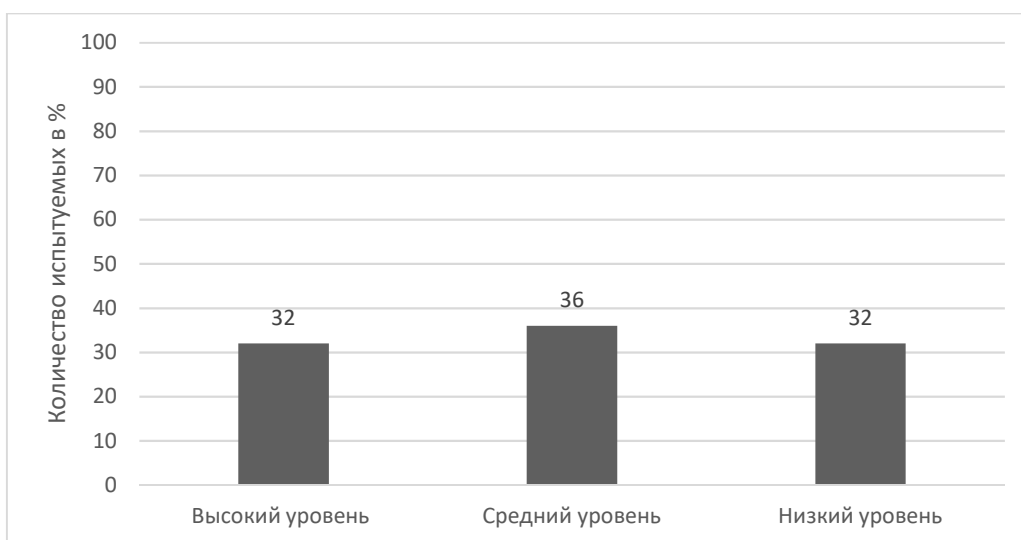


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков по методике нахождения количественного уровня самооценки С.А. Будасси

Анализ результатов исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), показал, что с высоким уровнем было выявлено 8 (32%) обучающихся 10-го класса.

С адекватным уровнем самооценки выявлено 9 (36%) человек. Такие учащиеся отлично себя чувствуют и в обществе, и с самим собой, так как умеет жить и наслаждаться жизнью здесь и сейчас. Он самодостаточен, имеет уважение среди сверстников, легко может справляться с неудачами и критикой окружающих. Данной самооценке соответствует постоянное личностное развитие.

Анализ результатов диагностики показывает, что с низким уровнем самооценки выявлено 8 (32 %) человек. Устойчивыми чертами личности с такой самооценкой являются пассивность, смирение, комплекс вины и неполноценности, чрезмерная неуверенность в себе, которая является устойчивым качеством такой личности. Такой человек болезненно переносит замечания и критику окружающих. Таким подростком очень легко управлять, так как он может занимать позицию жертвы и жить в ней.

Таким образом, анализ результатов исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), показал преобладание обучающихся с адекватным уровнем самооценки (36% человек). С высоким уровнем было выявлено 8 (32%) обучающихся 10-го класса, а с низким уровнем самооценки выявлено 8 (32%) человек.

Для исследования социометрического статуса учащихся 10-го классов проведено социометрическое исследование.

Результаты исследования межличностных отношений старших подростков были отражены в бланках социометрического опроса. Результаты представлены в приложении (см. Приложение 2, табл. 3).

Основываясь на количестве полученных социометрических положительных и отрицательных выборов, испытуемые были классифицированы на статусные группы.

Результаты социометрии представлены на рисунке 5.

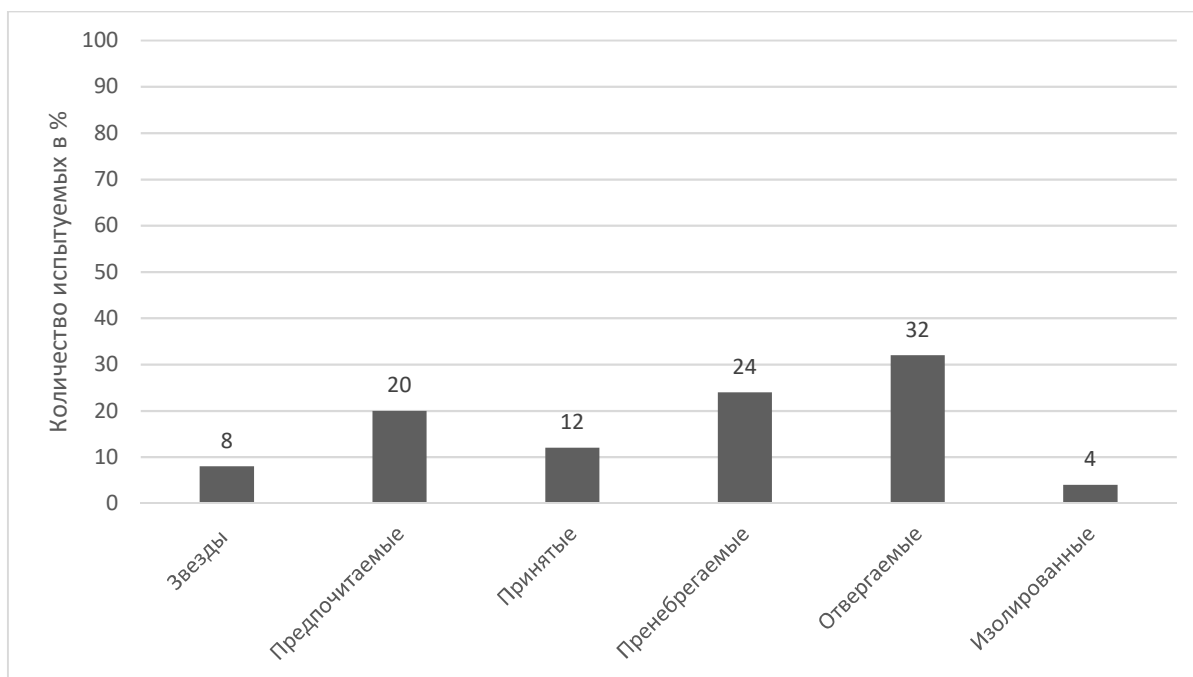


Рисунок 5 – Результаты диагностики статуса старших подростков в сфере межличностных отношений по методике «Социометрия» Дж. Морено

По результатам диагностики мы определили, что в данной выборке имеют социометрический статус «звёзды» 2 человека (8%).

«Звёзды» являются лидерами в категориях вопросов положительных выборов и воспринимаются сверстниками как ответственные и надежные. «Предпочитаемыми» в нашей выборке являются 5 человек (20%). Обследуемые с таким социометрическим статусом получили более четырёх положительных выборов в категории «досуг». Статус «Принятые» выявлен у 3 человек (12%). В данном случае, испытуемые получили небольшое количество взаимных выборов, такой результат может определяться как пониженная способность к построению благоприятных взаимоотношений. Статус «пренебрегаемые» был выявлен у 6 человек (24%). У таких обучающихся есть положительные выборы, но их меньше, чем отрицательных, это значит, что эмоционально они мало привлекательны.

Среди обучающихся было выявлено 8 (32%) человек, имеющих статус «отвергаемые».

1 (4%) человек был отнесен в категорию «изолированные», т.к. он не получил ни положительных, ни отрицательных выборов.

Таким образом, по результатам диагностики по методикам исследования (методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)), установлено, что у обучающихся 10-х классов преобладает средний и низкий уровни самооценки. Помимо, в ходе исследования, выявлены испытуемые высоким уровнем самооценки, такие показатели являются неблагоприятными для дальнейшего развития личности и его социализации в будущем.

Опираясь на результаты исследования по методике «Социометрия», можно сделать вывод, что в целом оценка взаимоотношений в классе находится на среднем уровне. Треть ребят состоят в статусах «предпочитаемые» или «принятые» (32% обучающихся). Два человека в классе являются лидерами, т.к. они получили в ходе исследования статус

«звезды». Однако в классе выделилось большинство ребят, относящихся к группам «пренебрегаемых», «изолированных» и «отвергнутых» (60% обучающихся).

Основываясь на результатах проведенного исследования, было выявлено 15 человек, имеющих низкий социометрический статус (пренебрегаемые, отвергаемые, изолированные), что негативно сказывается на их самооценке. Следовательно, у данных обучающихся необходимо провести психолого-педагогическую коррекцию самооценки.

Выводы по главе 2

Мы описали основные методы и методики исследования, которые использовались в исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. Исходя из учета возрастных особенностей обучающихся, была определена структура исследования, а также осуществлен подбор методик: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено), Т-критерий Вилкоксона. Психодиагностические методики используются в комплексе с целью детального изучения данного феномена.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для изучения уровня самооценки старших подростков было проведено 2 методики, благодаря которым были получены следующие результаты:

Анализ результатов по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна показал преобладание среднего уровня самооценки 9 (36%)

человек. У такого же количества человек (36%) был выявлен низкий уровень самооценки. Высокая самооценка подростка наблюдается у 5 (20%) человек.

У 2 (8%) подростков завышенная самооценка.

Анализ результатов исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), показал, что с высоким уровнем было выявлено 8 (32%) обучающихся 10-го класса. С адекватным уровнем самооценки выявлено 9 (36%) человек, а с низким уровнем самооценки выявлено 8 (32 %) человек.

По результатам диагностики мы определили, что в данной выборке имеют социометрический статус «звёзды» 2 человека (8%). Статус «Принятые» выявлен у 3 человек (12%). Статус «пренебрегаемые» был выявлен у 6 человек (24%). Среди обучающихся было выявлено 8 (32%) человек, имеющих статус «отвергаемые». 1 (4%) человек был отнесен в категорию «изолированные».

Основываясь на результатах проведенного исследования, было выявлено 15 человек, имеющих низкий социометрический статус (пренебрегаемые, отвергаемые, изолированные), что негативно сказывается на их самооценке. Следовательно, у данных обучающихся необходимо провести психолого-педагогическую коррекцию самооценки.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Главной отличительной чертой данной программы можно назвать то, что она направлена не только на коррекцию самооценки и самоотношения у обучающихся, но и на формирование благополучных взаимоотношений ребят в коллективе.

Программа психолого-педагогической коррекции составлена на основе программы уроков психологии И.В. Дубровиной, О.В. Хухлаевой [23; 59].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Задачи программы:

1. Повышение уверенности в себе.
2. Снижение уровня эмоционального напряжения.
3. Развитие умения отмечать свои положительные стороны.
4. Формирование коммуникативных навыков.

Принципы работы:

1. Конфиденциальность.
2. Активность.
3. «Здесь и сейчас».
4. Принцип партнерского общения.

Используются методы: беседа, игра, групповая работа, дискуссия, ролевые, проективные упражнения.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом состоит из 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Регулярность встреч – 2 раза в неделю.

Место проведения: специально оборудованное помещение.

Время проведения: утро.

Участники программы: обучающиеся 10-го класса, имеющие низкий социометрический статус, в количестве 15 человек.

Структура занятий психолого-педагогической программы коррекции самооценки старших подростков состоит из трёх частей:

Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.

Основная часть, которая занимает большее время занятия.

Заключительная часть. Рефлексия.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом представлена в Приложении 3.

Занятие 1. Введение.

Цель: установить контакт с обучающимися; создать положительную атмосферу.

Приветствие.

Цель: создать позитивный и благоприятный настрой у обучающихся.

Ознакомление с правилами коррекционных занятий.

Упражнение 1. «Найди общее».

Цель: сплочение коллектива.

Упражнение 2. Совместный рисунок.

Цель: совместная деятельность; определение лидеров в группе.

Завершение, рефлексия.

Цель: овладение навыками общения.

Занятие 2. Игра «Пустыня».

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. Игра «Пустыня».

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Завершение.

Цель: осознание собственной важности и значимости в коллективе и осознание значимости принятия совместных решений.

Рефлексия.

Занятие 3. «Самооценка».

Цель: повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Имя-качество».

Цель: создание положительной атмосферы, формирование навыков презентации себя.

Упражнение 2. «Зоопарк».

Цель: формирование позитивного настроения.

Упражнение 3. «Мои собственные достоинства».

Цель: развитие умения отмечать свои положительные стороны.

Упражнение 4. «Отзвук».

Цель: формирование значимости собственных слов и жестов.

Упражнение 5. «Карта моего внутреннего мира».

Цель: знакомство с собой, формирование позитивного отношения к себе.

Упражнение 6. «Я – это ты, а ты – это я».

Цель: формирование умения принять другого.

Завершение. Рефлексия.

Занятие 4. «Путешествие в сказку»

Цель: выявление внутренних конфликтов.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. «Сбежим из тюрьмы».

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Упражнение 2. «Сказка».

Цель: развитие воображения, выявление внутренних конфликтов.

Завершение.

Цель: обмен впечатлениями.

Рефлексия.

Занятие 5. «Проблемная ситуация».

Цель: формирование способности преодоления трудных ситуаций.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. «Справься с преградой».

Цель: формирование способности преодоления трудных ситуаций.

Упражнение 2. «Как я справляюсь с трудными ситуациями».

Цель: обмен опытом.

Упражнение 3. «Угадай животное».

Цель: эмоциональная разрядка.

Упражнение 4. Техника психодрамы «Магазин мечты».

Цель: формирование навыка разрешения проблем.

Завершение.

Цель: осознание уровня навыка разрешения проблем.

Занятие 6. «Я».

Цель: формирование навыков самопрезентации, повышение уверенности в себе.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. «Слепец и поводырь».

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Упражнение 2. «Разговор по телефону».

Цель: тренировка уверенного поведения.

Упражнение 3. «Разожми кулак».

Цель: эмоциональная разрядка.

Завершение.

Занятие 7. «Автопортрет»

Цель: повышение позитивного отношения к себе, укрепление самооценки.

Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 1. «Колпак на колпаке».

Цель: разрядка, смех, ощущение цельности группы.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: повышение уровня самооценки. Навык осознания и принятия себя и другого как личности.

Упражнение 3. «Полёт».

Цель: расслабление, релаксация.

Завершение.

Занятие 8. «Я люблю»

Цель: формирование навыков выражения своих чувств и эмоций.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. «Запрещенные движения».

Цель: эмоциональная и физическая разрядка.

Упражнение 2. «Что я люблю – что я не люблю».

Цель: формирование навыков выражения своих чувств и эмоций.

Упражнение 3. «Паутина».

Цель: сплочение коллектива.

Завершение.

Занятие 9. «Как я вижу мое будущее»

Цель: повышение уверенности в себе.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. «Внимательно слушай».

Цель: снятие эмоционального напряжения, концентрация внимания.

Упражнение 2. Коллаж.

Цель: формирование умения ставить перед собой цели и достигать их.

Упражнение 3. «Горячий стул».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Завершение.

Занятие 10. «Завершение».

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Упражнение 1. Ужасно-прекрасный рисунок.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Упражнение 2. «Ладонь».

Цель: формирование навыка выражения обратной связи.

Упражнение 3. «Сила языка».

Цель: развитие восприятия человеком своих чувств, эмоций, телесных ощущений, на улучшение его взаимодействия с окружающими.

Завершение.

Цель: подведение итогов.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции будет проведена повторная диагностика.

Таким образом, разработанная программа, ориентированная на коррекцию самооценки старших подростков, позволит получить положительный результат. Это достигается путем реализации задач программы: повышение уверенности в себе, снижение уровня эмоционального напряжения, развитие умения отмечать свои положительные стороны, формирование коммуникативных навыков.

Критерием эффективности программы является изменения неадекватного уровня самооценки на адекватный.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

После осуществления формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом была проведена повторная диагностика 10-го класса на базе МАОУ «СОШ № 84 г. Челябинска» по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан и методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси). Эксперимент был проведен с 15 учениками, имеющими низкий социометрический статус с целью коррекции высокой и низкой самооценки.

Результаты диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 6 и в таблице 6 приложения 4.

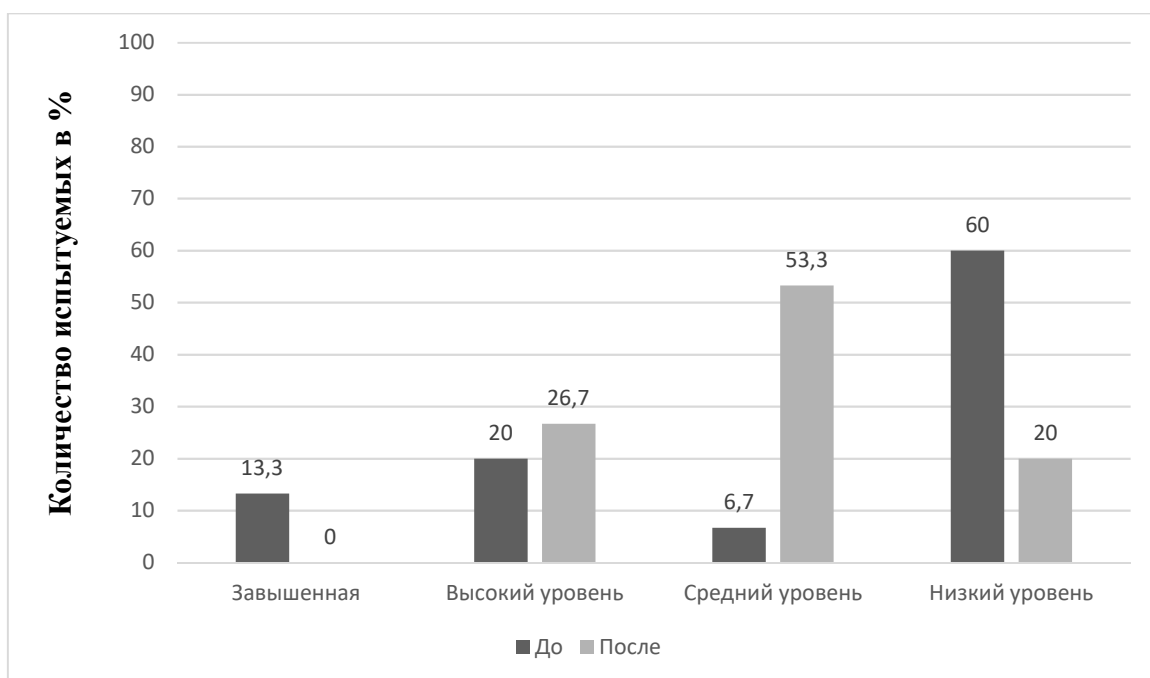


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан «до» и «после» реализации программы

В результате повторной диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан нами были получены следующие результаты: количество обучающихся с низким уровнем самооценки снизилось с 60% до 20%, что составляет 3 человека. Подростки постепенно научились оценивать себя адекватно. Количество человек со средним уровнем самооценки увеличилось до 8 человек, что составило 53,3 %. Количество человек с высоким уровнем самооценки увеличилось с 20% до 26,7 %, что составляет 4 человека. Завышенный уровень самооценки, который проявлялся у одного обучающегося до реализации программы, снизился до 0% после ее реализации. В результате исследуемые приобрели умение реально смотреть на свои неудачи и успехи, ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. Результаты повторной диагностики свидетельствуют о том, что уровень самооценки подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

Результаты диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) представлены на рисунке 7 и в таблице 7 приложения 4.

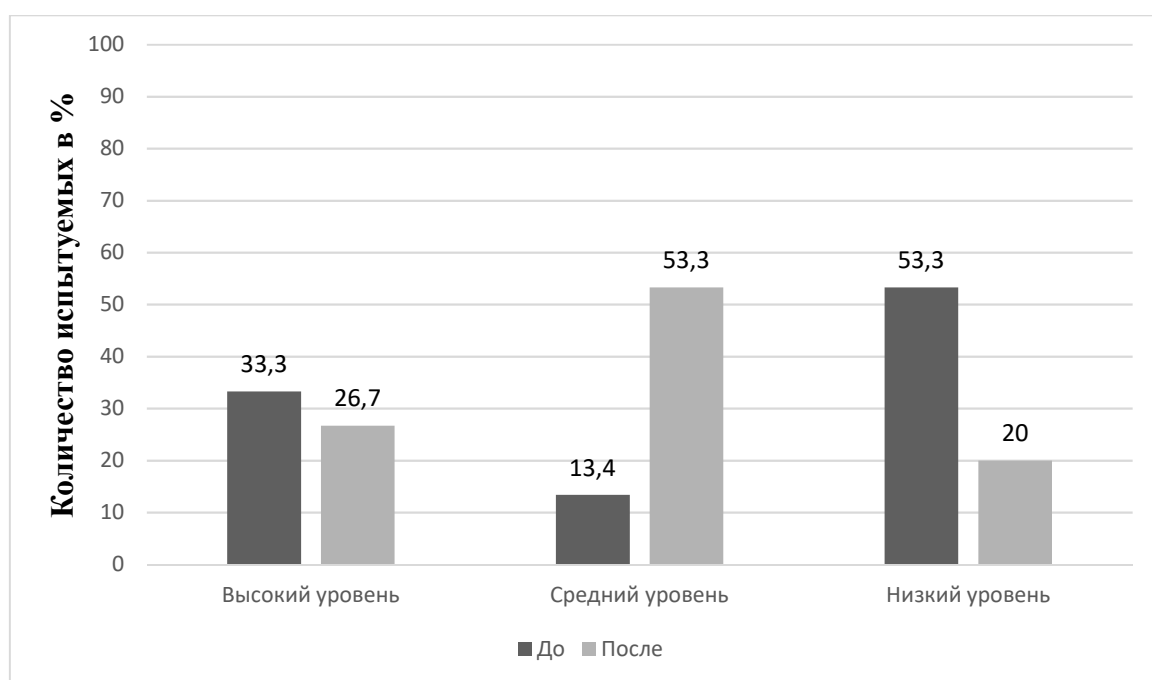


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом по методике С.А. Будасси «до» и «после» реализации программы

По результатам повторного исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) удалось выявить положительную динамику: увеличилось количество человек, имеющих среднюю самооценку с 13,4% (2 человека) до 53,3% (8 человек). Снизилось количество испытуемых, имеющих низкий уровень самооценки с 53,3% до 26,7%, что составило 3 человека. Количество человек с высокой самооценкой снизилось с 33,3% до 26,7% и составило 4 человека. В результате испытуемые позитивно оценивают свои силы и знают себе цену, учитывают мнение других людей, стремятся пойти на контакт с людьми. Результаты повторной диагностики также свидетельствуют о том, что уровень самооценки старших подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

Исходя из полученных результатов, мы может зафиксировать положительную динамику реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом: уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом стал более адекватным, чем был до реализации программы. Это значит, что они научились фиксировать проявления своих достижений, у них запустился процесс постепенного повышения осознания собственной значимости.

Для проверки эффективности программы, расчета значимости и сопоставления результатов, зафиксированных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был выбран Т-критерий Вилкоксона, который помогает определить направленность и выраженность изменений. Для этого были использованы результаты по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, которые представлены в Приложении 4 Таблице 8.

Нами были сформулированы гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

На следующем шаге все сдвиги, независимо от их знака, должны быть проранжированы по выраженности. В таблице 8 в четвертом слева столбце приведены абсолютные величины сдвигов, а в последнем столбце (справа) – ранги этих абсолютных величин. Меньшему значению соответствует меньший ранг. При этом сумма рангов равна 91, что соответствует расчетной:

$$\sum(T)r = \frac{N(N+1)}{2}$$

$$\sum(T)r = \frac{13(13+1)}{2} = \frac{182}{2} = 91$$

$$\sum(T)r = \sum(T)\varepsilon$$

Ранжирование проведено верно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае - отрицательными. В таблице 8 эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих "редких" сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = SRr$$

где Rr - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае,

$$T_{\text{эмп}} = 19$$

В нашем случае, критические значения для $n=15$ выглядят следующим образом:

$$T_{s \text{ кр}} = \begin{cases} 30 (\rho \leq 0.05) \\ 19 (\rho \leq 0.01) \end{cases}$$

Строим соответствующую ось значимости для сравнения расчетного значения T_s и полученных табличных значений $T_{s \text{ кр}}$.

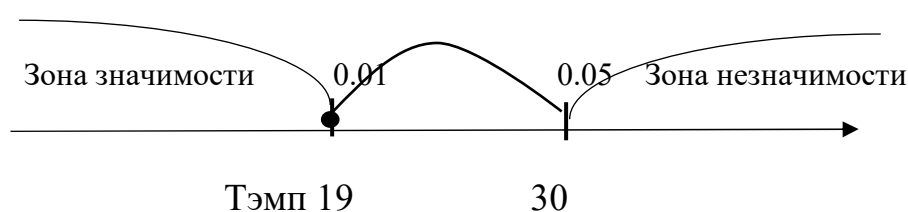


Рисунок 8 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае располагается слева. Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} = T_{\text{кр}}(0,01)$.

Следовательно, принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения с уровнем

значимости 0,01, т.е. интенсивность статистически значима. Это означает, что уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом изменился после проведения программы коррекции.

Таким образом, разработанная и реализованная программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом позволила получить положительную динамику самооценки старших подростков.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена: уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом изменится при разработке и реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки.

3.3 Практические рекомендации родителям и педагогам по развитию самооценки старших подростков

С целью оптимизации самооценки старших подростков составлены психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов. Рекомендации разработаны на основе изучения и обобщения опыта образовательных организация, преподавателей, проведенных исследований [22; 24; 50].

Рекомендации учителю:

1. Дайте возможность ученику оценивать себя самостоятельно.

Предложите подростку оценить выполнение классных и домашних работ самостоятельно, прежде чем он сдаст их на проверку. После проверки важно сравнить и обсудить оценку учителя и оценку подростка самого себя, выяснить критерии оценивания.

2. Не сравнивайте подростков между собой.

Во время обучения в школе бывает, что складываются условия, в которых происходит сравнение обучающихся друг с другом. Это может неблагоприятно сказаться на личностном росте подростков. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Каждого обучающегося рекомендуется сравнивать только с ним самим, не соотнося его итогов и с другими.

3. Не ставьте оценки за дисциплину и поведение, так как оценка должна соответствовать лишь знаниям, полученным в ходе обучения.

4. Важно не только какую оценку поставил учитель, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать, чего от него ждет учитель.

5. Не ограничивайтесь одним направлением деятельности.

Важно расширять кругозор обучающихся, формировать в них любопытство. т.к. самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития.

6. Учите принимать решения, решать проблемы.

Необходимо с самого раннего возраста предоставлять подросткам возможность учиться и применять навыки решения проблем и принятия решений. Вы можете предоставить выбор во многих отношениях. Например,

учитель дает определенное количество задач на домашнее задание, но говорит ученикам: “Это ваш выбор. Посмотрите на все шесть задач, а затем сделайте четыре, которые, по вашему мнению, помогут вам лучше учиться.” Предложив обучающимся выбор “делать меньше”, они фактически получают возможность принять решение и чувствовать большую ответственность.

7. Попросите у обучающегося совет.

Попросите помощи у ребенка, отнеситесь к нему как к равному, прислушайтесь к его совету. Важно отметить, что завышенная самооценка ребенка – тоже проблема. Преодолеть ее можно, если также научите ребенка прислушиваться к мнению окружающих.

Рекомендации для родителей:

1. Любите безоговорочно.

Убедитесь, что ваш ребенок может быть уверен, что ваша любовь не зависит от оценок, производительности, его окружения, школы или любого другого фактора, включая его выбор или поведение.

Это еще и напоминание о том, что общий посыл, который должен получить ваш ребенок, звучит так: «я люблю тебя, несмотря ни на что. Я полон решимости любить тебя во всех взлетах и падениях».

2. Примите в своей семье установку на рост.

Многие подростки застряли в «фиксированном мышлении» о том, кто они или чего они могут или не могут достичь, и часто чувствуют себя неуверенно.

Даже если ваш подросток, кажется, отвергает это прямо, напоминайте ему, что его способности не являются врожденными и негибкими, что всегда есть место для роста и совершенствования.

3. Освободите место для неудач.

Ошибки и неудачи могут подорвать хрупкую самооценку ребенка и понизить его уверенность. В таких ситуациях очень важно ваше мнение. Когда вы критикуете, паникуете или замалчиваете неудачу, вы подчеркиваете, что неровность на дороге – знак того, что нет никакой надежды на улучшение в будущем.

Вместо этого сделайте глубокий вдох и начните разговор со своим ребенком. Задавайте такие вопросы, как: «Где же все пошло наперекосяк?», «Что повлияло на это решение?», «Что ты узнал из этой ситуации?», «Как ты планируешь двигаться вперед?».

4. Хвалите процесс и привязывайте его к результату.

Легко пойти за борт, фонтанируя о наградах вашего подростка, почестей и достижений. К сожалению, эти вещи могут быть привязаны к их самооценке, заставляя их чувствовать, что они стоят чего-то только тогда, когда они что-то достигают.

С другой стороны, они не имеют смысла, если они не оправдывают ожиданий или терпят неудачу. Вместо этого, подчеркните достижения вашего ребенка и рост, подчеркивая их тяжелую работу, усилия и настойчивость.

Сосредоточение внимания на характеристиках, которые привели их к этому моменту, поможет им установить связь между их усилиями и результатом.

Эффективная похвала может укрепить жизнестойкость, уверенность и самостоятельность.

5. Помогите ребенку приобрести новые недостающие навыки.

Подростковый возраст - это время огромного роста мозга, но он также может выделить области, в которых ваш подросток борется – физически, академически, социально или эмоционально – больше, чем, когда он был моложе.

Эта новая борьба может привести к чувству отрицательной самооценки. Когда вы определяете область беспокойства или замечаете проблему, поощряйте своего подростка видеть в этом возможность расти, учиться и расширять свои интересы и способности.

Ищите способы опираться на то, что ваш ребенок уже увлечен, и изучайте варианты использования этих ситуаций для практики или оттачивания новых навыков.

6. Будьте семьей, которая не сдаётся.

Многие люди считают, что им нужно чувствовать себя уверенно, прежде чем они возьмутся за что-то трудное.

Ваш ребенок все еще может попробовать что-то, в чем он не силен, или начать что-то новое, даже если он не чувствует себя очень уверенно с самого начала. Если он искренне придерживается чего-то, он принимает установку на рост и могут построить уверенность на этом пути. (Это также верно для родителей, которые учатся общаться со своими подростками!)

7. Дайте уверенность.

Поскольку подростки ориентируются через взлеты и падения новых ситуаций и часто подавляющих эмоций, это помогает узнать, что эти проблемы являются нормальными.

Повышение самооценки и уверенности в себе часто означает принятие смелых позиций и принятие решений, которые влияют на группы сверстников или социальное положение.

Напомните своему ребенку, что он не является “плохим человеком” при уходе от токсичной дружбы или выбора деятельности отличного от друга/подруги. Рост и зрелость могут быть трудными, но это не значит, что ваш подросток делает что-то неправильно.

8. Поговорите об уверенности в себе.

Уверенное, ясное и убедительное общение дается не всем легко. Многие подростки не имеют представления о различиях между напористым, пассивным и агрессивным общением.

Обсудите, как такие нюансы, как тон голоса, могут скрасить или прервать разговор. Обратите внимание на то, как язык тела и невербальные сигналы могут посылать свои собственные сообщения.

Поощряйте своего подростка практиковаться перед зеркалом, чтобы он мог начать определять нюансы общения. Стоя в полный рост, откидывая плечи назад и четко говоря, вы можете улучшить чувства подростка, особенно если он не чувствует себя очень уверенно, входя в сложную ситуацию.

Повесьте плакат с позитивными аффирмациями, специально разработанный для подростков!

9. Практикуйтесь дома.

Создайте безопасное пространство для вашего подростка, чтобы пройти через сложные ситуации. Дайте им свободу свободно говорить о проблемах, конфликтах сверстников и жалобах на «несправедливых» учителей и подавляющие домашние задания.

Затем, исследуйте способы, которыми он может управлять этими ситуациями с уверенностью, обращаясь к другим способом, который является уважительным и сохраняет свою самооценку нетронутой.

Для подростков, которые с трудом могут ясно общаться или испытывают трудности в некоторых социальных ситуациях, используйте безопасность своего дома, чтобы изучить свои возможности. Разыгрывайте потенциальные разговоры, используя различные реакции, тон голоса, громкость и невербальные сигналы.

10. Поощряйте сострадание к себе.

Установка на рост требует доброты и терпения по отношению к себе, когда мы растем и учимся. Вопреки популярным сообщениям в социальных сетях и влиянию сверстников, ваш подросток не нуждается в постороннем мнении, чтобы доказать свою личную ценность.

Если вы заметили, что ваш подросток застрял в негативном или фиксированном мышлении о своей ценности, поощряйте их к принятию самосострадания.

Вводите позитивные аффирмации. Когда ваш подросток борется, поощряйте его говорить с самим собой, используя те же слова и тон голоса, которые он использовал бы, если бы близкий друг боролся таким же образом.

11. Поощряйте разнообразие видов деятельности и интересов.

Подростки, которые участвуют в различных мероприятиях, спортивных командах, волонтерских возможностях и образовательных мероприятиях, как правило, имеют более высокое чувство самоуважения. Они не раздавлены неудачей в одной области, потому что у них есть другие вещи, питающие их самооценку.

Когда ваш подросток занимается деятельностью, помогающей другим, они приобретают чувство цели.

12. Давайте меньше советов.

Нелегко сидеть сложа руки и наблюдать, как ваш ребенок изо всех сил пытается учиться или должен справляться с последствиями импульсивного решения. Это нормально – хотеть поделиться своей мудростью или сделать все возможное, чтобы облегчить путь для вашего подростка.

Тем не менее, умения продумывать проблемы, варианты мозгового штурма и хорошо решать проблемы может укрепить уверенность вашего подростка.

Вместо того чтобы решать за них все проблемы вашего подростка, вовлеките их в этот процесс. Станьте болельщицей, а не режиссером. Слушайте, как они исследуют, где все пошло не так, а затем поддержите план вашего подростка, чтобы двигаться вперед.

13. Просите совета.

Родители сталкиваются с трудностями и неудачами в нашей повседневной жизни. Мы можем использовать эти моменты, чтобы показать подросткам, что мы люди и что нам тоже нужна помощь! Обязательно обсудите свои проблемы в присутствии детей. Пусть ребенок видит, что и вы совершаете ошибки.

Обсудите с ним ситуацию. Возможно, попросите у него совета или посмотрите, как он подходит к вашей проблеме. Это не только создает

связь, но и показывает вашему подростку, что вы не совершенны и что Вы тоже учитесь и растете.

14. Слушайте.

Поддерживайте крепкие отношения с подростком и укрепляйте его самооценку, сопротивляясь желанию превратить все в «поучительный момент» или длинную лекцию.

Вместо этого сосредоточьтесь на том, чтобы слушать, что говорит ваш подросток. Не делайте предположений, суждений. Начните с сопереживания, поставьте себя на место вашего ребенка.

Вам не обязательно соглашаться с точкой зрения вашего подростка, чтобы быть чутким. Сосредоточьтесь на том, чтобы улучшить свои навыки слушания, а не на том, чтобы быть “правым” или иметь последнее слово.

15. Модель доверия.

Ваш подросток наблюдает за вами. Он наблюдает за тем, как вы справляетесь со сложными ситуациями и как относитесь к себе.

Следите за разговорами, которые вы ведете, когда ваш подросток рядом – будьте осторожны, чтобы не унижать других, не критиковать себя и не ставить свое собственное счастье в зависимость от других людей или обстоятельств.

Если вы боролись с этими вещами в прошлом, признайтесь своему подростку, что вы все еще работаете над этим, даже будучи взрослым.

Возьмите честную оценку своих собственных возможностей и уверенности в себе. Вместо того чтобы мучить себя, ищите места или области, которые вы хотите улучшить, находите вещи, которые помогут вам укрепить уверенность в себе, а потом приступайте!

С вашей поддержкой, ваш подросток может сформировать самооценку и уверенность в себе.

Выводы по главе 3

В третьей главе была разработана программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Цель программы – психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Задачи программы:

1. Повышение уверенности в себе.
2. Снижение уровня эмоционального напряжения.
3. Развитие умения отмечать свои положительные стороны.
4. Формирование коммуникативных навыков.

В программе обозначены принципы ее реализации, определена структура занятий. Составлены занятия и подобраны упражнения, направленные на психолого-педагогической коррекцию самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

В результате повторной диагностики по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан нами были получены следующие результаты: количество обучающихся с низким уровнем самооценки снизилось с 60% до 20%, что составляет 3 человека. Подростки постепенно научились оценивать себя адекватно. Количество человек со средним уровнем самооценки увеличилось до 8 человек, что составило 53,3 %. Количество человек с высоким уровнем самооценки увеличилось с 20% до 26,7 %, что составляет 4 человека. Завышенный уровень самооценки, который проявлялся у одного обучающегося до реализации программы, снизился до 0% после ее реализации. Результаты повторной диагностики свидетельствуют о том, что уровень самооценки подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

По результатам повторного исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) удалось выявить положительную динамику: увеличилось количество человек, имеющих среднюю самооценку с 13,4% (2 человека) до 53,3% (8 человек). Снизилось количество испытуемых, имеющих низкий уровень самооценки с 53,3% до 26,7%, что составило 3 человека. Количество человек с высокой самооценкой снизилось с 33,3% до 26,7% и составило 4 человека.

Для проверки эффективности программы, расчета значимости и сопоставления результатов, зафиксированных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был выбран Т-критерий Вилкоксона.

Математическая обработка данных показала, что интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена: уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом изменится при разработке и реализации специально подготовленной программы психолого-педагогической коррекции самооценки.

По результатам исследования составлены психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать вывод, что самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная).

К факторам, которые влияют на самооценку относятся: возраст, инвалидность, заболевания, внутреннее мышление, окружение и др.

Функциями самооценки являются защитная, развивающая, регуляторная, эмоциональная.

Подростковый возраст – это стадия, которая характеризуется как физическими, так и психическими изменениями, перенесенными молодыми людьми. С другой стороны, это также момент, когда социальные навыки и отношения начинают приобретать большее значение, чем когда-либо.

Одним из основных моментов является то, что в подростковом возрасте человек занимает качественно новую социальную позицию, в которой формируются и развиваются индивидуальная сознательность и уверенность в себе. Поведение подростков все чаще регулируется чувством собственного достоинства. Таким образом, под влиянием чужого мнения у подростка вырабатывается собственное отношение к своей личности.

На формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, взаимоотношения со сверстниками, образ жизни и воспитание и т.д. Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость.

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей мы разработали модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического.

Мы описали основные методы и методики исследования, которые использовались в исследовании психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом. Исходя из учета возрастных особенностей обучающихся, была определена структура исследования, а также осуществлен подбор методик: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), методика «Социометрия» (Дж. Морено), Т-критерий Вилкоксона. Психодиагностические методики используются в комплексе с целью детального изучения данного феномена.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для изучения уровня самооценки старших подростков было проведено 2 методики, благодаря которым были получены следующие результаты: анализ результатов по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна показал преобладание среднего уровня самооценки 9 (36%) человек. У такого же количества человек (36%) был выявлен низкий

уровень самооценки. Высокая самооценка подростка наблюдается у 5 (20%) человек. У 2 (8%) подростков завышенная самооценка.

Анализ результатов исследования самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), показал, что с высоким уровнем было выявлено 8 (32%) обучающихся 10-го класса. С адекватным уровнем самооценки выявлено 9 (36%) человек, а с низким уровнем самооценки выявлено 8 (32 %) человек.

По результатам диагностики мы определили, что в данной выборке имеют социометрический статус «звёзды» 2 человека (8%). Статус «Принятые» выявлен у 3 человек (12%). Статус «пренебрегаемые» был выявлен у 6 человек (24%). Среди обучающихся было выявлено 8 (32%) человек, имеющих статус «отвергаемые». 1 (4%) человек был отнесен в категорию «изолированные».

Основываясь на результатах проведенного исследования, было выявлено 15 человек, имеющих низкий социометрический статус (пренебрегаемые, отвергаемые, изолированные), что негативно сказывается на их самооценке. Следовательно, у данных обучающихся и была проведена психолого-педагогическую коррекцию самооценки.

В результате диагностики нами были получены следующие результаты: количество обучающихся с низким уровнем самооценки снизилось с 60% до 20%, что составляет 3 человека. Подростки постепенно научились оценивать себя адекватно. Количество человек со средним уровнем самооценки увеличилось до 8 человек, что составило 53,3 %. Количество человек с высоким уровнем самооценки увеличилось с 20% до 26,7 %, что составляет 4 человека. Завышенный уровень самооценки, который проявлялся у одного обучающегося до реализации программы, снизился до 0% после ее реализации. Результаты повторной диагностики свидетельствуют о том, что уровень самооценки подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

По результатам повторного исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) удалось выявить положительную динамику: увеличилось количество человек, имеющих среднюю самооценку с 13,4% (2 человека) до 53,3% (8 человек). Снизилось количество испытуемых, имеющих низкий уровень самооценки с 53,3% до 26,7%, что составило 3 человека. Количество человек с высокой самооценкой снизилось с 33,3% до 26,7% и составило 4 человека. Результаты повторной диагностики также свидетельствуют о том, что уровень самооценки подростков после реализации программы стал более адекватным, чем был до ее проведения.

Для проверки эффективности программы, расчета значимости и сопоставления результатов, зафиксированных в двух различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был выбран Т-критерий Вилкоксона.

Математическая обработка данных показала, что интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения. В итоге обработки полученных результатов до и после проведения коррекционной программы мы подтвердили статистическую гипотезу H1.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена: уровень самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом изменится при разработке и реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки.

Нами были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки подростков.

Цели и задачи исследования достигнуты.

Результаты исследования показали, что проведенная психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким

социометрическим статусом возможна при реализации разработанной программы, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебник и практикум / Галина Абрамова. – Москва : Юрайт, 2015. – 818 с.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] : книга для студентов высш. уч. заведений / Борис Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 380 с.
3. Барышникова, Е. В. Исследование межличностных отношений подростков в условиях средней общеобразовательной организации [Электронный ресурс] / Е. В. Барышникова, К. А. Соломатова // Материалы международной научной конференции "Высокие технологии и инновации в науке" ГНИИ "НАЦРАЗВИТИЕ". – 2018. – С. 51-56. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36053716>. – Загл. с экрана.
4. Бернс, Р. Я. Я-Концепция и Я-образы. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] : учебное пособие / Роберт Бернс. – Самара : Изд-во Дом «Бахрах», 2009. – 656 с.
5. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возраст [Текст] : избр. психологические труды / Лидия Божович. – Москва : Просвещение, 2012. – 380 с.
6. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Лидия Божович. – Воронеж, 2005. – 455 с.
7. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2008. – 868 с.
8. Будасси, С. А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе [Электронный ресурс] / Александр Будасси // Вопросы психологии. – 2007. – №4. – Режим доступа: http://www.voppsy.ru/J87_93.htm. – Загл. с экрана.

9. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : хрестоматия / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин и др. – Москва : Просвещение, 2006. – 570 с.
10. Волков, Б. С. Методология и методы психологического исследования [Текст] : учебное пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – Москва: КноРус, 2014. – 344 с
11. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] : учебник для студ. высш. и сред. спец. учеб. завед / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – Москва : Педагогика, 2006. – 388 с.
12. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] : учебное пособие / Лев Выготский. – Москва : Эксмо, 2016. – 1135 с.
13. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки [Электронный ресурс] / Александр Гайфулин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11773368>. – Загл. с экрана.
14. Гольева, Г. Ю. Исследование уровня самооценки младших подростков [Электронный ресурс] / Г. Ю. Гольева, К. А. Михайлусова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 76-80. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56093.htm>. – Загл. с экрана.
15. Гордиенко, В. Н. Методология и методы психолого-педагогического исследования: словарь-справочник [Электронный ресурс] / – Саратов: Вузовское образование, 2017. – 83 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59226.html>. – Загл. с экрана.
16. Долгова, В. И. Проблемы определения уровня эмоциональной устойчивости подростков [Текст] / Валентина Ивановна Долгова // В сборнике: FUNCTIONS OF UPBRINGING AND EDUCATION IN CONDITIONS OF THE ACCELERATED SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY IN THE MODERN SOCIETY. – 2015. – С. 91-95.

17. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе / монография [Текст] / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.

18. Долгова, В. И. Инновационные технологии деятельности волонтера по коррекции самооценки младших школьников [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, И. А. Карпушина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 8. – С. 16–23. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/770003.htm>. – Загл. с экрана.

19. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95525.htm>. – Загл. с экрана.

20. Долгова, В. И. Особенности самооценки и морально-нравственного развития младших школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Рожкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 115–121. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56984.htm>. – Загл. с экрана.

21. Долгова, В. И. Влияние системы обучения младших школьников на формирование межличностной рефлексии в подростковом возрасте [Текст] / В. И. Долгова, Н. В. Цветкова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. – № 7. – С. 89-98.

22. Дубровина, И. В Психология [Текст] : учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Ирина Дубровина. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011. – 464 с.

23. Дубровина, И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст] : учебник для студ. высш. и сред. спец. учеб. завед / Ирина Дубровина. – Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. – 464 с.

24. Дубровина, И. В. Практическая психология образования [Текст] : учебник для студ. высш. и сред. спец. учеб. завед / Ирина Дубровина. – Москва : ТЦ «Сфера», 2009. – 528 с.
25. Истратова, О. Н. Большая книга подросткового психолога [Текст] : психологический практикум / О. Н. Истратова, Т. В. Эскакусто. – Феникс, 2018. – 640 с.
26. Кернберг, О. Ф. Психология общения и развития личности [Текст] / Отто Кернберг. – Москва : Просвещение, 2014. – 368 с.
27. Кон, И. С. Психология ранней юности [Текст]: кн. для учителя / Игорь Кон. – Москва : Просвещение, 2009. – 255 с.
28. Кондратьева, О. А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков [Электронный ресурс] / О. А. Кондратьева, Е. С. Нижегородцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 57–64. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56976.htm>. – Загл. с экрана.
29. Кондратьева, О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников [Электронный ресурс] / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 16–20. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56081.htm>. – Загл. с экрана.
30. Кондратьева, О. А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старшеклассников [Электронный ресурс] / О. А. Кондратьева, В.Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 198–205. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56995.htm>. – Загл. с экрана.
31. Колесникова, Г. И. Методология психолого–педагогических исследований [Текст] : учебное пособие для вузов / Галина Колесникова. – Москва : Феникс, 2015. – 320 с.
32. Королева, А. Ф. Социально - психологические особенности подросткового возраста [Электронный ресурс] / А. Ф. Королева // Научно-

методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27424341>. – Загл. с экрана.

33. Кравченко, С. А. Социология. Классические теории через призму социологического воображения [Текст] : учебник для академического бакалавриата / С. А. Кравченко. – Москва : Юрайт, 2014. – 584 с.

34. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / Алексей Леонтьев. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.

35. Липкина, А. И. Самооценка личности школьника [Текст] / Анна Липкина. – Москва : Юрайт, 2012. – 417 с.

36. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / Абрахам Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 352 с.

37. Морено, Я. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе [Текст] : учебное пособие / Якоб Леви Морено; пер. с англ. А. Боковинова. – Москва : Акад. Проект, 2001. – 383 с.

38. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст] : учебное пособие / Валерия Мухина. – Москва : Academia, 2007. – 640 с.

39. Неймарк, М. С. Некоторые проблемы личности школьника [Текст] / М. С. Неймарк. – Москва : Знание, 2015. – 213 с.

40. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. / Роберт Немов. – 4-е изд. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011. – 688 с.

41. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / Роберт Немов. – М.: КноРус, 2014. – 720 с.

42. Нечаенко, И. Я. Особенности самооценки у подростков [Электронный ресурс] / И. Я. Нечаенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56995.htm>. – Загл. с экрана.

43. Новиченкова, Е. Ю. Кризисы детского возраста. Формируем здоровую самооценку [Текст] / Елена Новиченкова. – Москва : Феникс, 2015. – 449 с.
44. Психология. [Текст] : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва : Политиздат, 2014. – 494 с.
45. Прихожан, А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста [Текст] : учебное пособие / Анна Прихожан. – Москва : АНО «ПЭБ», 2007. – 56 с.
46. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение [Электронный ресурс] / Артур Реан. – Санкт-Петербург : «ПраймЕВРОЗНАК», 2013. – 416 с. – Режим доступа: <http://bookza.ru/search.php>. – Загл. с экрана.
47. Реан, А. А. Социальная педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 228 с.
48. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] : учебное пособие для студентов высш. учебных заведений / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 713 с.
49. Руденко, А. М. Психология в схемах и таблицах [Текст] : учебное пособие / Андрей Руденко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 379 с.
50. Рыбалко, Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология [Текст] : учеб. пособие / Елена Рыбалко. – Санкт-Петербург : Издательство Ленинградского ун-та; 2015. – 295 с.
51. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] : пособие-руководство / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2003. – 350 с.
52. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание [Текст] / Александр Спиркин. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 303 с.

53. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / Владимир Столин. – Москва : Изд-во МГУ, 2003. – 284 с.
54. Столяренко, Л. Д. Психология [Текст] : учебное пособие для студентов высш. учебных заведений / Людмила Столяренко. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 592 с.
55. Узнадзе, Д. Н. Общая психология [Текст] : учебное пособие / Дмитрий Узнадзе. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 414 с.
56. Успенский, В. Б. Введение в психолого-педагогическую деятельность [Текст] : учебное пособие для студентов высш. учебных заведений / В. Б. Успенский, А. П. Чернявская. – Москва : Владос, 2015. – 961 с.
57. Фрейд, А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты [Текст] : хрестоматия / Анна Фрейд. – Минск : Попурри, 2010. – 447 с.
58. Фрейд, З. Введение в психоанализ [Текст] / Зигмунд Фрейд. – Санкт-Петербург : Азбука-Аттикус, Серия: Азбука-Классика, 2015. – 480 с.
59. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник для бакалавров / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова. – Москва : Юрайт, 2013. – 367 с.
60. Хухлаева, О. С. Психология [Текст] : учебное пособие / Ольга Хухлаева. – Москва : Академия, 2008. – 160 с.
61. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Текст] : монография / Ирина Чеснокова. – Москва : Наука, 2001. – 142 с.
62. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Ирина Шаповаленко. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 576 с.
63. Шаяхметова, В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков [Электронный ресурс] / В. К. Шаяхметова // Научно-

методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 3 (март). – С. 66–70. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm>. – Загл. с экрана.

64. Шаяхметова, В. К. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее [Электронный ресурс] / В. К. Шаяхметова, Г. Р. Минх // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – № S1. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/75015.htm>. – Загл. с экрана.

65. Шибутани, Т. Социальная психология [Текст] : учебное пособие для студентов-психологов / Т. Шибутани. – Москва : АСТ, 2014. – 539 с.

66. Шипилина, Л. А. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст] : учебное пособие для аспирантов и магистров по направлению «Педагогика» / Людмила Шипилина. – Москва : Флинта, 2013. – 208 с.

67. Эйestad, Г. Самооценка у детей и подростков [Текст]: книга для родителей / Гюру Эйestad; пер. с норвежского Н. Шинкаренко. – Москва : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 249 с.

68. Эрикссон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Эрик Эрикссон. – Москва : МПСИ, Флинта, 2006. – 352 с.

69. Юрченко, Л. Г. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка [Текст] / Л. Г. Юрченко, А. Е. Абраменко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LXIV междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2016. – №5 (62). – С. 80-87.

70. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии [Текст] : словарь для студентов высших учебных заведений / Валерий Юрчук. – Москва : Элайда, 2012. – 438 с.

71. Яковлев, Е. В. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов [Текст] : монография / Е. В. Яковлев, Н. О. Яковлева. – Челябинск : Изд-во РБИУ, 2010. – 317 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки старших подростков и межличностных отношений

Методики диагностики исследования влияния межличностных отношений на самооценку у обучающихся 10-х классов

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

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

Ход выполнения задания

Инструкция

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

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

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

Задание

Изображено семь линий, длина каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («О») до знака «х»;

б) высоту самооценки – от «0» до знака «х»;

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

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать

личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Методика 2. Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)

Стимульный материал. Слова, обозначающие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, высокомерие, радушие, развязность, рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, упрямство, черствость, честность, чуткость, эгоизм.

Инструкция:

1 этап: «Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые на Ваш взгляд должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во 2 колонке)».

2 этап: «Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «идеал») цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее...».

3 этап: «Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное Я» цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее...».

Обработка и интерпретация результатов.

1. Найти значения d , d^2 , $\sum d^2$, где d – разность номеров рангов.

2. По формуле Роджерса подсчитать коэффициент корреляции рангов: $r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{(n^3 - n)}$, где n – число рассматриваемых свойств (20).

1. Если r стремится к $+1$, то это указывает на высокую самооценку;
2. Если r стремится к -1 , то это указывает на заниженную самооценку;
3. При $-0,5 < r < +0,5$ – самооценка нормальная.

Методика 3. Методика «Социометрия» (Дж. Морено)

Цель: Оценка межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы. Социометрический тест используется в изучении межгрупповых и межличностных отношений с целью улучшения и оптимизации взаимодействия группы лиц или участников коллектива.

Описание методики:

Методика позволяет оценить межличностные отношения неформального типа, симпатий и антипатий, привлекательности и предпочтительности, выявить лидера в группе. Социометрическая процедура в параметрической форме проводится следующим образом: испытуемым предлагается выбрать строго фиксированное число из всех членов группы, а именно сделать 3 выбора. Для этого необходимо ответить на вопросы: «Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?», «Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?», «С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?». При этом каждый участник делает по три выбора по каждому из вопросов – от наиболее вероятного до наименее вероятного, указывая фамилию, имя и отчество выбранного. На основе полученных данных строится социоматрица: полученные письменные ответы на соответствующие вопросы заносятся в специальные таблицы, где нижняя строка показывает, кто из членов группы получил большее или меньшее количество выборов. Путем суммирования числа полученных выборов и взаимовыборов определяется уровень сплоченности студенческой группы (он прямо пропорционален влечению участников друг к другу и обратно пропорционален пространственной дистанции между ними) и социометрический статус членов коллектива (звёзды, предпочитаемые, отвергаемые), который измеряется посредством подсчета положительных и отрицательных выборов человека, осуществляемых всеми членами группы.

Обработка данных:

На основании полученных результатов составляется матрица. Матрица состоит по вертикали – из списка фамилий группы, расположенных в алфавитном порядке и

сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – их номера, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле:

$$C = \frac{M}{n - 1}$$

где С – социометрический статус учащегося; М – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп (см. таблицу 2).

Таблица 1 – Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Принятые»	
«Непринятые»	В полтора раза меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле:

$$K = \frac{\text{Общее число сделанных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$$

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле:

$$KB = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее число выборов}}$$

На основе заполненной социометрической матрицы строится социограмма. Она позволяет визуализировать результаты, наглядно увидеть картину сложившихся взаимоотношений в группе.

Бланк опросника:

Инструкция: «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены Ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, для вас выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Ф. И. О.

Класс

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса (курса, отдела, группы и т.д.) с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

а) _____

б) _____

в) _____

2. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

а) _____

б) _____

в) _____

3. С кем из своего класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а) _____

б) _____

в) _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки старших подростков на этапе констатирующего эксперимента

Результаты диагностики самооценки старших подростков

Таблица 2 – Результаты по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
1	60	высокий
2	31	низкий
3	55	средний
4	54	средний
5	46	средний
6	31	низкий
7	69	высокий
8	53	средний
9	30	низкий
10	31	низкий
11	61	высокий
12	57	средний
13	62	высокий
14	42	низкий
15	54	средний
16	36	низкий
17	58	средний
18	75	завышенный
19	37	низкий
20	29	низкий
21	68	высокий
22	29	низкий
23	75	завышенный
24	55	средний

25	54	средний
----	----	---------

Итого:

Завышенный – 2 чел. (8%)

Высокий – 5 чел. (20%)

Средний – 9 чел. (36%)

Низкий – 9 чел. (36%)

Таблица 3 – Результаты исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
1	+ 0,53	высокий
2	- 0,3	низкий
3	- 0,1	средний
4	+ 0,4	средний
5	- 0,07	средний
6	- 0,16	низкий
7	+ 0,51	высокий
8	- 0,1	средний
9	- 0,32	низкий
10	- 0,1	средний
11	0,51	высокий
12	+ 0,53	высокий
13	+ 0,57	высокий
14	- 0,28	низкий
15	+ 0,1	средний
16	- 0,3	низкий
17	+ 0,1	средний
18	+ 0,6	высокий
19	- 0,3	низкий
20	- 0,31	низкий
21	+ 0,54	высокий
22	-0,16	низкий
23	+ 0,6	высокий
24	+ 0,2	средний
25	- 0,06	средний

Итого:

Высокий уровень – 8 чел. (32%)

Средний уровень – 9 чел. (36%)

Низкий уровень – 8 чел. (32%)

Таблица 4 – Результаты диагностики социометрического статуса в группе у обучающихся 10-х классов

Таблица 4 – результаты иометрии№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	■	-				-			-			+					+				+					
2		■	+						-			+				-					-					+
3			■	+	+	-										-	+							-		
4				■	+				-			+									-	+				
5					■										-		+				+		-			
6						■			+			+			-						-				-	+
7							■			+		+									-					
8								■	-		+				-	+								-		+
9									■										+			+			-	
10										■			+		-	-				+					-	
11											■				+	-										+
12												■								+		-				
13													■											-		+
14														■											-	+
15															■											
16																■										+
17																	■									
18																		■								+
19																			■							+
20																					■					+
21																						■				
22																							■			+
23																								■		+
24																									■	+
25																										■
+	6	0	6	9	6	0	0	2	1	1	1	13	1	0	2	0	3	1	2	0	7	0	0	0	0	13

-	0	9	0	0	0	7	0	0	10	0	3	0	0	8	0	7	2	0	4	8	2	1	6	7	0
Всего	6	9	6	9	6	7	0	2	11	1	4	13	1	8	2	7	5	1	6	8	9	1	6	7	13
Всего взаимно- положит.	2	0	2	2	3	0	0	2	0	0	1	2	0	0	1	0	1	0	1	0	3	0	0	0	0
Всего взаимно- отрицат.	0	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	1	1	0	0	0

Взаимно-положительные выборы: 1 – 12, 1 – 21, 3 – 4, 3 – 5, 4 – 21, 5 – 17, 5 – 21, 8 – 11, 8 – 15, 12 – 19

Взаимно-отрицательные выборы: 2 – 9, 2 – 20, 6 – 14, 14 – 19, 19 – 20, 21 – 22

Парадоксальные выборы: 4 – 9, 5 – 23, 9 – 6, 12 – 2, 12 – 14, 12 – 20, 25 – 2, 25 – 16

Таблица 5 – Персональные социометрические индексы (по методике «Социометрия» Дж. Морено) старших подростков

№ п/п	Статус	Социометрический статус		
		Положительный	Отрицательный	Общий
1.	предпочитаемый	0.25	0	0.25
2.	отвергаемый	0	0.38	-0.38
3.	предпочитаемый	0.25	0	0.25
4.	предпочитаемый	0.38	0	0.38
5.	предпочитаемый	0.25	0	0.25
6.	отвергаемый	0	0.29	-0.29
7.	изолированный	0	0	0
8.	принятый	0.08	0	0.08
9.	пренебрегаемый	0.04	0.42	-0.38
10.	пренебрегаемый	0.04	0	0.04
11.	пренебрегаемый	0.04	0.13	-0.08
12.	звезда	0.54	0	0.54
13.	пренебрегаемый	0.04	0	0.04
14.	отвергаемый	0	0.33	-0.33
15.	принятый	0.08	0	0.08
16.	отвергаемый	0	0.29	-0.29
17.	принятый	0.13	0.08	0.04
18.	пренебрегаемый	0.04	0	0.04
19.	пренебрегаемый	0.08	0.17	-0.08
20.	отвергаемый	0	0.33	-0.33
21.	предпочитаемый	0.29	0.08	0.21
22.	отвергаемый	0	0.04	-0.04
23.	отвергаемый	0	0.25	-0.25
24.	отвергаемый	0	0.29	-0.29
25.	звезда	0.54	0	0.54

Итого:

Социометрический статус:

Звезда – 2 чел. (8%)

Предпочитаемый – 5 чел. (20%)

Принятый – 3 чел. (12%)

Пренебрегаемый – 6 чел. (24%)

Отвергаемый – 8 чел. (32%)

Изолированный – 1 чел. (4%)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Главной отличительной чертой данной программы можно назвать то, что она направлена не только на коррекцию самооценки и самоотношения у обучающихся, но и на формирование благополучных взаимоотношений ребят в коллективе.

Программа психолого-педагогической коррекции составлена на основе программы уроков психологии И.В. Дубровиной, О.В. Хухлаевой.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом.

Задачи программы:

1. Повышение уверенности в себе.
2. Снижение уровня эмоционального напряжения.
3. Развитие умения отмечать свои положительные стороны.
4. Формирование коммуникативных навыков.

Принципы работы:

1. Конфиденциальность.
2. Активность.
3. «Здесь и сейчас».
4. Принцип партнерского общения.

Используются методы: беседа, игра, групповая работа, дискуссия, ролевые, проективные упражнения.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом состоит из 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Регулярность встреч – 2 раза в неделю.

Место проведения: специально оборудованное помещение.

Время проведения: утро.

Участники программы: обучающиеся 10-го класса, имеющие низкий социометрический статус, в количестве 15 человек.

Структура занятий психолого-педагогической программы коррекции самооценки старших подростков состоит из трёх частей:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.

2. Основная часть, которая занимает большее время занятия.
3. Заключительная часть. Рефлексия.

Занятие 1. Введение.

Цель: установить контакт с обучающимися; создать положительную атмосферу.

Приветствие.

Цель: создать позитивный и благоприятный настрой у обучающихся.

Время: 10 минут.

Содержание: психолог должен представиться, дать краткую информацию о себе, о проводимой программе, и своих целях.

Ознакомление с правилами коррекционных занятий.

Цель: демонстрация демократического и безопасного стиля общения.

Время: 15 минут.

Содержание: выработка группой правил, которыми в последствие можно воспользоваться. Введение правил работы:

1. Конфиденциальность.
2. Пунктуальность.
3. Правило «Стоп» (любой член группы может сказать «Стоп», если оно ему не нравится или ставит своей формулировкой в неловкое положение, и не выполнять задание).
4. Тактичность.
5. Умение слушать.

Данные правила были записаны на доске, а после занятия переписаны в блокнот для дальнейшего использования группой.

Упражнение 1. «Найди общее».

Цель: сплочение коллектива.

Время: 5 минут.

Содержание: группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.

Упражнение 2. Совместный рисунок.

Цель: совместная деятельность; определение лидеров в группе.

Время: 10 минут.

Содержание: поделить участников 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.

Завершение.

Цель: Демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.

Время: 10 минут.

Содержание: участники обмениваются впечатлениями от занятия.

Общая продолжительность занятия «Введение» – 60 минут.

Занятие 2. «Игра «Пустыня»

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 10 минут.

Содержание: приветствие участниками друг друга, обмен чувствами.

Упражнение 1. Игра «Пустыня».

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Время: 40 минут.

Содержание: ведущий группы проводит визуализацию, игры «Пустыня».

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. Поконтактируйте с ним. 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 эмоций.

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.

Завершение.

Цель: осознание собственной важности и значимости в коллективе и осознание значимости принятия совместных решений.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен полученными впечатлениями.

Общая продолжительность занятия игра «Пустыня» – 60 минут.

Занятие 3. «Самооценка».

Цель: повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Имена-качества».

Цель: создание положительной атмосферы, формирование навыков презентации себя.

Время: 10 минут.

Содержание: участники игры по кругу произносят свои имена, добавляя к представлению качество, отражающее его личностные черты. Но это качество должно непременно начинаться с той же буквы, что и его имя. Например, Ирина - искренняя, Петр – пунктуальный.

Упражнение 2. «Зоопарк».

Цель: формирование позитивного настроения.

Время: 5 минут.

Содержание: все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким-нибудь животным. Участник, сидящий слева от свободного стула, хлопает правой рукой по нему и называет какое-нибудь животное. Тот, кто услышал название

животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего – успеть занять стул до хлопка. Тот, кто не успел хлопнуть, становится водящим.

Упражнение 3. «Мои собственные достоинства».

Цель: развитие умения отмечать свои положительные стороны.

Время: 15 минут.

Содержание: работа с листком «Мои особенности и преимущества», обсуждение в небольших группах. Обсуждение проблемы развития и роста.

Упражнение 4. «Отзвук».

Цель: формирование значимости собственных слов и жестов.

Время: 5 минут.

Содержание: один человек говорит что-то всем остальным, которые стоят напротив и повторяют как эхо. При желании можно добавлять жесты.

Упражнение 5. «Карта моего внутреннего мира».

Цель: знакомство с собой, формирование позитивного отношения к себе.

Время: 15 минут.

Содержание: 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.

Упражнение 6. «Я – это ты, а ты – это я».

Цель: формирование умения принять другого.

Время: 10 минут.

Содержание: участники тренинга делятся на пары и рассказывают друг другу обо всем, что считают необходимым за определенный промежуток времени. Партнеры могут задавать друг другу любые вопросы. После общения в парах участники представляют друг друга, взаимно обмениваясь ролями. Обсуждение игры: 1. Что легче сделать: рассказать о себе или о других? 2. Как Вы себя чувствовали, когда Вы представляли партнера? 3. Как Вы себя чувствовали, когда Вас представлял партнер? 4. В каких случаях мы чувствуем стеснение, а в каких – уверенность?

Общая продолжительность занятия «Самооценка» – 60 минут.

Занятие 4. «Путешествие в сказку»

Цель: выявление внутренних конфликтов.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 1. «Сбежим из тюрьмы».

Цель: формирование коммуникативных навыков.

Время: 10 минут.

Содержание: встаньте в 2 шеренги лицом друг к другу: 1 будет играть преступников, 2 – их сообщников. Между вами звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов договоритесь о плане побега.

Упражнение 2. «Сказка».

Цель: развитие воображения, выявление внутренних конфликтов.

Время: 30 минут.

Содержание: написание сказки, прочтение вслух.

Завершение.

Цель: навык возможности посмотреть на себя со стороны и формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен впечатлениями.

Общая продолжительность занятия игра «Сказка» – 60 минут.

Занятие 5. «Проблемная ситуация»

Цель: формирование способности преодоления трудных ситуаций.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 1. «Справься с преградой».

Цель: формирование способности преодоления трудных ситуаций.

Время: 5 минут.

Содержание: участники выстраиваются в линейку. Инструкция: Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из «препятствий» было преодолено.

Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие – не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием» и «преодолевающим».

Упражнение 2. «Как я справляюсь с трудными ситуациями».

Цель: обмен опытом.

Время: 20 минут.

Содержание: обсуждаются проблемы, возникавшие последние месяцы, и о том, как участники вели себя в этих ситуациях.

Упражнение 3. «Угадай животное».

Цель: эмоциональная разрядка.

Время: 5 минут.

Содержание: ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

Упражнение 4. Техника психодрамы «Магазин мечты».

Цель: формирование навыка разрешения проблем.

Время: 20 минут.

Содержание: техника «Волшебный магазин». Режиссер объявляет, что на сцене открывается «Магазин мечты» или «Волшебный магазин». Режиссер или какой-либо выбранный им член группы исполняет роль владельца магазина. Магазин наполнен всевозможными воображаемыми вещами, ценность которых нельзя выразить материально. Эти вещи не продаются, но их можно получить в порядке «товарообмена», то есть в обмен на другие ценности, которые должны отдать члены группы — вся группа в целом или индивидуально каждый. Один за другим члены группы по своему желанию выходят на сцену и попадают в Волшебный магазин в поисках идеи, мечты, надежды, честолюбивого стремления.

Выходить на сцену они должны только в том случае, если чувствуют сильное стремление получить нечто, что ценят очень высоко, о чем мечтают или без чего жизнь кажется им лишённой смысла. Например, депрессивная пациентка, принятая на лечение после недавней попытки суицида, входит в магазин и просит «душевный

покой». «Владелец магазина», тонкий и чуткий молодой терапевт, спрашивает ее: «Что же ты можешь отдать взамен? Ты знаешь, что мы не можем дать тебе что-то, если ты не согласишься пожертвовать чем-то другим». «Что вы хотите?» – спрашивает пациентка. «Есть одна вещь, о которой мечтают многие приходящие сюда, – отвечает терапевт. – Это способность и желание рожать детей. Хочешь ли ты отдать это в обмен на душевный покой, отказаться от этого?» «Нет, это слишком дорогая цена; в таком случае я не хочу душевного покоя». С этими словами пациентка спускается со сцены и возвращается на место, «Владелец магазина» попал по самому больному месту. Мария, пациентка-протагонист, была помолвлена, но отказалась выходить замуж из-за глубоко скрытого страха перед сексом и рождением ребенка. В ее воображении процесс родов был связан с образами ужасных страданий, мучений смерти и т.д.

Завершение.

Цель: осознание собственного уровня навыка разрешения проблем.

Время: 10 минут.

Содержание: разработка рабочего листка «Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению проблем».

Общая продолжительность занятия «Проблемная ситуация» – 65 минут.

Занятие 6. «Я»

Цель: формирование навыков самопрезентации, повышение уверенности в себе

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 1. «Слепец и поводырь».

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Время: 15 минут.

Содержание: «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру. Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время кому-то было бы полезно узнать, что ему не доверяют.

Упражнение 2. «Разговор по телефону».

Цель: тренировка уверенного поведения.

Время: 25 минут.

Содержание: посмотрите на себя в зеркало, когда вы говорите по телефону. Правда, интересно? Собеседник вас не видит, а вы все равно жестикулируете. А теперь – внимание! Никаких жестов. Вместо лица – маска. Только с помощью голоса разозлите, насмешите, напугайте, убедите воображаемого собеседника. Правила все те же, максимальная выразительность – запоминание – и расслабление.

Упражнение 3. «Разожми кулак».

Цель: эмоциональная разрядка.

Время: 5 минут.

Содержание: Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

Общая продолжительность занятия «Я» – 60 минут.

Занятие 7. «Автопортрет»

Цель: повышение позитивного отношения к себе, укрепление самооценки.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 1. «Колпак на колпаке».

Цель: разрядка, смех, ощущение цельности группы.

Время: 10 минут.

Содержание: склейте один большой колпак и несколько маленьких – желательно разноцветных. Маленькие колпаки подвешивают на крепкой нитке. Играющие по очереди надевают большой колпак и завязывают глаза. Надо три раза повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: повышение уровня самооценки. Навык осознания и принятия себя и другого как личности.

Время: 25 минут.

Содержание: нанесение на лист бумаги своего автопортрета. Обсуждение полученных результатов с группой.

Упражнение 3. «Полёт».

Цель: расслабление, релаксация.

Время: 20 минут.

Содержание: релаксация.

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!

Общая продолжительность занятия «Автопортрет» – 60 минут.

Занятие 8. «Я люблю»

Цель: формирование навыков выражения своих чувств и эмоций.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами, настроением.

Упражнение 1. «Запрещенные движения».

Цель: эмоциональная и физическая разрядка.

Время: 10 минут.

Содержание: участники игры располагаются в кругу. Ведущий сообщает школьникам, что они должны повторять все движения ведущего, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз, все должны поднять руки вверх, то есть сделать наоборот. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

Упражнение 2. «Что я люблю – что я не люблю».

Цель: формирование навыков выражения своих чувств и эмоций.

Время: 25 минут.

Содержание: прописывание и рисование того, что я люблю и что я не люблю.

Упражнение 3. «Паутина».

Цель: сплочение коллектива.

Время: 10 минут.

Содержание: участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

Завершение.

Цель: завершение занятия.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен впечатлениями и чувствами.

Общая продолжительность занятия «Я люблю» – 60 минут.

Занятие 9. «Как я вижу мое будущее»

Цель: повышение уверенности в себе.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 1. «Внимательно слушай».

Цель: снятие эмоционального напряжения, концентрация внимания.

Время: 10 минут.

Содержание: участники идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, участники должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Упражнение 2. Коллаж.

Цель: формирование умения ставить перед собой цели и достигать их.

Время: 25 минут.

Содержание: коллаж – нанесение на ватман представление о своем будущем.

Упражнение 3. «Горячий стул».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Содержание: 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.

Завершение.

Цель: завершение занятия.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Общая продолжительность занятия «Как я вижу мое будущее» – 60 минут.

Занятие 10. «Завершение»

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов.

Приветствие.

Цель: создание положительной атмосферы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 1. Ужасно-прекрасный рисунок.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ.

Время: 10 минут.

Содержание: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.

Упражнение 2. «Ладонь».

Цель: формирование навыка выражения обратной связи.

Время: 10 минут.

Содержание: 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, хозяйине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Упражнение 3. «Сила языка».

Цель: развитие восприятия человеком своих чувств, эмоций, телесных ощущений, на улучшение его взаимодействия с окружающими.

Время: 30 минут.

Содержание: Сядьте лицом к партнеру и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов «Я должен». То же самое можно делать, сидя в кресле перед зеркалом. Затем пусть партнер также скажет три фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо. Вновь произнесите эти фразы, заменив «Я должен» на «Я хочу».

Далее. Три предложения «Я не могу», заменяющиеся на три «Я не хочу». Затем три предложения «Я боюсь, что» заменяются «Я хотел бы». Все остальное остается без изменения.

Завершение.

Цель: подведение итогов.

Время: 10 минут.

Содержание: завершающий обмен впечатлениями.

Условия проведения: выполнять его необходимо в паре с другим человеком.

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.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его. При этом полезно подумать о том, что каждый человек – индивидуальность, обладающая уникальным психологическим ритмом, и чтобы правильно понять человека, необходимо прежде всего почувствовать его внутренний ритм (энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию).

Общая продолжительность занятия «Завершение» – 60 минут.

После окончания коррекционной работы будет проведена повторная диагностика.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков с низким социометрическим статусом

Таблица 6 – Результаты по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан после формирующего воздействия

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
2	54	средний
6	42	средний
7	62	высокий
9	38	низкий
10	42	средний
11	59	средний
13	60	высокий
14	53	средний
16	48	средний
18	72	высокий
19	39	низкий
20	53	средний
22	29	низкий
23	69	высокий
24	55	средний

Таблица 7 – Результаты по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан после формирующего воздействия

№ обучающихся	Баллы	Уровень самооценки
2	-0,1	средний
6	+0,1	средний
7	+0,6	высокий
9	-0,3	низкий
10	-0,1	средний
11	+0,1	средний
13	+0,53	высокий
14	+0,2	средний
16	+0,1	средний
18	+0,6	высокий
19	-0,31	низкий
20	-0,1	средний
22	-0,28	низкий
23	+0,54	высокий
24	+0,1	средний

Таблица 8 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам диагностики уровня самооценки по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
2	31	54	23	23	13
6	31	42	11	11	9
7	69	62	-7	7	6
9	30	38	8	8	7
10	31	42	11	11	9

11	61	59	-2	2	2
13	62	60	-2	2	2
14	42	53	11	11	9
16	36	48	12	12	11
18	75	72	-3	3	4
19	37	39	2	2	2
20	29	53	24	24	13
22	29	29	0		
23	75	69	-6	6	5
24	55	55	0		
Сумма:					91
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					19

Нами были сформулированы гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня самооценки старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

На следующем шаге все сдвиги, независимо от их знака, должны быть проранжированы по выраженности. В таблице 8 в четвертом слева столбце приведены абсолютные величины сдвигов, а в последнем столбце (справа) - ранги этих абсолютных величин. Меньшему значению соответствует меньший ранг. При этом сумма рангов равна 91, что соответствует расчетной:

$$\sum(T)r = \frac{N(N+1)}{2}$$

$$\sum(T)r = \frac{13(13+1)}{2} = \frac{182}{2} = 91$$

$$\sum(T)r = \sum(T)\varepsilon$$

Ранжирование проведено верно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае - отрицательными. В таблице 8 эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = SRr$$

где Rr - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае,

$$T_{\text{эмп}} = 19$$

В нашем случае, критические значения для $n=15$ выглядят следующим образом:

$$T_{s \text{ кр}} = \begin{cases} 30 (\rho \leq 0.05) \\ 19 (\rho \leq 0.01) \end{cases}$$

Строим соответствующую ось значимости для сравнения расчетного значения T_s и полученных табличных значений $T_{s \text{ кр}}$.

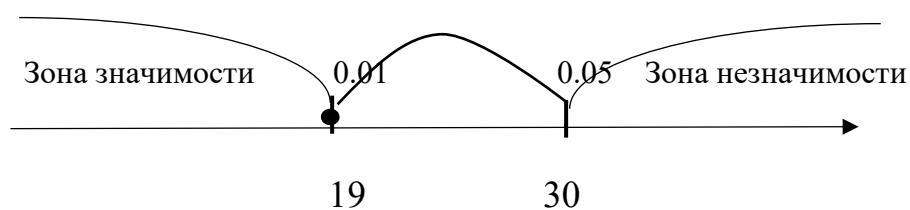


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево. Эмпирическое значение T попадает в зону значимости.