



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Управление процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»

Проверка на объем заимствований:

61,84 % авторского текста

Выполнила: студентка

ЗФ-310-172-2-1 группы

Скарякина Елена Анатольевна

Работа рекомендована к защите

рекомендована / не рекомендована

«20.08.» 2019 г.

зав. кафедрой ТиП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент

Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования управление процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.	
1.1. Проблема самооценки в теоретических исследованиях	6
1.2. Возрастные особенности самооценки	12
1.3.Теоретическое обоснование модели управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	19
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования проблемы управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.	
2.1. Этапы, методы, методики исследования	27
2.2.Характеристика выборки и анализ результата констатирующего эксперимента	32
Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.	
3.1.Организация проведения программы управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	38
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента	45
3.3.Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	51
3.4.Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	56
Заключение	63
Список литературы	67
Приложения	73

Введение

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что самооценка является важным регулятором поведения человека. От самооценки во многом зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношения к успехам и неудачам как в учебном процессе, так и в других сферах взаимодействия с окружающими. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшую социализацию его личности. Изучение динамики самооценки личности в подростковом возрасте является значимым и актуальным для дальнейшего совершенствования педагогического процесса в современной школьной практике.

Центральным фактором психологического развития подросткового возраста является становление нового уровня самосознания, изменение Я-концепции (Р. Бернс, Л.И. Божович, И.С. Кон, Э. Эриксон и др.). По мнению М. Кле, в это время завершается оформление той схемы поведения, которая будет влиять на физическое и психическое здоровье, на всю дальнейшую общественную и личную жизнь. Так же В.В. Столин утверждает, что самооценка существенно влияет на эффективность деятельности и на становление личности. Зависимость характера и продуктивности всех форм внешней активности субъекта от его отношения к себе нашла неоднократное подтверждение в психологии, например, в трудах Р. Бернса, Л.И. Божович, Т.В. Драгуновой, А.Н. Леонтьева, Е.А. Назаровой, Е.А. Осиповой, А.М. Россыпновой, С.Л. Рубинштейна, Е.Ю. Сонниковой, Д.И. Фельдштейна, О.А. Фиофановой, Д.Б. Эльконина. В качестве основных условий развития самооценки психологи Л.П. Корнеева, А.И. Липкина, И.И. Чеснокова, выдвигают такие факторы, как общение с окружающими и собственная деятельность ребенка. А.В. Мудрик указывает, что адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми является одним из основных показателей социально-психологической адаптации.

Самостоятельное влияние на свою самооценку подростком подразумевает глубокую организованность действий, четкую решительность, уверенность в деятельности и собственных силах, но это невозможно из-за влияния характера самооценки подростков на формирование качеств личности. Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям, повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Таким образом, в настоящее время актуальной становится проблема по коррекции самооценки подростков.

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

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Гипотеза: предположим, что произойдут изменения в уровне сформированности самооценки подростков, если: будет сконструирована модель, разработана и реализована психолого-педагогическая программа коррекции

Задачи исследования:

1. Изучить проблему самооценки в теоретических исследованиях.
2. Выявить возрастные особенности самооценки подростков в психолого-педагогической литературе.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования самооценки подростков.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего исследования.

6. Осуществить организацию и проведение программы психолого-педагогической коррекции.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать рекомендации по коррекции самооценки для родителей подростков.

9. Выработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование.

Методики исследования:

- Опросник «Самооценка» Г.Н. Казанцевой

- методика «Исследования самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

- методика «Я - концепция» С.А. Будасси

3. Методы математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

База исследования: экспериментальная работа проводилась в МАОУ Лицей №67 г. Челябинска. В исследовании принимало участие 20 испытуемых в возрасте от 15 до 16 лет.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что теоретически обоснована необходимость исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Практическая значимость: результаты проведенного исследования могут применяться в работе школьных психологов, ежегодно сталкивающиеся с высокой и низкой самооценкой у подростков.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

1.1. Проблемас самооценки в теоретических исследованиях

В современной психологии проблема самооценки является одной из наиболее разрабатываемых. Вопросы социально-психологической природы и нравственной основы самооценки, её структуры и роли в психической жизни личности рассматривали Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др. Со словом «самооценка» привычно ассоциируется явление оценки человеком себя по какому-либо отдельному свойству или способности, либо оценки собственного потенциала в целом [6,с.284]. Самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции»[2,с.36].

«Я-концепцию» можно считать результатом развития самосознания. Самосознание -это одно из проявлений сознания, связанное с выделением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения [11,с.26].

Субъективные переживания наличия собственного «Я» выражается, прежде всего в том, что человек понимает всю тождественность самого себе в настоящем, прошлом и будущем [15,с.17].

Результатом развития самосознания является «образ Я». Этот «образ Я», вписываясь в структуру личности, выступает как установка по отношению к себе самому[15,с.108].

Как всякая установка, образ «Я» включает в себя три компонента.

Во-первых, когнитивный компонент: совокупность представлений о своих способностях, внешности, «социальной значимости» [22,с.118]. Другими словами, это совокупность самоописательных безоценочных характеристик, основанных на самовосприятии и самопознании.

Во-вторых, эмоционально-оценочный компонент: самоуважение, самокритичность, самолюбие или самоуничижение, самооценка, самоотношение и т.п.

В-третьих, поведенческий (волевой) компонент: стремление быть понятым, завоевать симпатии, уважение, повысить свой статус, или же желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть недостатки [11,с.184].

Образ «Я» -и предпосылка, и следствие социального взаимодействия. Фактически психологи фиксируют у человека не один образ «Я», а множество сменяющих друг друга «Я-образов», попеременно то выступающих на передний план самосознания, то утрачивающих свое значение в данной ситуации социального взаимодействия. «Образ Я» -не статическое, а динамическое образование личности индивида [2,с.86].

Степень адекватности «Я-концепции» выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов самооценки личности. Самооценка -оценка личности самой себя, своих возможностей. Качеств и места среди других людей. Важно отметить, что в отличие от самоотношения самооценка всегда дифференцирована, осмыслена, чаще всего осознана и формируется в процессе самоанализа [17,с.96].

Как же личность осуществляет самооценку. Человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения. Все, что сложилось и отстоялось в личности, возникло благодаря совместной с другими людьми деятельности и в общении с ними и для этого предназначено [21,с.52].

Человек включает в деятельность и общение существенно важные ориентиры для своего поведения, все время сверяет то, что он делает, с тем, что ожидают от него окружающие, справляется с их мнениями, чувствами, требованиями [33,с.226].

Познавая личность другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже

сложившаяся оценка собственного «Я» есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная что-то о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним. Предполагает, что тот, другой, небезразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям; все это входит в самооценку личности и определяет психологическое самочувствие.

Другими словами, личность ориентируется на некую референтную группу (реальную или идеальную), идеалы которой являются её идеалами, интересы – её интересами и т.д. В процессе общения она постоянно сверяет себя с этим эталоном и в зависимости от результатов проверки оказывается довольной или недовольной собой[5, с.308].

Возникает представление о том, что каждый человек имеет своего рода «внутренний манометр», показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен ли он собой или нет. Значение же этой суммарной самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности [32,с.292].

Разумеется, по-разному проявляют себя эти самооценки. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и в конце концов может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться [31,с.332].

Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности [26, с.15].

Самооценка – достаточно сложное образование человеческой психики. Она возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания, которая проходит различные этапы и находится на различных уровнях

развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется. Процесс установления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность постоянно развивается, а, следовательно, меняются и её представления, понятия о себе, эмоционально-ценностное отношение к себе. Все это и приводит к изменению содержания, способа выработки самооценки и меры её участия в регуляции поведения личности [35,с.198].

Содержание самооценки многоаспектно, так же как сложна и многоаспектна сама личность. Оно охватывает мир её нравственных ценностей, отношений, возможностей. Единая целостная самооценка личности формируется на основе самооценок отдельных сторон её психического мира. Каждый из компонентов самооценки, отражающий степень знания личностью соответствующих ее особенностей и отношения к ним, имеет свою линию развития [1,с.502].

В связи с этим весь процесс выработки общей самооценки противоречив и неравномерен. Самооценка различных компонентов в личности может находиться на разных уровнях устойчивости, адекватности, зрелости. Самооценки отдельных ценностей личности, е мотивации, отношений, проявлений тех ли иных психологических особенностей и т.п взаимодействуют между собой [3,с.38].

Формы взаимодействия самооценок могут быть самые разнообразные – единство, согласованность, взаимодополнение, но нередко они находятся в конфликтных отношениях. Эти достаточно сложные связи между отдельными самооценками предшествуют процессу выработки единой самооценки, сопровождают его и выражаются в постоянных поисках личности смой себя, иногда мучительных и безуспешных, в непрерывной актуализации внимания на своем внутреннем мире с тем, чтобы понять степень своей ценности в обществе, найти и определить свое место в системе сложнейших социальных, профессиональных, семейных и просто личностных связей и отношений [11,с.114].

В процессе становления единой самооценки личности ведущая роль принадлежит её рациональному компоненту. Именно на основе самоанализа происходит как бы «проявление» недостаточно ясных компонентов самооценки и «введение» в сферу сознательного из сферы неосознаваемого. Далее через рациональный компонент самооценки осуществляется обобщение наиболее значимых для личности отдельных самооценок, их синтез и выработка ценностей самооценки, в которой отражается понимаемая личностью её собственная сущность [16,с.115].

Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Через включение самооценки в структуру мотивации деятельности личность осуществляет непрерывное соотношение своих возможностей, внутренних психологических резервов с целями и средствами своей деятельности [25,с.68].

В своем поведении мы непрерывно «примериваем» себя к особенностям ситуации, поведению других людей, реакциям на наше поведение и т.д. Можно сказать, таким образом, что самооценка - это постоянно действующая система, определяющая положительную и отрицательную сторону намерений и поступков личности [6,с.215]. Высшая форма саморегулирования на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности - в стремлении изменить. Улучшить себя и в реализации этого стремления.

Самооценка на каждом конкретном возрастном этапе развития личности, с одной стороны, отражает уровень развития эмоционально-ценностного отношения к себе (так же как и уровень самопознания), с другой - она включается в процесс дальнейшего формирования самоотношения личности [18,с.216].

Представляет интерес рассмотрение формирования самооценки на разных этапах онтогенеза.

Психологи считают, основываясь на данных, полученных в различных исследованиях, что развитие психических функций - интеллектуальных, полевых, эмоциональных к концу дошкольного периода поднимает самопознание ребенка на такой уровень, при котором становится возможным появление собственной, достаточно устойчивой самооценки, более ли менее объективно отражающей реальное состояние развития ребенка [50,с.52].

Содержание самооценки ребенка к началу школьно обучения составляет осознание практических умений, поступков, его моральных свойств, которые он обнаруживает в себе, соотнося свои поступки с требованиями взрослых. К этому периоду все в большей степени самооценка включается в процесс регуляции поведения и деятельности детей. Через самооценку самопознание участвует в регуляционной функции самосознания [18,с.113].

Самосознание в онтогенетическом плане можно рассматривать как постепенно развертывающийся во времени интегративный психический процесс, в основе которого лежит все более усложняющаяся деятельность самопознания, способности регулировать свое поведение [11,с.124].

Самооценка, или самовосприятие, как один из основных внутренних компонентов регуляции личностью своего поведения и деятельности будет определять степень самостоятельности, независимости этой личности в самых разнообразных и сложных системах взаимосвязей в обществе, во взаимоотношениях с людьми, в межличностном общении [9,с.134].

Таким образом, самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции». «Я-концепцию» можно считать результатом развития самосознания. Самосознание - это одно из проявлений сознания, связанное с выделением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения.

По своему внутреннему составу самооценка сложна не только потому, что она многоаспектна и включает различные содержательные элементы, но

и потому, что эти элементы могут отличаться различными уровнями осознанности.

Значение же суммарной самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

1.2. Возрастные особенности проявления самооценки у подростков

В подростковом возрасте самосознание всё в большей степени начинает включаться в процесс управления поведением. Причём в этом процессе участвуют все акты самосознания. Непосредственным компонентом целостной системы управления поведением подростка выступает саморегуляция. Основным внутренним рычагом саморегуляции является самооценка. Возникая под влиянием общения, разнообразных форм взаимодействия с людьми, самооценка в свою очередь начинает регулировать поведение подростка в его общении со сверстниками и взрослыми [12, с.99].

Вообще, говоря о подростковом периоде, многие исследователи отмечают как характерны для этого этапа онтогенеза бурный рост самосознания, интерес к анализу нравственно- психологических качеств другого человека, изменение оценочного отношения к окружающим, резкий скачок в развитии самооценки [14, с.112].

У подростка стремление к самостоятельности выражается в проявлении осознания причастности к взрослым, в том, что он начинает считать самого себя взрослым. Подобное осознание себя противоречит фактическим

возможностям подростка. А поскольку отношение взрослого обычно не соответствует этому новому восприятию, подросток всеми доступными ему средствами пытается утвердить себя самостоятельным субъектом, способным на независимые проявления в поведении, в отдельных поступках. Отсюда и негативизм, замкнутость, скрытность, неподчинение воле взрослого, стремление к самоволию и т. д. [10, с.201].

Самосознание всегда социально по своему содержанию, по своей сути. Оценка себя, своих возможностей осуществляется подростком на фоне пристального внимания к другим людям. Он осознаёт не только себя, но и других в отношении к себе. Словом, вся сложнейшая система человеческих взаимоотношений, в которую включён подросток, разворачивается как система его личной жизни, его личных взаимоотношений, чрезвычайно важных и значимых для него.

Главными функциями самосознания, таким образом, в подростковом возрасте и в более поздних периодах будут являться познание себя, самоосмысление, самоусовершенствование [45,с.72].

Самоусовершенствование начинается в подростковом возрасте с осознания личного идеала, сопоставление с которым часто вызывает недовольство собой и стремление себя изменить. Происходит «движение сознания по вертикали» в пространстве собственных мотивов личности. Этот процесс сопровождается особыми переживаниями, часто внутренне конфликтными, относительно себя и своих поступков, общения [18, с.64].

Для достижения развития своей собственной идентичности подросток должен принимать решения, которые отличались бы от родительских, просто для того, чтобы понять: он или она может порождать свои собственные идеи. Внутренняя потребность в этом начинает находить выражение у людей в нашем обществе где-то между 11-16 годами. В своей основе это вполне нормальное и положительное явление, означающее, что человек взрослеет. Впоследствии когда подросток уже пройдёт всё это и почувствует себя отделённым и самостоятельным человеком, он может вернуться к родителям

и даже осуществить многие из их идей и начинаний, но всё это станет возможным только потому, что он сам захочет этого, реализуя таким образом, уже будучи взрослым, своё собственное намерение.

По содержанию того, что усваивается и затем используется в самосознании, выделяются:

1. Ценности, параметры оценок и самооценок, нормы, по которым подросток начинает оценивать сам себя, в том числе стандарты выполнения тех или иных действий и моральные нормы.

2. Образ самого себя, как обладающего теми или иными способностями, качествами, чертами.

3. Отношение к ребёнку и конкретную оценку ребёнка родителями, как эмоциональную, так и интеллектуальную, которая затем определяет самооценку подростка.

4. Чужую оценку (прежде всего речь идёт об оценке окружающих), которая может быть усвоена.

5. Способ регуляции поведения подростка родителями и другими взрослыми, который становится способом саморегуляции [24, с.206].

В постепенном процессе познания собственных качеств у подростка сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, т. е. в начале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные и с выполнением каких – либо видов деятельности, и наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира. С. Л. Рубинштейн отмечал, что самопознание подростка проходит ряд этапов: «...от наивного поведения в отношении самого себя к всё более углублённому самопознанию, соединяющемуся затем со всё более определённой, а иногда и резко колеблющейся самооценкой. В процессе этого развития самопознания центр тяжести всё более переносится от внешней стороны личности к её внутренней стороне, от отражения более или менее случайных черт к характеру в целом» [22, с.78].

Интересно рассмотреть, как меняется стержень самосознания - самооценка подростка в процессе общения. Содержанием самооценки становятся те стороны личности, которые являются для неё более значимыми. На различных возрастных этапах у одного и того же человека содержание самооценки будет разным. По содержанию самооенок подростков 10-14 лет можно вычленить типичные их особенности, заметить изменение, связанные с возрастом.

Содержание самооценки подростков, которое касается общения со значимыми другими, касается основных моральных черт - доброты, честности, справедливости и др. Учащиеся подростковых классов довольно самокритичны, признают в себе много отрицательных качеств и осознают необходимость от них избавиться, проявляют стремление к самовоспитанию[24, с.110].

Развитие самооценки в процессе самопознания подростка происходит скачками: с ростом её объективности наблюдаются резкие переходы от одной самооценки к другой, могут иметь место и крайности в оценке себя, что неизбежно влияет на реализуемые подростком формы общения. Процесс общения сопровождается переживаниями самых разнообразных чувств. Подростковый возраст в целом отличается большой экспрессивностью, и переживания, включённые в процесс самопознания, протекают на уровне высокой эмоциональности [20, с.62].

Следует сказать, что психологические условия взаимодействия с ограничением самостоятельности, ущемлением достоинства и регламентацией поведения становятся разрушительным фактором саморегуляции поведения подростков, её основы - самооценки [8, с.134].

Необходимо сказать, что именно при взаимодействии в коллективе складывается самооценка подростка. В коллективе у подростков начинает вырабатываться новая система критериев оценки своего поведения и личности своей и другого человека, возникает своеобразная «переоценка ценностей», складывается новая иерархия морально - этических требований.

Становление нового уровня самосознания в этом возрасте и развитие самооценки тесно связано с этими новыми требованиями, которые предъявляет окружение к личности подростка. Ориентируясь на товарищей, подражая им, подросток воспитывает в себе те качества, которые особенно ценятся сверстниками.

В итоге, самооценка подростка тесным образом зависит от того, насколько полноценно в содержательном и эмоциональном плане протекает взаимодействие со сверстниками[13, с.98].

Если подросток, обладая устойчивой и адекватной самооценкой, находится в условиях, которые способствуют нормальному удовлетворению его потребности в самоутверждении, то, как правило, моральная саморегуляция его поведения проявляется на достаточно высоком уровне. У подростка развивается умение владеть своими эмоциональными состояниями, контролировать себя и определенным образом организовывать свое поведение в соответствии с конкретными условиями общения.

Если подросток с устойчивой, адекватной самооценкой попадает в такие условия общения, когда он постоянно сталкивается с недооценкой своих возможностей, ограничением самостоятельности, ущемление достоинства и жесткой регламентацией поведения со стороны взрослых, то он значительно меняет свои поведенческие реакции. Подобные психологические условия общения становятся разрушительным фактором его саморегуляции. У подростка снижается уровень уверенности в себе, уменьшается инициативность его поведения, он превращается в простого исполнителя [44,с.93].

В случае же предоставления возможности для анализа своего поведения и условий для его изменения становится возможным самовоспитание. Самовоспитание, как свидетельствуют многие исследователи, впервые становится возможным именно в подростковом возрасте. Обладая психологической готовностью к более полному восприятию требований жизни и осознанию своего положения во внешнем

мире, своей ценности, подросток пытается изменять себя, самосовершенствоваться. При этом самооценка подростка и представления о себе направляют регулятивный процесс его самовоспитания.

Но самовоспитание подростка не должно осуществляться стихийно, как только его личная деятельность. На первых этапах необходимо умело помочь ему найти наиболее оптимальные способы, методы и приемы самовоспитания, помочь и в организации самого содержания самовоспитания, не подавляя, а укрепляя веру в его возможности [7,с.226].

«Я-образ» подростка - это «Я-реальное» и вместе с тем «идеальное Я» - то, каким он должен был бы, по его мнению, стать, чтобы соответствовать внутренним критериям успешности. «Идеальное Я» выступает как необходимый ориентир в самовоспитании личности. Выявляя характер и действенность этого ориентира, педагог получает возможность существенно влиять на воспитание. При этом важно знать, на какой идеал как образец для построения своей жизни ориентируется молодой человек, так как социальная ценность этих образцов весьма различается, а их мотивирующее значение весьма велико [4,с.129].

Все большее подтверждение получает теория о существовании зависимости между самооценкой и достижениями в учебе. Подростки, у которых есть успехи в учебе, чаще испытывают чувство собственной значимости и несколько лучше относятся к самим себе. Одной из причин этой взаимосвязи является то, что у уверенных в себе учащихся существует мотивация подтвердить то, что они о себе думают, и они обладают смелостью, чтобы попытаться сделать это. Ученики с негативными установками по отношению к себе, с заниженной самооценкой, ограничивают свои достижения. Они считают, что «никак не смогут это сделать» или что они «недостаточно способны к этому» [23, с.60].

Изучение учащихся восьмого-девятого класса обнаружило, что у мальчиков взаимосвязь между достижениями и самооценкой более выражена по сравнению с девочками, и с возрастом наблюдается тенденция к росту

этой зависимости. Это открытие согласуется с гипотезой о том, что на мальчиков, по мере их взросления, усиливается общественное давление, связанное именно с достижениями [67,с.28].

В настоящее время школа нацелена на раннее профессиональное самоопределение, и именно поэтому уже в девятом классе производится деление выпускников на основе профильных и дальнейших профессиональных предпочтений.

Выбор профессии является попыткой реализации ощущения собственного «Я». Стремление к профессиональным успехам и связанные с ним ожидания также зависят от самооценки. Подростки, которые поставили перед собой определенные профессиональные цели, имеют более высокую самооценку, чем те, у кого таких целей нет [20, с.19].

Существуют исследования, говорящие о том, что развитие временной перспективы и самоопределение подростков и юношей способствует выработке высокой адекватной и устойчивой самооценки.

Временная перспектива будущего, являющаяся ментальной проекцией мотивационной сферой человека и феноменально представляющая собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим, формируется на протяжении всего детства, и, главным образом, стихийно: через интериоризацию ценностных установок родителей, их ожиданий в отношении данного ребенка, через освоение общекультурных социальных норм, через развитие самосознания [62,с.133].

Сформировавшись таким образом, временная перспектива будущего приобретает собственную побудительную силу, оказывая мощное обратное влияние на развитие личности человека. Обычно лишь в подростковом возрасте человек сам начинает строить свою перспективу будущего, формулирует для себя собственные планы, намерения, задумывается над тем, кем и каким ему хотелось бы быть в будущем. Но и это чрезвычайно важная работа делается, как правило, урывками не систематически, от случая к

случаю, часто становится в результате не только бесполезной, но и вредной, приобретая форму тех самых пустых фантазий [70,с.361].

Таким образом, старшие подростки испытывают огромные субъективные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив. Это связано также с неумением ставить и добиваться целей. И хотя конец отрочества – начало юношеского периода характеризуются началом построения жизненных планов, перспектив, это не означает, что это возрастное новообразование вызревает само собой, повинаясь неким возрастным законам развития. Именно самооценка будет определять степень самостоятельности в постановке подростком своих собственных целей. Развитие умений целеполагания, формирования временной перспективы, интегрирует «Я-реальное» и «Я-идеальное», создавая предпосылки к возникновению стабильно высокой самооценки.

1.3. Теоретическое обоснование модели управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Модель - это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20, с.54].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [цит. по 56, с.21].

Моделирование в психологии -построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [цит. по 53, с.75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Первым этапом процесса моделирования является целеполагание.

Дерево целей - это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [19, с.45].

Метод дерева целей ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений. Для достижения этого при построении первоначального варианта структуры следует учитывать закономерности целеобразования и использовать принципы формирования иерархических структур. Этот метод широко применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий, а также для составления личных целей, профессиональных, целей любой компании. Так называемое дерево целей тесно увязывает между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии. При этом цель высшего порядка соответствует вершине дерева, а ниже в несколько ярусов располагаются локальные цели (задачи), с помощью которых обеспечивается достижение целей верхнего уровня [63, с.393].

При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному».

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели;
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня);
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня;
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня);

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что как метод планирования

дерево целей 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 [20, с.49].

Анализ литературы по проблеме позволил нам разработать дерево целей нашего исследования. Представим дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Оно содержит следующие компоненты (рис.1).

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

1. Изучить психолого-педагогическую проблему коррекции самооценки подростков в теоретических исследованиях.

1.1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Определить возрастные особенности самооценки у подростков

1.3. Обосновать процесс моделирования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

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

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

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

3. Провести экспериментальную работу по организации и проведению коррекционно-развивающей работы с подростками.

3.1. Описать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2. Провести анализ эффективности коррекционной работы.

3.3. Дать психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки подростков

3.4. Разработать и описать технологическую карту внедрения психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков в практику.

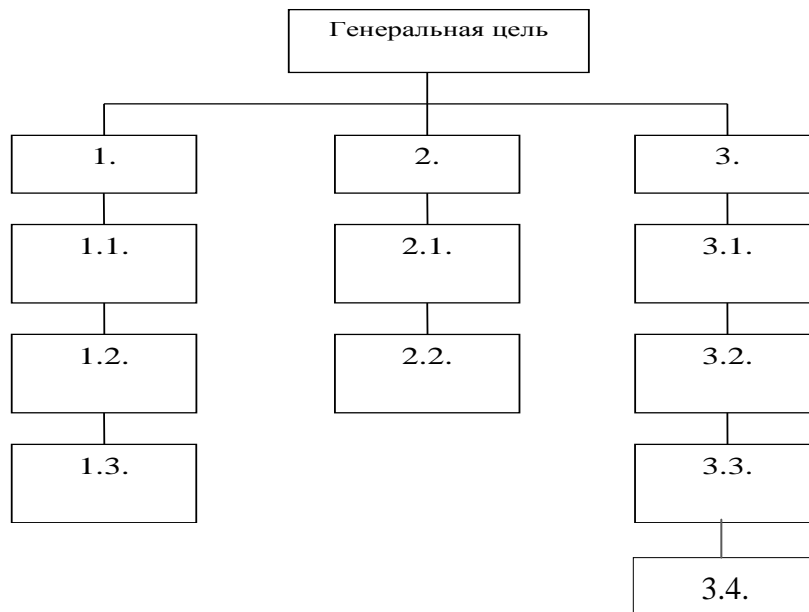


Рисунок 1. Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Психокоррекционный комплекс включает в себя четыре основных блока:

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

Вышеизложенное составило основу модели модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

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

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Данная модель охватывает все формы работы педагога-психолога для получения полной картины по вышеназванной проблеме как до проведения психолого-педагогической коррекции, так и после.

Для того, чтобы реализовать цель, необходимо провести следующие мероприятия:

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

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

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

4. Аналитический блок - для оценки эффективности проведённой коррекционной работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а так же применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. Так же в данный блок входит разработка рекомендаций учителям и родителям для профилактики уровня самооценки подростков. В итоге по проведённым мероприятиям можно будет проследить реализацию цели [56,с.122].

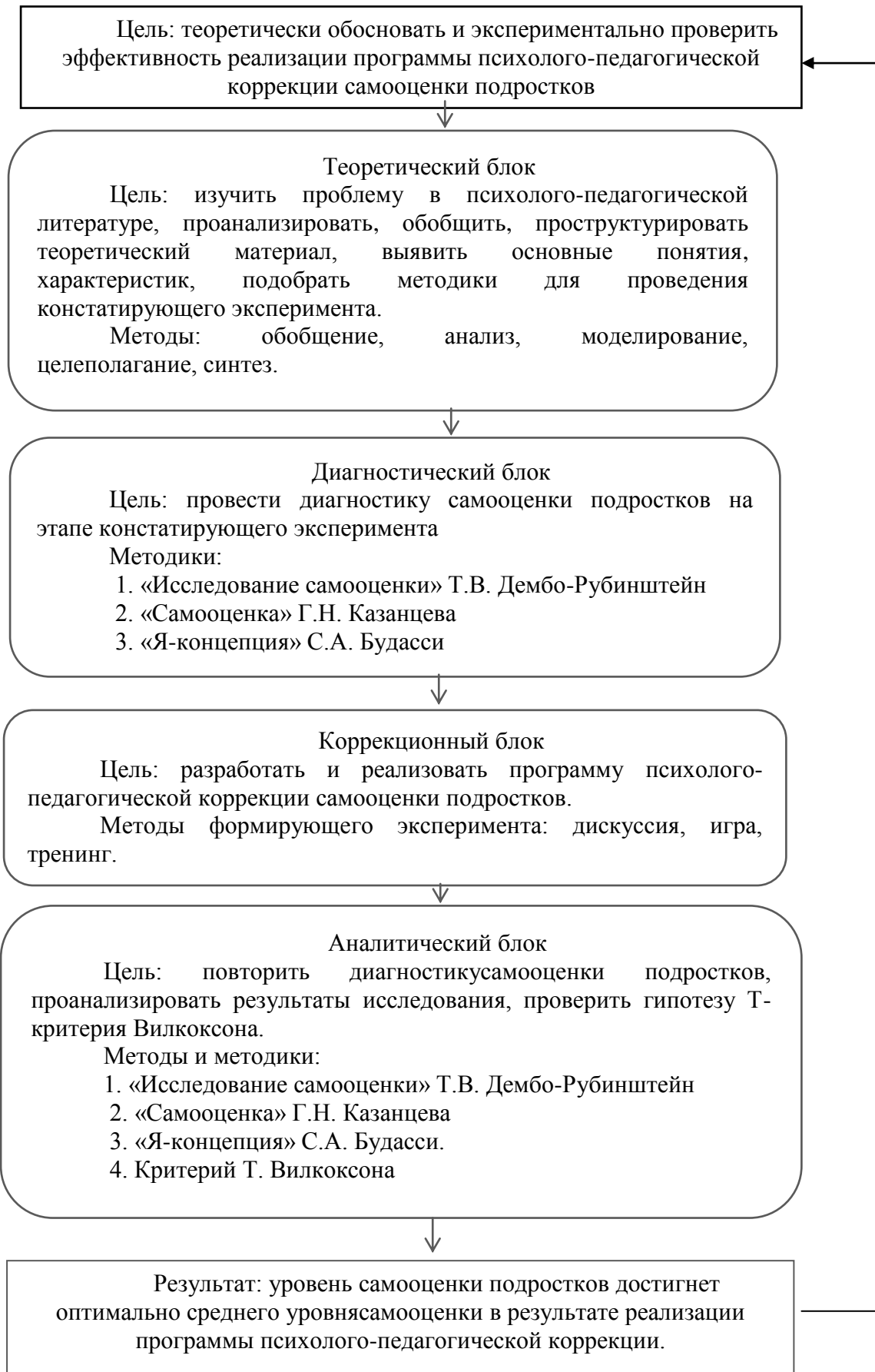


Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод целеполагания. Дерево целей - это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также использовался метод моделирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Вывод по 1 главе

Самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции». «Я-концепцию» можно считать результатом развития самосознания. Самосознание – это одно из проявлений сознания, связанное с выделением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения.

По своему внутреннему составу самооценка сложна не только потому, что она многоаспектна и включает различные содержательные элементы, но и потому, что эти элементы могут отличаться различными уровнями осознанности.

Значение же суммарной самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Старшие подростки испытывают огромные субъективные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив. Это связано также с

неумением ставить и добиваться целей. И хотя конец отрочества – начало юношеского периода характеризуются началом построения жизненных планов, перспектив, это не означает, что это возрастное новообразование вызревает само собой, повинуюсь неким возрастным законам развития. Именно самооценка будет определять степень самостоятельности в постановке подростком своих собственных целей. Развитие умений целеполагания, формирования временной перспективы, интегрирует «Я-реальное» и «Я-идеальное», создавая предпосылки к возникновению стабильно высокой самооценки.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод целеполагания. Дерево целей - это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также использовался метод моделирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования проблемы управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование самооценки подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение отобранного по проблеме материала из психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме самооценки подростков.

2. Опытно-экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны методами математической статистики, выражены в виде диаграмм и таблицы.

3. Контрольно-обобщающий: анализ результатов исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании самооценки подростков были использованы следующие методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование.

Методики исследования:

- методика исследования самооценки Т.В. Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан;

- методика самооценки «Я-концепция» С.А. Будасси;

- опросник самооценки Г.Н. Казанцевой.

3. Метод математической статистики по критерию Т.Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

Анализ литературы - это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [цит. по 34, с.234].

Обобщение - это переход на более высокую степень абстракции путём выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области [цит. по 29, с.75].

Синтез-это мысленное соединение отдельных частей предметов или мысленное сочетание отдельных их свойств [цит. по 47, с.75].

Управление процессом - функция поддержания процесса в рабочем состоянии в рамках данного уровня способностей и производственных возможностей.

Процесс - совокупность последовательных действий для достижения какого-либо результата.

Целеполагание- первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением системы, стратегическими установками и характером решаемых задач [цит. по 51, с.75].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [цит. по 53, с.75].

Констатирующий эксперимент - один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента формирующего

главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [цит. по 51, с.231].

Формирующий эксперимент - особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [цит. по 29, с.166].

Эксперимент -определённый опыт, который проводится в специальных условиях, с целью получения данных путём вмешательства исследователя в процесс деятельности испытуемого[цит. по 34, с.342].

Тестирование - это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [цит. по 34, с.342].

Проективные методы- один из методов психодиагностики - группа методик, предназначенных для диагностики личности, для которых характерен в большей мере целостный, глобальный подход к оценке личности, а не выявление отдельных её черт[цит. по 47, с.75].

Методика Т.В, Дембо-Рубинштейна позволяет оценить самооценку. Сама методика состоит в следующем: испытуемому предоставляется список качеств человека (здоровье, счастье, ум, характер), в виде шкал (от 0 до 100) он должен указать насколько, по его мнению, это качество у него выражено (отметив на шкале). Из полученных результатов высчитывается среднее арифметическое (полное описание методики в приложении 1).

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования. На первом этапе испытуемый должен выбрать из этого списка 10 качеств, присущих, по его мнению, идеалу человеческой личности, и 10, не присущих идеалу ни в коем случае. Полученные 20 качеств он вписывает в колонку Качества бланка ответов. На втором этапе испытуемый, пользуясь отобранными 20 качествами, переписывает их в колонку X1 в том порядке, при котором в первой строчке оказывается наиболее характерное для него качество, а на последнем - наименее характерное. На третьем этапе испытуемый, закрыв колонку X1, повторяет процедуру с колонкой X2, но при этом он ранжирует качества в порядке их присущести его идеалу человеческой личности (полное описание методики в приложении 1).

Опросник самооценки Г.Н. Казанцевой Испытуемому нужно поставить напротив каждого из них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует его собственному поведению в аналогичной ситуации. 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 (полное описание методики в приложении 1).

Метод математической статистики Т.Вилкоксона. Критерий предназначен 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, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

1. Запишем значения в таблицу.

2. Рассчитаем разность значений. Для данного случае типичным сдвигом будет считаться сдвиг в отрицательную сторону, а нетипичным в положительную сторону.

3. Найдем значения шага 2 по модулю

4. Проранжируем значения по модулю.

5. Найдем T эмпирическое вычислив сумму рангов в нетипичном направлении.

$$T_{emp} = 3 + 3 + 6 = 12$$

6. Используя таблицу критических значений T -критерия Вилкоксона определяем T -критическое

6.1. Находим количество человек в выборке. $n=10$

6.2. Определяем T -критическое справа от значения количества человек в выборке для $p<0,05$ $T=10$; для $p<0,01$ $T=5$

7. Сравниваем T -критическое и T -эмпирическое.

$$T_{emp} = 12 \geq T_{кр} = 10$$

Таким образом, психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс теоретических методов: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Самооценка» Г.Н. Казанцева, «Я-концепция» С.А. Будасси, математико-статистическая обработка (T -критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2. Характеристика выборки и анализ результата констатирующего эксперимента

В эксперименте участвовало 20 детей в возрасте от 14 до 15 лет, обучающихся в 9 классе на базе МАОУ Лицей № 67 г. Челябинска, из них 4 девочки и 16 мальчиков. Класс был сформирован в 2011 году. Данный коллектив активно участвует в творческой, организационной и учебной деятельности. Преподаватели характеризуют его как хороший. Дисциплинирован, но иногда поведение выходит за рамки приличия. Успеваемость средняя, это понятно по оценкам учащихся, а также по непосредственному наблюдению на уроках.

Учащиеся соблюдают школьный режим. Выполняют требования классного руководителя, администрации школы и других учителей.

Трудовые навыки и умения присутствуют. Они выполняют общественные поручения. Жизнь и деятельность класса разнообразна и интересна. Юноши, да и некоторые девочки, посещают спортивные секции такие как, волейбол и баскетбол. В кружок танцев в основном ходят девочки, но мальчики стараются от них не отставать.

Не все учащиеся заинтересованы в учебе, но есть такие ученики, которые учатся только на положительные оценки. Трудовой деятельностью занимаются совместно, никто не отлынивает от работы.

Заинтересованность в успехе совместной деятельности есть.

В классе наблюдаются дружеские отношения. Мальчики и девочки дружат. В редких случаях конфликты и ссоры возникают, но они решаются мирным путем. Изолированных детей нет.

Отношения между учениками дружественные, только в редких случаях возникают конфликты. Отношение классного руководителя к ученикам. Она всегда помогает ученикам советами, они к ней относятся уважительно.

Они всегда веселые, всегда находят время пошутить, посмеяться. Они достаточно хорошо общаются друг с другом, и даже во время уроков. Им просто не хватает перемены для общения, разговоров.

Единое мнение по решению наиболее важных вопросов имеется. В большинстве случаев прислушиваются к мнению лидеров. Ребята осуждают поступки, позорящие честь коллектива, поддерживают хорошие дела и гордятся ими. Любимец и любимчиков в классе не обнаружено.

Рассмотрим результаты по методике Дембо-Рубинштейна. Методика Т.В. Дембо-Рубинштейна позволяет оценить самооценку юноши. Результаты диагностики представлены в Приложении 2 в таблице 1 и на рисунке 3.

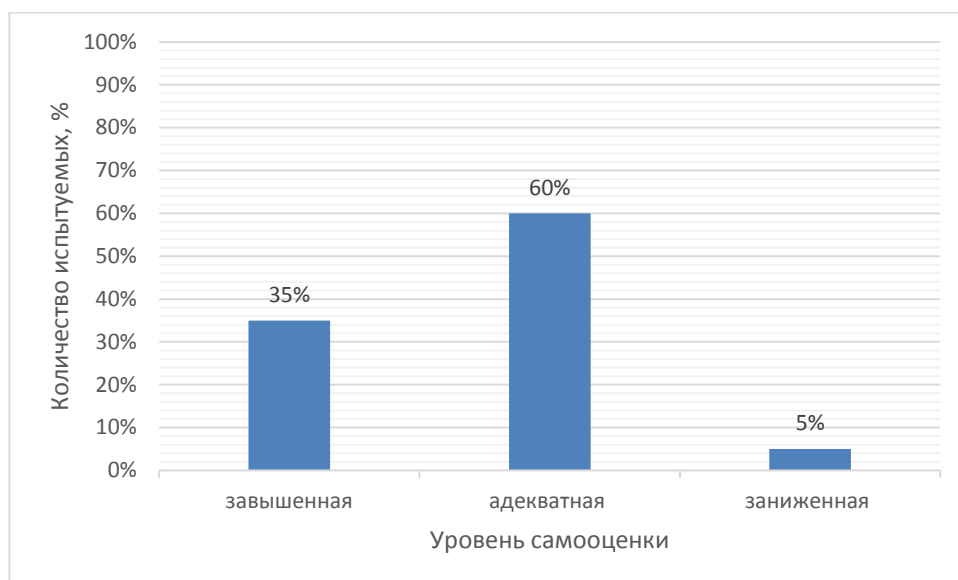


Рисунок 3. Результаты диагностики по методике Т.В. Дембо-Рубинштейн на этапе констатирующего эксперимента.

На основе исследования по методике Т.В. Дембо-Рубинштейн выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку. Завышенная самооценка, склонность переоценивать себя может привести к конфликтам с окружающими. Она порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность. 12 человек (60%) имеют адекватную самооценку. 1 человек (5%) имеет заниженную

самооценку. Заниженная самооценка личности, может сформировать чувство неуверенности, тревожности, привести к безынициативности.

Рассмотрим результаты по методике С.А. Будасси. Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. Результаты диагностики представлены в Приложении 2 в таблице 2 и на рисунке 4.

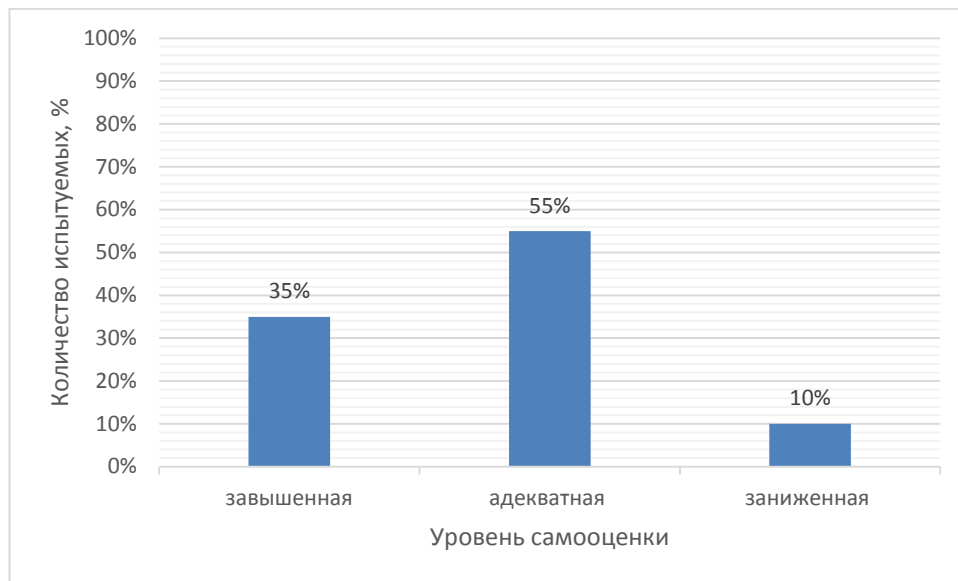


Рисунок 4. Результаты диагностики по методике С.А. Будасси на этапе констатирующего эксперимента.

На основе исследования по методике Будасси выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку. Дети с завышенной самооценкой переоценивают свои возможности, эгоистичны, преобладает чувство превосходства, пренебрегают мнением других. 11 человек (55%) имеют адекватную самооценку. Дети с адекватной самооценкой правильно относятся к другим, не переоценивают свои возможности. 2 человека (10%) имеют заниженную самооценку. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности, неуверенные в себе, постоянное чувство тревоги.

Рассмотрим результаты по методике Г.Н. Казанцевой. Методика Г.Н. Казанцевой направлена на диагностику уровня самооценки личности.

Результаты диагностики представлены в Приложении 2 в таблице 3 и на рисунке 5.

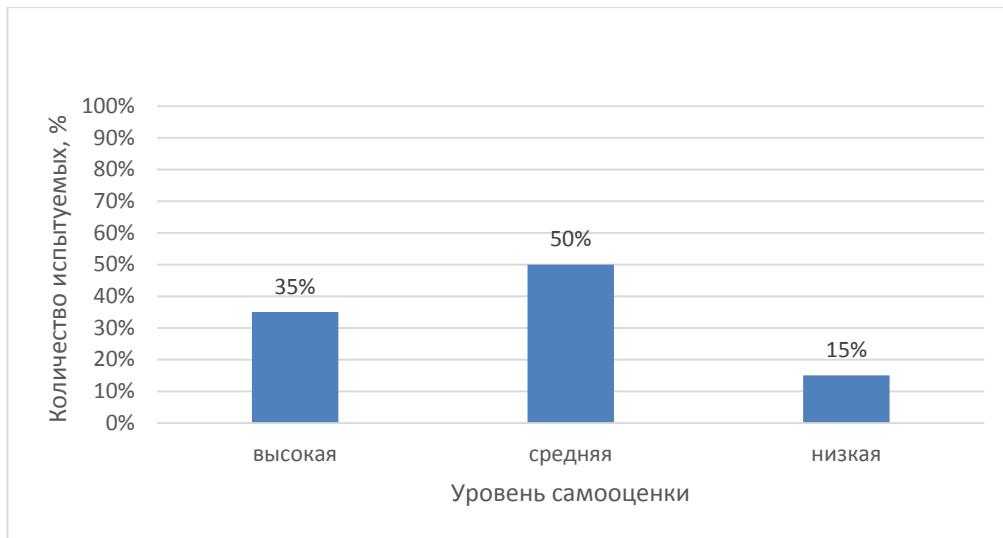


Рисунок 5. Результаты диагностики по методике Г.Н. Казанцевой на этапе констатирующего эксперимента.

На основе исследования по методике Г.Н. Казанцевой, выяснилось, что 7 человек (35%) имеют высокую самооценку. Завышенная самооценка-неадекватное завышение в оценивании себя субъектом. 10 человек (50%) имеют среднюю самооценку. Адекватная самооценка- реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Она позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. 3 человека (15%) имеют низкую самооценку. Заниженная самооценка- неадекватное недооценивание себя субъектом.

Таким образом, на основе исследования по методике Т.В. Дембо-Рубинштен выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку, 12 человек (60%) имеют адекватную самооценку. 1 человек (5%) имеет заниженную самооценку

На основе исследования по методике Будасси выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку, 11 человек (55%) имеют адекватную самооценку, 2 человека (10%) имеют заниженную самооценку.

На основе исследования по методике Казанцевой Н.Г, выяснилось, что 7 человек (35%) имеют высокую самооценку, 10 человек (50%) имеют среднюю самооценку, 3 человека (15%) имеют низкую самооценку.

Выводы по 2 главе

Психолого-педагогическое исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс теоретических методов: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Самооценка» Г.Н. Казанцева, «Я-концепция» С.А. Будасси, математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Для изучения самооценки подростков были использованы методики: опросник «Самооценка» Г.Н. Казанцева для диагностики самооценки. Цель методики: выявление уровня самооценки испытуемых; методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейна для диагностики самооценки. Цель методики: выявление уровня самооценки испытуемых; методика «Я - концепция» С.А. Будасси для диагностики самооценки. Цель методики: выявление уровня самооценки испытуемых; математико-статистическая обработка Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

На основе исследования по методике Т.В. Дембо-Рубинштейн выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку, 12

человек(60%) имеют адекватную самооценку. 1 человек (5%) имеет заниженную самооценку.

На основе исследования по методике С.А. Будасси выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку, 11 человек (55%) имеют адекватную самооценку, 2 человека(10%) имеют заниженную самооценку.

На основе исследования по методике Казанцевой Н.Г, выяснилось, что 7 человек (35%) имеют высокую самооценку, 10 человек (50%) имеют среднюю самооценку, 3 человека (15%) имеют низкую самооценку.

Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

3.1. Организация проведения программы управления процессом психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка - поправка, частичное исправление или изменение. По определению И.В. Дубровиной: «Психологическая коррекция - это определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [цит. по 64, с.8].

По определению А.А. Осиповой: «Психологическая коррекция - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [цит. по 43, с.17].

По мнению А.Б. Петровой: «Психолого-педагогическая коррекция - это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [цит. по 28, с.94].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства коррекции и развития. Это значит, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе

психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

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

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

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

В разработанной коррекционной программе, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с самооценкой. В тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Группа - это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д.

Цель групповых занятий: коррекция самооценки на повышение общего уровня самооценки подростков.

Задачи групповых занятий:

1. Получение навыка выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности.
2. Приобретение навыка формирования активной жизненной позиции.
3. Возможность осознания ценности собственной личности.
4. Получение возможности усиления позитивного отношения к себе.

Разработанная программа рассчитана на участников подросткового возраста, состоящая из 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 1.5 часа.

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

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

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это

важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Коррекционная работа. Автор М.Я Яковлева.:

Занятие 1. «Знакомство»

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

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

Упражнение 1. «Круг имен»

Цель: знакомство детей в группе.

Ход выполнения упражнения. Дети становятся в круг. Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки. Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Последний называет имена всех [Вачков, 1999, с. 144].

Основная часть

Упражнение 2. «Ваши ценные качества».

Цель: определение своих личностных качеств.

Ход упражнения. Составьте список Ваших ценных качеств. Можно внести в него какие-нибудь из нижеперечисленных пунктов:

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

Носите написанный на листе бумаги список с собой. Когда негативные мысли начинают одолевать Вас – достаньте его, прочитайте.

Представьте себе то, что у Вас получается особенно хорошо, мысленно похвалите себя за наличие этого позитивного качества. Думайте о себе только хорошее. Распространите на себя собственную любовь просто потому, что она очень полезна для Вас.

Упражнение 3. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

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

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

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

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

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

Занятие № 2 «Осознание себя индивидуальностью».

Упражнение 1. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

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

Упражнение 2. «Я уверена 100%».

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Цель - помочь участникам понять, что каждый из них индивидуальность.

Занятие №3 «Формирование самооценки».

Цель - помочь участникам группы в формировании самооценки.

Упражнение 1. «Побег из тюрьмы».

Цель: Отработка навыков эффективного общения.

Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе».

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

Занятие № 4 «Успех залог высокой самооценки.Воображение самооценки».

Цель - развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 1. «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Упражнение 2. «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Занятие № 5 «Саморазвитие».

Цель - учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение 1. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение 2. «Горячий стул»

Цель: Разрядка.

Занятие № 6 «Перевоплощение».

Цель - научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Упражнение 1. «Король и королева».

Цель: обнаружение защит личности.

Упражнение 2. «Я – медийная личность»

Цель: научиться перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Занятие № 7 «Повышение уровня уверенности в себе».

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

Упражнение 1. «Повышение уверенности в себе».

Цель: формировать самоуважение.

Упражнение 2. «Ощущение уверенности».

Цель: доверие к самому себе.

Занятие № 8 «Завершение».

Цель-подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы, создание ощущения завершенности.

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Упражнение 3. «Ладощка».

Цель: Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу (полное описание коррекционной работы в приложении 3).

Таким образом, термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. Реализация программы коррекции самооценки подростков, позволит нам осуществить обучение навыкам выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности, приобретение навыка формирования активной жизненной позиции, возможность осознания ценности собственной личности, а также получение возможности усиления позитивного отношения к себе. Разработанная программа рассчитана на участников подросткового возраста, состоящая из 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 1.5 часа.

Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации формирующего эксперимента психолого-педагогической коррекции самооценки подростков на базе 9 класса МАОУ Лицей №67 г. Челябинска у всего класса была проведена контрольная диагностика. Формирующий эксперимент и контрольная диагностика были проведены со всем классом с целью коррекции высокой самооценки и профилактики у подростков с адекватным и низким уровнем самооценки.

Контрольная диагностика показала, изменение в поведение испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что самооценка стала контролироваться детьми. Психолого-педагогическая коррекция с детьми с высокой самооценкой привела к успешным сдвигам.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. Результаты исследования самооценки Т.В. Дембо-Рубинштейна до и после реализации коррекционной программы представлены в Приложении 4 в таблице 4 и на рисунке 6.

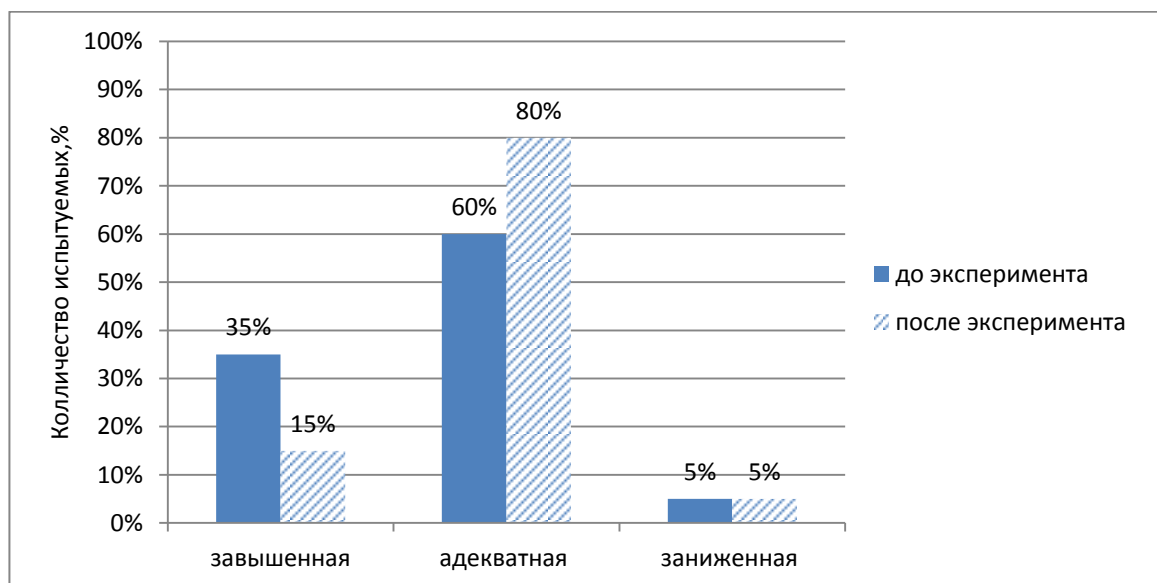


Рисунок 6. Результаты диагностики по методике Т.В. Дембо-Рубинштейн до и после экспериментального взаимодействия.

На рисунке 6 видно, что количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 3 человек (15%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 16 человек (80%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой не изменился 1 человек (5%).

Средний по группе показатель уровня завышенной самооценки равен 15%, это на 20% ниже в сравнении с показателями констатирующего эксперимента. На 25% увеличилось число подростков с адекватной самооценкой, имевших заниженный и завышенный уровень самооценки.

Результаты контрольной диагностики показали, что коррекционная работа дала результаты.

Результаты исследования самооценки С.А. Будасси до и после коррекционной программы представлены в Приложении 4 в таблице 4 и на рисунке 7.

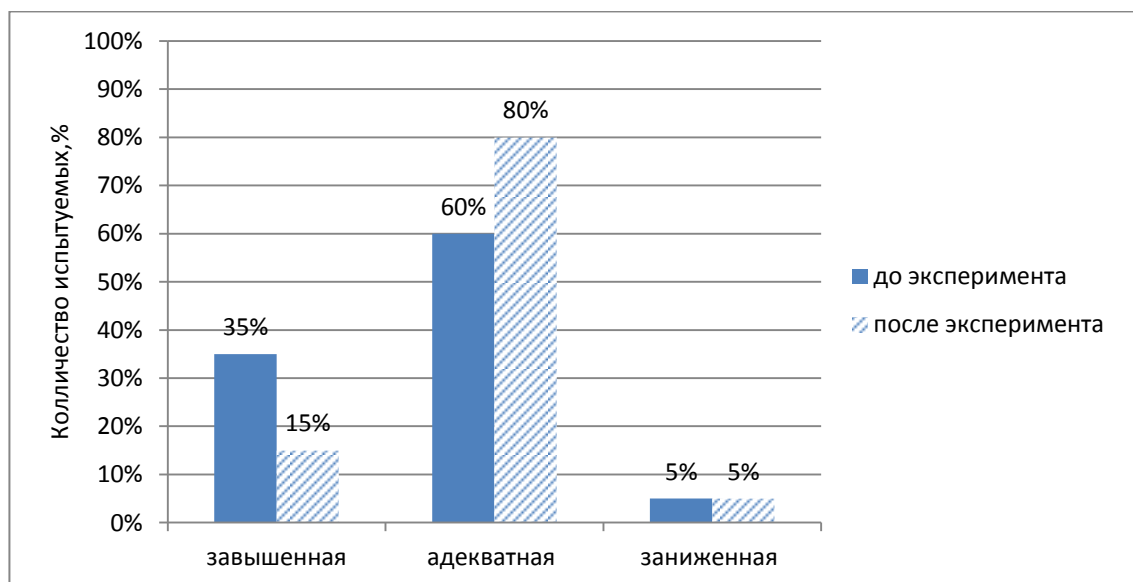


Рисунок 7. Результаты диагностики по методике С.А. Будасси до и после экспериментального взаимодействия.

На рисунке 7 видно, что количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 3 человек (15%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 16 человек (80%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой не изменился 1 человек (5%).

Средний по группе показатель уровня завышенной самооценки равен 10%, это на 25% ниже в сравнении с показателями констатирующего эксперимента. На 30% увеличилось число подростков с адекватной самооценкой, имевших заниженный и завышенный уровень самооценки.

Результаты контрольной диагностики показали, что коррекционная работа дала результаты.

Результаты исследования самооценки Казанцевой Г.Н до и после коррекционной программы представлены в Приложении 4 в таблице 4 и на рисунке 8.

На рисунке 8 видно, что количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 2 человек (10%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 17 человек (85%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой снизился до 1 человека (5%).

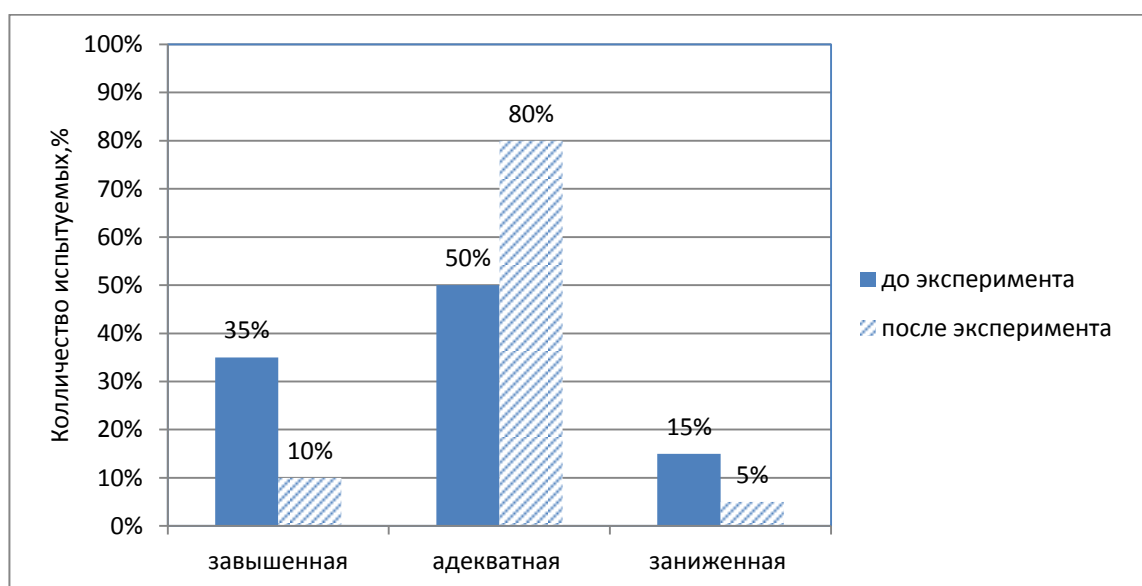


Рисунок 8. Результаты диагностики по методике Казанцевой Г.Н. до и после экспериментального взаимодействия.

Средний по группе показатель уровня завышенной самооценки равен 10%, это на 25% ниже в сравнении с показателями констатирующего эксперимента. На 25% увеличилось число подростков с адекватной самооценкой, имевших заниженный и завышенный уровень самооценки.

Результаты контрольной диагностики показали, что коррекционная работа дала результаты.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы необходимо провести математическую обработку по критерию Т. Вилкоксона представленную в Приложение 4 в таблице 7 и на рисунке 9.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения? Сформулируем гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R,$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T.

7. Строим ось значимости.

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

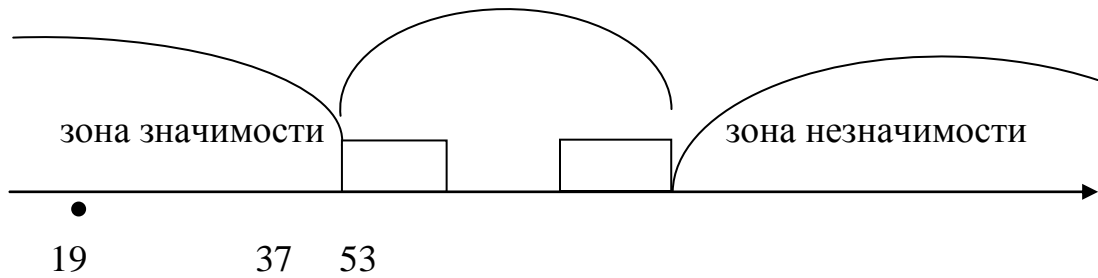


Рисунок 9. Ось значимости

Ответ: Принимается гипотеза H_1 .

Таким образом, завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. Результаты исследования самооценки Т.В. Дембо-Рубинштейна. Количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 3 человек (15%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 16 человек (80%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой не изменился 1 человек (5%).

Результаты исследования самооценки С.А. Будасси. Количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 3 человек (15%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 16 человек (80%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой не изменился 1 человек (5%).

Результаты исследования самооценки Г.Н. Казанцевой. Количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 2 человек (10%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 17 человек (85%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой снизился до 1 человека (5%).

В результате проведения методики «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента, полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне значимости, следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Гипотеза Н0 отвергается, принимается гипотеза Н1. Это значит уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по психолого-педагогической коррекции для родителей и педагогов

В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по коррекции самооценки подростков.

Для наиболее эффективного взаимодействия с подростками, педагогам прежде всего необходимы знания о психологии подростка, о его ценностях и взглядах, характерных этому возрасту. Следовательно, тесная работа педагогов и психологов должна быть предусмотрена в педагогическом процессе изначально. На психологических тренингах необходимо помочь педагогам приобрести психотехнические навыки для общения с подростками:

Навыки, необходимые для общения с любым подростком: поддержка, пассивное, активное и эмпатическое слушание, определёнno собственных «Я-слушаний» и формировании «Я-высказываний» в конфликтной ситуации.

Навыки распознавания в поведении подростка его типологических особенностей и учёта их в построении общения с ним: распознавание признаков манифестаций типа характера, определение признаков добавления на «точку наименьшего сопротивления» подростков, знание особенностей переживаний подростка определёнnoго типа.

1. При неправильно сложившейся самооценке, когда ребёнок непреднамеренно преуменьшает или преувеличивает уровень своих достижений, его личность претерпевает большие изменения. Он становится неуверенным в себе, повышено тревожным или непроницаемым для критики, нечувствительным к собственным ошибкам. В связи с этим существенное значение приобретает вопрос о способах формирования самооценки у

школьника, а в случаях, когда она искажена, о приёмах её преобразования. В основу предпринятых нами поисков этих приёмов был положен принцип включенности ученика не только в деятельность, но и в оценку её результатов.

2. Ученик оценивает сам себя.

Выполняя классные и домашние задания, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку учителю. После того, как работы проверил и оценил учитель, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы учитель.

3. Не надо сравнивать подростков между собой.

В процессе обучения и воспитания в школе неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнение одного ученика с другим. Но в процессе сравнения достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неудачами другого, с тем лишь различием, что составляют равного сравним ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими.

4. Неуспевающий в роли «учителя».

Изучение неуспевающих и недисциплинированных подростков показывает, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки.

Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь неуспевающему младшего класса. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения.

5. Не снижать оценки за дисциплину- оценка должна соответствовать действительным знаниям, а особенности поведения подростков- это прежде всего особенности данного возраста, которые педагог должен учитывать в своей работе.

6. Важно не только какую оценку поставил учитель, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать чего от него ждёт учитель? Не захваливать легко успевающих, но поощрять хотя бы малейшее продвижение старательного, трудолюбивого. Помнить, что положительная оценка- это ориентация на положительное в ребёнке.

7. Педагогический такт - не снисходительность - а прежде всего требовательность к личности, не унижение - а уважение к личности, не презирать - а уважать личность, взывать к достоинству и открывать перед подростком возможность стать другим, верить в растущего человека и его возможности.

8. Безличность образования - от этого страдают дети с недостаточной внешней и внутренней мотивацией, они не воспринимают школу,

следовательно, необходимо больше уделять времени общению с подростками, например, регулярное проведение проблемных классных собраний, организация внеурочной деятельности, и т. д. Это дает возможность более тесного общения с детьми, более доверительного взаимодействия.

9. Не ограничивать одним предметом - самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития. Человек с широким кругозором и умственной пытливостью склонен проявлять любознательность не только к научно-техническим, художественным или другим предметным знаниям, но и к человеку, его психологии поведению, познанию законов формирования человеческих отношений. Поэтому важно расширять кругозор подростков, воспитывать в них любопытство и жажду знаний.

Самооценка старшеклассников неустойчива. Старшие школьники становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причины снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определённый такт и объяснить сыну или дочери, что излишняя самокритика пойдёт только во вред. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения.

Спросите у ребёнка совет. Отнеситесь к ребёнку как к равному, последуйте его совету, даже если он далеко не лучший – это придаст уверенности ребёнку и ощущения значимости. Попросите помощи у ребёнка. Чувствуйте моменты, когда взрослому можно побыть слабым – в воспитательных целях. Отметим, что завышенная самооценка ребёнка – тоже проблема. Преодолеть её можно, если научите ребёнка: прислушиваться к мнению окружающих спокойно воспринимать критику в свой адрес уважать чувства других детей, их желания.

1. Не ограждайте ребёнка от ежедневных дел и обязанностей, не решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его.

2. Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу.

3. Старайтесь ставить перед ребёнком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.

4. Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, если он это заслужил.

5. Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребёнка будет адекватной.

6. Поддерживайте инициативу ребёнка.

7. Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач.

8. Не нужно сравнивать своего ребёнка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.

9. Наказывайте и ругайте ребёнка конкретно за какой-то поступок, а не в целом. Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи.

10. Ведите доверительные беседы с ребёнком, анализируя его поступки.

Таким образом, при работе по коррекции самооценки у старших школьников важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

Самооценка старшеклассников неустойчива. Старшие школьники становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причины снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определённый такт и объяснить сыну или дочери, что излишняя самокритика пойдёт только во

вред. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения.

3.4. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для наиболее эффективной реализации коррекционной программы была разработана технологическая карта внедрения коррекционной программы в практику, которая представлена в Приложении 5. Технологическая карта показывает, как именно происходила разработка и внедрение коррекционной программы в практику.

Разработка и реализация технологической карты внедрения проходила в 7 этапов:

1-й этап. «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков»

1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения

Содержание: Изучить необходимую литературу, закон «об образовании»

Методы: Сообщения, обсуждения

Формы: Психологическая служба, научный руководитель

1.2. Поставить цели внедрения

Содержание: Обосновать цели и задачи внедрения

Методы: Обсуждения

Формы: Психологическая служба

1.3. Разработать этапы внедрения

Содержание: Изучить и проанализировать содержание каждого этапа внедрения, его задачи, условия, принципы и критерии.

Методы: Анализ личных дел школьников, программы внедрения

Формы: Педагогический совет. Психологическая служба

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения

Содержание: Анализ необходимости внедрить программу, анализ работы школы

Методы: состояние программы внедрения

Формы: педагогический совет, психологическая служба

2-й этап. «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения

Содержание: Формирование готовности внедрить тему

Методы: обоснование практической значимости внедрения.

тренинги (развития самоконтроля, общения, взаимопонимания)

Формы: Индивидуальные беседы, психотерапевтический практикум

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения

Содержание: пропаганда уже имеющегося положительного опыта внедрения психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков в других школах

Методы: научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами

Формы: изучение опыта, психотерапевтический практикум

2.3. Сформировать веру в свои силы по внедрению

Содержание: психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического портрета субъектов внедрения

Методы: постановка проблемы, обсуждение, тренинги (развития, общения, уверенности), НЛП

Формы: педагогический совет, психотерапевтический практикум

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

3.1. Изучить нормативные документы по теме

Содержание: изучение и анализ материалов Конституции, документов о школе, инструктивно-методических указаний, закона «об образовании»

Методы: фронтально

Формы: семинары, собрания

3.2. Изучить сущность предмета внедрения

Содержание: изучение предмета внедрения; его содержания, задач, принципов, форм, методов

Методы: фронтально и в ходе самообразования

Формы: семинары, тренинги (развития психических процессов)

3.3. Изучить методику внедрения темы

Содержание: освоение системного подхода в работе над темой

Методы: фронтально и в ходе самообразования

Формы: семинары, тренинги (целеполагания, развития)

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы

Содержание: Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения.

Методы: наблюдение, анализ, беседа, НЛП

Формы: уроки, внеурочные мероприятия, консультации

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе

Содержание: изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения

Методы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение

Формы: семинары, консультации

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы

Содержание: анализ создания условий для опережающего внедрения

Методы: обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация

Формы: производственное собрание

4.4. Проверить методику внедрения

Содержание: работа инициативной группы по новой методике

Методы: анализ изменений, корректировка методике

Формы: посещение уроков, внеурочных форм работы

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

5.1. Мобилизовать педколлектив для внедрения программы

Содержание: проанализировать работу инициативной группы

Методы: тренинги (развития саморегуляции), сообщение результатов внедрения программы

Формы: педагогический совет, психологическая служба

5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе

Содержание: Повторный анализ литературных источников, обновление знаний, изучение и совершенствование теории внедрения

Методы: обмен опытом, самообразование

Формы: консультации, семинары

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения

Содержание: анализ создания условий для фронтального внедрения

Методы: изучение состояния дел, обсуждение

Формы: педагогический совет, психологическая служба

5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения

Содержание: фронтальное освоение предмета внедрения

Методы: обмен опытом, корректировка программы

Формы: психологическая служба, консультации

6-й «Совершенствование работы над темой»

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущих этапах

Содержание: совершенствование знаний и умений по системному подходу

Методы: анализ источников, обмен опытом

Формы: конференции

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения

Содержание: анализ полученных результатов по внедрению программы

Методы: обработка результатов, доклад

Формы: психологическая служба, педагогический совет

6.3. Совершенствовать методику освоения темы

Содержание: формирование единого методического обеспечения освоения темы

Методы: обработка результатов, доклад, обсуждение, тренинг (развития, саморегуляции, внедрения)

Формы: психологическая служба, педагогический совет

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения программы

Содержание: анализ полученных результатов по внедрению программы, изучение и обобщение внутришкольного опыта по внедрению программы

Методы: анализ, посещение занятий, наблюдение, изучение документов

Формы: уроки, стенды, буклеты

7.2. Обобщить опыт работы по теме

Содержание: Обмен опытом с другими школами, обучение учителей

Методы: наставничество, консультации

Формы: семинары, собрания

7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения

Содержание: пропаганда опыта внедрения в городе

Методы: выступления, творческие отчеты

Формы: семинары, конференции

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах

Содержание: обсуждение динамики работы над темой

Методы: наблюдение, анализ, тренинги

Формы: семинары

Вывод по 3 главе

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. Реализация программы коррекции самооценки подростков, позволит нам осуществить обучение навыкам выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности, приобретение навыка формирования активной жизненной позиции, возможность осознания ценности собственной личности, а также получение возможности усиления позитивного отношения к себе. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

В результате проведения методики «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента, полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне значимости, следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза Н₀ отвергается, принимается гипотеза Н₁. Это значит, уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

При работе по коррекции самооценки у старших школьников важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

Самооценка старшеклассников неустойчива. Старшие школьники становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причины снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определённый такт и объяснить сыну или дочери, что излишняя самокритика пойдёт только во вред. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения.

Нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Заключение

Самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции». «Я-концепцию» можно считать результатом развития самосознания. Самосознание – это одно из проявлений сознания, связанное с выделением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения.

По своему внутреннему составу самооценка сложна не только потому, что она многоаспектна и включает различные содержательные элементы, но и потому, что эти элементы могут отличаться различными уровнями осознанности.

Значение же суммарной самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Старшие подростки испытывают огромные субъективные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив. Это связано также с неумением ставить и добиваться целей. И хотя конец отрочества – начало юношеского периода характеризуются началом построения жизненных планов, перспектив, это не означает, что это возрастное новообразование вызревает само собой, повинаясь неким возрастным законам развития. Именно самооценка будет определять степень самостоятельности в постановке подростком своих собственных целей. Развитие умений целеполагания, формирования временной перспективы, интегрирует «Я-реальное» и «Я-идеальное», создавая предпосылки к возникновению стабильно высокой самооценки.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод целеполагания. Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также использовался метод моделирования. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Психолого-педагогическое исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс теоретических методов: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, «Самооценка» Г.Н. Казанцева, «Я-концепция» С.А. Будасси, математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Для изучения самооценки подростков были использованы методики: опросник «Самооценка» Г.Н. Казанцева для диагностики самооценки. Цель методики: выявление уровня самооценки испытуемых; методика «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейна для диагностики самооценки. Цель методики: выявление уровня самооценки испытуемых; методика «Я - концепция» С.А. Будасси для диагностики самооценки. Цель методики: выявление уровня самооценки испытуемых; математико-статистическая обработка Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

На основе исследования по методике Т.В. Дембо-Рубинштен выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку, 12 человек (60%) имеют адекватную самооценку. 1 человек (5%) имеет заниженную самооценку.

На основе исследования по методике С.А. Будасси выяснилось, что 7 человек (35%) имеют завышенную самооценку, 11 человек (55%) имеют адекватную самооценку, 2 человека (10%) имеют заниженную самооценку.

На основе исследования по методике Казанцевой Н.Г, выяснилось, что 7 человек (35%) имеют высокую самооценку, 10 человек (50%) имеют среднюю самооценку, 3 человека (15%) имеют низкую самооценку.

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. Реализация программы коррекции самооценки подростков, позволит нам осуществить обучение навыкам выражения себя с помощью творчества и игровых форм деятельности, приобретение навыка формирования активной жизненной позиции, возможность осознания ценности собственной личности, а также получение возможности усиления позитивного отношения к себе. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

Завершив экспериментальную работу, была проведена повторная диагностика. Результаты исследования самооценки Т.В. Дембо-Рубинштейна. Количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 3 человек (15%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 16 человек (80%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой не изменился 1 человек (5%).

Результаты исследования самооценки С.А. Будасси. Количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 3 человек (15%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 16 человек

(80%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой не изменился 1 человек (5%).

Результаты исследования самооценки Г.Н. Казанцевой. Количество человек с завышенной самооценкой снизилось до 2 человек (10%). Повысился уровень испытуемых с адекватной самооценкой до 17 человек (85%). Уровень испытуемых с заниженной самооценкой снизился до 1 человека (5%).

В результате проведения методики «Исследование самооценки» Т.В. Дембо - Рубинштейна на этапе формирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Т.В. Дембо- Рубинштейн на этапе формирующего эксперимента, полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне значимости, следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении. Гипотеза H_0 отвергается, принимается гипотеза H_1 . Это значит уровень самооценки изменился после проведения коррекционной программы.

При работе по коррекции самооценки у старших школьников важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

Самооценка старшеклассников неустойчива. Старшие школьники становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причиной снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определённый такт и объяснить сыну или дочери, что излишняя самокритика пойдёт только во вред. Подростка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения.

Нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Список используемой литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. - Екатеринбург: Деловая книга, 2011. - 704 с.
2. Андреева. Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2011. - 376 с.
3. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Просвещение, 2008. -190 с.
4. Барбара Крейхи Социальная психология агрессии.-СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
5. Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: «Прогресс», 2008 -66 с.
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте.- М.: Педагогика, 2007. - 285с.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Просвещение, 2008. - 352с.
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М.: Педагогика, 2010.-180с.
9. Бурлачук Л.Ф. Словарь - справочник по психодиагностике. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2011. – 262 с.
10. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 2012. – 336 с.
11. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 240 с.
12. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. пособие для студентов пед. ин - тов. Под. ред. проф. А.В. Петровского. М., «Просвещение», 2010. – 288 с.
13. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. возрастная психология личности от молодости до старости: Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2012. - 272 с.
14. Гарбузов В.И. Воспитание ребенка. –СПб.: Речь, 2009.- 432 с.

15. Геррир Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. - 16-е изд. - Спб.: Питер, 2012. - 955 с.
16. Гиппенрейтер Ю.Б. О чувстве самоценности ребенка // Семейная психология и семейная терапия.- 2007.- № 2 .- С.115 – 123.
17. Гуревич П.С. «Психология» учебное пособие. Москва.:«Старик Ватулинг», 2011.- 518 с.
18. ГюруЭйстад Самооценка у детей и подростков [Электронный ресурс]: книга для родителей/ ГюруЭйстад- Электрон. текстовые данные.- М.: Альпина Паблишер, 2016.- 294 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41378>.- ЭБС «IPRbooks».
19. Данилова Е.Е. под редакцией Дубровиной И.В. Практикум по возрастной и педагогической психологии. М.: Издательский центр «Академия», 2010.-160 с.
20. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 264 с.
21. Деятельность и взаимоотношение школьников М.: Педагогика, 2008. -160с.
22. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной я-концепции старших школьников. – 2012. - № 4. - С. 63.
23. Джидарьян И.Я. Психология общения и развития личности– М.: Педагогика, 2010. -158 с.
24. Дубровина И.В Психология: учебник для студ.сред. проф. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 464 с.
25. Еникеев М.И. Общая психология.- М.: ТК Велби, изд-во Проспект,2010. - 440 с.
26. Калитеевская Е.Р. Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков. - 2012. - №5. - С.68-79.
27. Козырев Г.И. Внутриличностные конфликты // Социально-гуманитарное знание. - 2011. - №2. - С. 108.

28. Кон И.С. «Какими они себя видят?». М.: Педагогика, 2010. - 256 с.
29. Маринина Е., Воронов Ю. Подросток в «стае» // Воспитание школьников. - 2012. - №6. - С.42-43.
30. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 302 с.
31. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 456 с.
32. Немов Р.С. Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманитар, 2009. - 496 с.
33. Реан А.А. «Психология подростка» учебник. - СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2010. - 381 с.
34. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М.: Мир, 2011. - 320 с.
35. Рогова Е. Переживание одиночества подростками с разной психологической направленностью. - 2010. - №2. - С.39-47.
36. Современный психологический словарь/ под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. - СПб.: ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК, 2011. - 490 с.
37. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов: феникс, 2012. - 672 с.
38. Сухов А.Н. социальная психология: учеб. пособие для студ. учреждений. - М.: Издательский центр Академия, 2012. - 342 с.
39. Тюменева Ю.А. Нормированная регуляция подростками социальных отношений/ Вопросы в психологии. - 2010. - №1. - С. 23-31.
40. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. - СПб.: Речь, 2006. - 110 с.
41. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. - М.: Прогресс, 2007. - 335 с.

42. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. - М.: Генезис, 2007. - 288 с.
43. Левитов Н.Д. Психология старшего школьника. -М.: Прогресс, 2011. -116 с.
44. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Прогресс, 2008. -290 с.
45. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Книга для учителя. - М.: Просвещение, 2008. - 176с.
46. Немов Р.С. Психология: Введение в научно психологическое исследование с элементами математической статистики. - М.: Педагогика, 2010. - 688 с.
47. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Книга для учителя. - М.: Педагогика, 2009. - 287 с.
48. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики. - М.: Смысл, 2007.- 432 с.
49. Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции. - М.:Изд-во НПО «МОДЭК», 2010.- 321 с.
50. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе. - М.: НПО «Модэк», 2009. -154 с.
51. Психология развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. -М.: Просвещение, 2011. -128 с.
52. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации //Долгова В.И, Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. - Изд. 3-е. перераб. и доп. - Челябинск: Изд-воЧеляб. гос. пед. ун-та, 2013. - 128 с.
53. Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш.-Электрон.текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. - 109 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1140>. - ЭБС «IPRbooks».
54. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М.: Педагогика, 2012. - 186 с.

55. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое. – М.: Юрайт, 2012. – 412 с.
56. Руденко А.М. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 285 с.
57. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М.: Просвещение, 2008. – 328 с.
58. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 219 с.
59. Рыкова Н.Н. Академия волшебства: программа развивающих занятий для детей 10-15 лет. – СПб.: Речь, 2011. – 127 с.
60. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2011. – 224с.
61. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. - М.: Смысл, 2009. – 192 с.
62. Самыгин С.И. Возрастная психология: для студентов вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 221 с.
63. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь -М.: Проспект, 2011. - 512 с.
64. Слободчиков В.А. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека. Вопросы психологии. - 2007. - № 6. - С.15.
65. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов/ Тарабакина Л.В.-Электрон.текстовые данные. - М.: Прометей, 2011.- 208 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8408>. - ЭБС «IPRbooks».
66. Томас Чаморро-Премюзик Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения [Электронный ресурс]/ Томас Чаморро-Премюзик- Электрон. текстовые данные. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 266 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41468>. - ЭБС «IPRbooks»

67. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. - М.: Просвещение, 2010. - 190 с.
68. Фомина А.Н. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фомина А.Н., Шабанова Т.Л. - Электрон.текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 333 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19532>. - ЭБС «IPRbooks»
69. Фромм А. Азбука для родителей. – Екатеринбург: Деловая книга, 2010. – 235 с.
70. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты. – Минск: Попурри, 2010. – 447 с.
71. Хилько М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций. – М.: Юрайт, 2013. – 194 с.
72. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. – Москва: Юрайт, 2013. – 423 с.
73. Цукерман Г.А., Мастеров Б.И. Психология саморазвития. — М.: Прогресс, 2009. – 288 с.
74. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 316 с.
75. ЭйстадГюру Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей.- М.: Издательский центр Академия, 2014. - 294 с.

Психолого- педагогический инструментарий исследования самооценки подростков.

Методика Г.В. Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

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

Проведение исследования

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

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

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

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

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

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже

отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
 - а. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
 - б. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
 - с. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

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

Уровень притязаний

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

Высота самооценки

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

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Стимульный материал

Имя, фамилия _____		Возраст _____		Класс _____		Дата _____	
здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе	
большой	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе	

Опросник «Самооценка» Г.Н. Казанцевой

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

Текст опросника

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

17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

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

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

Результат от -3 до $+3$ о средней самооценке.

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

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

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

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

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

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

Цель работы: изучение индивидуальных особенностей самооценки личности.

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

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

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

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

Идеал	Антиидеал
-------	-----------

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

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

Количество черт, присущих личности

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

Количество выбранных черт

Оценка результатов проводится в соответствии со следующей шкалой:

Коэффициент	Выраженность самооценки (или самокритичности)
0,8 – 0,9	Завышенная самооценка
0,3 – 0,7	Адекватная самооценка
0,1 – 0,2	Заниженная самооценка

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

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

Другим показателем самооценки личности выступает отношение к успехам, достижениям своим и товарищей. Люди с завышенной самооценкой собственные достижения склонны оценивать высоко и вместе с тем считать их само собой разумеющимися, к успехам же других нередко относятся

критически и объясняют их случайностью («повезло»). У людей с заниженной самооценкой отношение к собственным и чужим успехам, как правило противоречивое.

аккуратность	мнительность	презрительность
беспечность	мстительность	радушие
вдумчивость	навязчивость	развязность
впечатлительность	настойчивость	рассудочность
вспыльчивость	нежность	решительность
восприимчивость	непринужденность	равнодушие
гордость	нерешительность	сдержанность
грубость	несдержанность	сострадательность
жизнерадостность	неуравновешенность	стыдливость
заботливость	обаяние	сентиментальность
зависимость	обидчивость	страстность
застенчивость	осторожность	терпимость
злопамятность	отзывчивость	трусость
искренность	педантичность	увлекаемость
капризность	подвижность	упорство
легковерие	подозрительность	уступчивость
медлительность	принципиальность	холодность
мечтательность	поэтичность	энтузиазм

Результаты опытно- экспериментального исследования на этапе констатирующего эксперимента.

Методика «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Таблица 1.

Испытуемые	Уровень самооценки
1. Ш.М	Адекватная
2.Г.А	Завышенная
3.Б.А	Адекватная
4.Г.Е	Адекватная
5.Л.И	Адекватная
6.М.Д	Адекватная
7.Ц.В	Завышенная
8.М.Я	Завышенная
9.Л.В	Адекватная
10. Ш.В	Завышенная
11.К.С	Адекватная
12.Л.А	Адекватная
13.П.Н	Заниженная
14.Б.И	Завышенная
15.К.Н	Адекватная
16.Я.В	Адекватная
17.Г.Я	Завышенная
18.Х.Р	Завышенная
19.С.Е	Адекватная
20.Ю.М	Завышенная
Среднее значение	Завышенная-35% (7) Адекватная-60% (12) Заниженная-5% (1)

Опросник «Самооценка» Н.Г. Казанцевой.

Таблица 2.

Испытуемые	Уровень самооценки
1. Ш.М	Средняя
2.Г.А	Высокая
3.Б.А	Средняя
4.Г.Е	Низкая
5.Л.И	Средняя
6.М.Д	Средняя
7.Ц.В	Низкая
8.М.Я	Низкая
9.Л.В	Средняя
10. Ш.В	Высокая
11.К.Ж	Средняя
12.Л.А	Высокая
13.П.Н	Высокая
14.Б.И	Высокая
15.К.Н	Средняя
16.Я.В	Средняя
17.Г.Я	Средняя
18.Х.Р	Высокая
19.С.Е	Средняя
20.Ю.М	Высокая
Среднее значение	Высокая-35% (7) Средняя-50% (10) Низкая-15% (3)

Таблица 3.

Испытуемые	Уровень самооценки
1. Ш.М	Адекватная
2.Г.А	Завышенная
3.Б.А	Адекватная
4.Г.Е	Адекватная
5.Л.И	Адекватная
6.М.Д	Адекватная
7.Ц.В	Завышенная
8.М.Я	Завышенная
9.Л.В	Адекватная
10. Ш.В	Завышенная
11.К.Ж	Адекватная
12.Л.А	Адекватная
13.П.Н	Заниженная
14.Б.И	Завышенная
15.К.Н	Адекватная
16.Я.В	Адекватная
17.Г.Я	Завышенная
18.Х.Р	Завышенная
19.С.Е	Адекватная
20.Ю.М	Завышенная
Среднее значение	Завышенная-35% (7) Адекватная-60% (12) Заниженная-5% (1)

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Актуальность исследования. Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. В связи с этим исследование особенностей подросткового возраста заслуживает особого внимания, о чем свидетельствуют труды таких ученых как П.П. Блонский, В.П. Кащенко, И.А. Сикорский, С.А. Беличева, Л.С.Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн и др.

Актуальность темы связана с тем, что в литературе недостаточно исследований, касающихся взаимосвязи уровня самооценки и характера межличностных отношений у подростков. А между тем современные условия социального развития приводят к разобщенности подростков. В связи с этим становление самооценки происходит стихийно, и зачастую формируется неадекватная самооценка.

Разработанная программа рассчитана на участников подросткового возраста, состоящая из 8 занятий, каждое из которых занимает около 60 минут требуемого для проведения времени. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 1.5 часа.

Занятие 1. «Знакомство»

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

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

Упражнение 1. «Круг имен»

Цель: знакомство детей в группе.

Ход выполнения упражнения. Дети становятся в круг. Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки. Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Последний называет имена всех [Вачков, 1999, с. 144].

Основная часть

Упражнение 2. «Ваши ценные качества».

Цель: определение своих личностных качеств.

Ход упражнения. Составьте список Ваших ценных качеств. Можно внести в него какие-нибудь из нижеперечисленных пунктов:

1. Я забочусь о своей семье.
2. Я люблю животных.
3. Я – хороший друг.
4. Я помогаю людям.
5. Я признаю свои ошибки.

6. Я довольно привлекателен.
7. Я талантлив.
8. Я умею хорошо делать (перечислите).
9. Я стал лучше понимать себя

Носите написанный на листе бумаги список с собой. Когда негативные мысли начинают одолевать Вас – достаньте его, прочитайте.

Представьте себе то, что у Вас получается особенно хорошо, мысленно похвалите себя за наличие этого позитивного качества. Думайте о себе только хорошее. Распространите на себя собственную любовь просто потому, что она очень полезна для Вас.

Упражнение 3. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

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

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

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

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

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

Занятие 2 «Осознание себя индивидуальностью».

Упражнение 1. «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

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

Ход упражнения. В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На

первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 2. «Я уверен на 100%».

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Материал: небольшие зеркала. Если нет, то участницы приносят с собой пудру с зеркальцем.

Ход упражнения. Каждая женщина хоть раз в жизни была (или есть) недовольна внешним видом (фигура, лицо, волосы...) Во время тренинга участники становятся в круг. Далее Друг другу говорим комплименты (по 3 комплимента) Каждый участник говорит о себе присутствующим 3 качества, за которые его надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

Итог: в результате этого упражнения участники начинают любить и ценить себя. Если регулярно дома перед зеркалом проделывать это упражнения-результаты за короткий срок очень хорошие. Налаживание отношений с мужчиной, для тех, кто свободен – находит вторую половинку. На женщину начинают обращать внимание и тем самым ее самооценка растет.

Занятие 3. «Формирование самооценки».

Упражнение 1. «Побег из тюрьмы».

Цель: Отработка навыков эффективного общения.

Ход упражнения. 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.

Рефлексия: Сложно было найти общий язык? Были ли у вас разногласия?

Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе».

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

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя

для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

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

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

Занятие 4. «Успех залог высокой самооценки».

Упражнение 1. «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

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

Продолжительность упражнения 30 минут.

Упражнение 2 «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Продолжительность упражнения 20 минут.

Занятие 5 «Саморазвитие».

Упражнение 1. «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

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

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

* Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

* Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

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

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

* И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

* Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

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

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

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

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

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

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

Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 2. «Горячий стул»

Цель:Разрядка.

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

Занятие 6. «Перевоплощение»

Упражнение 1. «Король и королева».

Цель:обнаружение защит личности.

Ход упражнения.Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение 2. «Я –медийная личность»

Цель:научится перевоплощаться, примерять на себя личности других людей.

Ход упражнения. Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации. Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть использовано при отработке навыка уверенного поведения.

Занятие 7. «Повышение уровня уверенности в себе».

Упражнение 1. «Повышение уверенности в себе».

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

Необходимое время: 30 минут.

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

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

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

Упражнение 2. «Ощущение уверенности».

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

Необходимое время: 30 минут.

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

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

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

Занятие 8. «Завершение».

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

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

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

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

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

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

Продолжительность упражнения 50 минут.

Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

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

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

6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе? Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Продолжительность упражнения 40 минут.

Упражнение 3. «Ладонка».

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

Ход упражнения. 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.

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки подростков на этапе формирующего эксперимента.

Методика «Исследование самооценки» Т.В. Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Таблица 4

Испытуемые	Уровень самооценки
1. Ш.М	Адекватная
2.Г.А	Адекватная
3.Б.А	Адекватная
4.Г.Е	Адекватная
5.Л.И	Адекватная
6.М.Д	Адекватная
7.Ц.В	Адекватная
8.М.Я	Адекватная
9.Л.В	Адекватная
10. Ш.В	Завышенная
11.К.С	Адекватная
12.Л.А	Адекватная
13.П.Н	Заниженная
14.Б.И	Адекватная
15.К.Н	Адекватная
16.Я.В	Адекватная
17.Г.Я	Завышенная
18.Х.Р	Адекватная
19.С.Е	Адекватная
20.Ю.М	Завышенная
Среднее значение	Завышенная-15% (3) Адекватная-80% (16) Заниженная-5% (1)

Испытуемые	Уровень самооценки
1. Ш.М	Адекватная
2.Г.А	Адекватная
3.Б.А	Адекватная
4.Г.Е	Адекватная
5.Л.И	Адекватная
6.М.Д	Адекватная
7.Ц.В	Адекватная
8.М.Я	Адекватная
9.Л.В	Адекватная
10. Ш.В	Завышенная
11.К.Ж	Адекватная
12.Л.А	Адекватная
13.П.Н	Заниженная
14.Б.И	Завышенная
15.К.Н	Адекватная
16.Я.В	Адекватная
17.Г.Я	Завышенная
18.Х.Р	Адекватная
19.С.Е	Адекватная
20.Ю.М	Адекватная
Среднее значение	Завышенная-15% (3) Адекватная-80% (16) Заниженная-5% (1)

Испытуемые	Уровень самооценки
1. Ш.М	Средняя
2.Г.А	Средняя
3.Б.А	Средняя
4.Г.Е	Средняя
5.Л.И	Средняя
6.М.Д	Средняя
7.Ц.В	Средняя
8.М.Я	Низкая
9.Л.В	Средняя
10. Ш.В	Высокая
11.К.Ж	Средняя
12.Л.А	Средняя
13.П.Н	Средняя
14.Б.И	Средняя
15.К.Н	Средняя
16.Я.В	Средняя
17.Г.Я	Средняя
18.Х.Р	Средняя
19.С.Е	Средняя
20.Ю.М	Высокая
Среднее значение	Высокая-10% (2) Средняя-85% (17) Низкая-5% (1)

Таблица расчета T- критерия Вилкоксона
 За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	64	61	-3	3	15
2	92	91	-1	1	2
3	61	59	-2	2	8
4	56	54	-2	2	8
5	50	48	-2	2	8
6	71	68	-3	3	15
7	85	84	-1	1	2
8	85	83	-2	2	8
9	73	70	-3	3	15
0 ¹	93	91	-2	2	8
1 ¹	67	64	-3	3	15
2 ¹	65	63	-2	2	8
3 ¹	43	43	0	0	0
4 ¹	54	81	27	27	19
5 ¹	59	57	-2	2	8
6 ¹	64	61	-3	3	15
7 ¹	75	73	-2	2	8
8 ¹	79	78	-1	1	2
9 ¹	66	64	-2	2	8
0 ²	79	74	-5	5	18
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					19

Результат: $T_{\text{ЭМП}} = 19$

Критические значения T при $n=19$

	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
9	37	53

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Технологическая карта

1-й этап Анализ теоретических предпосылок исследования самооценки подростков как психолого-педагогической проблемы						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Проанализировать проблему самооценки подростков в теоретических исследованиях	Изучение проблемы в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь	студент
1.2. Выявить возрастные особенности самооценки подростков	Изучение возрастных особенностей самооценки подростков в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик.	анализ и обобщение литературы	работа с научной литературой	2	Октябрь-Ноябрь	студент
1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	Разработка модели психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков	Моделирование	работа с научной литературой	3	Ноябрь	студент
2-й этап «Проведение исследования самооценки подростков»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Коли	Вре	Ответств

				чество	мя	енные
2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования	Характеристика этапов, методов, методик исследования.	анализ научной литературы	работа с научной литературой	2	Декбрь	Студент
2.2. Охарактеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента	характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.	беседа, наблюдение, анализ результатов.	беседа с классным руководителем, наблюдение за классом, проведение и обработка методик.	3	Февраль	Студент
3-й этап «Проведение анализа опытно-экспериментального исследования самооценки подростков»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	Разработка и проведение программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	работа с литературой	составление и проведение коррекционной программы	10	февраль	Студент
3.2. Провести анализ результатов повторного диагностического исследования	Проведение повторной диагностики и анализ результатов	Анализ результатов	проведение и обработка методик	3	Март	Студент
3.3. Написать рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки подростков	Составление рекомендаций педагогам и родителям по коррекции самооценки подростков	анализ и обобщение литературы	составление рекомендаций педагогам и родителям	3	Апрель	Студент