



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 подростков**

**Выпускная квалификационная работа**  
**по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность программы магистратуры**  
**«Психология безопасности личности»**

Проверка на объем заимствований:

62,48 % авторского текста

Выполнила:

студентка группы: ЗФ-310/133-2-1  
 Серкова Алена Михайловна

Работа рекомендована к защите  
 рекомендована / не рекомендована

« 6 » 11 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП, к.псх.н., доцент

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:

зав. кафедрой ТиПП  
 к.псх.н., доцент,  
 Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
 2017 год

## Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
1.1. Понятие самооценки в психолого-педагогических исследованиях.....	8
1.2. Особенности самооценки подростков.....	15
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	20
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	37
Глава III. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	53
3.3 Технологическая карта внедрения.....	58
Заключение.....	65
Список использованной литературы.....	69
Приложения.....	75

## Введение

Подростковый возраст - важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

В большом психологическом словаре самооценка определяется, как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции [44, с. 437].

Самооценка относится к центральным образованиям личности, к ее ядру. Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому) в структуре отношений личности самооценке принадлежит особо важное место [42, с. 288].

Проблеме самооценки старших подростков посвящены труды как отечественных ученых, таких как Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.С. Мухиной, Р.С. Немова. Так и зарубежных: Ф. Зимбардо, С. Купера, К. Роджерса. Изучена структура, уровни, функции самооценки. Однако недостаточно изученной является проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Согласно исследованиям психологов, в частности, И.В. Дубровиной, Вексим характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впряженное достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что однако не уничтожает его действенной роли [18, с. 235].

Очень важно, чтобы самооценка подростка нашла опору в социуме. Ведь потребность в уважении и признании является одной из важнейших потребностей личности. В некоторых концепциях личности она относится к базовым, фундаментальным потребностям (например, у А. Маслоу).

В условиях, когда самооценка подростка не находит опоры в социуме, когда его оценка другими постоянно низка, в сравнении с самооценкой, когда все время блокируется реализация одной из фундаментальных потребностей — потребности в уважении — развивается резкое ощущение личностного дискомфорта. Личность не может пребывать постоянно в состоянии острого дискомфорта и дистресса, подросток не может не искать выхода из сложившейся ситуации [41, с. 288].

В современном мире каждый человек должен адекватно оценивать свои возможности. Суметь точно себе ответить, что я умею, и что я могу. Поэтому у каждого человека должно сложиться образ собственного Я. Это складывается из осознания своих личных физических, интеллектуальных, нравственных качеств, их самооценки.

На сегодняшний день исследования самооценки подростков представляют огромный интерес для психологии, как в теоретическом, так и

в практическом аспекте. Изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов, – какие качества осознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам.

Вышеизложенное обусловило выбор темы исследования «Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Гипотеза исследования: самооценка подростков изменится в результате реализации модели психолого-педагогической коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему самооценки в психолого-педагогической литературе;
2. Изучить возрастные особенности самооценки подростков;
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков;
4. Определить этапы, методы, методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у старших подростков;
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;
8. Составить технологическую карту внедрения.

Методологическую основу исследования составили:

- научные подходы Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Рубинштейна.

- исследования Е.А. Климова, О.Г. Носковой.
- научные труды в области психологии, У. Джемса, И.С. Кона, З. Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни.
- исследования в области изучения проблемы самооценки А.И. Липкиной, А.А. Реана, И.И. Чесноковой и других авторов.

В исследовании был использован комплекс методов и методик исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение литературы, моделирование; целеполагание.
2. Эмпирические методы: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам:
  - нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси);
  - диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;
  - изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г.Н. Казанцевой)
3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона

Исследования самооценки подростков представляют огромный интерес для психологии, так как в подростковом возрасте происходят значительные личностные изменения по своим проявлениям и последствиям, связанные с переструктурированием сознания.

Данная работа представляет собой систематизацию накопленного материала, что в дальнейшем может оптимизировать понимание данной проблемы, повысить осведомленность в ее развитии. А так же разработанная и проверенная модель коррекции может быть использована в практической работе педагога-психолога.

Теоретическая значимость исследования: разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Практическая значимость состоит в том, что в работе представлена программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков для педагога-психолога и подобраны рекомендации для педагогов и родителей.

Апробация: участие в конгрессе МАНВО «Психофизиологические, психологические, педагогические проблемы развития личности родителя» время проведения (05.01.2017) 14:00, публикация научных статей.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МОУ СОШ с. Толсты Варненского района Челябинской области. В исследовании приняли участие ученики 7 и 8 классов. Возраст испытуемых 13-15 лет. В количестве 30 человек.

## **Глава 1. Теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков**

### **1.1. Понятие самооценки в психолого-педагогических исследованиях**

Проблема самооценки в современной психологии является одной из наиболее разрабатываемых. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении. Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания [13, с. 118].

Первоначально вопрос о «Я» соотносился главным образом с познанием человеком самого себя как существа мыслящего — в этом значении и надо понимать слова Декарта «Я мыслю, следовательно, существую» [цит. по 57, с. 14]. Но потом стало очевидно, что человеческое «Я» гораздо глубже и не исчерпывается только мыслительными свойствами. В состав «Я» входит все то самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Возможно, из этого интереса и возникла сама психология как наука.

Большинство наших личных проблем проистекают от неумения, неспособности правильно оценить свои возможности и силы. Все перспективы нашего развития заложены в самооценке. Тем более, что для психолога это одна из задач, часть его повседневных обязанностей.

Психологи рассматривают самооценку как сторону самосознания личности, как продукт ее развития, порождаемый всей ее жизнедеятельностью (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн). Самооценка, как и самосознание в целом, имеет общественный характер и обусловлена социальными условиями.



Исследования учёных (Е.А. Климова, О.Г. Носкова) показывают, что критерии, по которым оценивают качества человека в обществе и по которым он оценивает качества других, применяются им и по отношению к себе [26, с. 57].

Подчеркивая детерминацию самооценки личности общественными отношениями, С.Л. Рубинштейн писал: «Общественная оценка человека основывается на его общественно полезном труде, на том, что он собой представляет. Поэтому и его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это новое отношение к труду является стержнем, на котором перестраивается вся психология личности; оно же становится основой и стержнем ее самосознания» [цит. по 49 с. 115].

По мнению Л.И. Божович, познание другого не только опережает познание самого себя, но и служит для него источником, опорой. Сравнение, сопоставление себя с другими является общепризнанным критерием самооценки. Сравнивая себя с другими людьми в процессе деятельности, человек замечает у себя то, что сначала замечает у других, и в результате приходит к осознанию своих поступков и действий, свойств и качеств собственной личности. Происходит своеобразный перенос различных свойств личности, на себя. Это подтверждается результатами ряда психологических исследований [цит. по 6, с. 216].

Как считает Л.И. Божович, важнейшим источником развития самооценки является оценка окружающими людьми результатов поведения и деятельности человека, а также непосредственно качеств его личности. По мнению автора, общественная оценка выполняет двоякую роль в формировании самосознания школьника. «Во-первых, являясь критерием соответствия его поведения требованиям окружающих, она указывает человеку на характер его взаимоотношений с окружающей средой и тем самым определяет и его эмоциональное благополучие, его поведение, и его отношение к самому себе как субъекту поведения. Во-вторых, общественная оценка помогает человеку выделить то или иное качество из конкретных

видов поведения и деятельности и сделать его предметом сознания оценки самого человека» [цит. по 6, с. 352].

Б.Г. Ананьев подчеркивал, что решающее значение в образовании мыслей о себе имеет жизнь в коллективе и правильное развитие оценочных отношений, формирующих самооценку [цит. по 3, с. 113].

Формируясь в процессе всей жизнедеятельности личности, самооценка, в свою очередь, выполняет важную функцию в ее развитии, выступает регулятором различных видов деятельности и поведения человека. Многие советские ученые изучали самооценку как свойство личности, выполняющее определенную функцию в ее развитии, обуславливающее поведение и деятельность человека, характер его взаимоотношений с окружающими людьми [26, с. 134].

По мнению Д.Б. Эльконина, уже у детей старшего дошкольного возраста управление своим поведением приобретает «внутренний механизм». Ребенок начинает регулировать свое поведение через отношение к себе, к своим возможностям [цит. по 68, с. 384].

Е.И. Савонько полагает, функция самооценки как регулятора поведения развивается наряду с развитием других психических особенностей ребенка и на каждой возрастной ступени приобретает качественное своеобразие. Развитие этой функции самооценки ученые связывают со становлением ее устойчивости, так как устойчивая самооценка выражает уже сформировавшееся отношение человека к себе и оказывает существенное влияние на его поведение [цит. по 50, с. 132].

По мнению Л.С. Выготского, самооценка – это знание человеком самого себя и отношение к себе в их единстве. Самооценка включает в себя выделение человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов и целей поведения, их осознание и оценочное к ним отношение. Умение человека оценить свои силы и возможности, устремления, соотнести их с внешними условиями, требованиями окружающей среды, умение

самостоятельно ставить перед собой ту или иную цель имеет огромное значение в формировании личности [цит. по 10, с. 218].

Самооценка в зависимости от своей формы (адекватная, завышенная, заниженная) может стимулировать или, наоборот, подавлять активность человека. Неадекватная, низкая самооценка снижает уровень социальных притязаний человека, способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы человека. Такая самооценка может сопровождаться тяжелыми эмоциональными срывами, внутренним конфликтом и т.д. Заниженная самооценка наносит ущерб и обществу, так как человек не в полной мере реализует свои силы [цит. по 36, с. 112].

Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку как механизм, обеспечивающий человеку ориентацию в окружающей среде, согласованность его внутренних требований к себе с внешними условиями. При этом социальная среда понимается ими как всегда враждебная человеку, враждебная его потребностям и стремлениям. Эта точка зрения З. Фрейда и неофрейдистов (К. Хорни, Э. Фромм). Поскольку самооценка человека, считают они, складывается под давлением постоянного конфликта между внутренними пробуждениями и внешними запретами, адекватная самооценка невозможна в принципе. Представление человека о самом себе является неполным, искаженным. По мнению З. Фрейда, наиболее сложные и острые внутренние конфликты личности связаны с переоценкой и недооценкой своей личности. Идеализированное представление человека о своем «Я» постоянно сталкивается с актуальным и реальными «Я» [цит. по 49, с. 35].

От самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности. Адекватная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение. Самооценка, особенно способностей и возможностей личности, выражает определенный уровень притязаний, определяемый как

уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к выполнению которых считает себя способной. Уровень притязаний человека и, следовательно, характер его самооценки ярко выявляются в различных ситуациях выбора, как в трудных жизненных ситуациях, так и в повседневной деятельности, в общественной работе. Неудача или успех наиболее остро переживаются в той деятельности, которую сам человек считает для себя основной, где у него есть высокие притязания [48, с. 140].

Уровень притязаний — характеризует: 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель); 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент); 3) желаемый уровень самооценки личности (уровень Я). Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций — тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие достижения (или недостижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке [44, с. 19].

У. Джемс выдвинул свой постулат относительно самооценки: «самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь», в виде формулы это может быть представлено таким образом:

$$\text{Самооценка} = \text{притязания} / \text{возможности} \text{ [цит. по 15, с. 162].}$$

Истоки умения оценивать себя закладываются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни [58].

Со слов Р. Бернса, многие психологи считают, что структура личности и основы самооценки формируются в первые пять лет жизни [цит. по 5, с. 59].

Обычно мнение о себе основывается на отношении к нам других людей выделяют несколько источников формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности: оценка других людей; круг значимых других или референтная группа; актуальное сравнение с другими; - сравнение реального и идеального Я [51, с. 150].

Самооценка формируется и на базе оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представлений о себе [цит. по 45, с. 301].

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

- 1) уровню – высокая, средняя, низкая;
- 2) соотношению с реальной успешностью – адекватная и неадекватная;
- 3) особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная.

По характеру временной отнесённости выделяются прогностическая, актуальная и ретроспективная самооценка.

Низкая самооценка может быть обусловлена многими причинами: её можно перенять в детстве у своих родителей, не разобравшихся со своими личными проблемами; она может развиваться у ребёнка из-за плохой успеваемости в школе; из-за насмешек сверстников или чрезмерного критицизма со стороны взрослых; личностные проблемы, неумение вести себя в определённых ситуациях также формируют у человека нелестное мнение о себе [цит. по 58, с. 328].

Л.Ш. Санфорд и М.Э. Донован, подтверждая сказанное Ч.Т. Фолкэном, говорят, что оценка пришла со стороны - от родителей, "которые делали вам замечания, говорили, что вы плохая, сверстников, которые потешались над вашими рыжими волосами, вашим носом или тем, что вы не могли быстро справляться с математикой... Никто не может приобрести низкую

самооценку в изоляции, - указывает Л.Ш. Санфорд, - и никто из нас не в состоянии изменить ее в одиночестве...»[49].

«Высокая самооценка – обеспечивает хорошее владение техникой социальных контактов, позволяет индивиду показать свою ценность, не прилагая особых усилий. Ребёнок приобрёл в семье способность к сотрудничеству, уверенность в том, что он окружён любовью, заботой. Всё это создаёт прочную основу для его социального развития» - говорит Р. Бернс, [цит. по 5, с. 151].

Мы видим, что авторы солидарны в своём мнении о формировании самооценки в детском возрасте, который, тем не менее, закладывает основу на всю последующую жизнь индивида; например, В.Н. Колюцкий, И.Ю. Кулагина подчёркивают, что у детей с завышенной или заниженной самооценкой изменить её уровень крайне сложно [31, с. 365].

Сравнение постоянно используется людьми в их размышлениях о себе, об оценке поступков и проявляющихся в них качеств личности. А.Я. Арет выделяет следующие виды сравнения: «тотальное, глобальное, или полное (когда сравниваем себя с кем-то в целом, во всем), и парциальное, или частичное (когда сравниваем себя в отдельной области), презентное (сравнения себя с кем-то в современности, в данный момент) и ретроспективное (сравнение себя с кем-то в прошлом, или сравнение «сегодняшнего Я» с тем, каким мы были в прошлом, год, пять, и т.д. лет тому назад») [цит. по 19, с. 33].

Выделение средств самооценки может быть сделано лишь условно, так как реальный процесс самопознания характеризуется их взаимодействием и неразрывной взаимностью.

Таким образом, по мнению учёных (Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна и других) самооценка – личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии личности и отражающий

своеобразие её внутреннего мира. Главные функции, выполняемые самооценкой: регуляторная – на основе которой происходит решение задач личностного выбора, защитная – обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

## **1.2. Возрастные особенности самооценки подростков**

Изменение социальной ситуации развития делает подростковый возраст переходным, трудным, критическим. Ведь, чем ближе подросток подходит к юношеству, тем интенсивнее прогрессирует его желание стать независимым, оградиться от родителей. Так, например, С. Холл ввел в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития, указал на противоречивость поведения подростка (интенсивное общение сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в сомнения и неуверенность). Кризисные, негативные явления данного периода жизни С. Холл связал с переходностью, промежуточностью данного возраста в онтогенезе [57, с. 352].

В это время завершается оформление той схемы поведения, которая будет влиять на физическое и психическое здоровье, на всю дальнейшую общественную и личную жизнь [16, с. 406].

Одним из главных моментов является то, что в подростковый период происходит выход человека на качественно новую социальную позицию, в которой формируется и активно развивается сознание и самосознание личности.

Постепенно происходит отход от прямого копирования оценок взрослых, возрастает опора на внутренние критерии. Поведение старшего подростка начинает все больше регулироваться его самооценкой [17, с. 152].

Человек – существо социальное. Включенность личности в общественные отношения обуславливает тезис о первостепенной роли

социального общения в этом процессе. Старший подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием.

В решении сложных задач воспитания личности значительная роль принадлежит изучению умения личности общаться. Развитие организаторских и коммуникативных качеств очень важно именно в подростковом возрасте. В старшем подростковом возрасте наблюдается высокая потребность в общении среди сверстников, наряду с низкими коммуникативными и организаторскими навыками. Поэтому, для того чтобы в будущем личность была всесторонне развита, необходимо развивать навыки общения.

Общение – основа межличностных отношений, которые являются наиболее приоритетным видом общения у старших подростков. Значение общения в жизни подростков огромно и продолжает расти, от него все в большей мере зависят успешность профессиональной деятельности, активность в общественной жизни и, наконец, личное счастье каждого [65, с. 54].

Но очень важно уметь этим процессом управлять, то есть иметь развитые способности к самоуправлению в общении. Принимая во внимание неустойчивость самооценки в подростковом возрасте, перед нами встала проблема: а каковы способности к самоуправлению в общении у старших подростков с разным уровнем самооценки.

Самооценка подростка — компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода [7, с. 24].

В.В. Столин утверждает, что самооценка существенно влияет на эффективность деятельности и на становление личности [цит. по 49, с. 30].



В одних случаях самооценка проверяется путем соизмерения, выраженного в ней уровня притязаний с фактическими результатами деятельности – спортивными достижениями, отметками, данными тестирования. В других случаях самооценка сравнивается с оценкой испытуемого окружающими людьми (педагогами, друзьями, родителями), выступающими в качестве экспертов.

По мнению А.И. Липкиной, Л.Н. Корнеевой, И.И. Чесноковой, низкая самооценка влияет на коммуникативные способности ребёнка [цит. по 67, с. 225].

Самооценка, по мнению И.С. Кона, служит средством психологической защиты. Желание иметь положительный образ «Я» побуждает индивида преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооценок с возрастом, по-видимому, повышается. Самооценки взрослых, как утверждает Ю.М. Кон, по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские – чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний [цит. по 25, с. 99].

Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

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

Самооценка подростка, как отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это, в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место.

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в старшем подростковом возрасте. Это объясняется 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 [20, с. 32].

Адекватная самооценка – реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих [7, с. 22].

Заниженная самооценка подростка – неадекватное недооценивание себя подростком. Это одна из самых распространенных проблем подросткового возраста. Многие считают, что это естественный период взросления, но это не так. Следует уделить особое внимание этой проблеме у подростка, так как коррекция в более позднем возрасте может быть не возможной.

Российские психологи представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация старшего подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения. Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку – низкая психологическая устойчивость [12, с. 176].

Изменения в содержательной стороне самооценки подростков. объясняются тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей

продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции.

Так, количество качеств, которые осознает в себе подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшие подростки при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности — их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются также и их суждения относительно своих недостатков.

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться [9, с. 64].

Таким образом, самооценка подростка представляет собой центральное образование личности. Самооценка подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения, влияет на успешность деятельности и социальный статус подростка. Самооценка старшего подростка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения. Именно в подростковом возрасте психолого-педагогическая коррекция самооценки ещё может быть эффективной, в отличие уже от взрослого возраста.

### **1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

Модель (в широком смысле) – как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [14, с. 190].

В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-ориентированном подходе, с целью формирования какого либо качества личности [цит. по 17, с. 45].

В большом психологическом словаре «модель (англ. model) (в широком понимании) – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования. Модель в фундаментальных и в прикладных науках обычно связываются с применением моделирования, т.е. с выяснением (или воспроизведением) свойств какого-либо объекта, процесса или явления с помощью другого объекта, процесса или явления – его модели [7, с.112].

В. Толочек определяет модель как искусственно созданное явление (предмет, процесс, ситуация), аналогичное естественному явлению, научное изучение которого затруднено или невозможно. Модели выступают аналогами объектов исследования и сходны с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование – метод познания, состоящий в построении и исследовании моделей [цит. по 60, с. 54].

Коррекция - исправление неких недостатков, неправильностей, не требующее коренных изменений корректируемого процесса или явления.

Коррекция психологическая - понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития,

которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели. Сюда же можно отнести и психотерапию [цит. по 13, с. 521].

Л.И. Божович поясняет, что занятия по психолого-педагогической коррекции тесно связаны с понятием «норма», что обозначает основную цель коррекции как «возврат» или «подтягивание» клиента к должному уровню исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей [6, с. 46].

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. В процессе планирования психологом коррекционно-развивающих мероприятий выбираются не только методы работы с клиентами, но и в зависимости от формы организации психологической коррекции, выбирается ее вид. А.Г. Лидерс выделяет такие виды организации коррекционной работы, как индивидуальная, микрогрупповая, групповая и смешанная [32, с. 25].

Обозначим принципы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков [цит. по 36, с. 159].

1. Принцип единства диагностики и коррекции. Он отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина, И.В. Дубровиной, этот принцип является основополагающим всей коррекционной работы.

2. Принцип нормативности развития. Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов. Кроме понятия «возрастная норма» психологу приходится встречаться с понятием «индивидуальная норма», которая позволяет наметить программу оптимизации развития для каждого конкретного учащегося с учетом его индивидуальности и самостоятельного пути развития [цит. по 36, с. 159].

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. «Зона актуального развития» – это имеющийся уровень достижений подростка, то, с чем он справляется самостоятельно.

4. Принцип «снизу вверх». При реализации этого принципа в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнение и тренировка уже имеющихся психологических способностей. Главной задачей коррекции «снизу вверх» становится вызывание любыми способами заданной модели поведения и ее немедленное подкрепление.

5. Принцип системности развития психической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Реализация этого принципа развития в коррекционной работе обеспечивает направленность на устранение причин и источников отклонения в психическом развитии. Успех коррекции базируется на результатах диагностического обследования [цит. по 36, с. 129].

6. Деятельностный принцип. Основным направлением коррекционной работы является целенаправленное формирование обобщенных способов ориентировки студента в различных сферах предметной деятельности, межличностных взаимодействий, в социальной ситуации развития. Согласно данному принципу, сама коррекционная работа строится как осмысленная деятельность, естественно вписывающаяся в повседневную жизнь студентов.

7. Принцип изменения системы значимых отношений. Коррекционная работа строится на изменении отношения к ученику, нуждающемуся в помощи, со стороны значимых окружающих – преподавателей, сверстников, родителей.

Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога в школе, как правило, ориентирована на коррекцию межличностных отношений в классе, содействие преодолению кризисных периодов в жизни подростков через систему больших психологических игр, малых тренингов с коллективами групп.

М.В. Ермолаева рассматривает формы проведения коррекционных мероприятий. Психолог организует коррекционную работу в виде

факультативов, клубов, в рамках часов учебного плана [19, с. 125]. Она может осуществляться компетентным педагогом в ходе его обычной деятельности через изменение своего отношения к студентам, реорганизацию деятельности студентов, системы их взаимодействия, а также посредством использования методов индивидуально-дифференцированного подхода, специальных методов, тренингов, консультирования.

Для формирования содержания коррекционных занятий необходимо проанализировать существующие методы к повышению самооценки.

В основном психологи, А.А Козлов, О.Н. Молчанова, Л.В. Трубицына коррекцию низкой самооценки советуют осуществлять с помощью аутотренингов, познания собственного Я и своих возможностей. Пристальное внимание уделяют эмоциональной составляющей самооценки. Используются методики коммуникативного и саморегулятивного тренингов.

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

Дерево целей – это граф, схема, показывающая, как генеральная цель проекта разбивается на подцели следующего уровня и т.д. Представление целей начинается с верхнего уровня, дальше они последовательно разукрупняются. При этом основным правилом разукрупнения целей является полнота: каждая цель верхнего уровня должна быть представлена в виде подцелей следующего уровня исчерпывающим образом [4, с. 36].

Постановка целей – целеполагание – является важнейшим исходным моментом планирования, исследования коррекционно-развивающей деятельности.

По мнению В.И. Долговой, «Дерево целей» основывается на теории графиков и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [цит. по 16, с. 228].

Дерево целей – это структурированный иерархический перечень целей организации, в котором цели более низкого уровня подчинены и служат для достижения целей более высокого уровня.

Соответственно, наверху находится главная, генеральная цель организации. Поскольку достижение генеральной стратегической цели организации является достаточно сложной задачей, то производят декомпозицию цели - разложение цели на несколько более мелких целей, совокупное достижение которых приводит к достижению основной цели. Далее процесс повторяют для каждой более мелкой цели нижнего уровня до тех пор, пока в результате декомпозиции цель не станет достаточно простой, достижимой, реалистичной, возможной для исполнения в соответствии с содержанием и в запланированное время [цит. по 16, с. 228].

При построении «Дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному». Прекращение декомпозиции цели на более мелкие прекращается в тот момент, когда дальнейший процесс является нецелесообразным в рамках рассмотрения главной цели.

Анализ исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков позволил составить дерево целей (рис 1).

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Реализация генеральной цели предполагает три направления деятельности:

- 1) проанализировать теоретические предпосылки исследования самооценки подростков.
- 2) выполнить исследование самооценки подростков.
- 3) выполнить опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.



Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

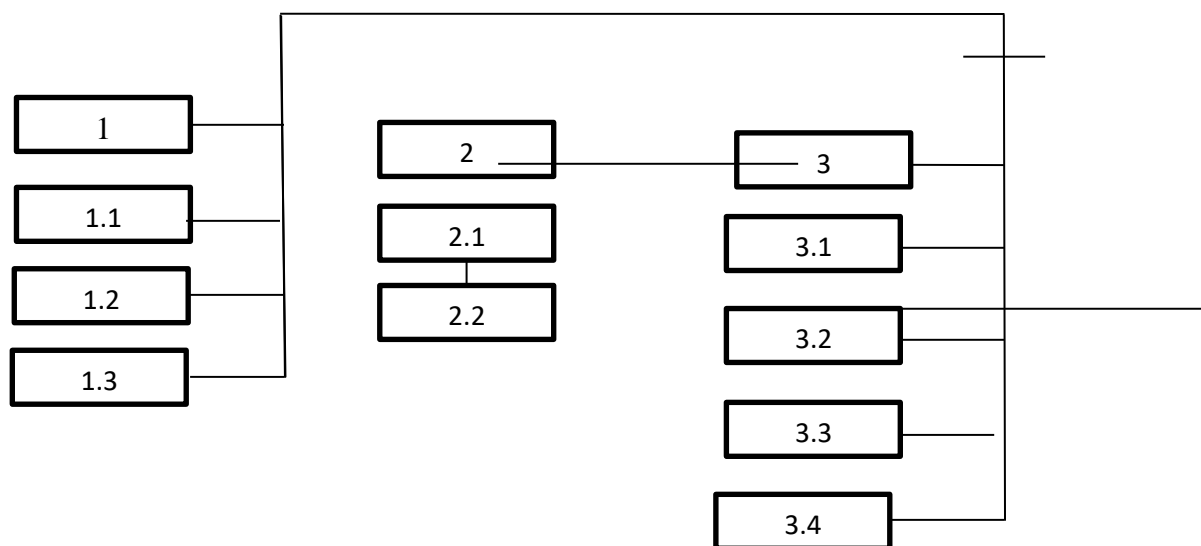


Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков

1. Проанализировать теоретические предпосылки исследования самооценки подростков как психолого-педагогической проблемы

1.1. Проанализировать проблему самооценки в теоретических исследованиях

1.2. Выявить психологические особенности самооценки подростков

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование самооценки подростков

2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента

3. Проанализировать опытно-экспериментальное исследование самооценки подростков

3.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

### 3.2. Провести анализ результатов

3.3. Составить технологическую карту исследования и коррекции самооценки подростков.

3.4 Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям, учащимся.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, представленную на рисунке 2.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из четырех блоков.

Теоретический блок содержит анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, в котором было рассмотрено понятие самооценка и её функции.

Диагностический блок посвящен проведению исследования уровня самооценки подростков. Для изучения уровня самооценки было проведено три методики: Опросник Г.Н. Казанцевой; нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси); диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Проведенные методики позволили выявить подростков с заниженной самооценкой, с которыми будет проводиться программа психолого-педагогической коррекции.

Коррекционно-развивающий блок был посвящен разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Цель программы: формирование адекватной самооценки подростков.

Задачи программы:

1. Приобретение навыка формирования активной жизненной позиции.
2. Формирование уверенного поведения через осознание своих личностных качеств и возможностей.

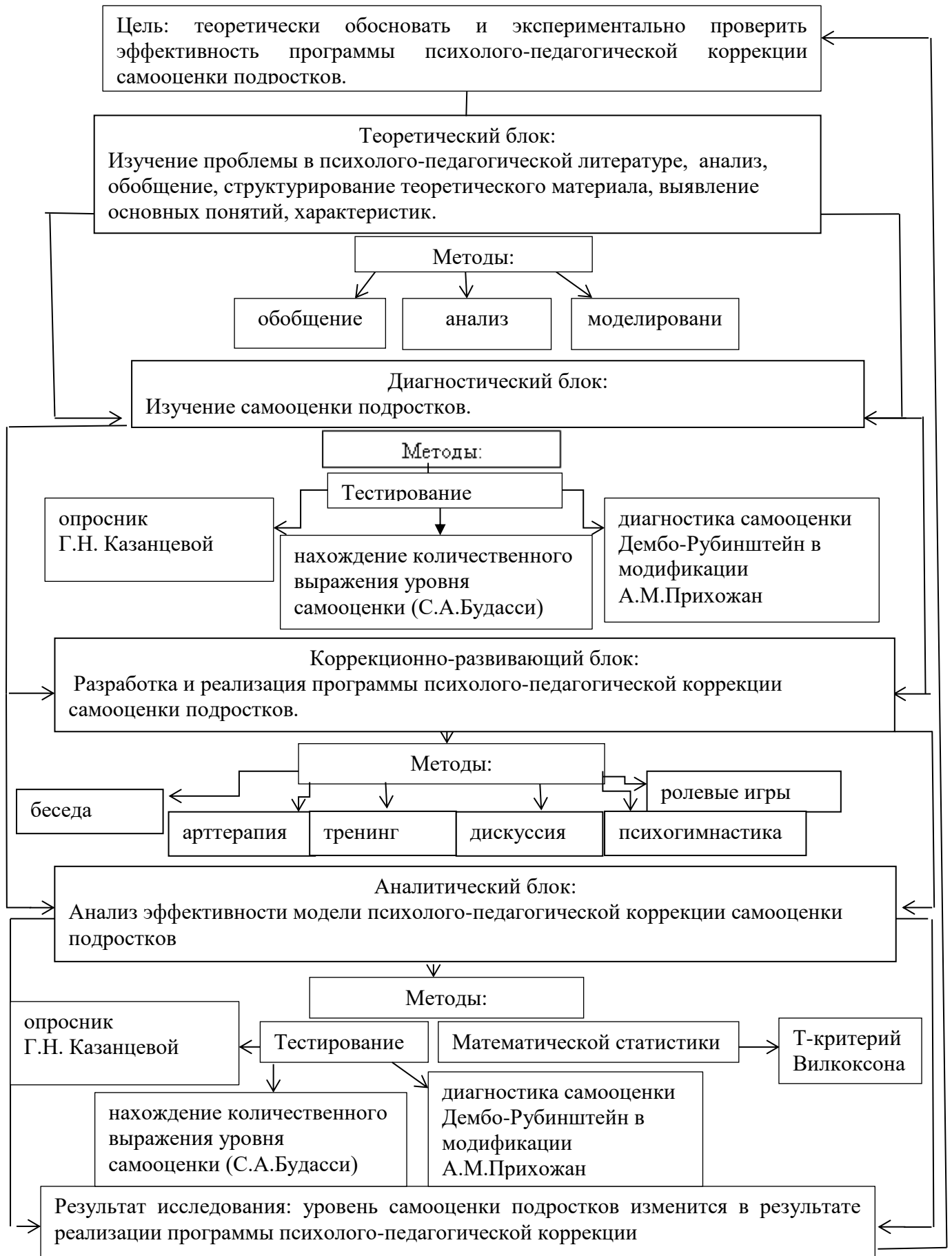


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

### 3. Формирование позитивного отношения к себе.

#### Методы, используемые в коррекционной работе

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

Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на повышение уверенности себе, снятию напряжения, отработке навыков эффективного общения, творческому самовыражению.

Аналитический блок – проведение диагностик уровней самооценки старших подростков, сопоставление и анализ результатов контрольно-диагностического этапа

В аналитическом блоке, было проведено повторное исследование уровня самооценки старших подростков. В повторном исследовании использовались методики: Опросник Г.Н. Казанцевой; нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси); диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

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

Критерий применяется для сопоставления показателей измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его

помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Результатом реализации модели является изменение уровня самооценки подростков с низкого на средний.

### **Выводы по главе I**

Самооценка – личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира.

Главные функции, выполняемые самооценкой: регуляторная – на основе которой происходит решение задач личностного выбора, защитная – обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

Выделяют три уровня самооценки: высокий, средний и низкий.

Низкий уровень самооценки характеризуется отсутствием веры в свои силы, робость во всем, нерешительность в проявлении собственных способностей и возможностей.

Самооценка подростка представляет собой центральное образование личности. Самооценка подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Самооценка подростка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения.

Именно в подростковом возрасте ещё есть возможность провести успешную коррекцию самооценки, в отличие от взрослого возраста, когда скорректировать самооценку будет уже намного сложнее.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Результатом является изменение уровня самооценки подростков в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

## **Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

### **2.1. Этапы, методы, методики исследования**

Исследование самооценки подростков проходило в несколько этапов:

1. **Поисково-подготовительный этап исследования.** На этом этапе были определены: цель, объект, предмет и методы исследования. Осуществлен поиск и анализ теоретической и эмпирической информации. Подобраны методы и методики исследования. Составлен план квалификационной работы;
2. **Опытно-экспериментальный.** Проведение диагностики, анализ, обобщение, систематизация описание полученных результатов исследования, разработка практических рекомендаций;
3. **Контрольно-обобщающий.** Повторная диагностика, завершение качественного и количественного анализа результатов исследования, формулирование выводов, оформление результатов работы в виде квалификационной работы.

Охарактеризуем методы исследования:

**Анализ** – процесс мыслительного или практического расчленения какого-либо объекта (феномена) на составные элементы, которые можно рассматривать в отдельности, сопоставлять между собой, выявлять связи и т.д [50, с. 19].

**Обобщение** – продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности [13, с. 294].

**Эксперимент** – проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

**Констатирующий эксперимент** – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент

становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

Формирующий эксперимент – метод прослеживания изменений психики ребенка в ходе активного воздействия исследователя на испытуемого [13, с. 799].

Тестирование (от англ. test – опыт, проба) – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений [30, с. 354].

Моделирование – это деятельность по построению и изучению моделей для указанных целей. Моделирование является одним из способов научного познания и теоретическим методом исследования процессов и состояний при помощи реальных или идеальных, прежде всего математических, моделей [66, с. 49].

Исследования самооценки старших подростков проводилось с помощью нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) [9, с. 24];

Диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан [24, с. 215];

Опросник Г.Н. Казанцевой

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

Цель методики: выявить количественное выражение уровня самооценки.

Методика позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. Эта методика отличается компактностью, быстротой проведения при хорошей надежности, валидности и достоверности. В основе методики лежит способ ранжирования.



Предлагается список из 50 слов, обозначающих свойства личности, из которых необходимо выбрать 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые не в коем случае не должны быть у идеала.

Цель обработки результатов – определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я-идеальное» и «Я-реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я-идеальным и Я-реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Методика «Нахождения количественного выражения уровня самооценки» по С.А. Будасси широко используется в исследованиях самооценки личности.

2. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Данная методика дополняет методику

«Нахождения количественного выражения уровня самооценки» по С.А. Будасси.

Цель методики: оценивание ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.

Т. Дембо известная исследовательница в области психологии, в свое время предложила использовать эту методику. С.Я. Рубинштейн модифицировала методику Т. Дембо для исследования самооценки.

С.Я. Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях (см. Приложение 1) отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

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

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

Методика 3. Опросник Г.Н. Казанцевой

Цель: диагностика уровня самооценки личности.

Методика построена в форме традиционного опросника. Опросник состоит из 20 положений. Испытуемому предлагается три варианта ответа на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

После этого подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем - количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +1. Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке; от -4 до +4 - об адекватной самооценке; от +4 до +10 - о высокой самооценке.

Для математико-статистической обработки результатов исследования был использован Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять Т-критерий Вилкоксона и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги.

Суть метода состоит в том, что сопоставляются выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят

случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно, ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов (при условии, если флажок «Учитывать нулевой сдвиг?» не установлен). Можно обойти это ограничение (установив флажок «Учитывать нулевой сдвиг?»), сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне».

Таким образом, исследование самооценки старших подростков проводилось в 3 этапа: подготовительный, экспериментальный и заключительный.

В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси), диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации

А.М. Прихожан, Опросник Г.Н. Казанцевой, математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).

## **2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента**

В исследовании самооценки подростков приняли участие ученики 7-го и 8-го классов МОУ СОШ с. Толсты Варненского района Челябинской области. В количестве 30 человек. Из них 18 девочек и 12 мальчиков.

Физическое и психическое развитие учащихся соответствует норме, отклонений не наблюдается, но есть часто болеющие дети. В полных семьях проживают 21 человек. Условия воспитания в этих семьях удовлетворительные. Дети живут в хороших семейных условиях, где им оказаны должные доброта и внимание. В неполных семьях проживают 9 человек.

Многие из учащихся воспитываются в многодетных семьях. Часть детей проживает в соседнем селе и вынуждены каждый день ездить в школу на школьном автобусе. 26 человек обучаются с 1-го класса.

На разных этапах исследования подключались учащиеся, оставленные на повторный год обучения. Учащиеся проявляют интерес к определенным учебным предметам. Во время занятий присутствует конкуренция между учениками. В большинстве случаев интересуются исключительно собственными достижениями. Любят и с интересом выполняют индивидуальные задания. Есть ученики, которые не испытывают интереса ни к одному предмету

На занятиях не могут долгое время концентрироваться на одном предмете. Во время проверочных и контрольных работ стараются помочь друг другу. Из-за желания быть первыми, на уроках часто торопятся и проявляют невнимательность. Быстро теряют интерес к предмету, если у них что-то не получается. Без присмотра учителя не могут поддерживать

порядок и дисциплину во время урока. Учащимся не хватает внутренней мотивации. В двух классах присутствуют 12 неуспевающих, 14 человек имеют абсолютную успеваемость, качественных успевающих 4. Во вне классной жизни школы проявляют участие в основном только успевающие ученики.

Регулярно пропускают занятия 2 человека.

Психологический климат в коллективе достаточно благоприятный: каждый ученик толерантно относится к своим товарищам, не проявляя никакой неприязни. В классе присутствуют неуспевающие ученики.

Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) представлены на рисунке 3 и таблице 1 Приложения 2.



Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси).

Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) выявила, что подростков с адекватно низким уровнем самооценки 10% (3 человека).

С неадекватно высоким уровнем самооценки было выявлено 10% (3 человека). Такие люди стремятся игнорировать неудачи ради сохранения привычной высокой оценки самого себя и своих поступков. Они эмоционально отвергают всё, что нарушает их представления о себе.

С адекватно высоким уровнем было 10% (3 человека).

С адекватным уровнем самооценки получено 53,33% (16 человек). Такой человек способен делать верные выводы из собственных неудач, стремится к постоянному личностному развитию. Он идет своим путём, устойчив к вредным влияниям из вне. Самодостаточен, не утрачивает самоуважения, сталкиваясь с потерями, неудачей и критикой. Он комфортно чувствует себя как в обществе, так и в уединении, поскольку умеет наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

По результатам диагностики выявлено, что с неадекватно низким уровнем 13,33% (4 человека). Такие люди отличаются чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Подросток представляет безропотное, забитое существо, которым очень удобно управлять. Подросток занимает позицию жертвы и имеет привычку жить в этой позиции. Подросток с заниженной самооценкой неуверен в себе, не имеет возможностей реализовать свои способности, болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других.

Таким образом, по результатам исследования самооценки старших подростков, по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки С.А. Будасси были выявлены все уровни самооценки.

Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 4 и таблице 2 Приложения 2.

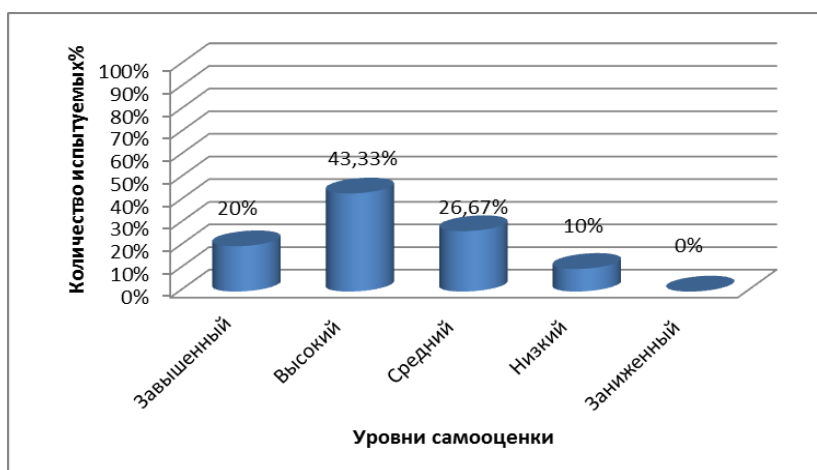


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самооценки подростков по методике н диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан выявила, что подростков с завышенным уровнем самооценки 20% (6 человек). Индивид считает себя выше, значимее других людей. Человек пытается прыгнуть выше себя и вприпрыжку в стресс, зарабатывает себе невроз.

Неуспех предстает как следствие чьих-то действий, направленных против него или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Человек с очень высокой самооценкой не желает признавать, что всё это – результат собственных ошибок, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения.

По результатам диагностики получено, что с высоким уровнем самооценки 43,33% (13 человек). Подросток обладает идеализированным образом своей личности и возможностей, а также собственной ценности для окружающих. Подросток с высоким уровнем самооценки сложно наладить нормальный контакт с окружающими, общаться «на равных».

Со средним уровнем самооценки выявлено 26,67% (8 человек). Подросток со средней адекватной самооценкой обладает предприимчивостью, инициативностью и способностью адаптироваться к новым условиям. При оптимальной, адекватной самооценке подросток правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно



критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

С низким уровнем самооценки было выявлено 10% (3 человека). Низкий уровень самооценки говорит о недооценке подростком самого себя и может свидетельствовать о крайнем неблагополучии в развитии личности.

Таким образом, по результатам исследования самооценки у подростков по методике диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан был выявлен высокий уровень самооценки.

С помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.) были получены результаты, которые представлены на рисунке 5 и в таблице 4 Приложения 2.



Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки подростков с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.).

При исследовании уровня самооценки подростков, мы наблюдаем преобладание среднего уровня самооценки 46,66% (14 человек). Такие люди редко страдают от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

Подростков с низким уровнем самооценки было выявлено 26,67% (8 человек). Люди с низким уровнем самооценки болезненно переносят критику

в свой адрес, стараются всегда считаться с мнениями других и часто страдают от «комплекса неполноценности».

Высокая самооценка подростка – 26,67 % (8 человек) характеризуется тем, что человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Таким образом, по результатам исследования уровня самооценки у подростков с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.) было выявлено преобладание среднего уровня самооценки 46,66% (14 человек).

При обобщении результатов исследования самооценки подростков по трем методикам было выявлено, что учащихся с высоким уровнем самооценки 26,67% (8 человек), с низким уровнем 43,33% (13 человек), учащихся со средним уровнем самооценки 30% (9 человек).

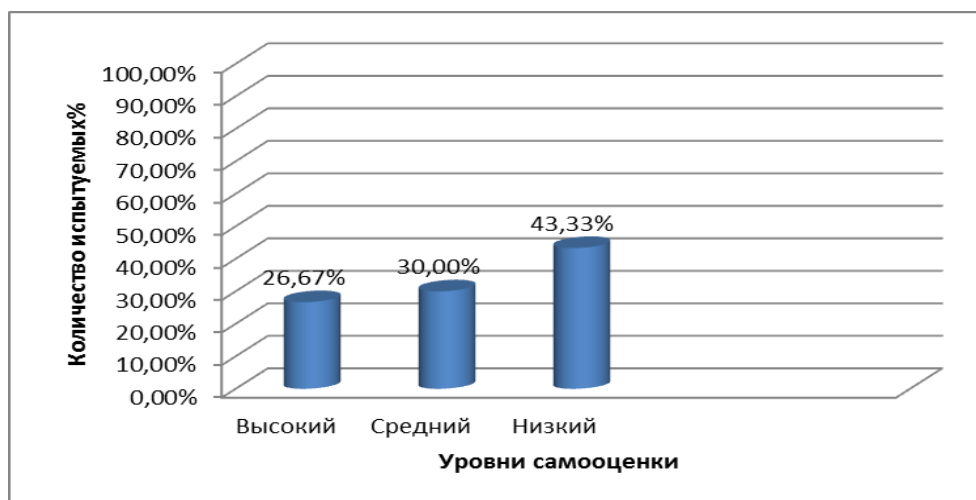


Рисунок 6 - Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков

Исходя из мнения таких ученых как Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, М.Э. Донован, С.Л. Рубинштейна, Л.Ш. Санфорда мы можем сделать вывод, что именно при низком уровне самооценки человек может столкнуться с различными проблемами как в межличностном общении, так и в реализации себя как личности. Поэтому для участия в программе психолого-педагогической коррекции были приглашены учащиеся, у которых был

выявлен низкий уровень самооценки по результатам как минимум одной методики.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции будут участвовать 13 человек. учащиеся, у которых был выявлен низкий уровень самооценки по результатам как минимум одной методики.

## **Выводы по главе II**

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

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

В исследовании приняли участие ученики 7 и 8 классов МОУ СОШ села Толсты Варненского района Челябинской области в количестве 30 человек.

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А.Будасси) были получены следующие результаты: учащихся с неадекватно высоким уровнем самооценки 10% (3 человека), с адекватно высоким уровнем самооценки 13,3% (4 человека), с адекватным 53,33% (16 человек), с адекватно низким (3 человека) и с неадекватно низким 13,33% (4 человека).

По методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан выявлено, что учащихся с очень высоким

уровнем самооценки 20% (6 человек), с высоким уровнем 43,33% (13 человек), со средним уровнем самооценки 26,67% (8 человек).

С помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.) выявлено, что учащихся с высоким уровнем самооценки 26,67 % (8 человек), со средним уровнем 46,67% (14 человек) и с низким уровнем 26,67% (8 человек).

При обобщении результатов исследования самооценки подростков по трем методикам было выявлено, что учащихся с высоким уровнем самооценки 26,67% (8 человек), низкий уровень 43,33% (13 человек), учащихся с средним уровнем самооценки 30% (9 человек).

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции будут участвовать ученики, у которых был выявлен низкий уровень самооценки по одной или нескольким методикам.

### **Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

#### **3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Задачи программы:

1. Приобрести навык формирования активной жизненной позиции.
2. Сформировать уверенное поведение через осознание своих личностных качеств и возможностей.
3. Сформировать позитивные отношения к себе.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие рекомендуется начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов (резюмирование).

Место проведения: специально оборудованное помещение для тренинга.

Время проведения: утро, время, когда ученики находятся в школе.

Методы, используемые в коррекционной работе

1. Беседа - диалог между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего.
2. Арттерапия - прием - свободное рисование, психодрама.
3. Тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок.
4. Дискуссия - публичное обсуждение какого-либо спорного вопроса.

5. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной.

6. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.

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

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

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, знакомство с целями и правилами занятий.

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

Цель: коррекционно-развивающее воздействия, действующие на подростка, с целью повышения самооценки.

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

Цель: подвести итоги занятий и прощание в игровой форме.

Структура занятий.

1. Встреча с детьми (психологический настрой на занятие, приветствие).

2. Упражнения, способствующие включению детей в занятие: игровые приемы, телесный контакт, познание себя и окружающих. Познание себя и окружающих.

3. Коррекционно-развивающий блок (работа по основной теме).

Коррекционно-развивающий блок может состоять из нескольких или одного упражнений.

4. Релаксационные упражнения.

5. Рефлексия, прощание с детьми.

Коррекционно-развивающая работа проходит в форме смешанного занятия. В основном программа разработана в ключе организации межличностного взаимодействия учеников в классе, но присутствуют элементы индивидуальных заданий, конкретно для каждого участника.

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

#### Занятие 1. «Знакомство»

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

##### Упражнение 1. Начало работы.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

##### Упражнение 2. «Снежный ком».

Цель: знакомство и сплочение группы.

##### Упражнение 3. Знакомство с правилами.

Цель: демонстрация демократического и безопасного стиля общения.

##### Упражнение 4. «Поиск общего».

Цель: сплочение группы.

##### Упражнение 5. Общий рисунок.

Цель: общая деятельность. Выявление лидеров в группе

##### Упражнение 6. Завершение.

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

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия «Знакомство»-60 минут.

#### Занятие 2. «Игра «пустыня»

Цель: Сплочение коллектива с помощью игры «Пустыня».

##### Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

##### Упражнение 2. «Пустыня».

Цель: Отработать навыки поведения в дискуссии, умение вести дискуссию, изучить динамику группового спора.

Упражнение 3. Завершение.

Цель: Осознание своей значимости в группе и осознание влияния класса на принятие общего решения.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия игра «Пустыня»-60 минут.

Занятие 3. «Самооценка».

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Имена-качества».

Цель: вхождение в атмосферу класса.

Упражнение 2. «Зоопарк».

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

Упражнение 3. «Мои особенности и преимущества».

Цель: формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Упражнение 4. «Эхо».

Цель: Формирование ощущения значимости собственных слов и жестов.

Упражнение 5. «Карта моей души».

Цель: знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Упражнение 6. «Я – это ты. Ты – это я».

Цель: формирование умения принять другого.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия игра «Самооценка»-60 минут.

Занятие 4. «Сказка»

Цель: Возможность отреагирования значимых эмоций и выявление внутренних конфликтов и затруднений.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы



Упражнение 2. «Побег из тюрьмы».

Цель: отработка навыков эффективного общения.

Упражнение 3. «Сказка».

Цель: интеграция личности, развитие творческой способности, совершенствование взаимодействия с окружающим миром.

Упражнение 4. Завершение.

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

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия игра «Сказка»-60 минут.

Занятие 5. «Проблемная ситуация»

Цель: Тренировка навыков оценки проблемной ситуации.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 2. «Преодолей препятствие».

Цель: эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению.

Упражнение 3. «Как я справляюсь с жизненными трудностями».

Цель: осознание ответственности за то или иное поведение в сложной ситуации, обмен опытом

Упражнение 4. «Бурундуки».

Цель: эмоциональная разрядка.

Упражнение 5. Техника психодрамы «Волшебный магазин».

Цель: выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

Упражнение 6. Завершение.

Цель: осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия «Проблемная ситуация»-65 минут.

Занятие 6. «Это Я»

Цель: Выразить себя с помощью рисования своего автопортрета и рассказа о себе.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 2. «Слепец и поводырь».

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Упражнение 3. «Разговор по телефону».

Цель: тренировка уверенного поведения.

Упражнение 4. «Разожми кулак».

Цель: эмоциональная разрядка.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия «Это Я»-60 минут.

Занятие 7. «Полет белой птицы»

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

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 2. «Колпак на колпаке».

Цель: разрядка, смех, ощущение цельности группы.

Упражнение 3. «Автопортрет».

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

Упражнение 4. «Полёт белой птицы».

Цель: расслабиться, ощутить спокойствие в жизни, и в своем теле в данную минуту.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия «Полёт белой птицы»-60 минут.

Занятие 8. «Я люблю»

Цель: Тренировка навыков выражать свои ощущения и высказывать окружающим свою точку зрения.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 2. «Запрещенные движения».

Цель: эмоциональная и физическая разрядка.

Упражнение 3. «Что я люблю - чего я не люблю».

Цель: возможность спокойно и открыто говорить о том, что нравится, и что не нравится.

Упражнение 4. «Путаница».

Цель: бережное отношение друг к другу, снятие возбуждения.

Упражнение 5. Завершение.

Цель: завершение занятия.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия «Я люблю»-60 минут.

Занятие 9. «Мое будущее»

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Упражнение 2. «Слушай хлопки».

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Упражнение 3. Коллаж.

Цель: осознание себя как полноправной личности и формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

Упражнение 4. «Горячий стул».

Цель: разрядка.

Упражнение 5. Завершение.

Цель: завершение занятия.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия «Мое будущее»-60 минут.

Занятие 10. «Заключительное»

Цель: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы. Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

Упражнение 2. Ужасно-прекрасный рисунок.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ, осознание опыта «делать хуже» и «делать лучше».

Упражнение 3. «Ладонка».

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

Упражнение 4. «Сила языка».

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

Упражнение 5. Завершение.

Цель: подведение итогов.

Завершение: рефлексия.

Общая продолжительность занятия «Заключительное»-60 минут.

После окончания коррекционной работы будет проведена повторная диагностика.

Таким образом, разработанная программа ориентирована на психолого-педагогическую коррекцию самооценки старших подростков. Это достигается путем реализации задач программы: приобретение навыка формирования активной жизненной позиции, формирование уверенного поведения через осознание своих личностных качеств и возможностей,

формирование позитивного отношения к себе. Критерием эффективности программы является переход уровня самооценки от низкого к среднему.

### 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента исследования.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, была проведена повторная диагностика самооценки подростков по следующим методикам: тест «нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси); диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; опросник Г.Н. Казанцевой.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы по методике: нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) представлены на рисунке 7, таблице 9 Приложения 4.

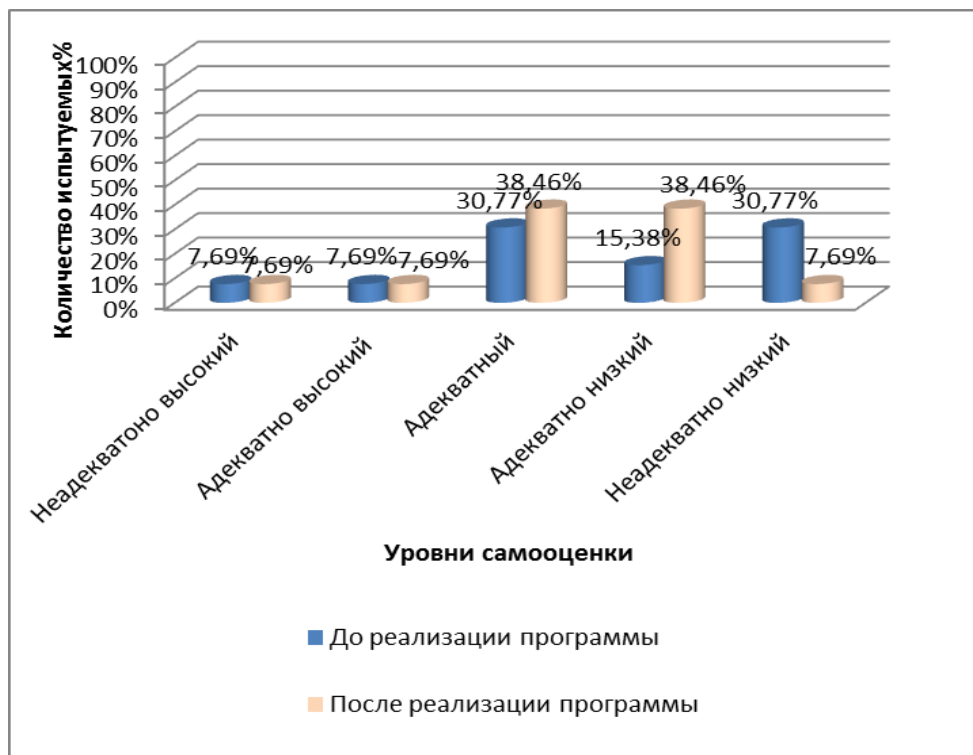


Рисунок 7 - Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы по методике: нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)

В результате проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков адекватный уровень самооценки повысился с 30,77%(4 человека) до 38,46%(5 человек). Неадекватно низкий с 30,77%(4 человека) понизился до 7,69% (1 человек). Учащихся с адекватным уровнем самооценки стало на 3 человека больше. Некоторые ученики стали увереннее отвечать на уроках и общаться со сверстниками, научились ставить перед собой осуществимые цели. Процент с неадекватно высоким и адекватно высоким уровнем самооценки не изменился. Это мы можем видеть на рисунке 7.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы по методике: диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 8, таблице 10 Приложения 4.

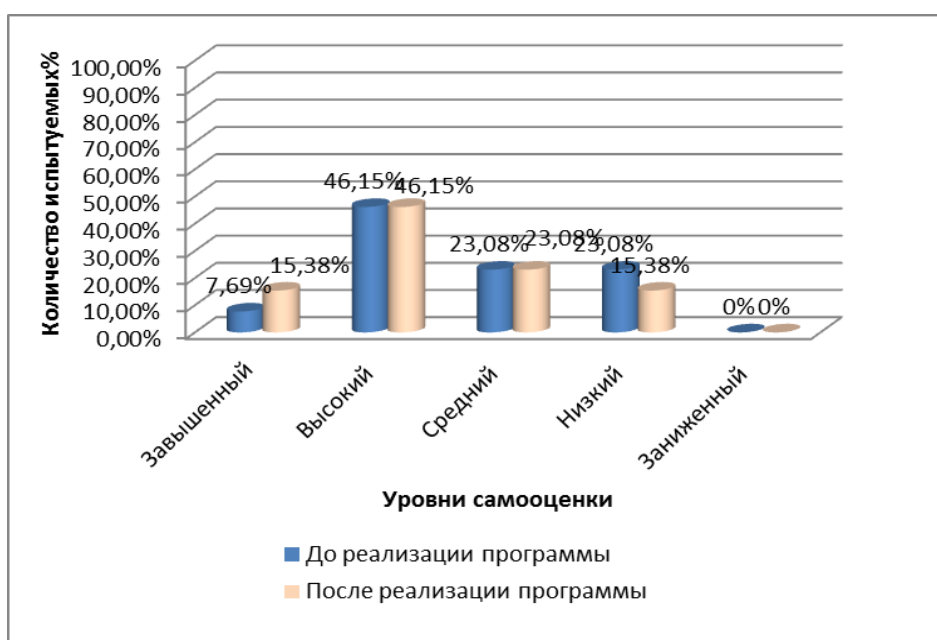


Рисунок 8 - Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

На рисунке 8 видно, количество учащихся с завышенным уровнем самооценки увеличилось с 7,69% (1 человек) на 15,38% (2 человека). Это значит, что количество детей с завышенным уровнем самооценки, которые гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более

высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, увеличилось. Но высокий и средний уровни самооценки не изменился. Низкий уровень уменьшился с 23,08% (3 человека) до 15,38% (2 человека). Это может говорить о том, что учащиеся научились ценить себя и принимать такими, какие они есть, пересмотрели свои цели, обычно более низкие чем, они могли бы достичь.

Таким образом, в ходе повторной диагностики мы видим изменения уровней самооценки в направлении их повышения.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.) представлены на рисунке 9, таблице 10 Приложения 4.

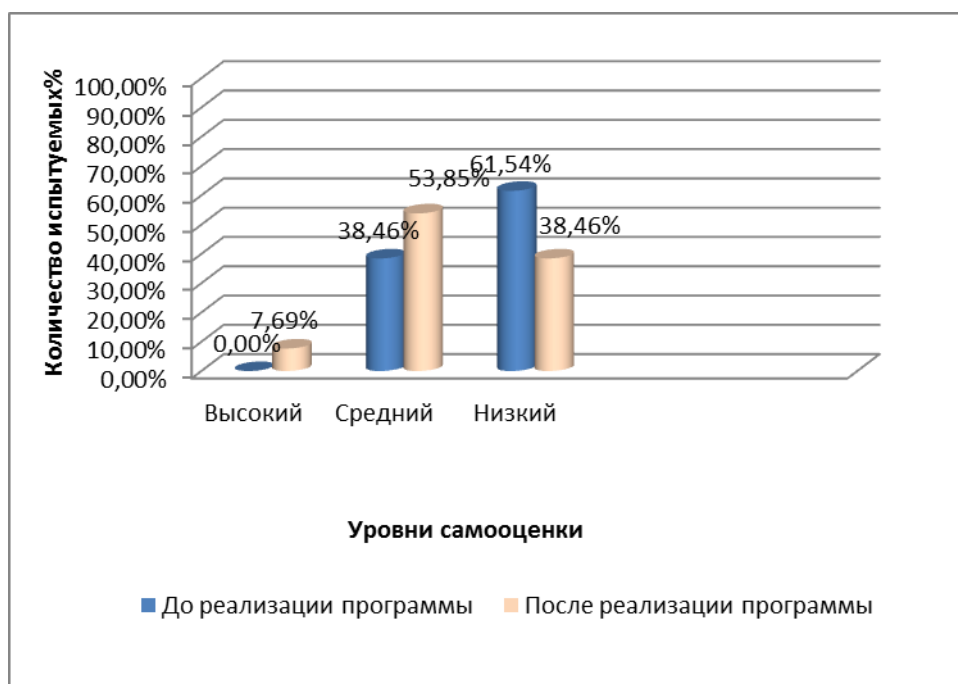


Рисунок 9 - Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.).

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки, количество учащихся со средним уровнем самооценки изменилось с 38,46% (5 человек) на 53,85% (7 человек). Учащихся с низким уровнем самооценки стало на 23,08% (3 человека) меньше. Это значит, что количество детей с таким уровнем самооценки, которые правильно соотносят самооценку со своими возможностями и

способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле, увеличилось.

Исходя из результатов повторной диагностики помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.), мы можем предположить, что проведенная психолого-педагогическая программа для некоторых детей оказалась эффективной.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки старших подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки старших подростков по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси).

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

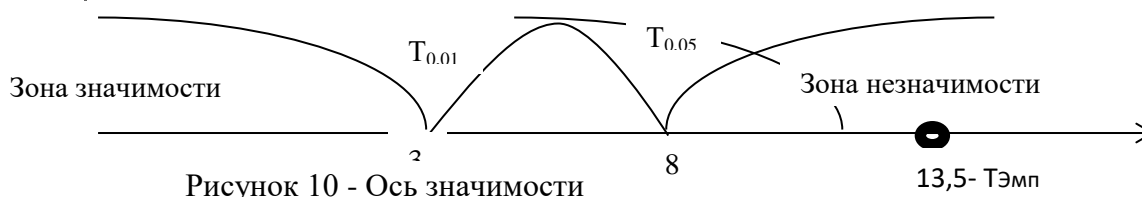
$H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Где  $R_r$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{Эмп} = 13,5$$

Критические значения Т при  $n=9$

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
9	<b>3</b>	<b>8</b>





Критические значения  $T$  при  $n=9$  значит, интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки старших подростков по методике диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

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

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

Где  $R_r$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{Эмп} = 13$$

Критические значения  $T$  при  $n=13$

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
13	<b>12</b>	<b>21</b>

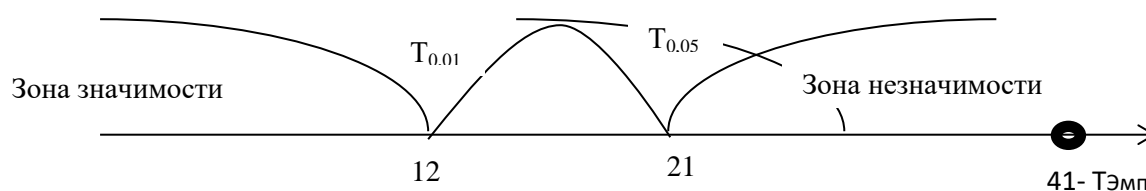


Рисунок 11 - Ось значимости

Критические значения  $T$  при  $n=9$  значит, интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки старших подростков по опроснику Н.Г. Казанцевой.

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

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

Где  $R_r$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{Эмп} = 9$$

Критические значения  $T$  при  $n=9$

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
9	<b>3</b>	<b>8</b>

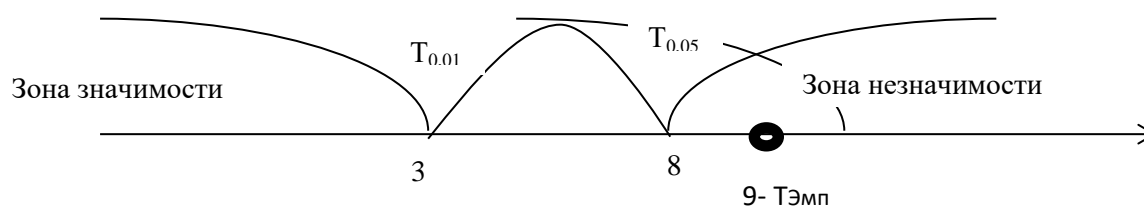


Рисунок 11 - Ось значимости

Критические значения  $T$  при  $n=9$  значит, интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Эмпирические результаты исследования демонстрируют изменения показателей самооценки в направлении их увеличения, но не достигающие уровней статистической значимости.

### 3.3. Технологическая карта внедрения

С целью сохранить результаты психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, для психолога школы разработана технологическая карта. Для педагогов и родителей подробная система рекомендаций.

Технологическая карта внедрения предполагает семь этапов.

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции самооценки подростков».

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической самооценки подростков».

3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков».

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков».

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков».

6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекции самооценки подростков».

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков».

При работе по коррекции самооценки важно не забывать про принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе психолога, педагогов, родителей и учеников.

Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые, в разных ситуациях - учебных, бытовых и других - общаются с ними. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, очень часто являются следствием его неверной самооценки.

Рекомендации родителям:

1. Помните, что даже ваш взрослый ребенок – это самая большая ценность, какая есть у Вас. Любите и принимайте его таким, какой он есть.

2. Уважайте в своём ребёнке личность, воспитывая в нём чувство достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте, создавайте положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.

3. Отмечайте даже незначительные успехи.

4. Создавайте ситуации успеха.

5. Дайте возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

6. Четко обозначьте словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

7. Смоделируйте выход из ситуации.

8. Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложены в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

9. Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

10. Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

— этого требует безопасность и есть угроза здоровью;

— это угрожает их или родительской собственности;

— этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

Родители с самого детства должны были способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение [цит. по 47, с. 45].

Рекомендации педагогам: несколько подходов к работе, которые могут помочь им в формировании адекватной самооценки учащихся.

1. Принимайте ученика таким, какой он есть, учитывая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.).

2. Создайте ребенку ситуацию успеха, в которой он может проявить себя (на уроке).

3. Стимулируйте познавательную активность положительными подкреплениями.

4. Поощряйте ребенка в высказывании своих мыслей, желании задавать вопросы. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос ученика и обязательно ответить. В этом проявляется уважение к ученикам, и они это очень ценят.

5. Формируйте критичное отношение к своим поступкам, прививайте ему ответственность за свои действия.

6. Поощряйте и стимулируйте за реальные, пусть даже небольшие достижения.

7. Постарайтесь стать для него значимым, дайте ему возможность поверить в свою ценность и уникальность.

Коррекция заниженной самооценки – это, прежде всего, работа с неуверенностью в себе [49].

Осуществляется она одновременно по трем направлениям:

1. формирование общей уверенности в себе;
2. развитие социальной смелости;
3. тренировка инициативности в социальных контактах.

Подросткам с заниженной самооценкой не следует выполнять некоторые из действий:

- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: «Нет, спасибо», «извините, нет»;

- не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действия;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Так же подростки с заниженной самооценкой не обязаны выполнять определенные действия:

- быть безупречным на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.

Это достаточно большой арсенал для борьбы с низкой самооценкой. Самое трудное - осмелиться сделать это, нарушить тот образ, который привычен для вас самих и, как вы считаете, для окружающих. Для того чтобы быть собой, а не привычным, удобным для себя и окружающих человеком, требуется смелость. Не сравнивайте себя с другими. Помните, что каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он - это он, уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь, прежде всего, - самого себя [56, с. 15].

Таким образом, при работе по коррекции самооценки у старших подростков важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями.

### Выводы по главе III

В третьей главе была составлена программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Целью программы является повышение самооценки подростков. Задачи программы определены как: приобретение навыка формирования активной жизненной позиции, формирование уверенного поведения через осознание своих личностных качеств и возможностей, формирование позитивного отношения к себе.

Охарактеризованы этапы и блоки реализации программы. Дано описание занятий психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

По окончании проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков был проведен повторный срез.

После проведения формирующего эксперимента по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) было выявлено, что у подростков адекватный уровень самооценки повысился с 30,77%(4 человека) до 38,46%(5 человек). Неадекватно низкий с 30,77%(4 человека) понизился до 7,69% (1 человек). Учащихся с адекватным уровнем самооценки стало на 3 человека. Процент с неадекватно высоким и адекватно высоким уровнем самооценки не изменился.

По методике диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан было выявлено, что количество учащихся с завышенным уровнем самооценки увеличилось с 7,69% (1 человек) на 15,38% (2 человека). Но высокий и средний уровни самооценки не изменился. Низкий уровень уменьшился с 23,08% (3 человека) до 15,38% (2 человека).

По опроснику Казанцевой Г.Н. было выявлено, количество учащихся со средним уровнем самооценки изменилось с 38,46% (5 человек) на 53,85% (7 человек). Учащихся с низким уровнем самооценки стало на 23,08% (3 человека) меньше.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков. Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Эмпирические результаты исследования демонстрируют изменения показателей самооценки в направлении их увеличения, но не достигающие уровня статистической значимости.

По результатам формирующего эксперимента по коррекции самооценки подростков была разработана технологическая карта внедрения и составлены рекомендации родителям, педагогам и учащимся.



## Заключение

Самооценка – личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира.

Главные функции, выполняемые самооценкой: регуляторная – на основе которой происходит решение задач личностного выбора, защитная – обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

Самооценка подростка представляет собой центральное образование личности. Самооценка подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Самооценка подростка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения. [7, с. 124].

Психолого-педагогическая коррекция понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Результатом является изменение уровня самооценки старших подростков в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Составлено дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, где генеральная цель заключается в осуществлении психолого- педагогической коррекции самооценки подростков.

Исследование самооценки подростков проводилось в три этапа: подготовительный, экспериментальный и заключительный.

В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси), диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, опросник Казанцевой Г.Н., математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).

Охарактеризованы методы исследования: анализ, обобщение, эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование.

В исследовании приняли участие ученики 7 и 8 классов МОУ СОШ села Толсты Варненского района Челябинской области в количестве 30 человек.

По методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) выявила, что подростков с адекватно низким уровнем самооценки нет.

С неадекватно высоким уровнем самооценки было выявлено 10% (3 человека). С адекватно высоким уровнем было 13,33% (4 человека). С адекватным уровнем самооценки получено 53,33% (16 человек).

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан выявила, что подростков с завышенным уровнем самооценки 20% (6 человек).

По результатам диагностики получено, что с высоким уровнем самооценки 43,33% (13 человек).

По результатам исследования уровня самооценки у старших подростков по опроснику Казанцевой Г.Н. был выявлен средний уровень самооценки у 53,33% (16 человек).

Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков

показали, что учащихся с высоким уровнем самооценки 26,67% (8 человек), низкий уровень 43,33% (13 человек), учащихся с средним уровнем самооценки 30% (9 человек).

Для участия в программе психолого-педагогической коррекции были отобраны подростки, с низким уровнем самооценки по одной или нескольким методикам.

Целью программы является коррекция самооценки подростков. Задачи программы определены как: приобретение навыка формирования активной жизненной позиции,

Формирование уверенного поведения через осознание своих личностных качеств и возможностей, формирование позитивного отношения к себе.

Охарактеризованы этапы и блоки реализации программы. Дано описание занятий психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

По окончании проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков был проведен повторный срез.

После проведения формирующего эксперимента по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) было выявлено, что у подростков адекватный уровень самооценки повысился с 30,77%(4 человека) до 38,46%(5 человек). Неадекватно низкий с 30,77%(4 человека) понизился до 7,69% (1 человек). Учащихся с адекватным уровнем самооценки стало на 3 человека. Процент с неадекватно высоким и адекватно высоким уровнем самооценки не изменился.

По методике диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан было выявлено, что количество учащихся с завышенным уровнем самооценки увеличилось с 7,69% (1 человек) на 15,38% (2 человека). Но высокий и средний уровни самооценки не изменился. Низкий уровень уменьшился с 23,08% (3 человека) до 15,38% (2 человека).

По опроснику Казанцевой Г.Н. было выявлено, количество учащихся со средним уровнем самооценки изменилось с 38,46% (5 человек) на 53,85% (7 человек). Учащихся с низким уровнем самооценки стало на 23,08% (3 человека) меньше.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков. Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Эмпирические результаты исследования демонстрируют изменения показателей самооценки в направлении их увеличения, но не достигающие уровня статистической значимости.

По результатам формирующего эксперимента по коррекции самооценки подростков были разработаны и составлены рекомендации родителям, педагогам и учащимся.

### Список используемой литературы

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков// В.А.Аверин.- М.:ВЛАДОС - 2008. – 325с.
2. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие.— Электрон. текстовые данные.//Саратов: Научная книга, 2012. - 127с. URL:<http://www.iprbookshop.ru/6328>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. Психология развития: хрестоматия / Б.Г. Ананьев; ред. Е. Строганова. – СПб.: Питер, 2011. – с. 111-115.
4. Бартенева О.А., Шапиро, В.Д., Ольдерогге, Н.Г. Корпоративный и проектный менеджмент: толковый англо-русский словарь-справочник [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.convdocs.org/docs/index-99495.html?page=4> (дата обращения: 15.10.2015).
5. Бернс Р.Я. – концепция и Я – образы. Самосознание и защитные механизмы личности / Р. Бернс. – Самара: Изд. Дом «Бахрах», 2009. - 656 с.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И. Божович. - СПб.: Питер, 2008. – 400с.
7. Большой психологический словарь / ред. Б.Г Мещеряков, В.П. Зинченко. СПб.: «Прайм-Еврознак», 2008. - 672 с.
8. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний: учебное пособие/ Л.В. Бороздина. – М.: Институт Психологии РАН РФ, 2009. – 141 с.
9. Будасси С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе [Электронный ресурс] / Вопросы психологии. 2007, № 4. URL : [http://www.voppsy.ru/J87\\_93.htm](http://www.voppsy.ru/J87_93.htm) ( дата обращения 15.01.2015).
10. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский. – М.: Книга по Требованию, 2012. - 374с.
11. Габдреев Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов / Р.В. Габдреев. – Казань: КГУ, 2009. - 112с.

12. Глуханюк Н.С. Общая психология: Учебное пособие для вузов. – 3-е изд., перераб. и доп./ Семенова С.Л., Печеркина А.А.– М.: Академический проект, 2005. – 363 с.
13. Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Харвест, 2009. – 800 с.
14. Гудкина Н. И. Психологическая готовность к школе. – М.: Академ. Проект, 2000. – 190 с.
15. Джемс У. Психология / У. Джемс. – М.: Педагогика, 2011. – 368 с.
16. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / В.И. Долгова. – Москва: КДУ, 2009. – 228 с.
17. Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – Челябинск: АТОКСО, 2010. - 183с.
18. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / И.В. Дубровина. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. - 528 с.
19. Ермолаева М.В. Психология развития: методическое пособие для студентов заочного и дистанционного форм обучения / М.В. Ермолаева. – М.: Московский псих-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2008. - 376 с.
20. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореферат диссертации доктора психологических наук [Электронный ресурс] : <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-genezis-samootsenki> (Дата обращения 7.03.2016).
21. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки/А.В. Захарова. – Минск: Университетское, 1993. – 321 с.
22. Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Иващенко Ф.И.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2006. - 189 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/20270>.— ЭБС «IPRbooks».

23. Истратова О.Н., Эскакусто Т.В. Большая книга подросткового психолога. – Феникс, 2018. - 640 с.;
24. Калягин В.А. Логопсихология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова - М.: Академия, 2006. - 320 с.;
25. Квинн В.Н. Прикладная психология / Квинн В.Н. – СПб.: Питер, 2010. - 560 с.
26. Климова Е.А. Итогрия психологии труда в России / Е.А. Климова, О.Г. Носкова. – М.: Моск. ун-т, 2012. - 134 с.
27. Козлов В.В. Гендерная психология [Электронный ресурс]/ Козлов В.В., Шухова Н.А. [Электронный ресурс] : Саратов: Вузовское образование, 2014. - 177 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/18948>.— ЭБС «IPRbooks».
28. Кон И.С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2009. - 255 с.
29. Край Г. Психология развития / Г.Край, Д.Бокум. - СПб.: Питер, 2005. – 940с.
30. Краткий психологический словарь/ под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского: сост. Л.А. Карпенко [Электронный ресурс] : Ростов н/Д: Феникс. 1998. URL: <http://vocabulary.ru> (дата обращения: 14.03.2017).
31. Кулагина И.Ю. Возрастная психология / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – ТЦ Сфера, Юрайт, 2009. - 464 с.
32. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2008. - 256 с.
33. Липкина А.И. К вопросу о методах выявления самооценки как личностного параметра умственной деятельности / А.И. Липкина / Проблемы диагностики умственного развития учащихся. – М.: Просвещение, 2012. - 137 с.
34. Личко А. Е. Подростковая психиатрия / А. Е. Личко - М.: Медицина, 2009. - 64 с.

35. Мадорский Л.Р. Глазами подростков// Л.Р.Мадорский, А.З.Зак. - М.: Академия, 2001. – 308с.
36. Молчанова О.Н., Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О.Н. Молчанова. – М.: Наука, 2010. - 392с.
37. Осипова, А.А. Общая психокоррекция/А.А. Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 512 с.
38. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Учебное пособие для вузов.- М.: Академия, 2000.- 181 с.
39. Психология подростка. / Фролов Ю.И. – М.: МГУ РПА, 1997. – 198 с.
40. Психология развития и возрастная психология/ О.В.Шапатин, Е.А. Павлов. – Самара: «Универс-групп», 2007. – 204 с.
41. Психология развития /А.К.Болотова и О.Н.Молчанова. - М.: ЧеРо, 2005. – 524с.
42. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика - Пресс, 2011. - 440 с.
43. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - Спб.: Питер, 2000. – 624 с.
44. Рогов Е.И., Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов. – В 2-х книгах. - М: Наука, 2009. – 480 с.
45. Романко В.К. Статистический анализ данных в психологии [Электронный ресурс] : учебное пособие/ Романко В.К. [Электронный ресурс] : М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012.— 313 с.—URL: <http://www.iprbookshop.ru/6507>.— ЭБС «IPRbooks».
46. Рубинштейн С.Л.Основы общей психологии : учебное пособие / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 713 с.
47. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. (Практическое руководство) – М.: 2007. - 224 с.
48. Рыжковская Т.Л. Основы психологии и педагогики [Электронный ресурс] : Минск.: МИУ, 2010. URL: <http://psyera.ru/issledovaniya-v-oblasti-samoocenki-839.htm> (дата обращения : 24.01.15).



49. Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста / Е.И Савонько / Вопросы психологии.2004.№4. - 140 с.
50. Самосознание и самооценка личности. Основные тезисы [Электронный ресурс]. URL: <http://azps.ru/articles/tezis/40so.html> (дата обращения 02.02.15).
51. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь/ А.Л. Свенцицкий. – Москва: Проспект. 2011. - 512 с.
52. Слободчиков В.И. Исаев Е.И. Основные ступени развития субъектности человека/ В.И. Слободчиков Е.И. Исаев. – М.; Изд. Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, 2013. - 352 с.
53. Слободчиков В.И. Психология развития человека / В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев. - М: Школьная пресса, 2008. – 351 с.
54. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 131–135.[Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2015/75027.htm>.
55. Серкова А.М. Кондратьева О.А. «Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков// Формирование личности будущего на основе психолого-педагогического анализа: Сборник материалов конференции (в печати).
56. Солдатова Е.В. Возрастная психология / Е.В.Солдатова. - Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 305с.
57. Столин В.В. Самосознание личности/ В.В. Столин. – М.: Академия, 2009. – 284 с.
58. Суверова Э.И. Самооценка в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]: URL: <http://psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm> (дата обращения 17.02.16).
60. Ткачева М.Н. Возрастная психология / М.Н.Ткачева. - М.: Ветер, 2006. – 405 с.
- 61.Толочек В. Современная психология труда: глоссарий. / В. Толочек. – Спб.: Питер, 2005. - 479 с.

62. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. - М.:МПСИ, 2012. - 427 с.
63. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии/ Д.И.Фельдштейн - М.: Астрель, 2005. – 406 с.
64. Фолкэн Ч.Т. Психология – это просто / Ч.Т. Фолкэн. - М.: Гранд, 2012. - 640 с.
65. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость /О.В.Хухлаева. - М.: Академия, 2008. – 485с. 52. Хрестоматия по возрастной психологии / Семенюк Л.М. М.: - Институт практической психологии, 2008. – 352 с.
66. Чеснокова И.И. Самосознание личности / И.И. Чеснокова / Теоретические проблемы психологии личности. – М.: Педагогика, 2010. – 225 с.
66. Чибисова М.Ю. Пилипко Н.В. Психолог на родительском собрании. - М.: Генезис , 2009 - 135 с.
67. Чуприкова Н.И. Теория развития: Дифференциально-интеграционная парадигма/ Н.И. Чуприкова – М.: Языки славянских культур, 2009. - 224 с.
68. Шеффер Д. Дети и подростки. Психология развития. 6–е изд. СПб.: Питер, 2003. – 618 с.
69. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 2000. - № 2.
70. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Гюру Эйestad; Пер. с норвежского Н. Шинкаренко. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 249 с.
71. Эльконин Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / ред. – сост. Д.Б. Эльконин.— М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 384 с.
72. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте// Д.Б.Эльконин// Вопросы психологии, 1991. - №4.

### Методики диагностики самооценки подростков

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

Методика предназначена для диагностики самооценки личности. В данной компьютерной версии имеются два варианта методики: оригинальная методика С. А. Будасси и вариант интерпретированный для спортсменов Ю.Я. Киселевым.

Психодиагностика самосознания традиционно направлена на выявление продукта самосознания — представления о себе. «Я-концепция» не просто продукт самосознания, но важный фактор детерминации поведения человека, такое внутриличностное образование, которое во многом определяет направление его деятельности, поведение в ситуациях выбора, контакты с людьми.

Анализ «Я-образа» позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе — его «Я-концепцию». Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения. Не все реально постигаемое в себе самом и не все в самоотношении ясно осознанно; некоторые аспекты «Я-образа» оказываются ускользающими от сознания, неосознанными.

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...»

Бланк МСЛ

<i>Идеал</i>	<i>Качества</i>	<i>Реальное Я</i>
	Аккуратность	
	Беспечность	
	Вдумчивость	
	Вспыльчивость	

	Гордость	
	Грубость	
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	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	

Интерпритация результатов

1. Найти значения  $d$ ,  $d^2$ ,  $S d^2$

где  $d$  — разность номеров рангов. Внести в таблицу:

№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
$d$																				
$d^2$																				

$S d^2 =$

2. По формуле Роджерса подсчитать коэффициент корреляции рангов:

$$r = 1 - (6 \sum d^2 / (n^3 - n)),$$

где  $d$  — разность номеров рангов,  $n$  — число рассматриваемых свойств (20)

Нормативы :

Если  $r$  стремится к  $+1$ , то это указывает на завышенную самооценку;

Если  $r$  стремится к  $-1$ , то это указывает на заниженную самооценку;

При  $-0,5 < r < +0,5$  — самооценка нормальная

Обработка

Из отобранных испытуемым ранее свойств личности постройте субъективный ряд  $d_2$ , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности (20-й ранг - качество, присущее испытуемому в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для испытуемого несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования

Протокол исследования

Номер ранга эталона $d_1$	Свойства личности	Номер ранга субъекта $d_2$	Разность рангов $d$	Квадрат разности рангов $d^2$
1	застенчивость	1	0	1
2	осторожность	2	0	1
3	высокомерие	3	0	1
18	легковерие	4	16	256
11	Рассудочность	5	6	36
4	радушие	6	-2	4
14	нежность	7	7	49
12	сдержанность	8	4	16
7	чуткость	9	-2	4
8	уступчивость	10	-2	4
10	трудолюбие	11	-1	1
14	решительность	12	2	4
9	увлекаемость	13	-4	16
5	принципиальность	14	-9	81
17	мечтательность	15	-2	4
19	доброта	16		9
20	честность	17		9
13	терпеливость	18		25
15	жизнерадостность	19		16
6	аккуратность	20		196
				$\Sigma d^2 = 733$

Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции.

Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов  $d = d_1 - d_2$  по каждому качеству и занести полученный результат в колонку  $d$  в протокол исследования.

Затем каждое полученное значение разности рангов  $d$  возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d^2$ . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов  $\Sigma d^2$  и внесите ее в формулу

$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$ , [1] где

$r$  - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Либо вычислите по формуле Спирмена

Либо вычислите по формуле Спирмена

$r = 1 - (6\sum d^2 / (n^3 - n))$ , [2] где

$n$  - число рассматриваемых свойств (в нашем случае  $n=20$ )  
Учитывая, что в данном варианте методики  $n=20$ ? то вычисления легче производить по формуле[1].

Интерпретация

Коэффициент ранговой корреляции  $r$  может находиться в интервале от  $-1$  до  $+1$ .

— Если полученный коэффициент составляет не менее  $-0,37$  и не более  $+0,37$  (при уровне достоверности равном  $0,05$ ), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном.

— Значение коэффициента корреляции от  $+0,38$  до  $+1$  - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при  $r$  от  $+0,39$  до  $+0,89$ , как тенденция к завышению. Значения же от  $+0,9$  до  $+1$  часто выражают неадекватно завышенное самооценивание.

— Значение коэффициента корреляции в интервале от  $-0,38$  до  $-1$  говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к  $-1$ , тем больше степень несоответствия.

— Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексивует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Для интерпретации индивидуальных результатов исследования особенностей самооценки можно использовать следующую таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От $+1,0$ до $+0,85$	Самооценка высокая Неадекватная			
От $+0,84$ до $+0,53$	Самооценка высокая Адекватная			

От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки. Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество. Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д. Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

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

Цель методики: оценивание ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.

Т. Дембо известная исследовательница в области психологии, в свое время предложила использовать эту методику. С.Я. Рубинштейн модифицировала методику Т. Дембо для исследования самооценки.

С.Я. Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, удовлетворенность собой и оптимизм.

Обследуемым предлагается на вертикальных линиях (Таблица) отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание. Проведение исследования.

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

здоровье;

ум, способности;

характер;

авторитет у сверстников;

умение многое делать своими руками, умелые руки;

внешность;

уверенность в себе.

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

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

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

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

По каждой из шести шкал определить:

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

высоту самооценки – от «0» до знака «–»;

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

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

Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно

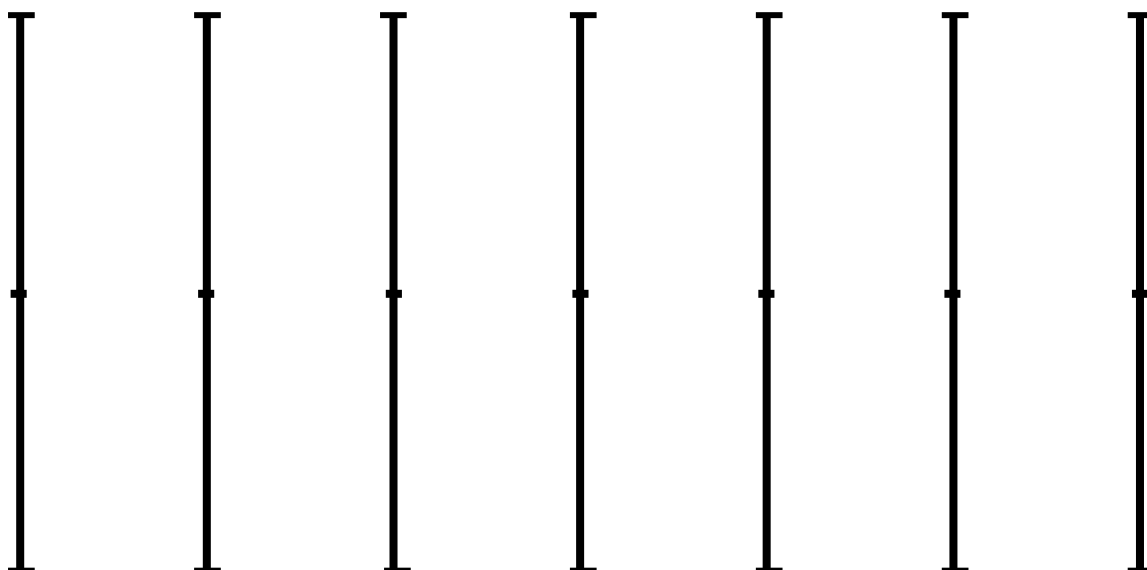


удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки: количество баллов от 45 до 74 удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определённые отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими, нечувствительность 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.

#### Показатели уровня самооценки и уровня притязания

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	0-66	67-79	80-92	93-100 и более
Уровень самооценки	0-51	52-65	66-79	80-100



здоровье ум,  
способности

характер

авторитет у  
сверстников

умение  
делать  
многое  
своими  
руками,

внешность уверенность  
в себе

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

**Инструкция испытуемому:** «Вам будут зачитаны некоторые положения.

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

### **Текст опросника**

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

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

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

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

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

**Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»**

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					
4	Многие меня ненавидят					
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7	Я боюсь выглядеть глупцом					
8	Внешний вид других куда <u>лучше</u> , чем мой					
9	Я боюсь <u>выступать</u> с <u>речью</u> перед незнакомыми <u>людьми</u>					
10	Я часто допускаю ошибки					
11	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14	Я слишком скромн					
15	Моя <u>жизнь</u> бесполезна					
16	У многих неправильное мнение обо мне					
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18	Люди ждут от меня очень многого					

19	Люди не <u>особенно</u> интересуются моими достижениями					
20	Я <u>слегка</u> смущаюсь					
21	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22	Я не чувствую себя в <u>безопасности</u>					
23	Я часто волнуюсь и напрасно					
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25	Я чувствую себя скованным					
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей <u>спиной</u>					
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают <u>легче</u> , чем я					
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29	Меня волнует <u>мысль</u> о том, как относятся ко мне люди					
30	Как жаль, что я не так общителен					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

### Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

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

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

### Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

- 26-45 баллов – [средний](#) уровень самооценки;
- 46-128 баллов – [низкий](#) уровень самооценки.

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

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и [время](#) от времени старается подладиться под мнения других.

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

## Приложение 2

## Результаты исследования самооценки подростков

Таблица 1

Результаты диагностики уровня самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1	А. Н.	0,6	Адекватно высокая
2	Б. В.	0,45	Адекватная
3	Б. Д.	0,29	Адекватная
4	В. А.	0,05	Адекватная
5	Г. П.	-0,45	Неадекватно низкая
6	Д. С.	0,86	Неадекватно высокая
7	Е. А.	0,4	Адекватная
8	К. Т.	0,47	Адекватная
9	Л. В.	0,56	Адекватная
10	Л. Т.	0,03	Адекватная
11	М. С.	0,25	Адекватная
12	П. К.	0,6	Адекватно высокая
13	П. С.	0,46	Адекватная
14	Р. К.	0,43	Адекватная
15	С. В.	0,45	Адекватная
16	С. С.	0,48	Адекватная
17	Т. А.	0,25	Адекватная
18	Т. К.	-0,35	Неадекватно низкая
19	Т. Н.	0,43	Адекватная
20	У. Т.	-0,15	Адекватно низкая
21	Ф. Р.	0,47	Адекватная
22	Ф. Т.	0,87	Неадекватно высокая
23	Х. Д.	0,6	Адекватно высокая
24	Х. Л.	-0,43	Неадекватно низкая
25	Ч. Н.	0,87	Неадекватно высокая
26	Ю. Е.	0,6	Адекватно высокая
27	Ю. Д.	-0,33	Неадекватно низкая
28	Ю. П.	-0,09	Адекватно низкая
29	Я. М.	0,46	Адекватная
30	Я. Т.	-0,11	Адекватно низкая

Итого: Неадекватно высокий уровень самооценки – 10% (3 человека).

Адекватно высокий уровень самооценки 13,33% (4 человека).

Адекватный уровень самооценки 53,33% (16 человек).

Адекватно низкий уровень 10% (3 человека).

Неадекватно низкий уровень 13,33% (4 человека).

Таблица 2

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

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	А. Н.	83	Завышенный
2.	Б. В.	68	Высокий

3.	Б. Д	65	Средний
4.	В. А.	64	Средний
5.	Г. П.	69	Высокий
6.	Д. С.	70	Высокий
7.	Е. А.	75	Высокий
8.	К. Т.	73	Высокий
9.	Л. В.	73	Высокий
10.	Л. Т.	81	Завышенный
11.	М. С.	75	Высокий
12.	П. К.	55	Средний
13.	П. С.	80	Завышенный
14.	Р. К	84	Завышенный
15.	С. В.	73	Высокий
16.	С. С.	76	Высокий
17.	Т. А.	65	Средний
18.	Т. К.	78	Высокий
19.	Т. Н.	82	Завышенный
20.	У. Т.	47	Низкий
21.	Ф. Р.	64	Средний
22.	Ф. Т.	71	Высокий
23.	Х. Д.	63	Средний
24.	Х. Л	58	Средний
25.	Ч. Н.	73	Высокий
26.	Ю. Е.	81	Завышенный
27.	Ю. Д.	49	Низкий
28.	Ю. П.	74	Высокий
29.	Я. М.	50	Низкий
30.	Я. Т.	53	Средний

Итого: Очень высокий уровень самооценки 20% (6 человек).

Высокий уровень 43,33% (13 человек).

Средний уровень самооценки 26,67% (8 человек).

Низкий уровень 10% (3 человека).

Таблица 3

Результаты диагностики уровня самооценки с помощью процедуры тестирования  
(опросник Казанцевой Г.Н.)

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1	А. Н.	20	Высокий
2	Б. В.	21	Высокий
3	Б. Д	43	Средний
4	В. А.	42	Средний
5	Г. П.	39	Средний
6	Д. С.	19	Высокий
7	Е. А.	14	Высокий
8	К. Т.	48	Низкий
9	Л. В.	50	Низкий
10	Л. Т.	25	Высокий
11	М. С.	33	Средний
12	П. К.	38	Средний
13	П. С.	34	Средний
14	Р. К	22	Высокий

15	С. В.	38	Средний
16	С. С.	25	Высокий
17	Т. А.	56	Низкий
18	Т. К.	48	Низкий
19	Т. Н.	39	Средний
20	У. Т.	97	Низкий
21	Ф. Р.	34	Средний
22	Ф. Т.	21	Высокий
23	Х. Д.	32	Средний
24	Х. Л.	39	Средний
25	Ч. Н.	70	Низкий
26	Ю. Е.	101	Низкий
27	Ю. Д.	29	Средний
28	Ю. П.	31	Средний
29	Я. М.	42	Средний
30	Я. Т.	54	Низкий

Итого: Высокий уровень – 26,67% (8 человек),  
Средний уровень – 46,67% (14 человек),  
Низкий уровень – 26,67% (8 человек).

Таблица 4

## Обобщенные результаты диагностики самооценки старших подростков

№ п.п.	Испытуемый	Методика самооценки Будасси С.А.	Методика Дембо-Рубинштейн (А.М.Прихожан)	Процедура тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)	Общий уровень
1.	А. Н.	Адекватно высокая	Завышенный	Высокий	Высокий
2.	Б. В.	Адекватная	Высокий	Высокий	Высокий
3.	Б. Д.	Адекватная	Средний	Средний	Средний
4.	В. А.	Адекватная	Средний	Средний	Средний
5.	Г. П.	Неадекватно низкая	Высокий	Средний	Низкий
6.	Д. С.	Неадекватно высокая	Высокий	Высокий	Высокий
7.	Е. А.	Адекватная	Высокий	Высокий	Высокий
8.	К. Т.	Адекватная	Высокий	Низкий	Низкий
9.	Л. В.	Адекватная	Высокий	Низкий	Низкий
10.	Л. Т.	Адекватная	Завышенный	Высокий	Высокий
11.	М. С.	Адекватная	Высокий	Средний	Средний
12.	П. К.	Адекватно высокая	Средний	Средний	Средний
13.	П. С.	Адекватная	Завышенный	Средний	Средний
14.	Р. К.	Адекватная	Завышенный	Высокий	Высокий
15.	С. В.	Адекватная	Высокий	Средний	Средний
16.	С. С.	Адекватная	Высокий	Высокий	Высокий
17.	Т. А.	Адекватная	Средний	Низкий	Низкий
18.	Т. К.	Неадекватно низкая	Высокий	Низкий	Низкий
19.	Т. Н.	Адекватная	Завышенный	Средний	Средний
20.	У. Т.	Адекватно низкая	Низкий	Низкий	Низкий
21.	Ф. Р.	Адекватная	Средний	Средний	Средний



22.	Ф. Т.	Неадекватно высокая	Высокий	Высокий	Высокий
23.	Х. Д.	Адекватно высокая	Средний	Средний	Средний
24.	Х. Л.	Неадекватно низкая	Средний	Средний	Низкий
25.	Ч. Н.	Неадекватно высокая	Высокий	Низкий	Низкий
26.	Ю. Е.	Адекватно высокая	Завышенный	Низкий	Низкий
27.	Ю. Д.	Неадекватно низкая	Низкий	Средний	Низкий
28.	Ю. П.	Адекватно низкая	Высокий	Средний	Низкий
29.	Я. М.	Адекватная	Низкий	Средний	Низкий
30.	Я. Т.	Адекватно низкая	Средний	Низкий	Низкий

Итого: Высокий уровень самооценки 26,67% (8 человек)

Низкий уровнем самооценки 43,33% (13 человек)

Средний уровень самооценки 30% (9 человек).

### **Программа психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков**

Коррекционная программа рассчитана на 10 занятий, каждое из которых длится 60 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Каждое занятие необходимо начинать с приветствия и заканчивать подведением итогов.

**Место проведения:** специально оборудованное помещение для тренинга

**Время проведения:** утро, во время нахождения учеников в классе.

**Цель программы:** формирование адекватной самооценки у старших подростков.

**Задачи программы:**

1. Приобретение навыка формирования активной жизненной позиции.
2. Формирование уверенного поведения через осознание своих личностных качеств и возможностей.
3. Формирование позитивного отношения к себе.

**Методы, используемые в коррекционной работе:**

1. Сказкотерапия - прием сочинение сказок, переписывание сказок.
2. Арттерапия - прием - свободное рисование, психодрама.
3. Игротерапия - авторский метод и технология работы с игрушками.
4. Дискуссия - публичное обсуждение какого-либо спорного вопроса.
5. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной.
6. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.

Программа занятий тренинга по формированию адекватной самооценки

**Занятие 1. «Знакомство»**

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

Упражнение 1. Начало работы.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения.

Время: 10 минут.

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

Упражнение 2. «Снежный ком».

Цель: знакомство и сплочение группы.

Время: 10 минут.

Содержание: играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое и т.д., пока круг не замкнется. В итоге последний участник в круге говорит имена всех играющих, а затем и свое.

Упражнение 3. Знакомство с правилами.

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 4. «Поиск общего».

Цель: сплочение группы.

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 5. Общий рисунок.

Цель: общая деятельность. Выявление 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.

Упражнение 6. Завершение.

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

Время: 10 минут.

Содержание: участники обмениваются впечатлениями от занятия.

Общая продолжительность занятия «Знакомство»-60 минут.

## **Занятие 2. «Игра «пустыня»**

Цель: Сплочение коллектива с помощью игры «Пустыня».

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Время: 10 минут.

Содержание: приветствие участниками друг друга, обмен чувствами.

Упражнение 2. «Пустыня».

Цель: Отработать навыки поведения в дискуссии, умение вести диспут, изучить динамику группового спора.

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. Покантактируйте 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 рисунок.

Все участники имеют возможность высказаться, после того как дана интерпретация.

Упражнение 3. Завершение.

Цель: Осознание своей значимости в группе и осознание влияния группы на принятие общего решения.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен полученными впечатлениями.

Общая продолжительность занятия игра «Пустыня»-60 минут.

**Занятие 3. «Самооценка».**

Цель: Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Имена-качества».

Цель: вхождение в атмосферу группы.

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: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

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 особенности и преимущества».

Цель: формирование навыка позитивного отношения к себе и другому.

Время: 15 минут.

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

Упражнение 4. «Эхо».

Цель: Формирование ощущения 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 моей души».

Цель: знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

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. 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 игра «Самооценка»-60 минут.

#### **Занятие 4. «Сказка»**

Цель: Возможность отреагирования значимых эмоций и выявление внутренних конфликтов и затруднений.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы

Время: 10 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 2. «Побег из тюрьмы».

Цель: отработка навыков эффективного общения.

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 3. «Сказка».

Цель: интеграция личности, развитие творческой способности, совершенствование взаимодействия с окружающим миром.

Время: 30 минут.

Содержание: написание сказки, прочтение вслух.

Упражнение 4. 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: Тренировка навыков оценки проблемной ситуации.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Время: 5 минут

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 2. «Преодолей препятствие».

Цель: эмоциональное включение. Ощущение собственной способности к преодолению

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 3. «Как я справляюсь с жизненными трудностями».

Цель: осознание ответственности за то или иное поведение в сложной ситуации, обмен опытом

Время: 20 минут.

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

Упражнение 4. «Бурундуки».

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 5. Техника психодрамы «Волшебный магазин».

Цель: выделение основных стратегий поведения человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

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.

Упражнение 6. Завершение.

Цель: осознание собственного уровня эффективности преодоления проблем.

Время: 10 минут.

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

Общая продолжительность занятия «Проблемная ситуация»-65 минут.

**Занятие 6. «Это Я»**

Цель: Выразить себя с помощью рисования своего автопортрета и рассказа о себе.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 2. «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 3. «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. Хорошо проконтролировать себя с помощью магнитофона. Правила все те же, максимальная выразительность — запоминание — и расслабление.

Упражнение 4. «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 «Это Я»-60 минут.

### **Занятие 7. «Полет белой птицы»**

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

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 2. «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 3. «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 4. «Полёт белой птицы».

Цель: расслабиться, ощутить спокойствие в жизни, и в своем теле в данную минуту.

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 лежишь на спине. 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 «Полёт белой птицы»-60 минут.

### **Занятие 8. «Я люблю»**

Цель: Тренировка навыков выразить свои ощущения и высказывать окружающим свою точку зрения.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами, настроением.

Упражнение 2. «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 3. «Что я люблю - чего я не люблю».

Цель: возможность спокойно и открыто говорить о том, что нравится, и что не нравится.

Время: 25 минут.

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

Упражнение 4. «Путаница».

Цель: бережное отношение друг к другу, снятие возбуждения.

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.

Упражнение 5. Завершение.

Цель: завершение занятия.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен впечатлениями и чувствами.

Общая продолжительность занятия «Я люблю»-60 минут.

### **Занятие 9. «Мое будущее»**

Цель: Навыки формирования активной жизненной позиции.

Упражнение 1. Приветствие.



Цель: вхождение в атмосферу группы.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 2. «Слушай хлопки».

Цель: разрядка, 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 3. Коллаж.

Цель: осознание себя как полноправной личности и Формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их.

Время: 25 минут.

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

Упражнение 4. «Горячий стул».

Цель: разрядка.

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.

Упражнение 5. Завершение.

Цель: завершение занятия.

Время: 10 минут.

Содержание: обмен впечатлениями, анализ полученных навыков.

Общая продолжительность занятия «Мое будущее»-60 минут.

### **Занятие 10. «Заключительное»**

Цель: Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроения на дальнейшую самостоятельную работу.

Упражнение 1. Приветствие.

Цель: вхождение в атмосферу группы. Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознать процесс завершения.

Время: 5 минут.

Содержание: обмен чувствами.

Упражнение 2. Ужасно-прекрасный рисунок.

Цель: применение на практике навыка осознания своих чувств, их анализ, осознание опыта «делать хуже» и «делать лучше».

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 3. «Ладошка».

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

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, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в

перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

Упражнение 4. «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.

Упражнение 5. Завершение.

Цель: подведение итогов.

Время: 10 минут.

Содержание: завершающий обмен впечатлениями. «Ритм».

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 «Заключительное»-60 минут.

После окончания коррекционной работы будет проведена повторная диагностика.

## Приложение 4

## Результаты опытно-экспериментального исследования

Таблица 5

Результаты диагностики уровня самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)

№ п.п.	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Г. П.	0,3	Адекватная
2.	К. Т.	0,47	Адекватная
3.	Л. В.	0,56	Адекватная
4.	Т. А.	0,27	Адекватная
5.	Т. К.	-0,2	Адекватно низкая
6.	У. Т.	-0,32	Адекватно низкая
7.	Х. Л.	-0,4	Неадекватно низкая
8.	Ч. Н.	0,88	Неадекватно высокая
9.	Ю. Е.	0,6	Адекватно высокая
10.	Ю. Д.	-0,23	Адекватно низкая
11.	Ю. П.	-0,09	Адекватно низкая
12.	Я. М.	0,49	Адекватная
13.	Я. Т.	-0,21	Адекватно низкая

Итого: Неадекватно высокий уровень самооценки – 7,69% (1 человек).

Адекватно высокий уровень самооценки 8,33% (1 человек).

Адекватный уровень самооценки 38,46% (5 человек).

Адекватно низкий уровень 38,46% (5 человек).

Неадекватно низкий уровень 7,69% (1 человек).

Таблица 6

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

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Г. П.	50	Низкий
2.	К. Т.	80	Завышенный
3.	Л. В.	74	Высокий
4.	Т. А.	67	Высокий
5.	Т. К.	58	Средний
6.	У. Т.	74	Высокий
7.	Х. Л.	56	Средний
8.	Ч. Н.	80	Завышенный
9.	Ю. Е.	51	Низкий
10.	Ю. Д.	75	Высокий
11.	Ю. П.	67	Высокий
12.	Я. М.	73	Высокий
13.	Я. Т.	52	Средний

Итого: Очень высокий уровень самооценки 17,67% (2 человека).

Высокий уровень 46,15% (6 человек).

Средний уровень самооценки 23,07% (3 человека).

Низкий уровень 17,67%(2 человека) .

Таблица 7

Результаты диагностики уровня самооценки по опроснику Казанцевой Г.Н.

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	Г. П.	39	Средний
2.	К. Т.	45	Средний
3.	Л. В.	45	Средний
4.	Т. А.	56	Низкий
5.	Т. К.	24	Высокий
6.	У. Т.	95	Низкий
7.	Х. Л.	55	Низкий
8.	Ч. Н.	44	Средний
9.	Ю. Е.	99	Низкий
10.	Ю. Д.	29	Средний
11.	Ю. П.	31	Средний
12.	Я. М.	38	Средний
13.	Я. Т.	56	Низкий

Итого: Высокий уровень – 7,69% (1 человек),  
Средний уровень – 53,85% (7 человек),  
Низкий уровень – 38,46% (5 человек).

Таблица 8

Таблица расчета Т- критерия Вилкоксона по результатам диагностики уровня самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси)

До реализации программы, $t_{до}$	После реализации программы, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговое значение
-0.45	0.3	-0.75	0.75	9
0.47	0.47	0	0	0
0.56	0.56	0	0	0
0.25	0.27	-0.02	0.02	2
-0.35	-0.2	-0.15	0.15	7
-0.15	-0.32	0.17	0.17	<b>8</b>
-0.43	-0.4	-0.03	0.03	3.5
0.87	0.88	-0.01	0.01	1
0.6	0.6	0	0	0
-0.33	-0.23	-0.1	0.1	5,5
-0.09	-0.09	0	0	0
0.46	0.49	-0.03	0.03	3.5
-0.11	-0.21	0.1	0.1	<b>5,5</b>

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=45$

**Результат:  $T_{Эмп} = 13,5$**

Критические значения Т при  $n=9$

n	T <sub>кр</sub>	
	0.01	0.05
<b>9</b>	<b>3</b>	<b>8</b>

Полученное эмпирическое значение T<sub>эмп</sub> находится в зоне незначимости

Таблица 9

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона по результатам диагностики уровня самооценки по методике диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

До реализации программы, t <sub>до</sub>	После реализации программы, t <sub>после</sub>	Разность (t <sub>до</sub> -t <sub>после</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговое значение
69	50	19	19	<b>8</b>
73	80	-7	7	6
73	74	-1	1	1,5
65	67	-2	2	3,5
78	58	20	20	<b>9</b>
47	74	-27	27	12
58	56	2	2	<b>3,5</b>
73	80	-7	7	6
81	51	30	30	<b>13</b>
49	75	-26	26	11
74	67	7	7	<b>6</b>
50	73	-23	23	10
53	52	1	1	<b>1,5</b>

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=91$

**Результат: T<sub>эмп</sub> = 41**

Критические значения T при n=13

n	T <sub>кр</sub>	
	0.01	0.05
<b>13</b>	<b>12</b>	<b>21</b>

Полученное эмпирическое значение T<sub>эмп</sub> находится в зоне незначимости

Таблица 10

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона по результатам диагностики уровня самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Н.Г. Казанцевой)

До реализации программы, t <sub>до</sub>	После реализации программы, t <sub>после</sub>	Разность (t <sub>до</sub> -t <sub>после</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговое значение
39	39	0	0	
48	45	3	3	4

50	45	5	5	6
56	56	0	0	0
48	24	24	24	8
97	95	2	2	2
39	55	-16	16	7
70	44	26	26	9
101	99	2	2	2
29	29	0	0	0
31	31	0	0	0
42	38	4	4	5
54	56	-2	2	2

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=45$

**Результат:  $T_{эмп} = 9$**

Критические значения T при n=13

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
9	<b>3</b>	<b>8</b>

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне незначимости

Технологическая карта

1-й этап Анализ теоретических предпосылок исследования самооценки подростков как психолого-педагогической проблемы

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по коррекции самооценки подростков»</b>						
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. Совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразование, обучение на факультете психологии ЧГПУ	1	Сентябрь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения Программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог
1.3. Разработать этапы внедрения Программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния учащихся, анализ программы внедрения	Работа психологической службы, совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог
1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать программно-целевой комплекс	Анализ уровня подготовленности и пед. коллектива к внедрению	Составление программы внедрения, анализ материалов	Административное совещание, анализ документов,	1	Сентябрь	Психолог

внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков), подготовка методической базы внедрения программы	готовности ОУ к инновационной деятельности	работа по составлению программы внедрения			
<b>2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической самооценки подростков»</b>						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить программу в ОУ, психологически й подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждения, семинары,	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследователь	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ



программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения программы для психологической безопасности общества	ская работа, конференции и конгрессы	внедрения, статьи, выставки			
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
<b>3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекционной ситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»»</b>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая самооценка подростков)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания,	1	Февраль	Психолог, администрация

программы			внедрения)			ация ОУ
<b>4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков»</b>						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, методы НЛП	Работа психологической службы ОУ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению программы
<b>5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков»</b>						

5.1. Мобилизовать педагогически й коллектив ОУ на внедрение инновационно й программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационно й технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационно й деятельности) , работа психологичес кой службы ОУ	Пед. совет, работа психологиче ской службы ОУ,	1	Янв арь	Псих олог, адми нистр ация ОУ, иниц иатив ная групп а по внедр ению Progr аммы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
5.2. Развить знания и умения, сформированн ые на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационн ых программ, самообразова ние, тренинги (готовности к инновационно й деятельности, саморегуляци и), работа психологичес кой службы ОУ	Наставничес тво, консультац ии, работа психологиче ской службы ОУ, семинар	1	Янв арь – март	Псих олог, адми нистр ация ОУ, иниц иатив ная групп а по внедр ению прогр аммы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационно й программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологичес кой службы ОУ	Работа психологиче ской службы ОУ, производств енное собрание, анализ документов ОУ	1	Май	Псих олог, адми нистр ация ОУ
5.4. Освоить всем педагогически м коллективом предмет внедрения (Программа психолого- педагогическо й коррекции	Фронтальное освоение программы психолого- педагогической коррекции самооценки подростков	Наставничес тво, обмен опытом, анализ и корректировк а технологии внедрения программы	Работа психологиче ской службы ОУ, пед. совет, консультац ии, работа метод.объед инений	1	Янв арь	Псих олог, адми нистр ация ОУ

самооценки подростков)						
<b>6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогической коррекциситуативной тревожности у учащихся 11 класса при подготовке к ЕГЭ»</b>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
<b>7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков»</b>						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над другими ОУ, приступающим и к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступления на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – май	Психолог, администрация ОУ

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т старей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных ОУ	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, администрация ОУ