



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков

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

Проверка на объем заимствований:  
68,38 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы ОФ 410/099 – 4 – 1  
Дедюлина Екатерина Сергеевна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 30 » 05 2019 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель: зав. кафедрой  
ТиПП кандидат. псих. наук, доцент,  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск,  
2019

## Оглавление

	Введение.....	3
Глава 1	Теоретические предпосылки исследования психолого – педагогической коррекции самооценки подростков	
1.1.	Феномен самооценки в психолого - педагогических исследованиях.....	6
1.2.	Особенности самооценки подростков.....	14
1.3.	Теоретическое обоснование модели психолого- педагогической коррекции самооценки подростков.....	22
Глава 2.	Организация опытно – экспериментального исследования психолого – педагогической коррекции самооценки подростков	
2.1.	Этапы, методы, методики исследования.....	32
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	39
Глава 3.	Опытно – экспериментальное исследование психолого- педагогической коррекции самооценки подростков	
3.1.	Программа психолого – педагогической коррекции самооценки подростков.....	47
3.2.	Анализ результатов опытно – экспериментального исследования.....	56
3.3.	Рекомендации для родителей и педагогов по психолого- педагогической коррекции самооценки подростков.....	61
	Заключение.....	70
	Список литературы.....	74
	Приложения.....	80

## Введение

Самооценка – это центральное звено произвольной саморегуляции, именно она дает определение направленности и уровню активности человека, отношение его к самому себе, к людям, к миру. Она по своей психологической природе представляет сложный феномен. Самооценка входит почти во связи и отношения со всеми психическими образованиями личности и выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов ее деятельности и общения. Истоки умения оценивать себя закладываются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека.

Образ самого себя и отношение к себе складывается именно в подростковом возрасте, они связаны со стремлением к саморегуляции и самопознанию. Адекватная самооценка позволяет человеку относиться к себе критически, правильно расставить соотношение своих сил с задачами различной степени трудности и требованиями, предъявляемыми окружающими. Из этого следует, что сформированность адекватно высокой самооценки даст возможность подростку в дальнейшей жизни быть более успешным, а процесс его социализации будет проходить эффективнее и полноценно.

Проблемой самооценки подростков занимались такие отечественные ученые как А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Р.С. Немов. И зарубежные: К. Роджерс, С. Купер, Ф. Зимбардо. Были изучены функции, уровни и структура самооценки. Однако на данном этапе развития современного общества проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков недостаточно изучена. Поэтому эта тема является актуальной на сегодняшний день.

В подростковом возрасте складываются и оформляются устойчивые черты характера, формы поведения и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем будут определять жизнь взрослого

человека, общественную и личную зрелость, его физическое и психологическое здоровье. Следовательно, неадекватная самооценка корректируется именно в подростковом возрасте.

В различных исследованиях психологов, в частности, И.В. Дубровиной, говорится, что веским изменением, которое характерно в особенности для подростка, является изменение отношения к самому себе, оно окрашивает все его действия.

Поскольку самооценка формируется в общении и деятельности, существуют различные способы влияния на её становление и динамику, например, анализ и учет психолого-педагогических условий, которые способствуют формированию адекватно высокой и устойчивой самооценки. Формирование и становление самооценки происходит через наиболее значимую в подростковом возрасте деятельность - межличностное общение.

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

Объект: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого - педагогическая коррекция самооценки подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что уровень самооценки подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи:

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

6. Разработать и реализовать программу психолого - педагогической коррекции самооценки подростков.

7. Проанализировать эффективность результатов опытно - экспериментальной психолого - педагогической коррекции самооценки подростков.

8. Разработать рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки подростков.

Методы и методики исследования:

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

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

- Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой;
- Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;
- Методика «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина.

3. Математико-статистические: критерий Т-Вилкоксона

База исследования: МБОУ СОШ №1 г. Коркино, учащиеся 8 класса в количестве 24 человек.

## Глава I. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

### 1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

Самооценка – это такая ценность, которую приписывает сам себе или отдельным собственным качествам индивид. Основным критерием оценивания является система личностных смыслов индивида. Основные функции, выполняемые самооценкой - регуляторная, на ее основе решаются задачи личностного выбора, и защитная, благодаря ей, человек является относительно стабильной и независимой личностью. В формировании самооценки значительную роль играют всевозможные оценки окружающих и любых достижений индивида [9, с. 79].

А.Н. Леонтьев утверждает, что самооценка – это одно из существенных условий, благодаря которому индивид становится личностью. У индивида она выступает в виде мотива и побуждает его соответствовать определенному уровню ожиданий и требований окружающих, а также уровню собственных притязаний [46, с.138].

По У. Джеймсу, самооценку возможно представить в виде дроби, где числителем обозначается успех, а знаменателем - притязания личности [цит. по 19, с.62].

А. Фрейд считает, что самооценка возникает под давлением конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами [цит. по 62, с. 208].

Психолог А. Бандура называет самооценку подкрепляющим фактором действия, одним из компонентов, который регулирует поведение [цит. по 8, с.305].

К.Р. Сидоров самооценку определяет, как аспект самоуважения, уверенность человека в том, что используемые им методы взаимодействия

с действительностью принципиально верны и отвечают требованиям реальности [цит. по 57, с.228].

Г.В. Бороздина считает, что самооценка - это присутствие критической позиции индивида в отношении того, чем он наделен, но это именно его оценка имеющегося потенциала, а не его констатация, самооценка является самостоятельным элементом структуры самосознания [цит. по 12, с.382].

По мнению А.В. Захаровой, самооценка – это такое центральное образование личности «ядро», через призму которого, преломляются и опосредуются все стороны психического развития ребенка, и даже процесс становления его личности и индивидуальности. Самооценка предстает как системное образование, которое взаимосвязано с различными факторами психического развития и является компонентом самосознания [цит. по 18, с.32].

По словам Г.С. Абрамовой, самооценкой называется то, что человек осознает самого себя, свои умственные способности, физические силы, мотивы и цели поведения, поступки, своё отношение к окружающим, к другим людям и, конечно же, к самому себе [1, с. 201].

Психологи считают, что оценка себя в целом – общая самооценка, а оценка достижений в отдельных видах деятельности - парциальная. Кроме этого, выделяет актуальную (что уже достигнуто) и потенциальную (на что способен человек) самооценку. Потенциальная самооценка также носит и другое название – уровень притязаний.

Понятие уровень притязаний было введено К. Левином для того, чтобы обозначить стремления индивида к цели, которая по своей сложности соответствует его способностям. Соответствует достижениям в некоем виде деятельности и некоей сфере общения, на кои рассчитывает человек при оценке своих способностей и возможностей [цит. по 37, с. 77].

Уровень притязаний характеризует:

1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий – идеальная цель;

2) уровень притязаний в данный момент - выбор субъектом цели, на которую будет направлено очередное действие, формирующееся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий;

3) желаемый уровень самооценки личности - уровень Я. Это образование, тесно связано с самооценкой личности и формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности.

Авторы, занимающиеся изучением самооценки разделяют её на неадекватную и адекватную.

Адекватная самооценка: самооценка может быть адекватной, когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет. Человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого он подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди [цит. по 35, с. 76].

Неадекватная самооценка проявляется при необъективном оценивании человеком самого себя, когда мнение его о себе резко расходится с тем, каким его считают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной), которая разделяется на завышенную и заниженную.

Если человек имеет неадекватно завышенную самооценку, то у него возникает неправильное представление о себе, он идеализирует образ своей личности и собственные возможности, свою ценность для окружающих и для дела общего. При таких случаях человек игнорирует неудачи ради того, чтобы сохранить привычную высокую оценку самого себя, своих дел и поступков. Следствием завышенной самооценки является переоценка человеком себя в незначимых для общества ситуациях. А



итогом всего этого является столкновение человека с противодействиями окружающих, людей, которые отвергают его претензии, он озлобляется, проявляет мнительность, подозрительность, агрессию или нарочитое высокомерие, и, в конце концов, может потерять столь необходимые для него межличностные контакты и замкнуться.

Бывает также и высокая пластичная самооценка, она способна изменяться в зависимости от реальных положений дел - при успехе увеличивается и снижается при испытании неудач. Это может повлиять на развитие личности, так как она прикладывает максимальное количество усилий для того, чтобы, достичь поставленную цель, развить свои способности и волю [5, с 165].

Неадекватно заниженная самооценка проявляется в том, что индивид занижает оценку себя ниже действительных реальных возможностей. Следовательно, человек не уверен в себе, робок, не имеет возможности реализовать свой потенциал. Чрезмерно низкая самооценка является свидетельством развития комплекса неполноценности, неуверенности в себе, индивид отказывается от инициативы, безразличен, занимается самообвинением, очень тревожен. Люди с такой самооценкой не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничивают себя решением обыденных, мелких задач и слишком критично относятся к себе [40, с. 138].

Критичные значения самооценки, как завышенная, так и заниженная самооценки очень затрудняют жизнь человеку. Ведь жить неуверенным в своих возможностях и робким совсем нелегко, как и трудно жить высокомерным человеком. Неадекватная самооценка затрудняет жизнь не только людям, имеющим ее, но и окружающим, которые находятся с ними в контакте при различных ситуациях. В конфликтных ситуациях, где оказывается человек, его неспособность решать данные затруднения зачастую являются следствием его неправильно сформированной самооценки. Например, при завышенной самооценке возникновение

конфликтов происходит на почве пренебрежительного отношения к другим людям, наблюдается неуважительное обращение к ним, слишком резки и необоснованы высказывания в их адрес, а также нетерпимость к мнению оппонента, проявляется высокомерие и зазнайство. Низкая же критичность к себе мешает индивиду даже заметить их высокомерие и непререкаемость суждений, что они оскорбительно относятся к другим людям.

Имея заниженную самооценку, у людей могут возникать конфликты из-за чрезмерной критичности. По отношению к другим, они очень требовательны, им не свойственно прощать промахи и ошибки, имеют склонность постоянно акцентировать внимание на недостатках других. Хотя это происходит из самых чистых побуждений, но всё же становится причиной конфликтных ситуаций из-за того, что только некоторые могут терпеть систематическое "пиление". Когда в человеке видят только отрицательное и постоянно указывают на это, то конечно может возникнуть неприязнь к источнику данных оценок, действий и мыслей [4, с. 93].

По В.В. Столину, самооценка является единицей индивидуального уровня самосознания, которая содержит три уровня строения самосознания, в соответствии с этими уровнями различает и единицы самосознания: на уровне органического самосознания имеет сенсорно - перцептивную природу; на уровне индивидного - воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующую самооценку, свою возрастную, половую и социальную идентичность; на уровне личностного - конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими, проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе [цит. по 59, с.58].

С.Л. Рубинштейн под самооценкой понимает стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других. Самооценка предстает в виде основной структуры личности. Основу самооценки представляют ценности, принятые личностью и на внутриличностном уровне, определяют механизм саморегуляции поведения. В концепции С.Л. Рубинштейна самосознание человека является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний. Самосознание связано с самооценкой, которая существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки [60, с.254].

А.И. Липкина выделяет в развитии самооценки две стадии:

Предсамооценка – на данной стадии происходит оценка ребенком своих личностных качеств, поступков, результатов деятельности своей, это всё отражает ту оценку, которую дают родители, воспитатели, учителя этой деятельности, поступкам и качествам. В процесс формирования подлинной самооценки входит два этапа:

1 этап: внешние действия подвергаются самооценке.

2 этап: личностные качества ребенка и внутренние состояния включаются в сферу самооценки [цит. по 48, с. 117].

Установлены были также и уровни развития самооценки:

Первым уровнем развития самооценки является процессуально - ситуативный. На этом уровне самооценки человек не стремится устанавливать связи между собственными поступками и личностными качествами. Он дает оценку своему «Я» лишь по определенным непосредственным результатам внешней деятельности. В связи с тем, что результаты не обязательно адекватны личностным возможностям и могут быть всецело обусловлены стечением внешних обстоятельств, самооценка имеет тенденцию к необъективности. Стихийность, случайность, противоречивость внешних ситуаций способствует тенденции к неустойчивости самооценки. Само изменение на этом уровне

самооценки носит характер само исправления поступков, когда человек, решая исправиться. Не имеет еще в виду развитие свойств личности, а подразумевает лишь совершение одних поступков или отказ от других [цит. по 7, с. 266].

Второй уровень развития самооценки качественно – ситуативный. Характерен тем, что человек прямолинейно связывает свои поступки и качества, т.е. совершение (не совершение) определенного поступка отождествляет с наличием (отсутствием) соответствующего тому качеством. Человек качество от поступка не абстрагирует и не происходит осознание того, что качество личности возможно выразить богаче и сложнее, нежели как отдельный акт поведения. Так как отдельные поступки не обязательно адекватны отождествляемым с ними качествам и могут иметь случайный или даже противоречащий другим поступкам характер, самооценка имеет тенденцию к неустойчивости и необъективности. В связи с тем, что человек уподобляет усвоение качества фактору конкретного поступка, он ограничивает программу самовоспитания отдельными несвязными актами поведения. Ситуативности самовоспитания способствуют случайные скачки самооценки [цит. по 7, с.281].

Третий уровень качественно-консервативный. Характерен разрешением прямолинейных, формальных связей между поступками и качествами личности. Человек абстрагирует качество личности от определенного поступка, проявляется в его сознании самостоятельной объективной реальностью. При недостаточной осознанности новых сложных связей между поведением и свойствами личности приводит в сознании человека к отрыву непосредственного практического поведения от его внутреннего мира.

Четвертый уровень качественно - динамический. Характеризуется тем, что индивид осознает сложные связи между качествами личности и поступками. Преодолевается отрыв внутреннего мира от

непосредственного поведения. Самооценка объективна, динамична в соответствии с изменениями во внутреннем мире человека, устойчиво отражает реальный уровень развития качеств личности. Самооценку личности определяют с учетом ее отношения к самовоспитанию. Самовоспитание происходит осознанно, планомерно и активно [7, с. 282].

Факторы, влияющие на самооценку:

Семейный фактор. Впервые в семье ребёнок начинает осознавать, принимают ли его, любят ли его таким, каким он является, сопутствуют ему неудачи или же успех.

Социальные факторы. Социальный статус в обществе, социальная значимость, социальная уверенность.

Фактор физического Я-образа. Психологами было замечено, что у физически неполноценных людей чаще отмечаются проблемы в сфере межличностного общения и восприятия, замечены трудности с самопринятием. А также некоторые индивидуальные психологические особенности и свойства личности: фрустрация, ригидность, агрессивность, тревожность, конфликтность [41, с. 75].

Также учеными выявлены базовые функции самооценки:

- 1) Защитная - обеспечивает определенную стабильность, независимость личности;
- 2) Регуляторная - на ее основе происходит личностной выбор, решение вытекающих из него задач;
- 3) Отображающая реальное отношение индивида к самому себе;
- 4) Развивающая - служит толчком для дальнейшего саморазвития;
- 5) Эмоциональная, дает возможность чувствовать себя удовлетворенно своей личностью, характерными качествами [цит. по 48, с. 154].

Таким образом, проанализировав и обобщив информацию из психолого-педагогической литературы сделаем вывод, что самооценка – это такая ценность, которую приписывает сам себе или отдельным собственным качествам индивид. Основным критерием оценивания

является система личностных смыслов индивида. Ее разделяют на неадекватную и адекватную.

Адекватная самооценка - мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет.

Неадекватная самооценка проявляется при необъективном оценивании человеком самого себя, когда мнение его о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Она разделяется на завышенную и заниженную. Уровни развития самооценки: процессуально – ситуативный, качественно – ситуативный, качественно-консервативный, качественно - динамический

Функции самооценки: защитная, регуляторная, отображает реальное отношение индивида к самому себе, развивающая, эмоциональная.

## 1.2. Особенности самооценки подростков

Подростковый возраст можно назвать переходным, переломным, критическим, и также возрастом полового созревания. Это важнейший и достаточно трудный этап в жизни каждого человека, время, когда делаются выборы, во многом определяющие последующую судьбу. Он означает, что индивид переходит от стадии детства к взрослой жизни. В своих исследованиях И.В. Дубровина указывает: «Особенно характерное явление для подростка в данном возрасте – это изменение отношения к себе, оно окрашивает все его действия, в большинстве случаев это заметно, но иногда замаскировано, и все – таки это не убирает его действенной роли» [32, с. 102].

Самооценку подростков можно охарактеризовать как ситуативную, неустойчивую. В младшем подростковом возрасте она подвержена внешним воздействиям, а в старшем подростковом возрасте самооценка наиболее устойчива, охват различных сфер жизнедеятельности –

многосторонен. В рассматриваемом нами возрасте самосознание формируется активно, вырабатывается собственная независимая система эталонов самоотношения и самооценивания, в этом возрасте у индивида развивается такая способность, как проникновение в свой внутренний мир. Подросток осознает, что он неповторим и особенен, в своем сознании он постепенно переориентируется с внешних оценок (в особенности родительских) на внутренние. Вследствие этого у подростка постепенно формируется Я-концепция, способствующая дальнейшему неосознанному и осознанному построению личного поведения [55, с. 249].

В подростковом возрасте ведущий вид деятельности – это общение со сверстниками. В ходе общения подростки осваивают нормы морали, социального поведения, устанавливаются отношения равенства и уважения друг друга [46, с. 221].

В данном возрасте налаживаются такие системы взаимоотношений: с взрослыми и со сверстниками. Отношения с взрослыми – неравноправные, а вот отношения со сверстниками – равнопартнерские и управляют ими нормы равноправия. Подросток начинает большее количество времени проводить в кругу сверстников, так как это общение удовлетворяет его актуальные, на данный момент, интересы и потребности.

Также, одной из важнейших сторон жизни подростка являются отношения с окружающими. Если при полноценном общении со значимыми взрослыми и сверстниками потребность не удовлетворяется, дети имеют тяжелые переживания по этому поводу. Личность и самооценка каждого человека сформировываются при общении и могут показать себя через собственное отношение к окружающему миру. Совершая какие – либо действия и поступки подростки, прежде всего, ориентируются на мнение сверстников. Для подростка учитель не является авторитетом, как это было в младшем школьном возрасте [64, с. 55].

Достаточно высокие требования предъявляют подростки к поведению, деятельности и личности учителя. Они все время дают оценку

учителю, и свое отношение к нему строится на основе оценочных суждений. Необходимо, чтобы мнение коллектива, товарищей, собственное мнение было сходно или совпадало с мнением родителей. Только при таком раскладе мы имеем возможность разрешить возникшие противоречия и создать благоприятные условия, для того, чтобы развитие подростка было адекватным. Постоянное взаимодействие подростка с одноклассниками активизирует стремление иметь достойное место в коллективе класса. В этом возрасте потребность в самоутверждении очень сильна, и поэтому ради признания его товарищами, подросток готов ко многому: он может переступить через свои взгляды и убеждения, совершить деяния, которые не соответствуют его моральным установкам [14, с. 412].

А если что – то сместилось, то формируется неадекватная самооценка. При завышенной самооценке дети могут переоценить себя, и следствием этого будет конфликт с окружающими. Появятся следующие качества: подозрительность, обидчивость и агрессивность. А при заниженной самооценке личности может сформироваться чувство тревожности, неуверенности. Зачастую подросток имеет внутренне противоречивую самооценку: сознательно он воспринимает себя значимым, даже исключительным, верит в себя, возвышает себя над другими, но внутри его одолевают сомнения, которые он не допускает к своему сознанию. Эта бессознательная неуверенность находит себя в переживаниях, упадке активности, плохом настроении и пр. Причина для подростка неизвестна, но выражаются в грубости, обидчивости, постоянных конфликтах с окружающими [64, с. 61].

Подростковый кризис, это также немаловажное явление (12 – 14 лет). Длительностью он больше, чем остальные периоды кризиса. Л.И. Божович связывает это с быстрым темпом умственного и физического развития, которые приводят к образованию тех потребностей, которые



невозможно удовлетворить в силу того, что школьники недостаточно социально зрелы [8, с. 59].

В этом возрасте поведение детей терпят глобальные изменения: становятся неуправляемыми, грубыми, все их действия происходят наперекор старшим, не подчиняются, замечания игнорируют (подростковый негативизм) или, наоборот, замыкаются в себе [58, с. 44].

Благодаря анализу особенностей возраста (социальной ситуации развития, новообразований, ведущей деятельности, кризисов возрастного развития) возможно сделать вывод о том, что формирование адекватной самооценки подростка является значимой.

А.А. Реан утверждает, что в 12 – 13 лет (на первой стадии подросткового периода) при общем принятии себя, школьник сохраняет ситуативно-отрицательное отношение к себе, которое зависит от оценок окружающих, в первую очередь от сверстников. В то же время при критическом отношении подростка к себе, переживании недовольства собой возрастают потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как к личности. В этом возрасте отношение к самому себе складывается только тогда, когда самооценка перестает быть зависимой от ситуаций успеха - неуспеха, и приобретает стабильный характер. В этом случае самооценка выражает отношение, где образ самого себя можно отнести к идеальному Я [56, с. 312].

В возрасте 14 – 15 лет (вторая стадия), появляется «оперативная самооценка», которая определяет отношение подростка к себе в настоящее время. Её основа - это сопоставление личностных особенностей и форм поведения с определенными, принятыми обществом нормами, выступающие для него идеальными формами его личности.

И.В. Дубровина отмечает: «Подросток обращает внимание только на то, красив или некрасив внешний облик окружающих. А степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой (собственным телом) у подростка в основном зависит от того, как он выглядит перед

окружающими людьми, и это оказывает влияние на его самооценку [30, с. 212].

Самосознание преобразовывается в своеобразное «ядро» личности, концентрирующее в себе существенные изменения в развитии личности [цит. по 10, с. 137]. Многие из психологов утверждают, что самооценка – это довольно позднее образование, и начинает реально действовать лишь в подростковом возрасте. Они единогласно описывают особенности самооценки детей в этом возрасте, определяя её как неустойчивую, ситуативную, подверженную воздействиям извне в младшем подростковом возрасте, и в старшем подростковом возрасте больше устойчивую, с многосторонним охватом различных сфер жизнедеятельности.

Когда советский психолог С.Л. Рубинштейн давал характеристику процессу развития самосознания у подростков, то проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения по отношению к себе, до более определенной и порой резко колеблющейся самооценке. Центр внимания подростков в ходе развития самосознания переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от случайных черт – к характеру в целом. А с этим связано осознание (иногда преувеличенное) своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. Результатом чего происходит самоопределение человека как личности на более высоком уровне [60, с. 419].

Многие психологи отмечают, что в подростковом возрасте адекватность самооценки постепенно увеличивается. Р. Бернс объясняет это тем, что подростки по показателям, которые для них представляются самым важными, оценивают себя ниже, а это говорит о реализме, в то самое время как дети обычно дают завышенную оценку собственным качествам [6, с. 156].

Очень заметны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Так как именно в этот довольно краткосрочный промежуток взросления мы можем наблюдать как фрагментарное и недостаточно

четкое видение себя резко переходит к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество тех качеств, осознаваемых в себе старшим подростком в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники оценивая себя охватывают большую часть всех сторон собственной личности – более обобщенной является их самооценка. Помимо этого, большое внимание уделяется суждениям о своих недостатках. Подростки могут раскрыть себя в учебе, любимых занятиях, интересах, увлечениях. Они ориентируются на идеальную самооценку, но зачастую разрыв между их реальной и идеальной самооценкой не является травмирующим.

Моральные черты, преобладающие в содержании самооценки подростков – честность, доброта, справедливость. Благодаря повышенному уровню самокритичности подростки признают в себе отрицательные качества и осознают необходимость избавления от них.

В подростковом возрасте оценочные суждения, которые определены собственным идеалом, направлены на поиск ответов, кем он предстоит пред окружающими, сильно ли он отличается от них и близок ли он к идеалу. А вот позже самооценка молодых людей определена синтезом оценок окружающих, результатами их деятельности и находится в поиске своей значимости для себя и других [55, с. 181].

Психологи В. Кваде и В. П. Трусов предоставили данные о различных типах самооценки у подростков. По их мнению, адекватная самооценка, предсказывается сильной ориентацией подростка на будущую профессию и высокой учительской оценке норм морального поведения. Завышенная самооценка складывается под низкой оценке его поведения сверстниками, заниженная самооценка – из-за низкой психологической устойчивости [40, с. 150].

А.И. Кравченко подчеркивает, что уровень адекватной самооценки помогает подростку сформировать уверенность в себе, самокритичность, настойчивость или излишнюю самоуверенность, некритичность. Также

можно обнаружить определенную взаимосвязь характера самооценки с общественной и учебной активностью. Подростки, имеющие адекватную самооценку, характеризуются высоким уровнем успеваемости, не имеют резких скачков успеваемости и можно наблюдать повышенный общественный и личный статус. У них круг интересов больше, их активность направлена в различные виды деятельности, а не на, поиск межличностных контактов, которые уверенно и целесообразно направлены на познание других и себя. Как считает К.Р. Сидоров: «Подростки, имеющие тенденцию к завышению самооценки, достаточно ограничены в их деятельности и больше направлены на малосодержательное общение. У агрессивных подростков наблюдается крайняя самооценка (максимально положительная либо максимально отрицательная), повышенная тревожность, страх перед обширными социальными контактами, они не умеют находить выход из затрудненных ситуаций. А подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным состояниям. Причем благодаря одним исследованиям выявилось, что эта самооценка является предшественником депрессивных реакций или является их причиной, а с помощью других обнаружилось – что сначала появляется депрессивный аффект, а затем превращается в низкую самооценку» [цит. по 61, с. 149].

В исследованиях А.И. Липкиной указано, что у подростков, имеющих низкую самооценку, в эмоциогенных ситуациях показатели качеств их деятельности ниже на статистически значимом уровне, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения деятельности больше. Эта склонность объясняется автором худшей адаптацией подростков с низкой самооценкой к эмоциогенным ситуациям, что и приводит к возникновению эмоциональной напряженности, отрицательно сказывающейся на качественных характеристиках времени выполнения деятельности [48, с. 149]. На самооценку подростков оказывают влияние множество факторов.

Так, самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых. Самооценка и успеваемость в школе также тесно связаны между собой.

Тот подросток, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. У тех подростков, кто уверен в себе и высоко ценит себя, множество стимулов к тому, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, поддерживать высокую репутацию. Кроме того, они собираются подтвердить то, что они сами о себе думают. Неуверенные в себе подростки часто отстают в учебе. Им постоянно кажется, что задачи слишком трудные, а требования - слишком высокие. Такие ученики не только не верят в свои силы, но и не развивают свои способности [цит. по 36, с. 88].

Высокая самооценка определяется заинтересованностью родителей в ребенке, в частности их интересом к их друзьям, к его успехам в учебе, их вниманием к высказыванию ребенка. Обнаружилась связь высокой самооценки у подростков 11-14 лет с хорошими семейными взаимоотношениями. В это понятие включались теплые отношения между членами семьи, наличие в семье совместной деятельности, разумное участие детей в принятии решений на семейном совете.

В период позднего подросткового периода самое большое влияние на самооценку девушек оказывают друзья, а на самооценку юношей - отцы.

Низкая самооценка подростка не обязательно зависит от материального положения родителей. В бедной семье может вырасти ребенок с высокой самооценкой, если высока самооценка его родителей.

У единственного ребенка в семье вероятность высокой самооценки больше, чем у подростка, имеющего братьев и сестер. Кроме того, несколько выше самооценка первого ребенка данного пола в семье. Оказывается, чем больше проблем, которые стоят перед подростками, тем ниже их самооценка [6, с. 170].

Таким образом, на формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д. Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

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

Коррекция – активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [цит. по 50, с.186].

Психологическая коррекция – это психологическое воздействие, которое направлено на определенные психологические структуры для того, чтобы обеспечить полноценное развитие и функционирование индивида [15, с. 521].

М.Л. Наумова утверждает, что коррекция - это поддержка психологического здоровья ребенка. Отношения в школе могут стать существенным фактором риска нарушения психологического здоровья. В первую очередь, это можно отнести к детям с дезадаптивным уровнем психического здоровья [53, с. 122].

«Коррекция» с латинского языка переводится как поправка, частичное изменение или исправление. Как выделяет И.В. Дубровина: «Психологическая коррекция – это форма психолого - педагогической деятельности, которая направлена на исправление особенностей психического развития, не соответствующих норме развития или возрастным характеристикам, идеальному развитию ребенка на разных ступенях онтогенеза» [29, с. 8].

А.Б. Петрова пишет: «Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по корректированию особенностей психического развития, не соответствующих «оптимальной» модели» [25, с. 94].

Виды психокоррекционных воздействий: убеждение, подражание, подкрепление, внушение. В ходе планирования психологом коррекционно-развивающего мероприятия выбирается не только метод работы с клиентами, но и выбирается ее вид в зависимости от формы организации психологической коррекции. А.Г. Лидерс выделяет следующие виды организации коррекционной работы: индивидуальная, микрогрупповая, групповая и смешанная [47, с. 25].

Определим основные принципы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

- Принцип единства диагностики и коррекции - обеспечивает целостность педагогического процесса, также позволяет подобрать необходимые методы и приемы коррекции отклоняющегося поведения и развития на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка. Прежде чем проводить коррекционную или развивающую работу с ребенком, необходимо

выявить особенности его психического развития, уровень сформированности психологических новообразований, соответствие уровня развития знаний, умений и навыков и др. [28, с. 92].

- Принцип личностного подхода, согласно которому каждый участник коррекционного процесса воспринимается как отдельная уникальная личность [цит. по 44, с. 3].

- Деятельностный принцип определяет подходы к содержанию и построению обучения с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, в которой не только «вызревают» психологические новообразования, но и создаются условия для закрепления в типичных видах детской деятельности определенных умений и навыков [цит. 27, с. 169].

- Принцип развивающего обучения реализуется на положениях о ведущей роли обучения в развитии ребенка, в специально созданной социальной ситуации его ближнего окружения, которая учитывает «зону его ближайшего развития»

- Принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности, предполагает использование разных средств и способов, приемов и методов, которые учитывают индивидуально-психологические особенности личности, социальную ситуацию развития, уровень учебно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса [27].

Модель – это система, которая мысленно представлена и материально реализована, она отображает или воспроизводит объект исследования.

В последнее время моделирование широко используется в различных областях науки и практики. И психолого - педагогическая наука является не исключением. Данный метод описывается наиболее полно в работах С.И. Архангельского, В.Г. Афанасьева, Ю.К. Бабанского и др.



Исследователи нашей современности определяют модель, как мысленно представляемый или материальный объект или явление, которое является упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования [цит. по 24 с. 23].

Служит модель для описания рассматриваемого процесса как графического, так и аналитического. Использование моделирования характеризуется тремя основными достоинствами: информационная емкость, наглядность, простота

Моделирование, по мнению И.Т. Фролова – это имитирование мысленное или материальное, существующей в действительности системы путем специально сконструированных аналогов (моделей), где отмечаются принципы организации и даже функционирования данной системы. Здесь главная мысль – это понимание модели как средства познания, где основным признаком является отражение [26, с. 16].

В.И. Долгова пишет, что модель - это система объектов или знаков, воспроизводящих некоторые существенные свойства системы-оригинала, прототипа модели. Модель определяется как единство крупных систем, между которыми возникает взаимодействие, и создаются условия для стимулирования познавательной активности [цит. по 27, с. 92].

Ценна модель тем, что она обладает такими свойствами как динамичность и адекватность. Применяется моделирование довольно широко в разных сферах профессиональной деятельности человека.

Организацию модели психолого - педагогической коррекции самооценки подростков мы начинаем с построения дерева целей. Данный метод планирования «дерево целей» может помочь человеку привести структурировать собственные планы и позволяет увидеть свои цели в группе. И это не зависит от того, какими они являются профессиональными или личными.

«Дерево целей» - взаимосвязи целей и задач, которые представлены графически. Этот термин бы введен в оборот Б.С. Гершунским в рамках теории обучения. А в психологии метод «дерева целей» предложила использовать В.И. Долгова. И при построении дерева целей мы воспользовались вариантом, который она предложила. Вершина «дерева целей» - это генеральная цель исследования, а ветвями «дерева» являются цели первого, второго и т.д. порядка. В этом случае используется метод целеполагания.

Целеполагание – это обдумывание желаемого образа и построение цели [25, с. 151].

Ниже предоставляем дерево целей психолого - педагогической коррекции самооценки подростков. Оно включает в себя следующие компоненты (см. рис. 1).

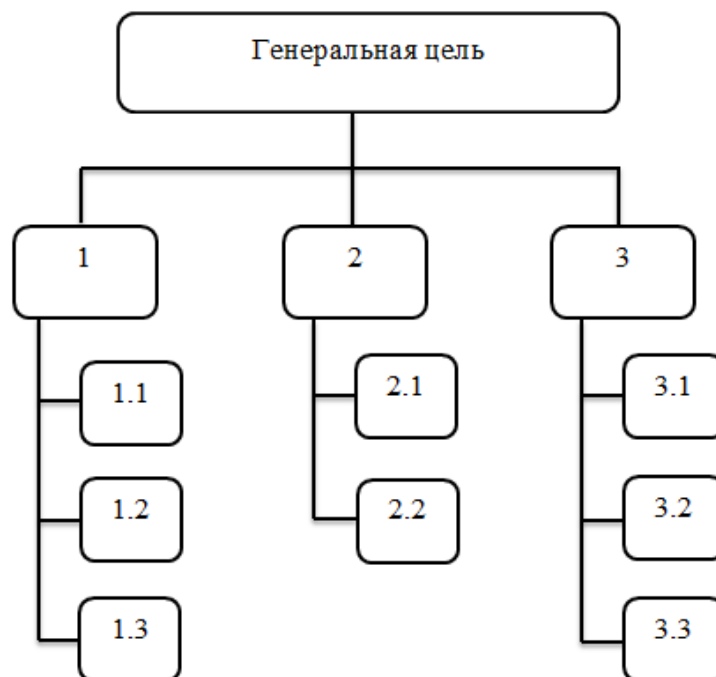


Рисунок 1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Генеральная цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого – педагогической коррекции самооценки подростков.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.1. Изучить феномен самооценки в психолого - педагогических исследованиях.

1.2. Выявить особенности самооценки подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого – педагогической коррекции самооценки подростков.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого - педагогической коррекции самооценки подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего этапа эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого – педагогической коррекции самооценки подростков.

3.1. Разработать программу психолого - педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментальной психолого – педагогической коррекции самооценки подростков.

3.3. Составить рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки подростков.

На основе вышеизложенного, мы построили модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков (рис.2).

Спроектированная модель психолого – педагогической коррекции самооценки подростков состоит из следующих структурных компонентов:

- целевой (определение целей и задач коррекции самооценки);
- теоретический (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования)
- диагностический (проведение диагностических процедур по проблеме исследования);

- коррекционный (реализация специально разработанной программы по оптимизации самооценки подростков);
- аналитический (оценка эффективности программы по оптимизации самооценки подростков).

В целевом компоненте представлено единство цели и задач, комплексное решение которых обеспечит оптимизацию уровней самооценки подростков, с помощью реализации программы психолого - педагогической коррекции.

В теоретическом компоненте представлен анализ психолого-педагогической литературы, а также теоретическое обоснование проблемы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Диагностический компонент включает в себя проведение исследования самооценки у подростков. На данном этапе работа осуществляется с целью подбора методик и методов исследования, обследование, интерпретирование и анализ полученных результатов проведённого исследования.

В коррекционно-развивающий компонент включена организация и проведение занятий по коррекции самооценки подростков. На ориентировочном этапе происходит знакомство детей с целью, задачами и правилами проведения занятий, мотивация на успех и установление контакта с обучающимися. На развивающем этапе оказывается коррекционно-развивающее воздействие на учеников, которое направлено на стабилизацию самооценки у подростков. Завершающий этап включает в себя подведение итогов коррекционной программы, полученные знания, умения и навыки, приобретенные в течение всего времени на занятиях закрепляются, подводятся итоги.

В аналитический компонент входит проведение формирующего эксперимента и математическая обработка данных.

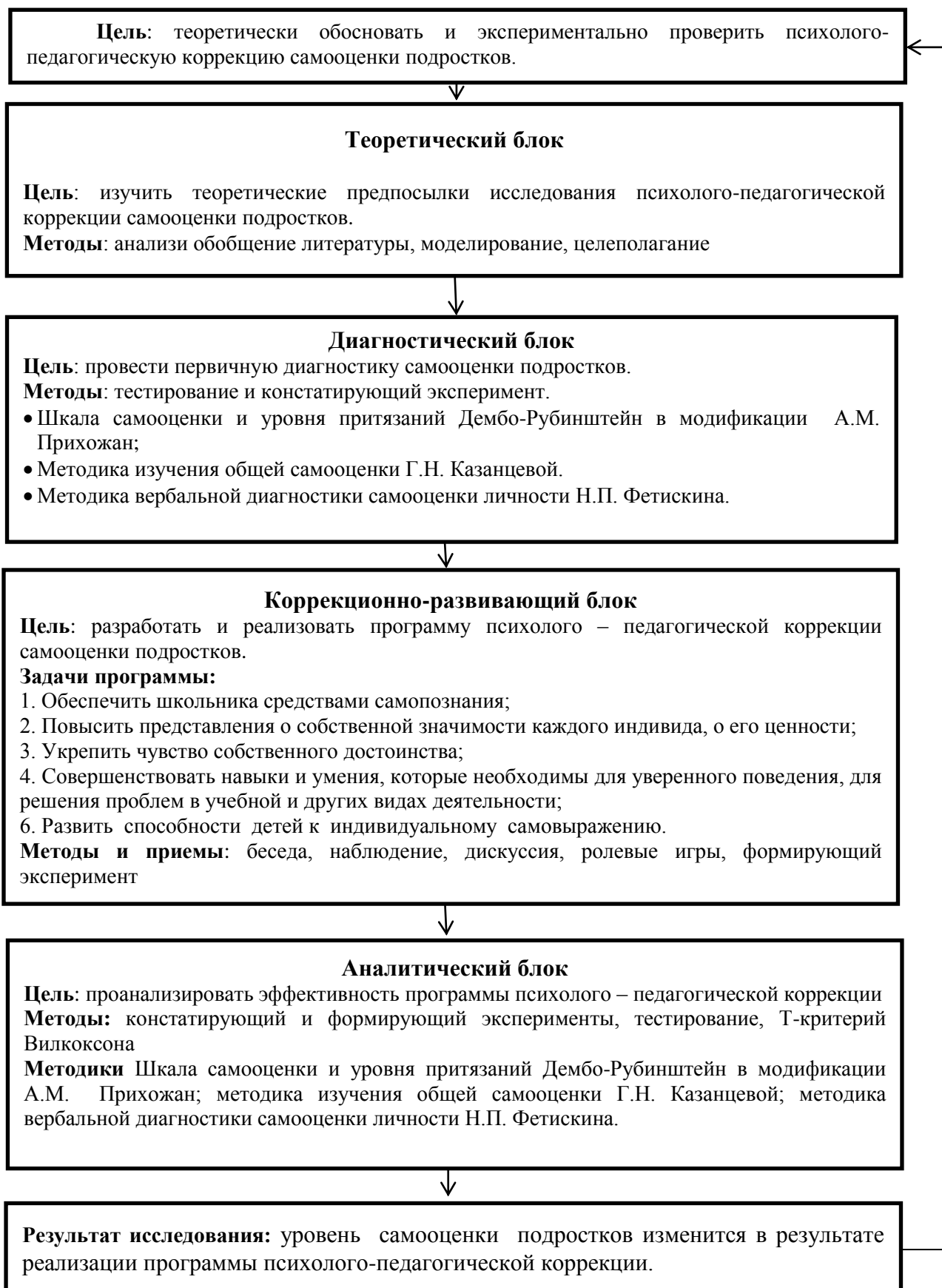


Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Таким образом, мы разработали модель психолого – педагогической коррекции самооценки подростков, включающую в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Было построено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

### Выводы по первой главе

Проанализировав и обобщив информацию из психолого - педагогической литературы сделаем вывод, что самооценка – это такая ценность, которую приписывает сам себе или отдельным собственным качествам индивид. Основным критерием оценивания является система личностных смыслов индивида. Ее разделяют на адекватную и неадекватную.

Адекватная самооценка - мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет.

Неадекватная самооценка проявляется при необъективном оценивании человеком самого себя, когда мнение его о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Она разделяется на завышенную и заниженную.

Уровни развития самооценки: процессуально – ситуативный, качественно – ситуативный, качественно-консервативный, качественно – динамический.

Функции самооценки: защитная, регуляторная, отображает реальное отношение индивида к самому себе, развивающая, эмоциональная.

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

подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

На основе психолого-педагогического исследования была разработана модель психолого – педагогической коррекции самооценки подростков, включая целевой, теоретический, диагностический, коррекционно - развивающий и аналитический блоки. Было построено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

## Глава II. Организация опытно – экспериментального исследования психолого – педагогической коррекции самооценки подростков

### 2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследования самооценки подростков проходило в три этапа:

1. Поисково – подготовительный. Теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для констатирующего эксперимента. Выполнение анализа литературы по проблеме самооценки подростков, выявление особенностей самооценки подростков, подбор методик, учитывающих особенности таких детей в данный возрастной период. Была составлена модель психолого – педагогической коррекции самооценки детей подросткового возраста.

2. Опытно - экспериментальный этап. Проведение эксперимента и обработка результатов. Было проведено три методики, на определение особенностей самооценки подростков, результаты были выражены в виде диаграмм и таблиц. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3. Контрольно-обобщающий. Повторная диагностика, анализ, обобщение и систематизация полученных результатов исследования, оформление их в виде диаграмм, формулировка выводов, проверка гипотезы, разработка рекомендаций.

При организации психолого-педагогического исследования нами определена цель данной работы. В соответствии с целью выдвинута гипотеза, с помощью которой мы сформулировали задачи исследования и выбрали диагностический инструментарий.

Изучение самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик. Для достижения поставленной цели и



решения задач мы использовали данные теоретические методы исследования:

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:
  - Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой;
  - Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;
  - Методика «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина.
3. Математико - статистические: критерий Т-Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования:

Анализ - процесс разделения целого предмета или явления на составные части в плане мысленных представлений или материального моделирования. У человека сформировалась способность осуществлять анализ на уровне оперирования понятиями. Считается, что анализ включен во все акты практического и познавательного взаимодействия организма со средой и является необходимым этапом познания, является одной из важнейших операций, из которых складывается реальный процесс мышления; с него начинается любое научное исследование, анализ неразделимо связан с синтезом [9, с. 27]. По мнению А.П. Щербак это метод научного исследования, представляющий собой разделение предмета на составные отдельные части в процессе овладения знаниями или предметно-практической деятельности индивида [67, с. 24].

Синтез - метод, который позволяет соединить различные элементы, стороны объекта в единое целое, которое осуществляется как в практической деятельности, так и в процессе познания [9, с.459].

Обобщение - это результат мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Процесс познавательный, приводящий к выделению и означиванию относительно устойчивых свойств внешнего мира. Простейшие виды обобщения реализуются уже на уровне восприятия, проявляясь как константность восприятия. Виды его соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение также выступает как средство мыслительной деятельности. На уровне человеческого мышления, обобщение опосредуется применением общественно выработанных орудий - приемов деятельности познавательной и знаков [9, с.405].

Теоретический анализ и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, осуществляемый в библиотеках, были проанализированы материалы журналов, сборники научных трудов, и другие научные, научно-методические издания, также использовались ресурсы Интернет.

Моделирование - это создание и изучение моделей в действительности реально существующих объектов, явлений или процессов для объяснения этих явлений, а также ради прогнозирования явлений, которые интересуют исследователя [23, с. 18].

Психологическое моделирование - метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или совершенствования путем имитации жизненных ситуаций в лабораторной обстановке [23, с. 18].

Модель - это определенный мысленно представляемый или материальный объект или явление, являющееся упрощенной версией моделируемого явления и также повторяет свойства, которые существенны для целей конкретного моделирования [24, с. 32].

Целеполагание описывает Н.В. Крыжановская в своих исследованиях как определение, построение цели, продумывание образа желаемого [45, с. 137].

Также необходимо упомянуть и описать эмпирические методы исследования:

Эксперимент – опыт, который проводится в специализированных условиях ради получения новых научных знаний путем целенаправленного вмешательства в жизнедеятельность испытуемого исследователя [16, с. 32].

Констатирующий эксперимент - это эксперимент, с помощью которого опровергают или подтверждают конкретное явление или факт. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых. В дипломных работах констатирующий эксперимент проводится для установки достоверности поднимаемых вопросов. Он является доказательством, того в какой степени была осуществлена проверка действительности данных, позволяет судить о работе, предполагающей фактически достоверное, точное научное исследование. По мнению Д.В. Егорова, формирующий эксперимент, который используют в возрастной и в педагогической психологии - это метод прослеживания метаморфозы психики личности во время процесса интенсивного влияния и набора действий исследователя на испытуемого [33, с. 81].

Этот вид эксперимента не ограничивает себя регистрацией выявляемых закономерностей, если создаются специальные ситуации, то раскрываются не только факты, но и механизмы направленности, динамику психического формирования и развития индивида, выявляя потенциал оптимизации данного процесса.

Формирующий эксперимент - это метод, применяемый в возрастной и педагогической психологии, который прослеживает изменения психики ребёнка в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. Эксперимент формирующий позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, а через создание специальных ситуаций раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [17, с. 32].

Тестирование - метод диагностики, который использует стандартизированные тесты (вопросы и задачи), имеющие конкретную шкалу значений, предназначена для установки качественных (количественных) индивидуально-психологических различий [38, с. 34].

Метод математической статистики - это оперирование со значениями признака, которые получены у испытуемых в психологическом исследовании. На сегодняшний день методы математической обработки постоянно находят свое применение в педагогических и психологических исследованиях. В психолого-педагогических измерениях, выполненных с помощью тестов, всегда имеется некоторая ошибка, вызванная несовершенством диагностического инструментария, а также различными обстоятельствами проведения диагностики. Именно поэтому необходимо доказывать значимость полученных результатов в ходе исследований [9, с. 89].

Для исследования самооценки подростков мы использовали следующие методики:

Рекомендуется комплексное проведение всех тестов, так как это дает специалисту наиболее точную картину всего происходящего.

1. Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой.

Цель данной методики – определить общую самооценку и дифференцировать ее по уровням (высокий, средний, низкий).

Методика включает в себя 20 утверждений, где перед испытуемым стоит задача ответить на каждый одним из вариантов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?).

Методика применяется как для групповой диагностики, так и для индивидуальной [43, с. 266].

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

Цель данной методики - определить уровень самооценки и уровень притязаний испытуемого (низкий, средний, высокий, очень высокий).

Школьникам педагог – психолог предлагает отметить крестиком на вертикальных линиях, которые имеют определенные обозначения (здоровье; ум, потребности; характер; авторитет у сверстников; умелые руки; внешность; уверенность в себе). В данных линиях нижняя точка символизирует самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. Подростки отмечают, каков их уровень развития этих качеств (показатель самооценки), уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Всем испытуемым раздаются бланки методики, включающую инструкцию и задание.

Методику используют как при индивидуальной диагностике, так и для групповой [54, с. 239].

3. Методика «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина

Цель данной методики – определить уровень самооценки учащегося.

Методика включает в себя 32 утверждения, где перед испытуемым стоит задача ответить на каждый одним из вариантов: «очень часто», «часто», «редко», «никогда». Необходимо отвечать быстро, не задумываясь [11, с. 47].

Для исследования был выбран Т - критерий Вилкоксона.

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

позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [16, с. 42].

Главная суть метода – что сопоставляется выраженность сдвигов в том и ином направлении. Для начала мы проранжируем все абсолютные величины сдвигов, а затем суммируются ранги. Если сдвиги происходят случайно в положительную и отрицательную стороны, то суммы рангов этих абсолютных значений будут примерно равными. А если же перевешивает интенсивность сдвига в одном из направлений, то сумма данных рангов в противоположную сторону абсолютных значений сдвигов будет гораздо ниже, чем при случайных изменениях это могло бы быть. Сначала мы исходим из предположения о том, что сдвиг в более часто встречающемся направлении будет являться типичным сдвигом, а редким, или нетипичным, сдвигом – сдвиг в направлении, которое более редко встречается.

Ограничения в применении T – критерия Вилкоксона:

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

2. Из рассмотрения исключаются нулевые сдвиги, и количество произведенных наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов

Таким образом, наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно - экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов, такие как теоретические (анализ и обобщение психолого - педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование); психодиагностические:

методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, методика «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина; метод математической обработки - Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В нашем эксперименте принимали участие 24 подростка, возраст от 13 до 14 лет, обучающиеся 8 класса МБОУ СОШ №1 г. Коркино

В данном классе можно проследить дружеские взаимоотношения, дети всегда готовы помочь своим одноклассникам, преобладает хорошее настроение, конфликтные ситуации происходят редко и ученикам удается их решить без помощи посторонних лиц. Дисциплину можно охарактеризовать как положительную, но порой можно наблюдать, что некоторые дети нарушают ее сообща, но остальной коллектив поддерживает дисциплину. В классе нет явных прогульчиков, при наблюдении можно заметить легкую конкуренцию в учебной деятельности, что свидетельствуют передразнивания и выкрикивание ответов на уроке, следует отметить, что это способствует повышению успеваемости.

Психологический климат коллектива – положительный. Общество класса они находят комфортным, в целом, все удовлетворены окружающей ситуацией.

Коллектив сплоченный, в нем установлены свои собственные правила, всем понятные и твердые принципы и нормы взаимодействия, которые соответствуют общечеловеческим моральям. Здесь даже

официальные нормы дети подкрепляют неофициальными правилами и традициями. Сближены формальная и неформальная структуры, большинство членов класса между собой поддерживают дружеские отношения, нет открытой и устойчивой неприязни к сверстникам. Классный руководитель для учеников является авторитетом. Во время проведения тестирования с детьми было легко работать, они шли на контакт. Одной из основных особенностей данного возраста является формирование групп, где они могут проявить себя, чувствуют себя в безопасности и уверенно. Но при наблюдении были выявлены неуверенные в себе и своих возможностях дети, немного тревожные и обеспокоенные.

Мы провели психологическое исследование самооценки подростков по трем методикам, после проведения которых, были получены результаты, представленные ниже.

По методике Г.Н. Казанцевой были получены следующие результаты (рис. 3), [Приложение 2, таблица 1].

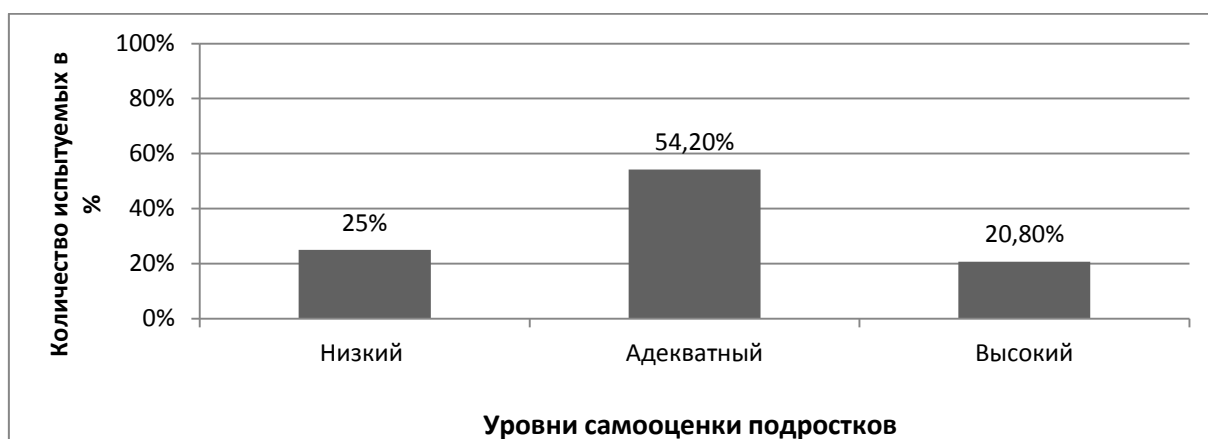


Рисунок 3. Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой

На основании исследования по методике Н.Г. Казанцевой, мы обнаружили, что 20,8% от всего класса, то есть 5 человек имеют высокий уровень самооценки – оценивание подростком самого себя происходит неадекватно завышено. Школьники этой категории никогда не сомневаются в своих действиях, не испытывают ощущения «комплекса неполноценности», адекватно реагируют на критику и замечания со



стороны. Но у этого явления могут быть положительные и отрицательные стороны. Хотя эти люди и уверены в себе, откровенны, их понимают с первого слова, они знают себе цену, но в то же время они могут быть эгоистичны по отношению к сверстникам, иногда в разговоре не учитывают мнения других и переоценивают свои силы.

Адекватный уровень самооценки имеют 13 учеников (54,2%). Подростки здраво оценивают себя в отношении других при сравнении личностных качеств, способностей, результатов деятельности. Они критически относятся к себе и без лишней пылкости оценивают других (сверстников). Адекватно сопоставляют свои возможности с намеченными целями, в разговорах учитывают мнения всех окружающих.

Низкий уровень самооценки имеют 6 учеников, 25% от всего коллектива класса. Школьники неадекватно недооценивают себя субъектом, критика в их адрес переносится очень болезненно, зачастую испытывают «комплекс неполноценности». У этих детей повышен уровень тревожности, стараются избегать контактов с людьми, они застенчивые и уязвимые, ими легко манипулировать. На этой почве могут появиться различные психосоматические расстройства.

Следующая методика, с помощью которой мы диагностировали самооценку подростков это «Исследование самооценки» Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (рис. 4). [Приложение 2, таблица 2].

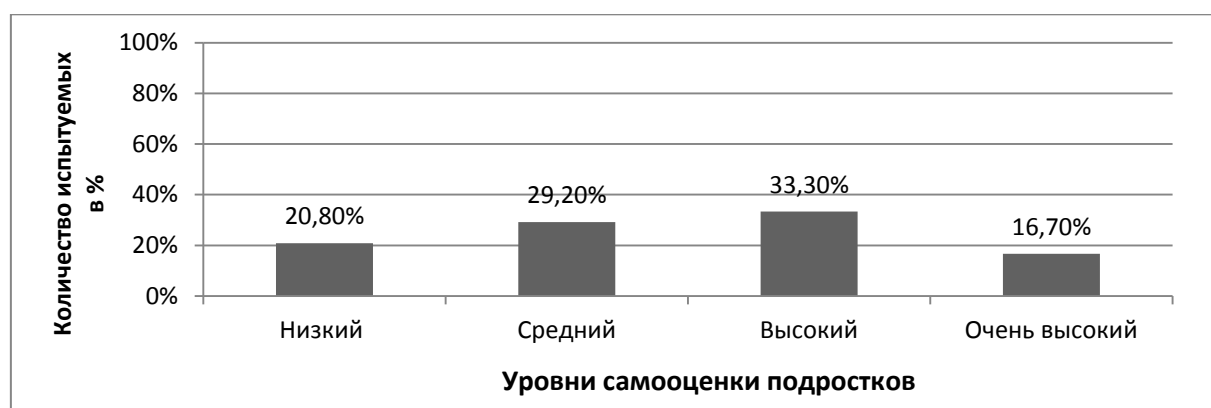


Рисунок 4. Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

При проведении данной методики мы выявили, что у 20,8% подростков от всего класса (5 человека) низкий уровень самооценки. Эти дети порой испытывают нежелание работать в коллективе, отказываются посещать массовые мероприятия, не принимают свои собственные достижения, так как действия их несовместимы с самооценкой и являются поводом для тревожности.

Средний уровень самооценки наблюдается у семи человек, или другими словами у 29,2% (7 человек) от коллектива. подростки очень зависимы от мнения окружающих, но в отличии от предыдущего уровня, они более реалистично оценивают сами себя, свои действия и поступки, позволяют относиться к себе критически.

Высокий уровень самооценки у 33,3% - 8 человек из класса. Подростки высоко оценивают свои качества, достижения и возможности, они уверены, что случайности случайны и это все стечение неблагоприятных обстоятельств, а успех закономерен и зависит от качеств и способностей человека.

Очень высокий уровень самооценки мы наблюдаем у 4 человек (16,7%). В основном, дети данной категории отдают большое предпочтение какой-либо одной узкой направленности, как в деятельности, так и в общении. В каких – либо моментах они проявляют свою эгоистичность.

А по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина мы получили следующие результаты, которые можно посмотреть на диаграмме (рисунок 5), [Приложение 2, таблица 3].

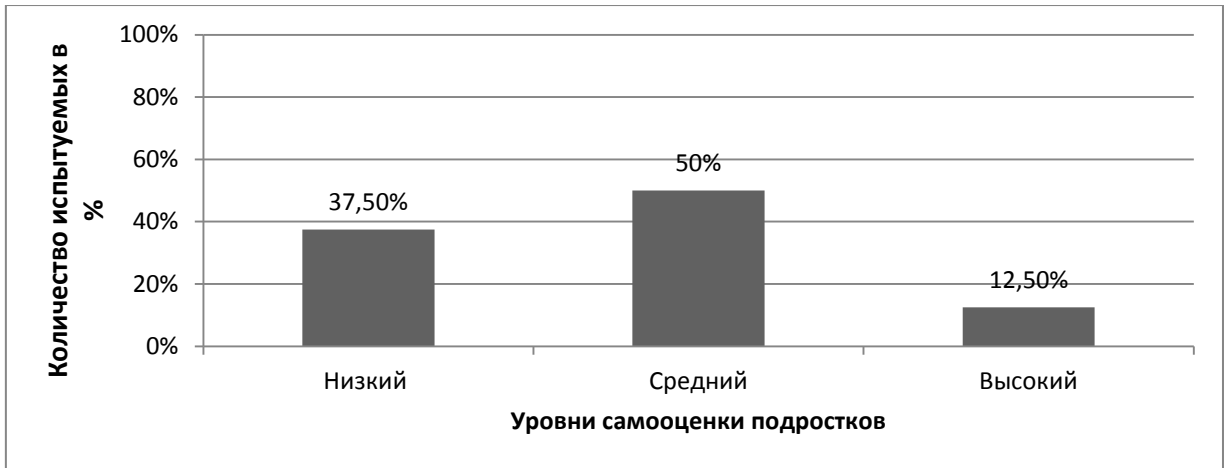


Рисунок 5. Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина

Низкий уровень самооценки подростков наблюдается у 37,5% учащихся от всего коллектива (9 человек). Подростки застенчивы и уязвимы чрезмерно, некоторые из них чувствуют, что отгорожены от всего класса и испытывают одиночество, также избегают контакта с социумом, а ведь именно это является препятствием при становлении личности.

Средний уровень самооценки выявляем у 50% коллектива (12 человек). Они реалистично оценивают себя и свои возможности, качества личности и достижения. Легко входят в контакт с людьми, не эгоистичны, доброжелательны. Время от времени подстраиваются под мнения других людей, но и не забывают высказывать свое мнение на происходящее.

12,5% составляет категорию детей с высоким уровнем самооценки. Зачастую эти дети сравнивают себя и свои достижения с другими и выделяют из всех свое творчество. Подросток идеализирует образ собственной личности и считает, что он представляет особую ценность для социума, для него не характерно общение «на равных».

Таким образом, на опытно - экспериментальном этапе для изучения уровня самооценки подростков нами было проведено 3 методики, с помощью которых мы получили следующие результаты:

На основании исследования по методике Н.Г. Казанцевой, мы обнаружили, что 20,8% от всего класса, то есть 5 человек имеют высокий.

Адекватный уровень самооценки имеют 13 учеников (54,2%). Низкий уровень самооценки имеют 6 учеников, 25% от всего коллектива класса.

Следующая методика, с помощью которой мы диагностировали самооценку подростков - это «Исследование самооценки» Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. При проведении данной методики мы выявили, что у 16,7% подростков от всего класса (4 человека) низкий уровень самооценки. Средний уровень самооценки наблюдается у семи человек у 29,2% от коллектива. Высокий уровень самооценки у 33,3% - 8 человек из класса. Очень высокий уровень самооценки мы наблюдаем у 5 человек (20,8%).

А по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина результаты были таковы, низкий уровень самооценки подростков наблюдается у 37,5% учащихся от всего коллектива (9 человек). Средний уровень самооценки выявляем у 50% коллектива (12 человек). А 12,5% составляет категорию детей с высоким уровнем самооценки.

На основании результатов проведенного исследования было определено, что у всего класса по трем различным методикам были определены неустойчивые показатели уровня самооценки. В следствие этого необходимо провести психолого-педагогическую коррекцию у всех учащихся данного класса.

#### Выводы по 2 главе

Наше опытно-экспериментальное исследование проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный этап, опытно - экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов, такие как теоретические: анализ синтез и обобщение психолого - педагогической литературы, целеполагание, моделирование;

эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; психодиагностические: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, методика «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина; метод математической обработки - Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Для изучения уровня самооценки подростков нами было проведено 3 методики, с помощью которых мы получили следующие результаты:

На основании исследования по методике Н.Г. Казанцевой, мы обнаружили, что 20,8% от всего класса, то есть 5 человек имеют высокий уровень самооценки – оценивание подростком самого себя происходит неадекватно завышено. Адекватный уровень самооценки имеют 13 учеников (54,2%). Подростки здраво оценивают себя в отношении других при сравнении личностных качеств, способностей, результатов деятельности. Низкий уровень самооценки имеют 6 учеников, 25% от всего коллектива класса. У этих детей повышен уровень тревожности, стараются избегать контактов с людьми, они застенчивые и уязвимые, ими легко манипулировать.

Следующая методика, с помощью которой мы диагностировали самооценку подростков - это «Исследование самооценки» Дембо - Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). При проведении данной методики мы выявили, что у подростков от всего класса 20,8% (5 человека) низкий уровень самооценки. Средний уровень самооценки наблюдается у семи человек, или другими словами у 29,2% от коллектива. Высокий уровень самооценки у 33,3% - 8 человек из класса. Очень высокий уровень самооценки мы наблюдаем у 4 человек (16,7%).

А по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина результаты были таковы:

Низкий уровень самооценки подростков наблюдается у 37,5% учащихся от всего коллектива (9 человек). Средний уровень самооценки выявляем у 50% коллектива (12 человек). А 12,5% составляет категорию детей с высоким уровнем самооценки (3 человека).

На основании результатов проведенного исследования было определено, что у всего класса по трем различным методикам были определены неустойчивые показатели уровня самооценки. В следствие этого необходимо провести психолого-педагогическую коррекцию у всех учащихся данного класса.

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

#### 3.1. Программа психолого – педагогической коррекции самооценки подростков

Цель программы: осуществить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у подростков.

Задачи программы:

1. Научить подростков формировать активную жизненную позицию.
2. Сформировать у подростка уверенное поведение через осознание своих возможностей и личностных качеств;
3. Укрепить чувство собственного достоинства;
4. Сформировать позитивные отношения к себе.

Программа рассчитана на 10 занятий. Каждое занятие длится 60 минут в зависимости от эмоционального состояния учеников на момент проведения занятия и степени сложности упражнений, предлагаемых педагогом-психологом. В программе коррекции приняли участие обучающиеся 8 класса в количестве 24 человек.

Психолого-педагогическая программа коррекции включает в себя 3 этапа:

1. Ориентировочный (1 занятие).

Цель этапа: знакомство детей с целью, задачами и правилами проведения занятий, мотивация на успех и установление контакта с обучающимися.

2. Развивающий (8 занятий).

Цель этапа: коррекционно-развивающее воздействие на учеников, которое направлено на стабилизацию самооценки у подростков.

3. Завершающий (1 занятие).

Цель этапа: подвести итоги проведенной нами коррекционной программы, рефлексия.

Структура занятия:

1. Приветствие. Цель: создать комфортную атмосферу, снять напряжение, настроить учеников на продуктивную работу.

2. Основная часть. Здесь происходит выполнение основных целей каждого конкретного занятия программы. Включает в себя несколько упражнений, которые направлены на укрепление чувства собственного достоинства, повышение представления о собственной значимости каждого индивида, о его ценности, совершенствование навыков и умений, которые необходимы для уверенного поведения, для решения проблем в учебной и других видах деятельности.

3. Завершение. Цель данного этапа - подвести итогов проведенного занятия, рефлексия.

Формы работы: групповые (коллективные игры, совместные групповые упражнения и т.д.).

Методы работы: игра, беседа, работа в группах, анализ конкретных ситуаций, проективный рисунок.

Использование тех или иных методов зависит от конкретных обстоятельств.

Средства: устные, наглядные, печатные, технические.

Реализация нашей программы психолого-педагогической коррекции проходит в три этапа: констатирующий эксперимент, коррекционная работа и формирующий эксперимент.

Далее предлагаем рассмотреть тематику занятий по коррекции самооценки подростков. Подробное описание упражнений, заданий, игр, которые способствуют обеспечению школьника средствами самопознания, повышению представления о собственной значимости каждого индивида, о его ценности, укреплению чувства собственного достоинства,



совершенствованию навыков и умений, необходимых для уверенного поведения [Приложение 3].

Содержание программы психолога – педагогической коррекции:

Занятие №1. «Вводная часть»

Цель: Знакомство. Установление контакта. Создание доверительной атмосферы и настрой участников коррекционной программы на работу.

Приветствие: «Здравствуй»

Цель: Приветствие. Раскрытие новых качеств

Время: 5 мин

Ход упражнения:

По кругу каждый говорит фразу: «Всем привет!». Далее говорят свое имя и пару слов о себе. Во время приветствия каждый должен подчеркнуть свою индивидуальность, для того, чтобы вас запомнили, а потом передают любому другому из участников мяч.

Психолог рассказывает участникам цели занятий, их особенности.

Правила поведения на занятиях:

1. Участие в играх и упражнениях, которые предлагает психолог - добровольное;
2. Вне занятий нельзя обсуждать то, что мы узнаем на занятиях друг о друге;
3. Быть честным; чем дать неискренний ответ, лучше промолчать;
4. Нельзя оценивать других участников, если задание этого не требует;
5. Не забывайте, что правильных и неправильных ответов здесь нет, нам важно то, о чем ты думаешь.

Ритуал принятия правил. Психолог «торжественно обещает» следовать Данным правилам и предлагает участникам сделать это же.

Упражнение 1. «Ласковое солнышко»

Цель: сплочение.

Время: 5 мин.

Процедура проведения: От ласковых имен становится тепло, как от солнышка. Мы сейчас все превратимся в солнышки и согреем друг друга (собираются в круг и друг друга обнимают).

Упражнение 2. «Ваши ценные качества».

Цель: определение своих личностных качеств.

Ход упражнения. Составьте список качеств, которые, по вашему мнению, являются самыми ценными. Пример некоторых пунктов:

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

Написанный на листе бумаги список держите всегда при себе. А когда негативные мысли начнут вас одолевать – достаньте и прочтите. Представьте себе то, что получается у Вас в особенности хорошо, похвалите себя мысленно за наличие такого позитивного качества. Думайте о себе только хорошее. Любите себя просто потому, что очень полезно для Вас.

Упражнение 3 «Учимся адекватно отвечать на вопросы»

Цель: дать представление о поведении человека и его уверенных, неуверенных и грубых ответах.

Инструкция для участников: «Сейчас мы будем выполнять упражнение, целью которого является научиться различать, когда мы ведем себя грубо, когда - неуверенно и когда - уверенно. Психолог надевает на руку куклу, она скажет, что произошло, а кто надевает на руку

другую куклу, будет показывать то, как ведет себя в данной ситуации, что говорит неуверенный, уверенный в себе и грубый человек».

От имени куклы психолог предлагает определенную ситуацию. После проведения нескольких ситуаций, которые предложил ведущий, обратимся к школьникам, чтобы они придумали несколько собственных ситуаций. Если, все таки, желающих не имеется, предлагаются те ситуации, которые заранее заготовил ведущий. Важно, чтобы участвовали все школьники, ведущий должен обращать внимание на то, чтобы школьники самостоятельно квалифицировали ответ.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- не принимают в игру;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь, чтобы тебя приняли играть;
- друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;
- поставили незаслуженную двойку;
- просишь у взрослых разрешить тебе...
- отказываешь кому-нибудь в просьбе;
- взрослые не разрешают тебе...
- хочешь познакомиться со сверстником;
- просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого.

На каждую ситуацию отводим в среднем не более 3-х мин.

По итогу кратко обсуждаем и определяем, что означает грубое, неуверенное, уверенное поведение.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Процедура проведения: школьники делятся впечатлениями от данного занятия.

С каким настроением покидаете занятие? Было ли вам интересно и что понравилось больше? Что нового вы узнали о своих одноклассниках?

Ритуал прощания. Участники берут друг друга за руки и делают какое-нибудь пожелание группе.

Занятие №2. «Познаем себя»

Цель: создать положительную мотивацию к упражнениям, развить способности к самораскрытию.

Приветствие.

Упражнение 1. «Я хороший».

Цель: развитие навыка положительного отношения к себе.

Упражнение 2. «Контраргументы». Время: 10 минут.

Цель: развить способность самоанализировать, способность видеть в себе сильные и слабые стороны.

Упражнение 3. «Колпак».

Цель: размяться, эмоционально разгрузиться.

Упражнение 4. «Комплименты».

Цель: научить признавать свои сильные стороны, получать и адекватно реагировать на комплементы.

Завершение.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Ритуал прощания.

Занятие №3. «Права каждого»

Цель: рассказать о правах подростка, научить учитывать права других людей.

Упражнение 1. «Мои права».

Цель: определить права подростка.

Упражнение 2. «Хвост дракона».

Цель: размяться, эмоционально разгрузиться, снять внутреннюю зажатость.

Ритуал прощания

Занятие №4. «Позитивный настрой»

Цель: развить навыки самоанализа, сформировать позитивный настрой к своей личности.

Приветствие.

Упражнение 1. «Светский прием».

Цель: сформировать позитивный настрой, позитивное отношение к своей личности.

Упражнение 2. «Автопортрет».

Цель: осознать свою уникальность, совершенствовать навыки самоанализа.

Завершение.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Ритуал прощания.

Занятие №5. «Формирование самооценки».

Упражнение 1. «Побег из тюрьмы».

Цель: Отработать навыки эффективного общения.

Упражнение 2. «Повышение уверенности в себе».

Цель: сформировать самоуважение, доверие к самому себе, помочь в приобретении опыта выступления перед аудиторией, так как это сказывается на повышении уверенности в себе.

Завершение.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Ритуал прощания.

Занятие №6. «Успех залог высокой самооценки».

Упражнение 1. «Воображение успеха».

Цель: развить умение пользоваться воображением для улучшения самовосприятия.

Упражнение 2 «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Завершение.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Ритуал прощания.

Занятие № 7. «Перевоплощение»

Упражнение 1. «Король и королева».

Цель: обнаружить защиты личности.

Упражнение 2. «Я – медийная личность»

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

Завершение.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Ритуал прощания.

Занятие №8. «Повышаем уверенность».

Упражнение 1. «Повышение уверенности в себе».

Цель: сформировать самоуважение, доверие к самому себе.

Упражнение 2. «Ощущение уверенности».

Цель: формировать самоуважение, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией.

Завершение.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Ритуал прощания.

Занятие №9. «Относимся к себе с уважением»

Цель: подкрепить позитивное отношение к себе, самоанализ.

Приветствие.

Упражнение 1. «Я отличаюсь от других».

Цель: осознать свою индивидуальность.

Упражнение 2. «Самоценность».

Цель: принять себя таким какой ты являешься.

Упражнение 3. «Высокопарные слова».

Цель: раскрепостить участников.

Упражнение 4. «4 персонажа».

Цель: самопредъявление, самоанализ, рефлексия, подкрепление позитивного отношения к себе.

Завершение.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Ритуал прощания.

Занятие № 10. «Завершение».

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развить осознание сильных сторон своей личности.

Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развить возможность анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Упражнение 3. «Ладонка».

Цель: получить опыт выражения позитивной обратной связи. Научиться выражать положительные эмоции по отношению друг к другу.

Завершение.

Цель: получить обратную связь, обмен чувствами, впечатлениями, эмоциями.

Ритуал прощания.

С целью оптимизации уровня самооценки подростка была создана программа психолога – педагогической коррекции, направленная на повышение представления о собственной значимости, о его ценности;

укрепление чувства собственного достоинства; совершенствование навыков и умений, которые необходимы для уверенного поведения; развитие способности к индивидуальному самовыражению; формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию.

### 3.2. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, нами была проведена повторная диагностика уровня самооценки подростков по следующим методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой и по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

В исследовании принимали участие учащиеся 8 класса в количестве 24 человек. Результаты исследования самооценки подростков до и после реализации программы коррекции по методике Г.Н. Казанцевой (рис. 6), [Приложение 4, таблица 3].

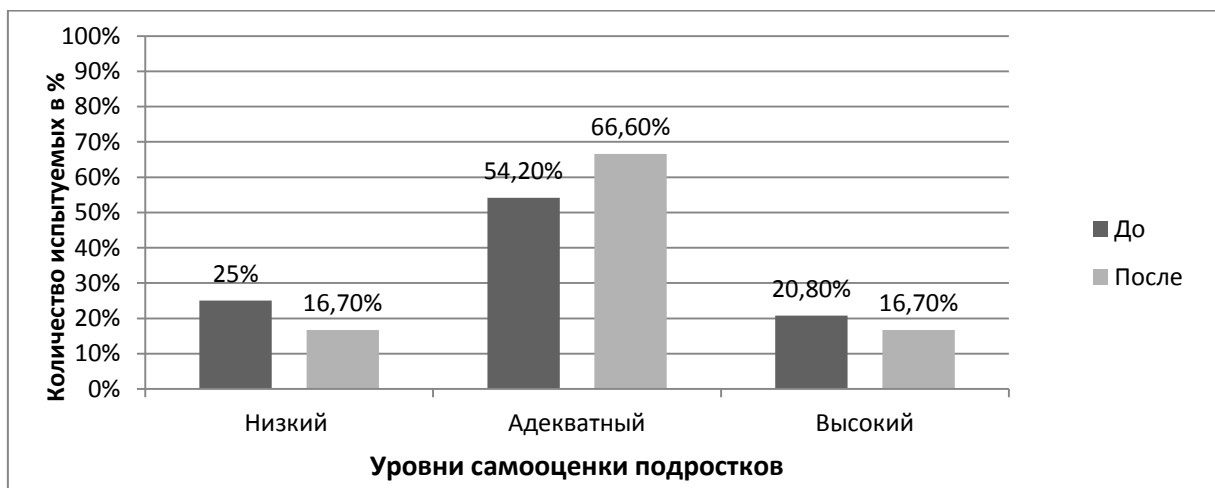


Рисунок 6. Результаты диагностики самооценки по методике Г.Н. Казанцевой до и после проведения психолого-педагогической коррекции



В ходе повторного исследования нами были получены следующие результаты:

Количество детей, имеющих высокий уровень самооценки, то есть оценивающие самого себя неадекватно завышено снизилось до 16,7% (4 человека).

Адекватный уровень самооценки имеют 16 учеников (66,6%). Двое из учеников прежде имели результаты низкой самооценки., а один имел завышенную самооценку. Подростки научились здраво оценивать себя в отношении других при сравнении личностных качеств, способностей, результатов деятельности. Научились адекватно сопоставлять свои возможности с намеченными целями, в разговорах прислушиваются к мнению всех окружающих.

Низкий уровень самооценки остается у 16,7% обучающихся, что составляют 4 человека. Школьники так и не научились адекватно оценивать себя субъектом, критику в их адрес переносят очень болезненно, у большинства из них намечена заниженная самооценка, с некоторыми детьми требуется дополнительная работа, они все также стараются избегать контактов с людьми.

Результаты повторной диагностики самооценки подростков до и после реализации коррекционной программы по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 7 [Приложение 4, таблица 4].

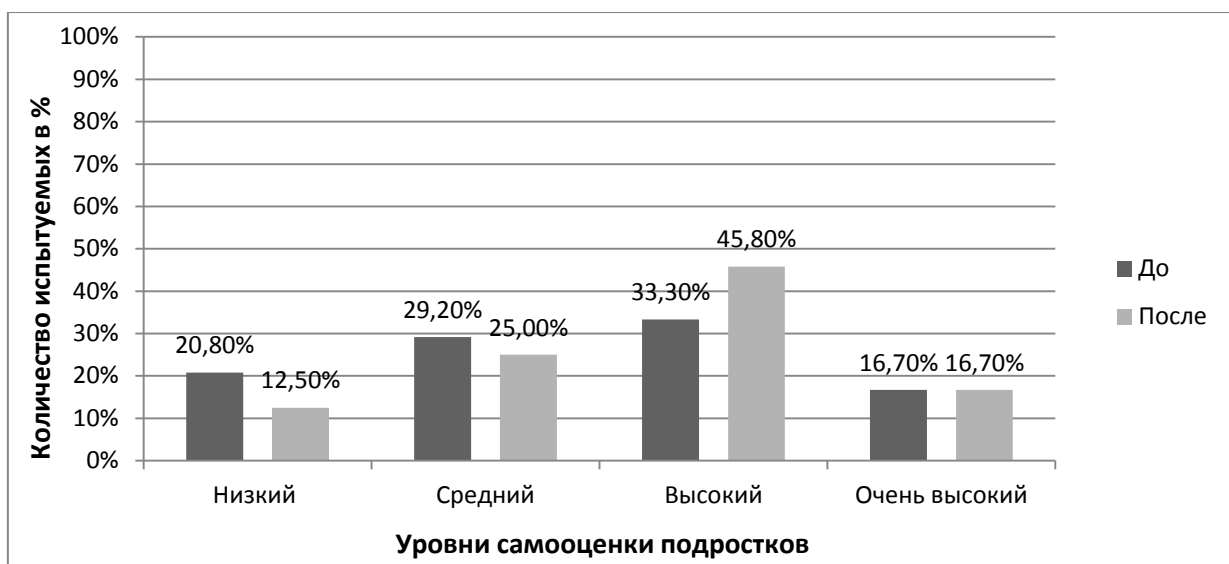


Рисунок 7. Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо - Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) до и после проведения психолого – педагогической коррекции

Сравнивая результаты диагностики до и после проведения психолого-педагогической программы коррекции, мы видим, что количество детей с низким уровнем самооценки уменьшилось на 2 человека. Дети научились фиксировать все проявления своих достижений, они начал постепенно осознавать собственную значимость.

Количество подростков, которые имеют средний уровень самооценки снизился до 25%, что составляет 6 человек. Ребята реально оценивают самих себя, и соотносят свои силы с поставленными задачами различной трудности.

Количество детей, имеющих высокий уровень, после программы коррекции, также не осталось без изменений. Если же прежде эту группу детей составляло 8 человек (33,3% от всего класса), то теперь с данным уровнем самооценки 11 подростков (44,8%). Дети более уверены в своих силах, адекватно оценивают свои качества. И при этом количество детей с очень высоким уровнем самооценки снизилось до 4 человек. Дети все также неадекватно расценивают свои силы перед предстоящими задачами. А также завышают свои силы и достоинства.

А вот после проведения повторной диагностики по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина мы получили следующие результаты, которые можно посмотреть на диаграмме (рисунок 7) [Приложение 4, таблице 5].

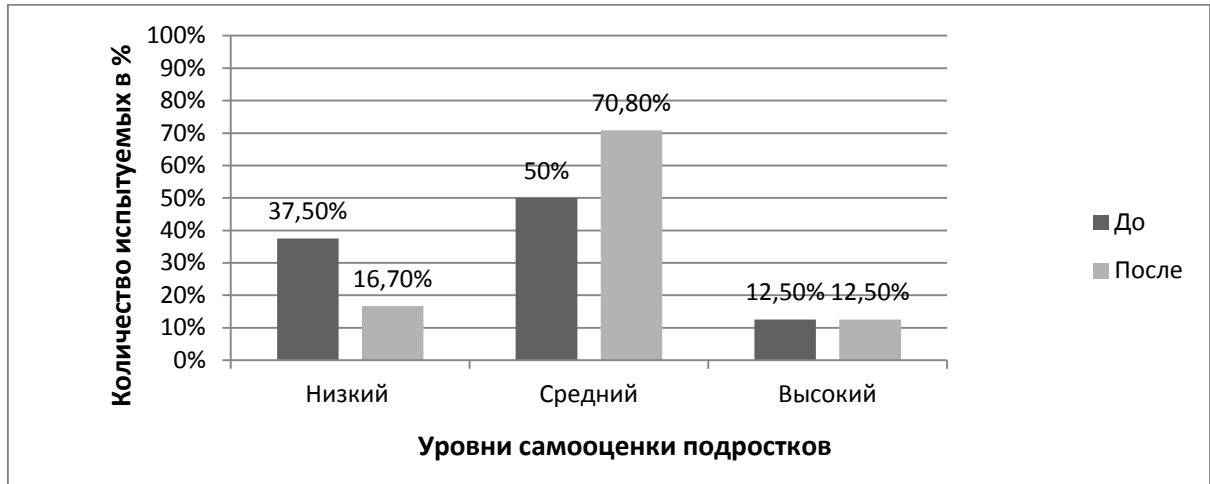


Рисунок 8. Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина до и после проведения психолога – педагогической коррекции

Обратим внимание, что количество детей с низким уровнем самооценки изменился в лучшую сторону, после программы коррекции эту шкалу теперь составляет 16,7% (4 человека). Они по-прежнему занижают оценку действительных собственных реальных возможностей. Также не уверены в себе и не преодолели собственную робость.

Группа со средним уровнем самооценки повысилась на 20,8%, теперь данный уровень имеют 17 человек. Подростки, которые повысили свой уровень начали реалистично оценивать себя и свои возможности, качества личности и достижения. Они легче стали входить в контакт с другими детьми.

Мы наблюдаем также, что количество подростков с высоким уровнем самооценки осталось без изменений. Эти дети сравнивают себя и свои достижения с другими и выделяют из всех свое творчество.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов мы провели математическую обработку результатов с помощью критерия Т-Вилкоксона по методике «Вербальная диагностика самооценки

личности» Н.П. Фетискина, для проверки гипотезы исследования о том, что в результате реализации программы психолого - педагогической коррекции самооценка подростков оптимизируется. Расчет критерия представлен в Приложении 4, таблица 7.

Статистические гипотезы для Т-критерия Вилкоксона:

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

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

За нетипичный сдвиг нами было принято увеличение значения по методике.

$$T_{\text{эмп.}} = \sum R$$

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

$$T_{\text{эмп.}} = 2,5$$

По таблице критических значений Т- Вилкоксона определим критическое значение  $T_{\text{кр}}$ , при  $N=14$  принимает значения, так как были исключены нулевые сдвиги:

$$T_{\text{кр}} \begin{cases} 25 (p \leq 0,05) \\ 15 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр}} (0,01)$$

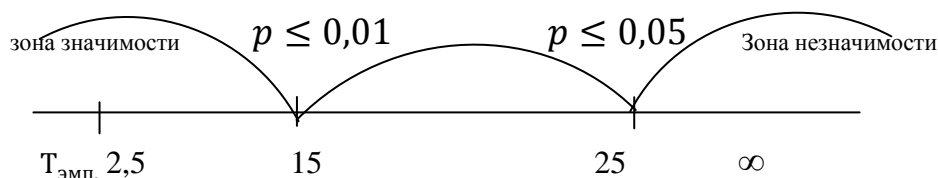


Рисунок 9. Ось значимости

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается. Интенсивность сдвигов в направлении повышения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения показателей самооценки.

Таким образом, после программы коррекции мы провели повторную диагностику самооценки подростков. Из результатов полученных данных, следует отметить, что разработанная программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков является эффективной. Данное утверждение мы подтвердили с помощью метода математической обработки  $T$  – критерия Вилкоксона.

### 3.3 Рекомендации для родителей и педагогов по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

В ходе коррекционной работы очень важен комплексный подход для решения возникшей проблемы. Коррекционно - развивающая работа будет эффективной если только усилия педагогов и родителей совместны.

Следующие разработанные рекомендации помогут улучшить эффект коррекционно - развивающей работы, а также он будет продлен на продолжительное время.

#### Рекомендации педагогам

Со стороны педагогов особое внимание должно уделяться заниженной самооценке. Ниже представлены рекомендации, благодаря которым педагоги повысят самооценку учащихся.

#### 1. Ученик должен научиться самостоятельно оценивать себя.

При выполнении какого – либо задания на уроке подросткам необходимо предложить самим оценить их, до того, как сдать на проверку учителю. После того, как работы были проверены и оценены педагогом,

нужно обсудить те случаи, если оценки не совпадают, выяснить основания, на которые опирались подростки при самооценивании, и показатели оценки работы педагогом. Привлечение подростков к такому виду деятельности постепенно приведет к уменьшению несовпадений при оценке работ.

Данный эксперимент подтверждает то, что включение ученика в оценивание собственных достигаемых результатов играет важную роль в усвоении требований, удовлетворяющим выполняемым учебным заданиям, также формируется у него критическое отношение к получаемому результату, верное представление об уровне собственных учебных достижений. Главное не забывать обсуждать все несовпадения, даже если при этом возникают конфликтные ситуации, споры, можно привлечь других учеников к обсуждению, а не ограничивать себя соотношением ролей учитель-ученик [30, с. 324].

## 2. Не сравнивайте между собой подростков.

В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях постоянно складываются условия, в ходе которых постоянно сравнивают учеников друг с другом. Но если сравнивать достижения и неудачи каждого ребенка, то все эти факты будут известны остальным. Постоянное выделение недостатков у одних и подчеркивание достоинств у других неблагоприятно влияет на личное развитие подростков. Те люди, которым постоянно выделяют все недостатки и говорят все недовольства – теряют веру в себя, а кого постоянно демонстрируют как образец, имеют чувство превосходства над другими.

Необходимо, чтобы у ребенка развивалось чувство собственного достоинства. Лучшим вариантом работы в данном случае является, когда на протяжении года подростка сравнивают только с его собственными достижениями, при этом неудачи не выносятся на всеобщее обсуждение, и не сопоставляются его результаты с другими. Сравнение учеников не должно быть случайным и стихийным. Его необходимо «грамотно»

применять как один из способов воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствование личности подростка [31, с. 361].

### 3. Роль «учителя» на неуспевающем.

При изучении недисциплинированных и неуспевающих подростков было выявлено, что их плохое поведение - это реакция на неуспех, форма протеста против отрицательного отношения к ним, сложившегося со сторон сверстников и учителя. Если ребенок утратил позицию в коллективе, то это повлечёт за собой изменения в самой личности подростка, а так же ведет к повышению в себе неуверенности и снижению уровня самооценки. Работать с этой категорией подростков нужно на изменение его социальной позиции через организацию новых видов деятельности. Например, подростку предлагается оказывать помощь другим. На психологическом уровне это значит резкое изменение социально – личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из привычной для него позиции ущербного, слабого, отстающего он быстро встает в позицию более знающего, сильного, способного научать другого и самостоятельно давать оценку его достижениям. В данном случае преследуются две цели [42, с. 214]:

- создаются некие объективные предпосылки, которые способствуют повышению самооценки, уверенности в себе и укрепляется чувство собственного достоинства.

- роль «учителя» ставит перед неуспевающим необходимость самостоятельно овладевать тем учебным материалом, который он должен объяснить другому так, чтобы суметь обучить всем приемам выполнения подобных заданий различной сложности.

### 4. Типичные ошибки, которые допускают педагоги при общении с учащимися, отрицательно сказывающиеся на формировании самооценки подростка [51, с. 178]:

- Снижение оценок за дисциплину – особенности в поведении подростков – это характерные особенности этого возраста, которые должны учитываться в своей работе педагогом, а оценка должна соответствовать действительным знаниям.
- Важно не только то, какая оценка была поставлена педагогом, но и то, что при этом было им сказано: подросток, в первую очередь, должен знать и понимать чего и каких результатов от него ожидает учитель. Успевающих легко не захваливать, но поощрять хотя бы маленькие успехи старательного, трудолюбивого необходимо. Помните, что положительная оценка – это ориентация на положительные качества в учащемся.
- Педагогический такт - не унижение – а уважение к личности, не снисходительность – а требовательность, не презирать – а уважать, призывать к достоинству и открывать перед подростком все возможности стать другим, поверить в растущего человека и на что он способен.
- Обращение с учащимся свысока – лучший вариант, это сотрудничать с учеником, помогать и поощрять самостоятельность его мышления.
- Образование безлично – это наносит урон учащимся с недостаточной внутренней и внешней мотивацией, они не воспринимают лиц, из этого следует, что педагогам, психологам необходимо больше уделять времени на общение с подростками (постоянно проводить классные часы, нацеленные на различные проблемы, организовывать внеурочную деятельность и т. д.). Это способствует более тесному общению с учащимися, более доверительному взаимодействию.
- Ограниченность одним предметом – во многом самооценка подростка определена уровнем интеллектуального развития. Человек, имеющий широкий кругозор и умственную пытливость подвержен проявлению любознательности не только к художественным, научно-техническим или другим предметным знаниям, но и к человеку, собственно к его психологии и особенностям поведения, познанию законов формирования человеческих отношений. Поэтому важным аспектом



является расширение кругозора подростков, воспитание любопытства и жажды знаний [52, с. 542].

#### Рекомендации родителям

1. Не забывайте, что ребёнок является самой большой ценностью, принимайте и любите его таким, каким он есть [20, с. 381].

2. Ребенок – это личность, уважайте его, при этом воспитывайте в нём чувство достоинства, поощряйте, хвалите, одобряйте, при этом должна создаваться положительная эмоциональная атмосфера вокруг него.

3. Выделяйте успехи своего ребенка, даже те, которые по вашему мнению незначительны.

4. Создавайте ситуации успеха.

5. Давайте ребенку возможность выговориться, тем самым он превращает недовольства в душе в слова.

6. Четко обозначайте словесно все негативные чувства. После такого особого наблюдения они чаще всего исчезают.

7. Смоделируйте выход из проблемной ситуации.

8. Все чувства подростков находят свое отражение в действиях. А вот к каким, это уже в основном зависит от родителей. За негативными чувствами стоят неприемлемые действия, причем поступок ребенок может совершить в подростковом возрасте, а чувства, которые спровоцировали его, могли быть заложены в раннем, даже в младенческом возрасте.

9. Оказать помощь подростку для избегания опасного поведения и повысить уровень его самооценки можно благодаря некоторым способам: удовлетворять приемлемые интересы ребенка и помогать ему в объяснении своих негативных чувств [13, с. 167].

10. Помимо этого, подростки должны четко знать, что есть три момента, которые ограничивают их деятельность:

- это для твоей и всеобщей безопасности, имеется угроза здоровью;
- это потенциальная угроза собственности их или родительской;
- закон и порядок социальной приемлемости требует этого.

Родители в сотрудничестве со школой должны способствовать, формированию у подростков правильной шкалы ценностей, адекватной самооценки и самоуважения.

Также существуют личные права, которые могут использоваться детьми, в виде механизмов защиты для разрешения конфликтов. И при неадекватно низком уровне самооценки даем следующие рекомендации.

Дети имеют право на [47, с. 216]:

- То, чтобы в некоторых случаях ставить себя на первое место;
- Просьбу о эмоциональной поддержке и помощи;
- Выражение протеста против несправедливого обращения или критики;
- На свое собственное мнение и убеждение;
- На совершение ошибок, пока не будет найден правильный путь;
- То, чтобы давать возможность людям помогать в решении собственных проблем;
- Сказать: «Нет, спасибо», «извините, но нет»;
- Непринятие советов окружающих и следование своим собственным убеждениям;
- На одиночество, даже если некоторым хочется его общества;
- Выражение собственных чувств, не смотря на то, понимают ли окружающие их;
- Смену своих решений или выбор другого образа действий;
- На смену договоренности, не устраивающую их.

Дети не обязаны:

- Быть идеальными во всем;
- Делать добро неприятным им людям;
- Идти по стопам толпы;
- Любить всех людей, даже тех, которые вредят им;
- Вкладывать все свои силы ради других;

- Извиняться за то, что делали так, как посчитали нужным, что были самим собой;
- Смиряться с неприятной для них ситуацией;
- Чувствовать себя виновными за свои желания, которые не совпадают с желаниями других;
- Делать больше, чем им позволено временем;
- Сохранять отношения, которые оскорбляют их;
- Ради посторонних людей жертвовать своим внутренним миром;
- Принимать чье – то неправильное поведение;
- Делать то, чего не может;
- Ради кого-то отказываться от своего «Я»;
- Отдавать то, что ему самому необходимо.

Это довольно большое количество рекомендаций для повышения уровня самооценки.

Самым трудным шагом будет набраться смелости сделать это, нарушить привычный, как вы считаете, для вас и всех окружающих образ. Требуется смелость для того чтобы научить ребенка быть собой, а не привычным и удобным человеком для себя и окружающих. Не сравнивайте ребенка с другими. Помните, что человек – это индивидуальность, он ценен уже тем, что он уникальная и своеобразная личность. Он, безоговорочно, достоин любви, а в первую очередь, он должен любить самого себя [65, с. 194]

### Выводы по третьей главе

Для коррекции самооценки подростков мы разработали программу психолого-педагогической коррекции. С целью оптимизации уровня самооценки подростка была создана программа психолого – педагогической коррекции, направленная на повышение представления о

собственной значимости, о его ценности; укрепление чувства собственного достоинства; совершенствование навыков и умений, которые необходимы для уверенного поведения; развитие способности к индивидуальному самовыражению; формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию. После проведения комплекса занятий, который включает 10 занятий по 60 минут, была проведена повторная диагностика, в ходе которой нами было выявлено следующее:

По результатам повторной диагностики с помощью «Методики изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой» количество детей, имеющих высокий уровень самооценки 16,7% (4 человека). Адекватный уровень самооценки имеют 16 учеников (66,6%). Двое из учеников прежде имели результаты низкой самооценки. Низкий уровень самооценки остается у 16,7% обучающихся (4 ученика).

По результатам повторной диагностики самооценки по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан количество детей с низким уровнем самооценки 12,5% (3 человека). Количество подростков, которые имеют средний уровень самооценки снизился до 25%, что составляет 6 человек. Трое подростков перешли со среднего уровня, и теперь имеют высокий уровень. Количество подростков, имеющих высокий уровень, повысилось до 11 человек (44,8%). И при этом количество детей с очень высоким уровнем самооценки составляет 16,7% (4 человека).

По результатам повторной диагностики по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина, дети, имеющие низкую самооценку составляют 16,7% (4 человека). Группа со средним уровнем самооценки повысилась на 20,8%, теперь данный уровень имеют 17 человек. Количество подростков с высоким уровнем самооценки составляет 12,5% (3 человека).

Для определения оценки различия между констатирующим и формирующим экспериментом по их результатам, мы провели

математическую обработку с помощью критерия Т-Вилкоксона по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина. В итоге обработки полученных результатов до и после проведения коррекционной программы мы подтвердили статистическую гипотезу  $H_0$ , а за этим следует, что мы подтвердили и основную гипотезу, которую указали вначале исследования: уровень самооценки подростков оптимизируется в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции. Нами были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки подростков.

## Заключение

Проанализировав и обобщив информацию из психолого - педагогической литературы выделим, что самооценка – это такая ценность, которую приписывает сам себе или отдельным собственным качествам индивид. Основным критерием оценивания является система личностных смыслов индивида. Ее разделяют на адекватную и неадекватную.

Адекватная самооценка - мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет.

Неадекватная самооценка проявляется при необъективном оценивании человеком самого себя, когда мнение его о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Она разделяется на завышенную и заниженную.

Самооценка имеет 4 уровня развития: процессуально – ситуативный, качественно – ситуативный, качественно-консервативный, качественно – динамический.

Самооценка имеет несколько значимых функций: защитная, регуляторная, отображает реальное отношение индивида к самому себе, развивающая, эмоциональная.

На формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д. Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

На основе изученного теоретического материала мы разработали модель психолого – педагогической коррекции самооценки подростков, включающую в себя целевой, теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический блоки. Было построено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Чтобы достичь поставленной цели, наше исследование имеет следующие этапы: поисково-подготовительный этап, опытно - экспериментальный этап, контрольно-обобщающий этап. В работе был использован комплекс методов, такие как теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого - педагогической литературы, моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент; психодиагностические: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, методика «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Проведение трех диагностических методик, направленных на изучение уровня самооценки подростков, показало нам следующие результаты, что в классе присутствуют дети, как с адекватной самооценкой, так и неадекватно заниженной и завышенной.

На основании исследования по методике Н.Г. Казанцевой высокий уровень самооценки имеют 20,8% (5 человек), адекватный уровень самооценки имеют 13 учеников (54,2%), низкий уровень самооценки имеют 6 учеников (25%).

По методике исследование самооценки Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан мы выявили, что у 16,7% подростков от всего класса (4 человека) низкий уровень самооценки. Средний уровень самооценки у 7 человек (29,2%). Высокий уровень самооценки у 33,3% (8 человек). Очень высокий уровень самооценки мы наблюдаем у 5 человек (20,8%).

А по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина результаты были таковы: низкий уровень самооценки подростков наблюдается у 37,5% (9 человек). Средний уровень самооценки выявляем у 50% коллектива (12 человек). А 12,5% составляет категорию детей с высоким уровнем самооценки (3 человека).

На основании результатов проведенного исследования было определено, что у всего класса по трем различным методикам были определены неустойчивые показатели уровня самооценки. В следствие этого необходимо провести психолого-педагогическую коррекцию у всех учащихся данного класса.

Для коррекции самооценки подростков мы разработали программу психолого-педагогической коррекции. С целью оптимизации уровня самооценки подростка была создана программа психолого – педагогической коррекции, направленная на повышение представления о собственной значимости, о его ценности; укрепление чувства собственного достоинства; совершенствование навыков и умений, которые необходимы для уверенного поведения; развитие способности к индивидуальному самовыражению; формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию. После проведения комплекса занятий, который включает 10 занятий по 60 минут, была проведена повторная диагностика, в ходе которой нами было выявлено следующее:

По результатам повторной диагностики с помощью «Методики изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой» количество детей, имеющих высокий уровень самооценки 16,7% (4 человека). Адекватный уровень самооценки имеют 16 учеников (66,6%). Двое из учеников прежде имели результаты низкой самооценки. Низкий уровень самооценки остается у 16,7% обучающихся (4 ученика).

По результатам повторной диагностики самооценки по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан количество детей с низким уровнем



самооценки 12,5% (3 человека). Количество подростков, которые имеют средний уровень самооценки снизился до 25%, что составляет 6 человек. Трое подростков перешли со среднего уровня, и теперь имеют высокий уровень. Количество подростков, имеющих высокий уровень, повысилось до 11 человек (44,8%). И при этом количество детей с очень высоким уровнем самооценки составляет 16,7% (4 человека).

По результатам повторной диагностики по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина, дети, имеющие низкую самооценку составляют 16,7% (4 человека). Группа со средним уровнем самооценки повысилась на 20,8%, теперь данный уровень имеют 17 человек. Количество подростков с высоким уровнем самооценки составляет 12,5% (3 человека).

Для определения оценки различия между констатирующим и формирующим экспериментом по их результатам, мы провели математическую обработку с помощью критерия Т-Вилкоксона Вилкоксона по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» Н.П. Фетискина. В итоге обработки полученных результатов до и после проведения коррекционной программы мы подтвердили статистическую гипотезу  $H_1$ , а за этим следует, что мы подтвердили и основную гипотезу: уровень самооценки подростков изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции. Нами были составлены рекомендации для родителей и педагогов по коррекции самооценки подростков.

## Библиографический список

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Учебное пособие для студентов вузов. Екатеринбург: Деловая книга, 2011. 704 с.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. М.:ВЛАДОС, 2008. 325с.
3. Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие.— Электрон. текстовые данные. Саратов: Научная книга, 2012. - 127с. [URL:http://www.iprbookshop.ru/6328](http://www.iprbookshop.ru/6328).— ЭБС «IPRbooks»
4. Барлас Т. В. Популярная психология. От конфликтов к обретению «Я». М.: Просвещение, 2009. 160 с.
5. Белобрыкина О. А. Влияние социального окружения на развитие самооценки // Вопросы психологии, 2011. №4. С. 162 - 174.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Просвещение, 2010. 344 с.
7. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2012. 380 с.
8. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: Просвещение, 2008. 352 с.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва. : СПб, 2008. 868 с.
- 10.Бороздина Л. В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. М.: Сфера, 2012. 204 с.
- 11.Вербальная диагностика самооценки личности / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 46 - 49
12. Возрастная психология личности от молодости до старости/ М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2012. 272 с.

13. Волков Б. С. Психология подростка. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
14. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл», 2004. 436 с.
15. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. М.: Харвест, 2009. 800 с.
16. Гольева Г. Ю. Проблема формирования мотивации достижения успеха на разных возрастных этапах развития личности: монография. Челябинск.: Издательство «Цицеро», 2017. 171 с.
17. Гордиенко В. Н. Методология и методы психолого-педагогического исследования: словарь-справочник : Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2017. 83 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/59226.html> (дата обращения: 20.02.2019).
18. Гуревич П. С. «Психология» учебное пособие. Москва.: «Старик Ватулинг», 2011. 518 с.
19. Дарвиш О. Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. 264 с.
20. Демидова И. Ф. Рабочая книга психолога в старших классах. Р. н/д.: Феникс, 2009. 249 с.
21. Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 2011. 368 с.
22. Долгова В. И., Иванова Л. В., Крыжановская Н. В. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации. Изд. 3-е. перераб. и доп. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. 128 с.
23. Долгова В. И., Буслаева М. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа). Челябинск : Изд-во «АТОКСО», 2010. 203 с.
24. Долгова В. И., Гольева Г. Ю., Крыжановская Н. В. Инновационные психолого-педагогические технологии в дошкольном образовании: монография. М. : Издательство «Перо», 2015. 172 с.
25. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Погорелова Н. Б. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет

- / Научно - методический электронный журнал «Концепт», 2016. Т. 7. С. 151 - 155. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56108.htm>. (дата обращения 04.02.2019).
26. Долгова В. И., Меркулова Н. А., Рокицкая Ю. А. .Готовность родителей к воспитанию детей в замещающей семье. М. : Издательство Перо, 2015. 180 с.
27. Долгова В. И., Попова Е. В. Инновационные психолого - педагогические технологии в работе с дошкольниками: монография. М.: Издательство Перо, 2015. 208 с.
28. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков/ Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. – С. 91–95. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95525.htm>. (дата обращения 12.02.2019).
29. Дубровина И. В Психология: учебник для студ.сред. проф. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия»,2011. 464 с.
30. Дубровина И. В. Особенности обучения и психического развития школьников 13 - 17 лет. под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. М.: Содействие, 2009. 388 с.
31. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. 464 с.
32. Дубровина И. В., Лисина М. И. Возрастные особенности психического развития детей. М.: Директ-Медиа, 2008. 420 с.
33. Егоров Д. В. Использование формирующего эксперимента в учебном процессе вуза [Электронный ресурс] / Вестник ТИУиЭ, 2010. № 1, С. 81-84. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanieformiruyuschego-eksperimenta-v-uchebnom-protsesse-vuza> (дата обращения: 23.02.2019).

34. Еникеев М. И. Общая психология. М.: ТК Велби, изд-во Проспект, 2010. 440 с.
35. Жигарькова О. М. Время тревожных детей // Психологическая газета. 2013. №11. С. 6 - 7.
36. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореферат диссертации доктора психологических наук: <http://naukapedagogika.com/psihologiya-19-0007/dissertaciya-genezis-samootsenki> (дата обращения 7.03.2019).
37. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. Минск: Интерсофт, 2009. 218 с.
38. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие. М. : Академия, 2006. 240 с.
39. Иващенко Ф. И. Психология воспитания школьников: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. Минск: Высшая школа, 2006. 189 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/20270>. - ЭБС «IPRbooks».
40. Кваде В., Трусов В. П. Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка // Вопросы психологии, 2010. С. 132 – 167 с.
41. Ковалева А. И. Социализация личности: норма и отклонения. М.: Владос, 2000. 179 с.
42. Кон И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя. М.: Просвещение, 2009. 255 с.
43. Кондратьев М. Ю. Подросток в замкнутом круге общения. Воронеж: Наука, 2000. 215 с.
44. Крыжановская Л. М. Психологическая коррекция в условиях инклюзивного образования. М. : ВЛАДОС, 2017. 143 с.
45. Крыжановская Н. В. Формирование познавательно профессиональной активности студентов педагогического вуза с применением метода построения дерева целей // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. №2, С. 136 - 140. URL: <http://e-koncept.ru/2015/15052.htm> (дата обращения 20.03.2019).

46. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Наука, 2007. 314 с.
47. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с школьниками. М.: Академия, 2008. 256 с.
48. Липкина А. И. Самооценка личности школьника. М.: Просвещение, 2010. 278 с.
49. Маринина Е., Воронов Ю. Подросток в «стае» // Воспитание школьников, 2018. № 6. С. 42 - 43.
50. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб. : Речь, 2012. 248 с.
51. Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. М.: Наука, 2010. 392 с.
52. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. М.: Academia, 2007. 640 с.
53. Наумова М. Л. Коррекция межличностных отношений детей младшего школьного возраста методами арт-терапии. : Социосфера. 2013. № 4. С. 121 - 128.
54. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и
55. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2009. 624 с.
56. Реан А. А. Детская психология. М.: Прайм-Еврознак, 2008. 512 с.
57. Резепов И. Ш. Общая психология: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. 109 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1140>.- ЭБС «IPRbooks»
58. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М.: Здоровье России, 2007. 82 с.
59. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. М.: Юрайт, 2012. 412 с.
60. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Просвещение, 2008. 328 с.

61. Степанов В. Г. Психология трудных подростков. М.: Сфера, 2001. 258 с.
62. Фельдштейн Д. И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 2012. 427 с.
63. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты. Минск: Попурри, 2010. 447 с.
64. Хухлаева О. С. Психология. М.: Академия, 2008. 160 с.
65. Чеснокова И. И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности. М.: Педагогика, 2010. 225 с.
66. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков /Концепт. 2015. -№ 03 (март). - ART 15068. - 0,4 п. л. - URL: <http://e-koncept.ru/2015/15068.htm> . (дата обращения 21.11.2018).
67. Щербак А. П. Характеристика методов исследования. Ярославль.: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2007. 39с.
68. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей Гюру Эйestad; Пер. с норвежского Н. Шинкаренко. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. 249 с.
69. Юсупова Р. Б. Изучение самооценки старших подростков . Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 341–345. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95112.htm>. (дата обращения 03.12.2018).

## Методики исследования самооценки подростков

Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.)

Методика предложена Г. Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него - один из трех вариантов ответа: «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 для успешного выполнения 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. 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. Я всегда чего-то боюсь.

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

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

от –3 до +3 – об адекватной самооценке;

от +4 до +10 – о высокой самооценке.

## Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн

Цель: изучение самооценки.

Регистрация данных: групповая форма проведения.

Необходимые материалы: регистрационный бланк, ручка.

Процедура проведения: каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание (лучше сначала показать тренировочный вариант на доске).



Инструкция: «Каждый человек оценивает свои возможности, способности, характер и т.п. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице нарисовано 7 таких линий. Они обозначают: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет у сверстников; 5) умение многое делать своими руками, умелые руки; 6) внешность; 7) уверенность в себе. Под каждой линией написано, что она обозначает.

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

«–» – уровень развития у вас качества, стороны личности в настоящий момент;

«x» – такой уровень развития качества, стороны, к которому вы стремитесь, достигнув которого, вы будете удовлетворены собой.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, в линии «здоровье» нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя – абсолютно здорового».

Порядок проведения. Методика может проводиться как фронтально – с целым классом или группой учащихся, так и индивидуально. При фронтальной работе надо проверить, как каждый из учащихся заполнил первую шкалу: пройдя по классу, посмотреть, правильно ли используются предложенные значки, ответить на вопросы школьников. После этого учащиеся работают самостоятельно, и экспериментатор ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции длится обычно 10-12 минут.

Целесообразно наблюдать, как разные школьники выполняют задание: сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что работа «глупая», «я это не обязан делать», отказ выполнять задание, стремление задать экспериментатору дополнительные вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (с разницей не менее 5 мин). Все это служит полезной дополнительной информацией при интерпретации результатов.

Регистрационный бланк

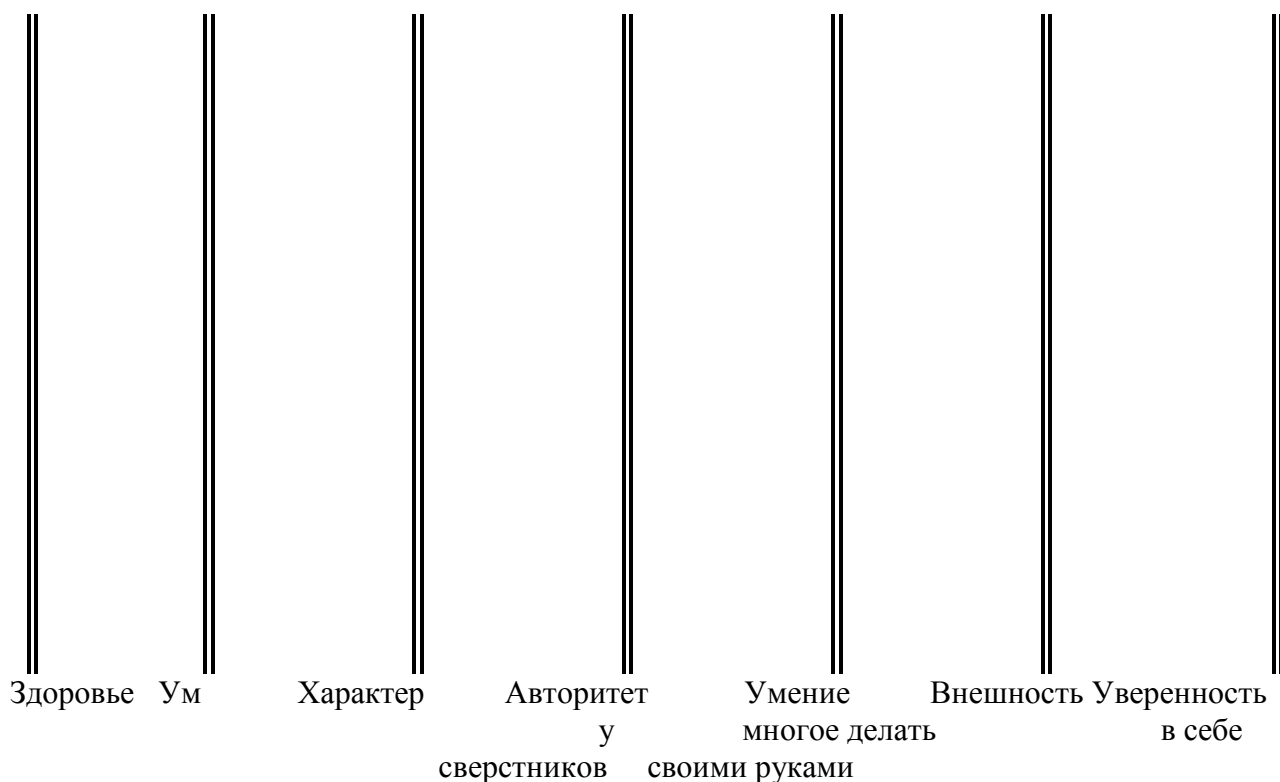
Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Оцени себя по ниже приведенным качествам, которые обозначены у каждой вертикальной черты. Нижняя точка черты обозначает самый низкий уровень развития качества, а верхняя – наивысший.

На каждой линии черточкой ( – ) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметь, при каком уровне развития этих качеств ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.



Обработка результатов. Обработке подлежат ответы на 6 линиях (шкалах). Шкала «здоровье» рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 м. = 54 балла). Обработка включает следующие этапы:

По каждой из шести шкал определяются:

- Уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в м. От нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- Высота самооценки – от «0» до знака «–»;
- Величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака «х» до «–»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом. Записывается значение каждого из трех показателей.

1. Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем 6 шкалам.

2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «х». Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником различных сторон своей личности (см. Рис.).

p	Параметр	Количественная характеристика, балл			
		Низкий	Норма		Очень высокий
			Средний	Высокий	
Уровень притязаний	60	Менее	60 – 74	75 – 89	90 – 100
Уровень самооценки	45	Менее	45 – 59	60 – 74	75 – 100

## Методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

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

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

### Ключ обработки и интерпретация

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

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

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

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

Приложение 2

Результаты исследования самооценки подростков на этапе  
констатирующего эксперимента

Таблица 1

Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой на этапе  
констатирующего эксперимента

Испытуемые	Количество набранных баллов	Уровень самооценки
1	- 3	Адекватный
2	1	Адекватный
3	-5	Низкий
4	4	Высокий
5	3	Адекватный
6	3	Адекватный
7	- 4	Низкий
8	- 6	Низкий
9	- 1	Адекватный
10	0	Адекватный
11	- 1	Адекватный
12	4	Высокий
13	- 3	Адекватный
14	- 9	Низкий
15	7	Высокий
16	- 5	Низкий
17	1	Адекватный
18	-2	Адекватный
19	- 4	Низкий
20	2	Адекватный
21	2	Адекватный
22	8	Высокий
23	5	Высокий
24	0	Адекватный
Средние значения	Низкий – 25% (6 человек) Адекватный – 54,2% (13 человек) Высокий – 20,8% (5 человек)	

Таблица 2

Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Исследование  
самооценки» Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан на этапе  
констатирующего эксперимента

Испытуемые	Баллы	Уровень самооценки
1	46	Средний
2	68	Высокий
3	35	Низкий
4	76	Очень высокий

5	73	Высокий
6	60	Высокий
7	42	Низкий
8	34	Низкий
9	58	Средний
10	60	Высокий
11	57	Средний
12	73	Высокий
13	58	Средний
14	30	Низкий
15	76	Очень высокий
16	46	Средний
17	71	Высокий
18	57	Средний
19	40	Низкий
20	75	Очень высокий
21	70	Высокий
22	86	Очень высокий
23	73	Высокий
24	58	Средний
Средние значения	Низкий – 20,8% (5 человека) Средний – 29, 2% (7 человек) Высокий – 33,3% (8 человек) Очень высокий – 16,7% (4 человек)	

Таблица 3

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

Испытуемые	Баллы	Уровень самооценки
1	48	Низкий
2	40	Средний
3	51	Низкий
4	26	Средний
5	30	Средний
6	32	Средний
7	64	Низкий
8	62	Низкий
9	46	Низкий
10	39	Средний
11	44	Средний
12	27	Средний
13	54	Низкий
14	89	Низкий
15	25	Высокий
16	65	Низкий
17	42	Средний
18	45	Средний

19	59	Низкий
20	28	Средний
21	31	Средний
22	19	Высокий
23	20	Высокий
24	35	Средний
Средние значения	Низкий – 37,5% (9 человек) Средний – 50% (12 человек) Высокий – 12,5% (3 человека)	

## Программа психолого – педагогической коррекции самооценки подростков

Данная программа направлена на коррекцию самооценки у подростков. Программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Это необходимо для более эффективной корректировки уровня самооценки подростков при помощи формирования и упрочнения навыков общения, умения слушать, высказывать свою и принимать чужую точки зрения, понимания других людей. А также для актуализации у подростков потребности осознания жизненных целей, своих жизненных перспектив, и способов достижения их.

Цель программы: осуществить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у подростков с помощью психогимнастических игр и упражнений.

Задачи программы:

1. Обеспечить школьника средствами самопознания;
2. Повысить представления о собственной значимости каждого индивида, о его ценности;
3. Укрепить чувство собственного достоинства;
4. Развить фантазию о воображение;
5. Совершенствовать навыки и умения, которые необходимы для уверенного поведения, для решения проблем в учебной и других видах деятельности;
6. Развить способности детей к индивидуальному самовыражению.
7. Сформировать мотивацию к саморазвитию и самовоспитанию.

Наша коррекционно-развивающая программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип конфиденциальности;
2. Принцип добровольного участия;
3. Принцип толерантности;
4. Принцип активности;
5. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»

Права участников программы:

- уважительное, доброжелательное отношение к детям;
- признание индивидуальности, ценности, значимости, уникальности ребенка;
- обязательная положительная эмоциональная оценка малейших достижений ребенка;
- развитие у детей способности к самостоятельной оценке своей работы;
- возможность самовыражаться и излагать свои мысли, мнение;
- постепенность коррекционного процесса.

Программа рассчитана на 10 занятий. Каждое занятие длится 60 минут в зависимости от эмоционального состояния учеников на момент проведения занятия и степени сложности упражнений, предлагаемых педагогом-психологом. В программе коррекции приняли участие обучающиеся 7 класса в количестве 24 человек.

Занятия целесообразно проводить в просторном помещении, в котором возможно проводить как работу «в кругу», так и игровые упражнения. Очень важно предоставить возможность каждому участнику проявить активность в ходе занятия.

Психолого-педагогическая программа коррекции включает в себя 3 этапа:

1. Ориентировочный (1 занятие).

Цель этапа: знакомство детей с целью, задачами и правилами проведения занятий, мотивация на успех и установление контакта с обучающимися.

2. Развивающий (7 занятий).

Цель этапа: коррекционно-развивающее воздействие на учеников, которое направлено на стабилизацию самооценки у подростков.

### 3. Завершающий (1 занятие).

Цель этапа: подвести итоги проведенной нами коррекционной программы, рефлексия.

Структура занятия:

1. Приветствие. Цель: создать комфортную атмосферу, снять напряжение, настроить учеников на продуктивную работу.

2. Основная часть. Здесь происходит выполнение основных целей каждого конкретного занятия программы. Включает в себя несколько упражнений, которые направлены на укрепление чувства собственного достоинства, повышение представления о собственной значимости каждого индивида, о его ценности, совершенствование навыков и умений, которые необходимы для уверенного поведения, для решения проблем в учебной и других видах деятельности.

3. Завершение. Цель данного этапа - подвести итогов проведенного занятия, рефлексия.

#### Занятие №1.

Цель: Знакомство. Установление контакта. Создание доверительной атмосферы и настрой участников коррекционной программы на работу.

Приветствие: «Здравствуй, я рад (а) познакомиться»

Цель: Знакомство с классом для раскрытия новых качеств

Время: 5 мин

Ход упражнения:

Каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад (а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

Психолог рассказывает участникам о цели занятий, их особенностях.

Оглашаются правила поведения на занятиях:

1. Добровольное участие в играх и упражнениях, предлагаемых психологом;
2. Нельзя обсуждать вне занятия то, что мы друг о друге узнаем на занятиях;
3. Стараться быть честным; лучше промолчать, чем дать неискренний ответ;
4. Нельзя оценивать другого участника, если этого не требует задание;
5. Помни, что здесь нет правильных и неправильных ответов, важно лишь то, что ты думаешь.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

#### Упражнение № 1. «Ласковое солнышко»

Цель: сплочение.

Время: 5 мин.

Процедура проведения: От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга. (дети собираются в круг и обнимают друг друга).

#### 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 «Учимся адекватно отвечать на вопросы»

Цель: дать представление о поведении человека и его уверенных, неуверенных и грубых ответах.

Инструкция для участников: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, когда - неуверенно и когда - грубо. Вот эта кукла, психолог надевает на руку, будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек».

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- поставили незаслуженную двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь, чтобы тебя приняли играть;
- взрослые не разрешают тебе...
- просишь у взрослых разрешить тебе...
- просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;
- друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;
- отказываешь кому-нибудь в просьбе;
- хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-х мин.

В конце проводится краткое обсуждение и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие № 2. «Познаем себя»

Цель: создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, развитие способности к самораскрытию.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Каждый из участников встает и приветствует группу любым необычным способом.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Я хороший». Время: 10 минут.

Цель: развитие навыка положительного отношения к себе.

Процедура проведения. Группа делится на пары. В течение 3 минут «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» — рассказать о себе партнеру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела. Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности, демонстрируя заинтересованность и поддержку, стимулируя продолжать перечисление. Затем партнеры меняются ролями.

После того как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге. Очевидно, что весь объем информации они воспроизвести не смогут — не позволят механизмы памяти и сжатые временные рамки.

Упражнение 2. «Контраргументы». Время: 10 минут.

Цель: развитие способности к самоанализу, способности видеть в себе сильные и слабые стороны.

Процедура проведения. Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры. Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение 3. «Колпак». Время: 10 минут.

Цель: подвижная разминка, эмоциональная разгрузка.

Процедура проведения. Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, То это не мой колпак. Далее тренер последовательно вводит инструкцию: вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию. Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе. Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

Упражнение 4. «Комплименты». Время: 10 минут.

Цель: развивать умение признавать свои сильные стороны, получать комплементы.

Группа делится на пары. По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Затем партнеры меняются местами.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 3. «Права каждого»

Тема: Мои права и права других людей.

Цель: определить, какими правами обладает подросток, научить учитывать права других людей.

Упражнение 1. «Мои права».

Цель: определить права подростка.

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора - подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Затем школьникам предлагается, разбившись на 3—4 группы, записать «Декларацию о правах шестиклассника». На выполнение задания дается 10-12 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» о выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

- 1) Твои права не должны ущемлять прав других людей.
- 2) Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии. Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д. Заслофф:

«У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- па свои собственные чувства - независимо от того, понимают ли их окружающие; -
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на 100%;

- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим (ой) собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания; мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши».

Желательно предлагаемые списки прав представить в виде плакатов, чтобы школьники могли иметь их перед глазами.

Проводится обсуждение. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Упражнение 2. «Хвост дракона».

Время: 5 минут.

Цель: разминка, эмоциональная разгрузка, снятие внутренней зажатости.

Процедура проведения. Все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Тренер просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, — это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, — хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» — убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, — новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник-хвост, когда его ловит «голова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 4. «Позитивный настрой»

Цель: развитие навыков самоанализа, формирование позитивного настроения к своей личности.

Приветствие. Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Светский прием». Время: 10 минут.

Цель: формирование позитивного настроения, позитивного отношения к своей личности.

Процедура проведения. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е.,

подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

Упражнение 2. «Автопортрет». Время 15 минут.

Цель: осознание своей уникальности, совершенствование навыков самоанализа.

Процедура проведения. «Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете вы сами. Действительно, кто лучше вас знает ваши особенности, привычки, желания. Каждый из вас в течении 5 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10 - 12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

После написания характеристик вы сдадите их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать "автопортреты". Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые удалось увидеть во время занятий.

Завершение. Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 5. «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.

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.

Завершение. Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 6. «Успех залог высокой самооценки».

Упражнение 1. «Воображение успеха».

Время: 30 минут.

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.

Упражнение 2 «Поделись успехом».

Время: 20 минут.

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.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 7. «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: научиться 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.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Занятие 8. «Повышаем уверенность».

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.

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.

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 9.

Цель: подкрепление позитивного отношения к себе, самопредъявление, самоанализ.

Приветствие.

Время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники садятся в круг. Выбранный психологом участник пожимает руку сидящему справа, далее рукопожатие передается по кругу.

Входная рефлексия: С каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение 1. «Я отличаюсь от других».

Время: 10 минут.

Цель: осознание своей индивидуальности.

Процедура проведения. Один из участников кидает мячик и говорит фразу «Я отличаюсь от других...». Тот, кто его поймал должен закончить эту фразу. А потом кинуть мяч следующему участнику и произнести: «Я отличаюсь от других...» и т.д. Желательно участие всех членов группы.

Упражнение 2. «Самоценность».

Время: 10 минут.

Цель: позитивизация Я-концепции подростка, принятие себя.

Процедура проведения. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я». Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них. У тебя получилась карта самооценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

Упражнение 3. «Высокопарные слова».

Время: 10 минут.

Цель: раскрепощение участников.

Процедура проведения. Для выполнения упражнения каждому участнику прикрепляется на спину лист бумаги, на котором другие участники будут делать разные надписи. По команде ведущего все должны начать свободно ходить по комнате и внимательно смотреть на своих коллег; как только у кого-то появляется фраза, ассоциирующаяся с одним из участников, он подходит к нему и записывает фразу на его листе бумаги. Фразы могут быть высокопарными, но ни в коем случае не должны быть обидными или двусмысленными. За одну минуту до его завершения тренер просит участников поторопиться и написать фразы тем, кому они хотели это сделать, но не успели. Затем все снимают свои листочки и знакомятся с написанным. Обязательно нужно провести обсуждение: кто узнал себя в этих фразах, кому они кажутся совсем неподходящими, легко ли было придумывать ассоциации и т. д.

Упражнение 4. «4 персонажа».

Время: 10 минут.

Цель: самопредъявление, самоанализ, рефлексия, подкрепление позитивного отношения к себе.

Процедура проведения. Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. После упражнения необходимо провести беседу, подросткам задаются вопросы: «Что общего у вас с ним?», «Что это для вас?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.



Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с тренингового занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д. Время: 5 минут

Занятие 9. «Завершение».

Упражнение 1. «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Продолжительность упражнения 30 минут.

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

Упражнение 2. «Ежедневный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Продолжительность упражнения 20 минут.

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.

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.

Завершение.

Время: 10 минут.

Цель: получение обратной связи, обмен эмоциями, чувствами, впечатлениями.

Процедура проведения: участники обмениваются впечатлениями от занятия, с каким настроением уходите с занятия? - было ли вам интересно и что понравилось лучше всего? - что вы узнали нового о своих товарищах?

Ритуал прощания. Участники берутся за руки. Каждый по очереди желает группе успешного дня, удачи и т.д.

Время: 5 минут.

## Приложение 4

Результаты исследования уровня самооценки подростков при реализации программы психолого – педагогической коррекции

Таблица 4

Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой на этапе формирующего эксперимента

Испытуемые	Количество набранных баллов	Уровень самооценки
1	- 1	Адекватный
2	1	Адекватный
3	- 1	Адекватный
4	3	Адекватный
5	3	Адекватный
6	3	Адекватный
7	- 4	Низкий
8	1	Адекватный
9	- 1	Адекватный
10	0	Адекватный
11	1	Адекватный
12	4	Высокий
13	- 2	Адекватный
14	- 7	Низкий
15	7	Высокий
16	- 5	Низкий
17	1	Адекватный
18	-2	Адекватный
19	- 4	Низкий
20	3	Адекватный
21	2	Адекватный
22	8	Высокий
23	5	Высокий
24	0	Адекватный
Средние значения	Низкий – 16,7% (4 человека) Адекватный – 66,6% (16 человек) Высокий – 16,7% (4 человека)	

Таблица 5

Результаты диагностики самооценки подростков по методике «Исследование самооценки» Дембо - Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан на этапе формирующего эксперимента

Испытуемые	Баллы	Уровень самооценки
1	50	Средний
2	69	Высокий
3	45	Средний
4	76	Очень высокий
5	73	Высокий
6	62	Высокий
7	48	Средний
8	44	Низкий

9	60	Высокий
10	60	Высокий
11	59	Средний
12	73	Высокий
13	65	Высокий
14	42	Низкий
15	76	Очень высокий
16	53	Средний
17	71	Высокий
18	59	Средний
19	44	Низкий
20	75	Очень высокий
21	70	Высокий
22	86	Очень высокий
23	70	Высокий
24	61	Высокий
Средние значения	Низкий – 12,5% (3 человека) Средний – 25% (6 человек) Высокий – 45,8% (11 человек) Очень высокий – 16,7% (4 человека)	

Таблица 6

Результаты диагностики уровня самооценки по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина на этапе формирующего эксперимента

Испытуемые	Баллы	Уровень самооценки
1	43	Средний
2	40	Средний
3	44	Средний
4	26	Средний
5	30	Средний
6	32	Средний
7	57	Низкий
8	37	Средний
9	38	Средний
10	39	Средний
11	40	Средний
12	27	Средний
13	41	Средний
14	65	Низкий
15	25	Высокий
16	47	Низкий
17	42	Средний
18	40	Средний
19	48	Низкий
20	27	Средний
21	31	Средний
22	19	Высокий
23	24	Высокий

24	30	Средний
Средние значения	Низкий – 16,7% (4 человека) Средний – 70,8% (17 человек) Высокий – 12,5% (3 человека)	

Таблица 7

Таблица расчета T – критерия Вилкоксона

№	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
1	48	43	5	5
2	40	40	0	0
3	51	44	7	7
4	26	26	0	0
5	30	30	0	0
6	32	32	0	0
7	64	57	7	7
8	62	37	25	25
9	46	38	8	8
10	39	39	0	0
11	44	40	4	4
12	27	27	0	0
13	54	41	13	13
14	89	65	24	24
15	25	25	0	0
16	65	47	18	18
17	42	42	0	0
18	45	40	5	5
19	59	48	11	11
20	28	27	1	1
21	31	31	0	0
22	19	19	0	0
23	20	24	-4	4
24	35	30	5	5

Исключим нулевые сдвиги.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 14$ ). Переформирование рангов производится в табл.

№	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	48	43	5	5	5
3	51	44	7	7	7,5
7	64	57	7	7	7,5
8	62	37	25	25	14
9	46	38	8	8	9

11	44	40	4	4	2,5
13	54	41	13	13	11
14	89	65	24	24	13
16	65	47	18	18	12
18	45	40	5	5	5
19	59	48	11	11	10
20	28	27	1	1	1
<b>23</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>-4</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>
24	35	30	5	5	5
Сумма	105				

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=105$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\Sigma x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+14)14}{2} = 105$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.