



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки у старших дошкольников

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

Проверка на объем заимствований:  
63,11 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована  
« 24 » 06 2019 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:  
студентка группы ЗФ/510-099-5-1  
Махнутина Татьяна Георгиевна

Научный руководитель:  
к.психол. н., доцент кафедры ТиПП  
Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2019

## Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников	
1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях.....	6
1.2. Психологические особенности самооценки у старших дошкольников.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки	
Глава II. Организация исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	29
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
Глава III. Опытнo-экспериментальная работа по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников	
3.1. Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.....	40
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	47
3.3. Психологические рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников.....	51
Заключение.....	57
Библиографический список.....	61
Приложение.....	67

## Введение

Актуальность формирования адекватной самооценки в дошкольном возрасте обусловлена следующими факторами:

– вступая в дошкольный возраст, ребенок постепенно начинает осознавать факт своего существования, мотивы и потребности в мире человеческих отношений.

– заложенные в этот период основы для формирования дифференцированной самооценки позволяют старшему дошкольнику адекватно оценить самого себя, рационально рассматривать свои силы, согласовывать свои действия с интересами и потребностями партнеров по общению. Эти особенности психической регуляции ребенка старшего дошкольного возраста являются важным условием подготовки его к школьному обучению, которое носит коллективный характер.

Изучению самооценки в дошкольном возрасте посвящены исследования Л.И. Божович, Р. Бернса, О.А. Белоборыкиной, М.И. Лисиной, А.И. Сильвестру, Е.Е. Кравцовой, Т.А. Репиной, Г.А. Урунтаевой и других. В их работах описывается динамика развития самооценки, механизмы ее формирования на каждом возрастном этапе, роль взрослых и сверстников в формировании самооценки. Согласно данным исследованиям, под самооценкой понимают оценку личностью себя, своих качеств и места среди других людей.

В связи с актуальностью данной проблемы определена тема выпускной квалификационной работы: «Формирование адекватной самооценки у старших дошкольников».

Исходя из актуальности вышеизложенного материала, обозначим цель исследования, предмет, объект и гипотезу.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

Объект исследования – самооценка у старших дошкольников.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки у старших дошкольников.

Гипотеза исследования – формирование адекватной самооценки у старших дошкольников пройдет более успешно, если разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть психологические особенности самооценки у старших дошкольников.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать программу формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Разработать психологические рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников.

В исследовании применялись методы:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, обобщение моделирование, целеполагание;
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирования по методикам: методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика «Кто я?» (Р.С. Немов), методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров).

3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МБДОУ ДС №52 г. Копейска, воспитанники старших групп в количестве 19 человек (среди них 10 девочек и 9 мальчиков).

## Глава I. Теоретические предпосылки исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

### 1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогических исследованиях

Изучением самооценки занимались великие советские психологи ученые как Б.Г. Ананьев Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин приложили много усилий для изучения этого феномена. Несмотря на то, что понятие «самооценка» является простым для понимания, требуется четкое, структурированное определение.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам выявить множество различных определений самооценки, ведь каждый автор по-своему трактует самооценку, исходя из выделенных им особенностей.

Благодаря различным исследованиям отечественных и зарубежных психологов, можно охарактеризовать самооценку как структурное образование самосознания личности. Ведь самооценка, как итоговый результат рефлексии собственного «Я», позволяет проанализировать, насколько реальное поведение человека соответствует идеалам, принципам и желаниям. Следовательно, самооценка в широком смысле слова – это компонент самосознания, включающий знания о себе и оценку человеком своих способностей, нравственных качеств, поступков. В узком смысле, самооценка обозначает отношение уровня притязаний и уровня возможных или реальных достижений [51, с. 150].

Самооценка определяется через соответствие между реальным и идеальным «Я». Разница между этими критериями «Я» не только демонстрирует уровень самооценки, но и контролирует поведение человека. Чем больше реальное «Я» отличается от идеального, тем вероятнее, что уровень самооценки человека будет низким. И наоборот,

незначительные отличия реального и идеального «Я» свидетельствуют о высоком уровне самооценки. Проанализировав вышеизложенное, можно сделать вывод, что самооценка — это осознание себя на определенном уровне собственных возможностей, понимание человека, сможет ли он справиться с жизненными задачами или его требования к себе слишком высоки и нужно снизить планку.

По мнению А.В. Петровского, «самооценка регулирует поведение человека, так как является ядром личности и тем самым, оказывает огромное влияние на развитие человека» [50, с. 55].

Действительно, от того каким ощущает себя человек внутренне, высоко ли он себя оценивает или нет, будет зависеть его потребность стать лучше. Ведь те люди, которые изначально считают себя идеальными во всем, что свидетельствует о неадекватно завышенной самооценке, не нуждаются в саморазвитии. Американский психолог, В. Сатир, дает следующее определение самооценки: «самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств); чувства и мысли человека по отношению к самому себе» [61, с. 72].

В. Барлас, которая утверждает, что самооценка отражает специфику осознания человеком своей деятельности, мотивов поступков и их целей, а также умение видеть и оценивать свои возможности и способности, так как складывается из рационального и эмоционального компонентов [цит. по 70].

А.А. Реан считает самооценку, формирующуюся в процессе межличностного взаимодействия, центральным образованием личности, которое определяет социальную адаптацию и регулирует поведение и деятельность человека [55].

Наиболее полное определение самооценки дает С.Ю. Головин: «Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, – ценность, приписываемая ею себе или

отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она - важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида» [15, с. 365].

Изучив множество определений самооценки, можно заметить, что она рассматривается как компонент, некая составляющая часть Я-концепции или по-другому самосознания. Согласно американскому психологу У. Джеймсу, Я-концепция представляет собой трехуровневую структуру, включающую в себя следующие компоненты: поведенческий, когнитивный и аффективный [цит. по 43, с. 72].

Самооценку чаще всего связывают с аффективным аспектом, то есть по-другому – эмоциональным. Однако, понятие «Я-концепция» более широкое, чем «самосознание», так как с Я-концепцией взаимосвязаны содержательно самостоятельные категории самооценки и самоактуализации [5, с. 619].

Это определение исходит прямиком из названия, но необходимо уточнить, что самооценка отражает уровень самоуважения и самопринятия. Самооценка влияет на активность человека и стремление к самосовершенствованию. Она поддается изменению благодаря постепенной интериоризации внешних оценок, выражающих общественные требования в требования человека к самому себе, и может быть адекватной или неадекватной [6, с. 32].

Обобщив вышеизложенное, можно прийти к выводу, что самооценка – это оценивание своих поступков, убеждений и мотивов в морально-нравственном аспекте, а также одно из проявлений самосознания и совести личности. Теперь, необходимо определить, какое место самооценка

занимает в структуре самосознания. Поэтому рассмотрим, что же такое самосознание.

Самосознание – это осмысленное и осознанное отношение человека к своим потребностям и возможностям, желаниям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Структура самосознания, по оценке разных ученых, может включать от двух до пяти компонентов. Так, в исследованиях А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна, самосознание рассматривается как «двухкомпонентная структура, включающая знания о себе (когнитивный компонент) и отношение к себе (аффективный компонент)» [цит. по 8, с. 10].

В.С. Мухина предложила пятикомпонентную структуру самооценки, включающую имя собственное плюс личное местоимение, за которыми стоят индивидуальные характеристики человека; притязания на признание; половую идентификацию; психологическое (индивидуальное) время личности; долг и права личности [43, с.10].

Тем самым, мы пришли к выводу о том, что самосознание является базой для формирования самооценки. Разобрав структуру самосознания и определив в ней место самооценки, далее рассмотрим назначение самооценки и ее функции. Основная функция самооценки в психической жизни личности выражается в том, что она является необходимым условием, основным внутренним рычагом саморегуляции поведения и деятельности. Благодаря тому, что самооценка включена в структуру мотивации деятельности, личность может непрерывно соотносить свои возможности, внутренние психологические ресурсы с целями и средствами деятельности. Высшая форма саморегуляции, на основе самооценки, состоит в своеобразном творческом отношении к себе – в стремлении и реализации к изменениям и улучшениям своей личности.

В психологии выделяется множество видов самооценки, но наиболее распространены классификации по следующим критериям: высота,

устойчивость, адекватность и широта охвата. Высота самооценки определяется тремя уровнями: высоким, средним (адекватным) и низким. Под высокой самооценкой обычно понимается высокая оценка человеком своих личных качеств, возможностей и достоинств. Личность, высоко себя оценивающая, полна уверенности, что неудачи вероятно случайны и происходят из-за стечения неких неблагоприятных обстоятельств в данный момент, а вот успех, наоборот, является закономерностью и личной заслугой.

Средней самооценке или по-другому адекватной дал определение А.А. Реан: «Это реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих» [55, с. 21].

Личность с адекватной самооценкой действительно может сравнить свои способности и возможности, старается реалистично смотреть на успехи и неудачи, ставит себе выполнимые цели, прислушивается к различным мнениям окружающих, а не «слепо» верит в правоту своих слов. У такого человека всегда присутствует здравый смысл, критика и объективное отношение к себе и своей деятельности при анализе своих достижений и результатов.

Т.В. Галкина говорит о том, что существует и неадекватная самооценка, которая в свою очередь может быть как завышенной, так и заниженной. Неадекватная самооценка деформирует внутренние свойства психики индивида, создает препятствия личностному росту, исключает возможность гармонизации мотивационной и эмоционально-волевой сфер человека [13, с. 32].

У человека с неадекватно завышенной самооценкой возникает неправильное представление о себе, образ своей личности излишне идеализируется, а собственная ценность и полезность для окружающих

крайне завышается. В таких случаях человек склонен игнорировать неудачи ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. То есть самокритика в данный момент отсутствует, а личность просто «закрывает глаза» на свои ошибки вместо того, чтобы их проанализировать и исправить.

Самооценка может быть и неадекватно заниженной (ниже реальных возможностей человека). Человек, обладающий такой самооценкой, сознательно винит себя во всех неудачах, даже если он не является их причиной, проявляет высокую самокритику и чувствует себя дискомфортно в обществе, где «все хорошие, а он плохой». Такая заниженная самооценка обычно приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности [13, с.32].

Низкая личностная самооценка – внутренняя оценка человеком своих качеств, возможностей и достоинств на низком уровне. В первую очередь – это то, что человек сам о себе думает, во вторую - как он себя ведет и на что решается. По параметру устойчивости самооценка классифицируется на стабильную и плавающую.

Стабильная самооценка характерна для лиц с устойчивой позицией относительно своей личности и ее возможностей и отображает общий уровень удовлетворенности собой и своими качествами. Такая оценка не изменяется в зависимости от произошедших событий и мало поддается коррекции. То есть, человек со стабильной самооценкой в любой ситуации спокоен и уверен в себе, знает свои недостатки и достоинства. Плавающая самооценка, наоборот, характеризует оценивание текущей ситуации – поступков, поведенческих проявлений, реакций, действий и т.п. Она служит подсказкой для коррекции собственного поведения как результата самоконтроля [26].

В той или иной ситуации человек может почувствовать себя очень неуверенным, даже если обладает высокой самооценкой, и наоборот. По

широте охвата И.Н. Никулина разделяет самооценку на глобальную (общую) и частную. Общая самооценка предполагает существование глобального уровня самоуважения, который отражает целостную оценку личностью себя. Частная самооценка отражает оценку человеком своих отдельных качеств, конкретных поступков, отношений, физических данных [цит. по 46, с.27].

Еще одна классификация видов самооценки была выявлена А.В. Захаровой. По временному критерию она выделила прогностическую, актуальную и ретроспективную самооценку. Прогностическая представляет собой оценку человеком своих возможностей, свое отношение к ним. Актуальная самооценка является текущей и фиксирует эмоциональные состояния человека, изменение его ожиданий в конкретный момент времени. Ретроспективной является оценка субъектом своих достижений, итогов деятельности и поступков [цит. по 46, с. 29].

Факторы формирования самооценки. В качестве факторов, оказывающих большое влияние на формирование самооценки, отечественные и зарубежные ученые называют 16 коммуникативное взаимодействие со сверстниками, характер общения и взаимоотношений с родителями, их поддержку, меру участия и руководства, а также удовлетворенность совместной деятельностью [69].

Соответственно, факторы, влияющие на самооценку, можно разделить на две группы: семейные и социальные. Семейные факторы. Семья – главный институт социализации ребенка (а в дальнейшем и подростка), в котором он приобретает первый социальный опыт взаимодействия с людьми, а также получает умения и навыки поведения и общения с окружающими [62, с. 140].

Изначально, семья – это самая важная составляющая в жизни каждого человека. Родные и близкие люди являются первоначальным кругом общения, в котором находится ребенок после рождения. Так как, по мнению многих психологов, структура личности формируется в первые

пять лет жизни, можно сказать, что именно от семьи зависит будущая самооценка ребенка. И одна из главных задач родителей в этот период развития, не упустить возможность для формирования адекватной самооценки будущей личности.

Именно в семье ребёнок впервые понимает, любят ли его, принимают ли его таким, какой он есть, сопутствуют ему успех или неудачи. От того и будет формироваться либо правильная адекватная самооценка, либо завышенная или еще хуже – заниженная. Еще одним семейным фактором, который так же влияет на формирование самооценки, является наличие братьев и сестер. Наряду с родителями и друзьями, братья и сестры ребенка составляют заметную часть его социального окружения. Они влияют на него не только непосредственно как члены семьи, но само их присутствие неизбежно сказывается на взаимоотношениях ребенка с родителями. На самооценку ребенка может влиять порядок рождения детей, но все-таки важным является сам факт наличия братьев и сестер, ибо у единственного в семье ребенка самооценка в среднем выше. Это обусловлено тем, что все внимание родителей централизованно направлено на конкретного ребенка, а не распределяется на нескольких детей. На развитие самооценки влияет заинтересованность родителей в ребенке. Можно выделить три области отношений, которые особенно значимы как источники обратной связи, влияющие на формирование самооценки у детей:

- знание родителями друзей ребенка;
- заинтересованность родителей в результатах учебы ребенка;
- взаимодействие родителей с ребенком в общей беседе за столом.

Взаимоотношения в этих трех сферах могут служить показателем заинтересованности в благополучии и развитии ребёнка [59].

Самооценка связана с общественной обусловленностью Я-концепции личности. Она исследуется как интеграция трёх главных компонентов:

– самопонимания (когнитивной составляющей); самоуважения, массового самоотношения, уверенности в себе (чувственно-оценивающей составляющей);

– самопоследовательности, внутреннего локуса контроля (когнитивной составляющей) [23, с. 140].

Таким образом, самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств); чувства и мысли человека по отношению к самому себе. Адекватная самооценка – это реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

## 1.2. Психологические особенности самооценки у старших дошкольников

В предыдущем параграфе мы рассмотрели теоретическую основу нашего исследования (У. Джемс, А.Н. Леонтьев, В.И. Андреев, А.Я. Найн, Н.Е. Анкудинова и других), раскрыли ключевое и сопутствующее ему понятия, компоненты самооценки и историческое развитие проблемы. В данном параграфе мы раскроем особенности развития детей старшего дошкольного возраста, формирования у них адекватной самооценки.

Во второй половине XIX – начале XX вв. в отечественной и зарубежной психологии публикуются работы, посвященные исследованию различных аспектов психологии дошкольного детства (К.Д. Ушинский, Дж. Селли, Э. Мейман, А. Бине, Ст. Холл, А.П. Нечаев, Е.Н. Водовозова), обсуждаются особенности и значение дошкольного возраста, различия в

протекании психических процессов у детей и взрослых. Особую роль в жизни ребенка психологи и педагоги отводят старшему дошкольному возрасту - возрасту от пяти до семи лет [цит.3, с. 13].

В этот период жизни ребенок переживает быстрое психологическое развитие, у него формируются новые для него механизмы психологической деятельности и особенности восприятия окружающего мира. У детей расширяется, сегментируется восприятие реальности, они становятся уравновешеннее, конфликтов и приступов неконтролируемого поведения становится ощутимо меньше. Развиваются эмоциональные процессы: переживания детей становятся глубже и сложнее; формируется сочувствие, сопереживание, хотя ребенок еще не может полностью оценить происходящее глазами другого человека. У детей старшего дошкольного возраста формируются:

– психологическая система моральных и этических ценностей, выстроенных на основе принятых в обществе понятий; они стремятся быть лучше и завоевать авторитет среди сверстников и взрослых; моральные нормы осознаются точнее и относятся к людям более широкого окружения (не драться, слушаться, со всеми дружить, принимать в игру, помогать младшим, не обманывать, никого не обижать, уступать место старшим); большинство детей правильно понимают те нравственные качества, по которым оценивают сверстников: трудолюбие, аккуратность, умение дружно играть, справедливость;

– мотивация: они понимают, что нужно для достижения результата и начинают осознанно совершать действия, иногда манипулируя при этом взрослыми; кроме осознания своих качеств старшие дошкольники пытаются осмыслить мотивы своих и чужих поступков; начинают объяснять собственное поведение, опираясь на знания и представления, почерпнутые от взрослого и собственный опыт, зачастую исходя из своих интересов и ценностей, т.е. собственной позиции. В этом возрасте у детей проявляется интерес к коллективным формам

деятельности. Возникает новый (опосредованный) тип мотивации, который является основой произвольного поведения ребенка: он стремится быть лучше и завоевать авторитет среди сверстников и взрослых. Появляется мотивация к обучению и творчеству, присутствуют все виды мышления, происходит постепенный переход от непроизвольного к произвольному запоминанию и воспроизведению материала. При помощи механических повторений информации дети старшего дошкольного возраста могут неплохо ее запоминать.

В старшем дошкольном возрасте начинает интенсивно развиваться произвольное внимание, произвольные формы запоминания и воспроизведения, овладение произвольными формами памяти [19, с. 219].

Л.С. Выготский отмечал развитие произвольности как одну из важнейших характеристик данного возраста, связывая ее с появлением высших психических функций [13, с. 70].

У них развивается умение оперировать словами и понимать логику рассуждений. Формируется временное пространство: происходит процесс осознания не только явления, но и интерпретации себя во времени. Старший дошкольник, не осознавая полностью изменений, происходящих в самом течении времени, начинает осознавать, что такое будущее и прошлое, воспринимать себя в будущем и вспоминать моменты, связанные с прошлым. В период старшего дошкольного возраста наступает период половой социализации и дифференциации, которые оказывают влияние на формирование оценки себя как индивида в целом, при этом самооценка девочек и мальчиков отличается как количественными, так и качественными показателями. Дети этого возраста уже в состоянии понять, что пол невозможно изменить в течение времени, рода занятия, смены одежды и других внешних факторов. Девочки осознают свою женскую роль, меняется их поведение, оно становится соответствующим модели поведения женщины, заложенной, чаще всего, по образу матери. Мальчики, напротив, корректируют свое поведение в сторону

мужественности. Происходят качественные изменения в социальном развитии ребенка, которые выражаются: в осознании собственного «Я»; в осознании своего поведения; в интересе к миру взрослых [19, с. 170].

У старшего дошкольника появляются зачатки рефлексии – способности анализировать свою деятельность и соотносить свое мнение с мнением и оценками окружающих. Исследования показывают, что дети старшего дошкольного возраста могут обосновывать положительные характеристики самих себя с точки зрения наличия каких-либо нравственных качеств, делать выводы о своих достижениях в разных видах деятельности. К семи годам у них намечается дифференциация двух аспектов самосознания – познание себя и отношение к себе. Старшие дошкольники пытаются осмыслить мотивы своих и чужих поступков, начинают объяснять собственное поведение, опираясь на знания и представления, почерпнутые от взрослого, и собственный опыт. В процессе развития формируется представление не только о присущих ему качествах (образ реального «Я» – какой я есть), но представление о том, каким он должен быть (образ идеального «Я» – каким бы я хотел быть). Он впервые начинает осознавать расхождение между тем, какое положение занимает среди других, и тем, каковы его возможности и желания. Это позволило С.Г. Якобсону, Т.А. Репиной, М.И. Лисиной, В.С. Мухиной сделать вывод о необходимости активного начала формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста [цит. по 41, с. 32].

Ряд других отечественных и зарубежных психологов (А.И. Липкина, И.С. Кон, Э. Эриксон) считают, что сензитивным периодом формирования адекватной самооценки является младший школьный возраст. Исходя из психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста и новых результатов исследования проблемы формирования самооценки в ФГОС дошкольного образования определены целевые ориентиры формирования личности старшего дошкольника: инициативность и самостоятельность ребенка, уверенность в своих силах, положительное

отношение к себе и другим, активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, способность ребенка к фантазии, воображению, творчеству, любознательность, способность к волевым усилиям и принятию самостоятельных решений [52, с. 22].

Достижению этих ориентиров будет способствовать адекватная самооценка, при которой представление о себе соответствует действительности, реальности.

Говоря о значении адекватной самооценки для формирования личности, известный психолог К. Роджерс пришел к выводу о том, что внутренняя сущность человека выражается именно в самооценке, в которую входят отношение к себе и знание себя [27, с. 76].

У детей старшего дошкольного возраста специфическим образом проявляются разные виды самооценки: адекватная, неадекватная (завышенная, заниженная), при этом психологи объясняют причины индивидуальных особенностей самооценки в старшем дошкольном возрасте своеобразным для каждого ребенка сочетанием условий развития. Уровень сформированности самооценки непосредственно зависит от степени развитости оценочных способностей ребенка, что в дошкольном возрасте встречается не часто.

Недифференцированность самооценки приводит к тому, что дошкольник рассматривает оценку взрослым результатов отдельного действия как оценку своей личности в целом, поэтому использование порицаний и замечаний при обучении детей этого возраста должно быть ограничено. В противном случае у них появляется заниженная самооценка, неверие в свои силы, отрицательное отношение к учению.

М.И. Лисина выделяет следующие «факторы и источники построения адекватного образа самого себя у дошкольников: функционирование организма, предметная деятельность, общение с взрослыми, со сверстниками, опыт индивидуальной деятельности...» [41, с. 139].

Формирование адекватной самооценки в старшем дошкольном возрасте осуществляется:

- через конкретные виды оценок к обобщённым;
- через оценки значимых взрослых (родителей, родственников, педагогов);
- через оценки сверстников к развитию самооценки на основе информации о качестве результата при решении конкретных задач;
- на основе собственного опыта, его расширения и обогащения;
- под влиянием чувства самостоятельности и успехов, которые ребенок переживает в разных видах деятельности (при этом самооценка в разных видах деятельности может быть разной), и, по мнению Е.Н. Лихачевой, проходит этапы:

- недифференцированное отношение ребенка к оценке его поступков со стороны взрослых;
- появление дифференцированного отношения ребенка к оценкам взрослых своих поступков;
- появление способности самостоятельно оценивать свои поступки (по полярному принципу «хорошо – плохо»);
- появление способности к самооценке не только поступков, но и различного рода эмоциональных состояний;
- появление способности к самосознанию, т.е. способности осмысливать и оценивать собственную внутреннюю жизнь» [43, с. 7].

Динамика формирования адекватной самооценки идет по трем основным направлениям, которые специфическим образом проявляются в деятельности старшего дошкольника:

- возрастание числа качеств личности и видов деятельности, оцениваемых дошкольником;
- переход от общей оценки к частной, дифференцированной;

– возникновение оценки себя во времени, которая проявляется как в элементарном самоанализе своих прежних деяний, так и в прогнозировании своего будущего.

Исследователи самооценки старшего дошкольника отмечают ее характерные особенности:

- целостность (ребенок не различает себя как субъекта деятельности и себя как личность);
- недостаточная объективность и обоснованность;
- неустойчивость и ситуативность;
- малая рефлексивность и слабо выраженная дифференциация;
- наличие завышенного уровня притязаний.

Адекватная самооценка, уровень притязаний играют важнейшую роль в формировании личности ребенка. Особенно велико значение адекватного уровня притязаний в подготовке детей к школьному обучению. Подводя итоги второго параграфа, отметим, что старший дошкольный возраст - это сложный многогранный процесс развития ребенка, за период которого ребенок проходит большой путь в овладении социальным пространством с его системой нормативного поведения в межличностных отношениях с взрослыми и детьми.

Старший дошкольник осваивает правила адекватного лояльного взаимодействия с людьми и в благоприятных для себя условиях может действовать в соответствии с этими правилами. Самооценка детей старшего дошкольного возраста имеет характерные особенности (целостность; недостаточная объективность; неустойчивость; малая рефлексивность; наличие завышенного уровня притязания); ее формирование осуществляется через оценки значимых взрослых, сверстников; на основе собственного опыта, его расширения и обогащения;

Таким образом, у детей старшего дошкольного возраста специфическим образом проявляются разные виды самооценки:

адекватная, неадекватная (завышенная, заниженная), при этом психологи объясняют причины индивидуальных особенностей самооценки в старшем дошкольном возрасте своеобразным для каждого ребенка сочетанием условий развития. Уровень сформированности самооценки непосредственно зависит от степени развитости оценочных способностей ребенка, что в дошкольном возрасте встречается не часто. Исходя из рассмотренных особенностей самооценки дошкольников, мы предполагаем, что формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективно при создании необходимых для этого условий как в дошкольных учреждениях, так и в семье.

### 1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования адекватной самооценки у старших дошкольников, была сформулирована гипотеза.

Моделирование является не только одним из средств отображения явлений и процессов реального мира, но и объективным практическим критерием проверки истинности наших знаний, умений, навыков и отношений. Построение и использование моделей является ключевым механизмом познания.

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

С общенаучной точки зрения, моделирование понимается как воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте,

специально созданном для его изучения, который называется при этом моделью. Исходя из такого понимания, педагогическим моделированием будем называть отражение характеристик существующей педагогической системы в специально созданном объекте, который называется педагогической моделью [13, с. 55].

Как метод планирования, дерево целей основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории.

Данный метод имеет большое значение при исследовании процессов формирования, так как деятельность формирования сводится к достижению сформулированных целей. Необходимость использования данного метода обусловлена тем фактом, что «дерево целей» помогает получить устойчивую структуру целей, которая будет относительно стабильна на каком-то промежутке времени при происходящих изменениях. Метод «дерева целей» помогает структурировать цели исследования и грамотно спланировать его процесс. Данный метод ориентирован на получение определенной структуры целей, проблем, задач исследования [28, с. 24].

Первым этапом процесса моделирование является целеполагание. В рамках целеполагания нами был применен метод «дерево целей».

Признаком завершения построения дерева целей является формулировка таких целей, которые дальше не расчленяются и дают конечные результаты, определенные главной целью.

Метод дерева целей широко применяет в своих работах профессор В.И. Долгова [28, с. 33].

Представим «дерево целей» нашего исследования (Рисунок 1).

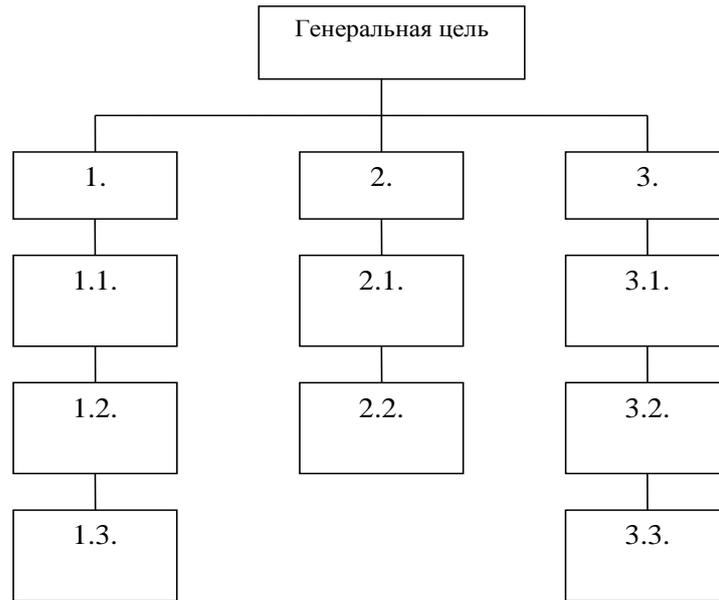


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

1. Теоретически исследовать формирование адекватной самооценки у старших дошкольников.

1.1. Изучить феномен «самооценка» в психолого-педагогической литературе.

1.2. Раскрыть психологические особенности самооценки у старших дошкольников.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

2. Организовать исследование формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

2.1. Определить этапы, подобрать методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3. Разработать рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки (Рисунок 2).

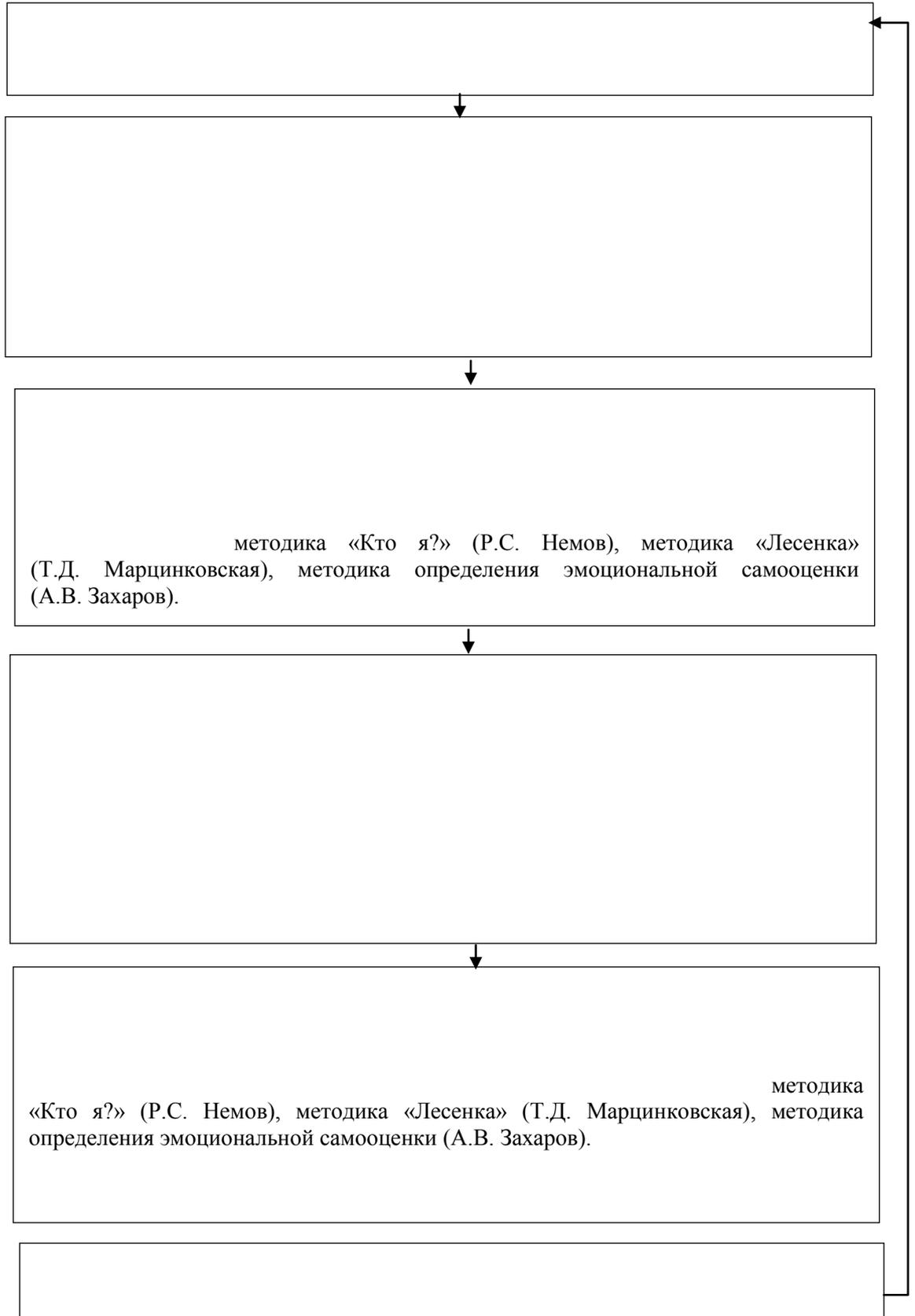


Рисунок 2 – Модель программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Теоретический блок содержит анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования. Здесь используются такие методы, как анализ литературных источников, обобщение, моделирование. Диагностический блок включает в себя систему мероприятий, позволяющих выявить уровень самооценки у старших дошкольников. Целью его является проведение диагностики с помощью следующих методик:

Формирующий блок разрабатывается на основе результатов первичной психологической диагностики. Целью данного блока является разработка и реализация программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

Основные методы и приемы:

1. Методы формирования сознания – метод убеждения (объяснение, разъяснение, беседа, пример);
2. Методы организации деятельности и формирования поведения (упражнение, приучение, поручение, педагогическое требование, воспитывающие ситуации, метод игры);
3. Методы формирования чувств и отношений (поощрение) используются в единстве с методами формирования сознания и деятельности (поощрение).

Аналитический блок направлен на проведение повторного исследования самооценки у старших дошкольников. В повторном исследовании использовались методики: методика «Кто я?» (Р.С. Немов), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров). Для проверки гипотезы исследования была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, разработанная модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

## Выводы по первой главе

В теоретической части исследования самооценки старших дошкольников мы рассмотрели некоторые подходы к исследованию самооценки как психологического феномена.

Самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств); чувства и мысли человека по отношению к самому себе. Адекватная самооценка – это реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

У детей старшего дошкольного возраста специфическим образом проявляются разные виды самооценки: адекватная, неадекватная (завышенная, заниженная), при этом психологи объясняют причины индивидуальных особенностей самооценки в старшем дошкольном возрасте своеобразным для каждого ребенка сочетанием условий развития. Уровень сформированности самооценки непосредственно зависит от степени развитости оценочных способностей ребенка, что в дошкольном возрасте встречается не часто. Исходя из рассмотренных особенностей самооценки дошкольников, мы предполагаем, что формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективно при создании необходимых для этого условий как в дошкольных учреждениях, так и в семье.

Модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

## Глава II. Организация исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования адекватной самооценки у старших дошкольников в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме формирования адекватной самооценки у старших дошкольников, определение возрастных особенностей самооценки у старших дошкольников. Был подобран комплекс методик с учетом возрастных характеристик и темы нашего исследования.

2. Опытнo-экспериментальный этап: проведение экспериментальной работы, состоящей из констатирующей и формирующей работы, обработка полученных результатов. Был проведен диагностический комплекс испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде гистограммы.

3. Контрольно-обобщающий: проведение повторной диагностики, разработка и реализация программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников. Математико-статистическая обработка экспериментальных данных, проверка гипотезы и оформление работы. В опытнo-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирования по методикам: методика «Лесенка»

(Т.Д. Марцинковская), методика «Кто я?» (Р.С. Немов), методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров).

3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

В исследовательской работе по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников применялись методы:

Анализ литературы – это метод научного исследования, подразумевающий операцию мысленного или реального разделения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, который реализуется в процессе познавательной или предметно-практической деятельности человека.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными, и регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта [57, с. 37].

Целью констатирующего эксперимента, который может быть как естественным, так и лабораторным, является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. В констатирующем эксперименте фиксируются изменения, происходящие с зависимыми переменными, а не влияние на них, как в формирующем эксперименте [52, с. 231].

Под методом обобщения понимается форма приобретения знаний путем перехода от частного к общему в некоторой модели мира. То есть, для определенной группы явлений находится новое, более широкое по объему понятие, которое отражает общие свойства этих явлений на уровне нового знания о них. Всякое обобщение должно иметь основание, т. е. свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [38, с. 147].

Обобщение – выделение в процессах и явлениях общих черт, то есть обобщение исследуемого материала [цит. по 55, с. 12].

Синтез – процесс соединения или объединения ранее разрозненных вещей или понятий в целое или набор. Моделирование в психологии - построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [цит. по 26, с. 77].

Математическая статистика – раздел математик, который посвящен математическим методам обработки, систематизации и использования статистических данных для различных выводов. Статистические данные при том называют сведения о числе объектов в какой-либо совокупности, которые обладают теми или иными признаками [34, с. 25].

Дадим характеристику комплексу методик, подобранных для выявления показателей самооценки у старших дошкольников:

1. Методика «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская) (Приложение 1)

Цель методики: исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Детям выдается лист с нарисованной лестницей и объясняется значение шагов. Важно проследить, правильно ли ребенок понял объяснение. При необходимости повторите это.

После этого задайте вопросы, запишите ответы.

Неадекватно завышенная самооценка. Недолго думая, он ставит себя на высшую ступень; думает, что мама его ценит; аргументируя свой выбор, он ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хорошо, и не больше, это то, что сказала мама».

Завышенная самооценка. После некоторых колебаний и колебаний он ставит себя на высшую ступень, объясняя свои действия, называет

некоторые свои недостатки и грубые ошибки, но объясняет их внешними, не зависящими от него причинами, он считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже своего: «Мне, конечно, хорошо, но иногда лень. Мама говорит, что я неряшливый».

Адекватная самооценка. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

Заниженная самооценка. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

## 2. Методика «Кто я?» (Р.С. Немов) (Приложение 1).

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, используя следующий протокол, спрашивает ребенка, как он воспринимает себя, и оценивает его по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих столбцах протокола, а затем преобразуются в баллы.

### Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «я не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется общим количеством баллов, набранных ребенком за все личные качества.

Методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) (Приложение 1)

Цель: определить уровень самооценки

Испытуемым необходимо выбрать место из представленного на рисунке ряда кружков.

Ключ (чтобы видеть текст выделите его курсивом):

Нормой для ребенка является указание на третий- четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я- образа», осознает свою ценность и принимает себя.

T-критерий Вилкоксона (Приложение 1).

Цель: определить значимость результатов исследования после формирующего эксперимента.

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.

Таким образом, организация исследования формирования адекватной самооценки у старших дошкольников проходила в три этапа: подготовительный, опытно – экспериментальный, контрольно – обобщающий. В качестве методов исследования были выбраны следующие: анализ литературы, обобщение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперимент. Также мы представили описание методик исследования, а именно: методика «Кто я?» (Р.С. Немов), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров). Все методики проводятся в комплексе, используя преимущество определенного теста в целях компенсации другого.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проходило на базе МДОУ ДС №52 г. Копейска. В исследовании приняли участие 19 человек, воспитанники старших групп детского сада (среди испытуемых 10 девочек и 9 мальчиков).

Семьи детей, участвующих в эксперименте, полные, исследуемые дети имеют младших сестер или братьев. Воспитанием детей в основном занимаются родители, в редких случаях бабушки и дедушки. Основным видом деятельности детей группы является игра, а также другие виды деятельности: рисование, лепка, конструирование. Взаимоотношения со сверстниками характеризуется избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Дети средней группы ярко и непосредственно выражают свои чувства, они открыты для новых впечатлений и знаний. Воспитатель внимательна к детям, проявляет заботливое отношение к ним, умеет поддерживать познавательную активность и развивает самостоятельность детей.

Данный этап был осуществлен с использованием методики «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская). Результаты диагностики представлены в приложении 2. Графические результаты представлены на рисунке 3 (Приложение 2, Таблица 1).

Результаты данной методики показали, что самооценка большинства старших дошкольников характеризуется как завышенная - 42 % (8 чел.) Самооценка у детей старшего дошкольного возраста обычно неадекватная (чаще завышенная), это происходит оттого, что ребенку трудно отделить свои умения от собственной личности в целом. Для него признать то, что он что-то сделал или делает хуже других детей, значит признать, что он вообще хуже сверстников.

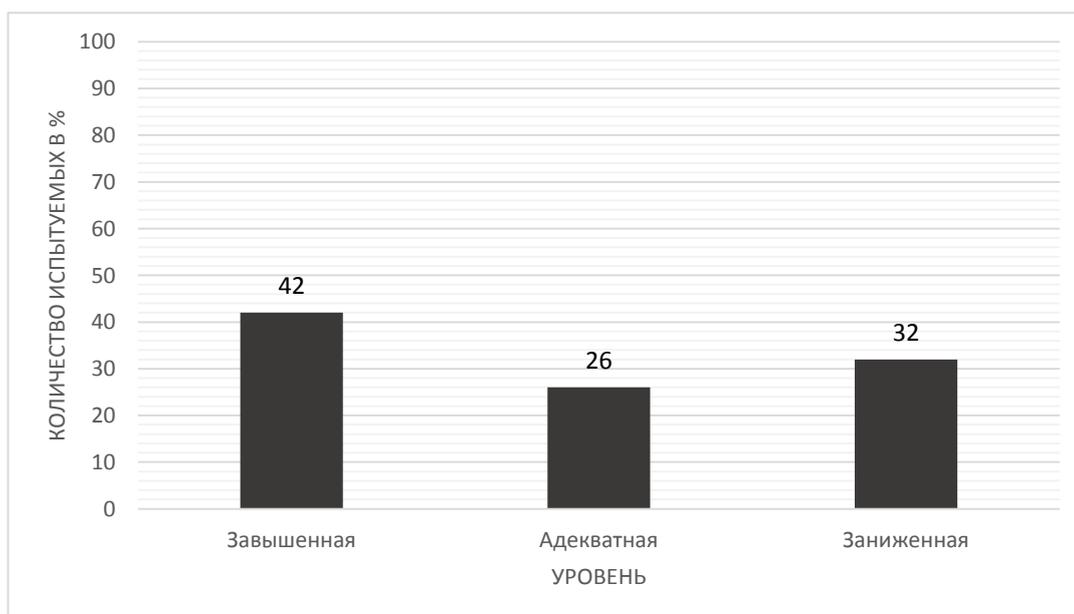


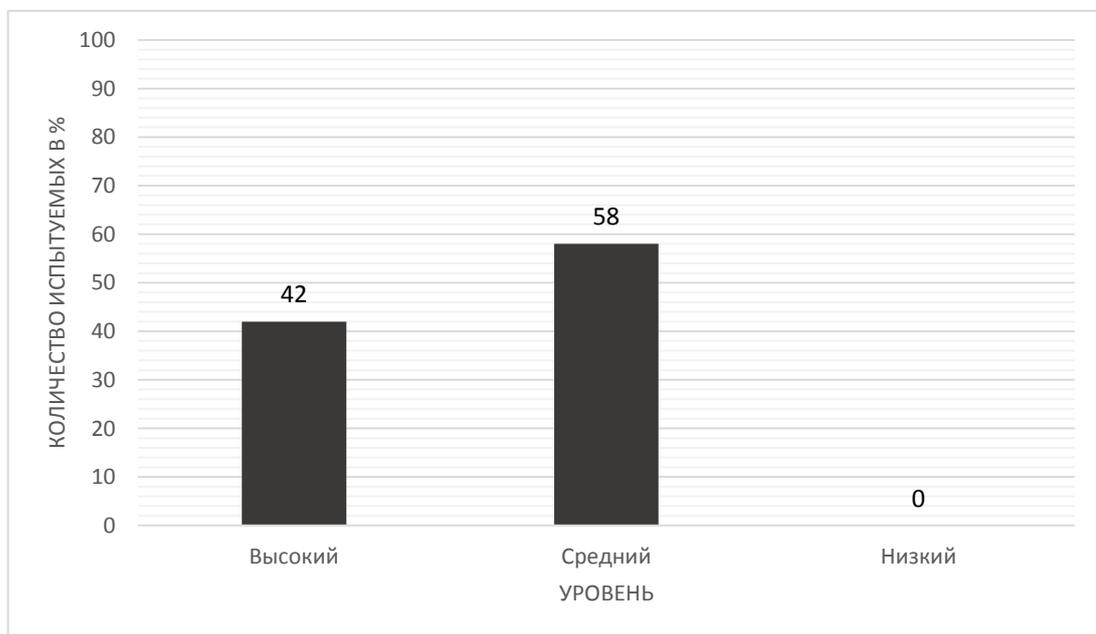
Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская)

Адекватная самооценка выявлена у 26% (5 чел.) испытуемых. Дети с адекватной самооценкой в большинстве случаев склонны анализировать результаты своей деятельности, пытаются выяснить причины своих ошибок. Они уверены в себе, активны, уравновешены, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, настойчивы в достижении цели.

Стремятся сотрудничать, помогать другим, они достаточно общительны и дружелюбны. Заниженная самооценка выявлена у 32% (6 чел.) дошкольников. Дети с заниженной самооценкой в поведении чаще всего нерешительны, малообщительны, недоверчивы к другим людям, молчаливы, скованны в своих движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя. Дети с заниженной самооценкой тревожны, не уверены в себе, трудно включаются в деятельность. Они заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. Ребенок с заниженной самооценкой кажется медлительным.

На втором этапе констатирующего эксперимента была использована методика «Кто я?» (Р.С. Немов). Рассмотрим результаты на рисунке 4 (Приложение 2, Таблица 2).

По результатам, полученным по методике «Кто я ?» (Р.С. Немов) видно, что у 42% (8 чел.) испытуемых высокий уровень самооценки. У дошкольников с высоким уровнем самооценки общая сумма баллов составляет 8-9. Испытуемые оценили себя по таким качествам личности как: хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный,



вежливый, честный, умелый.

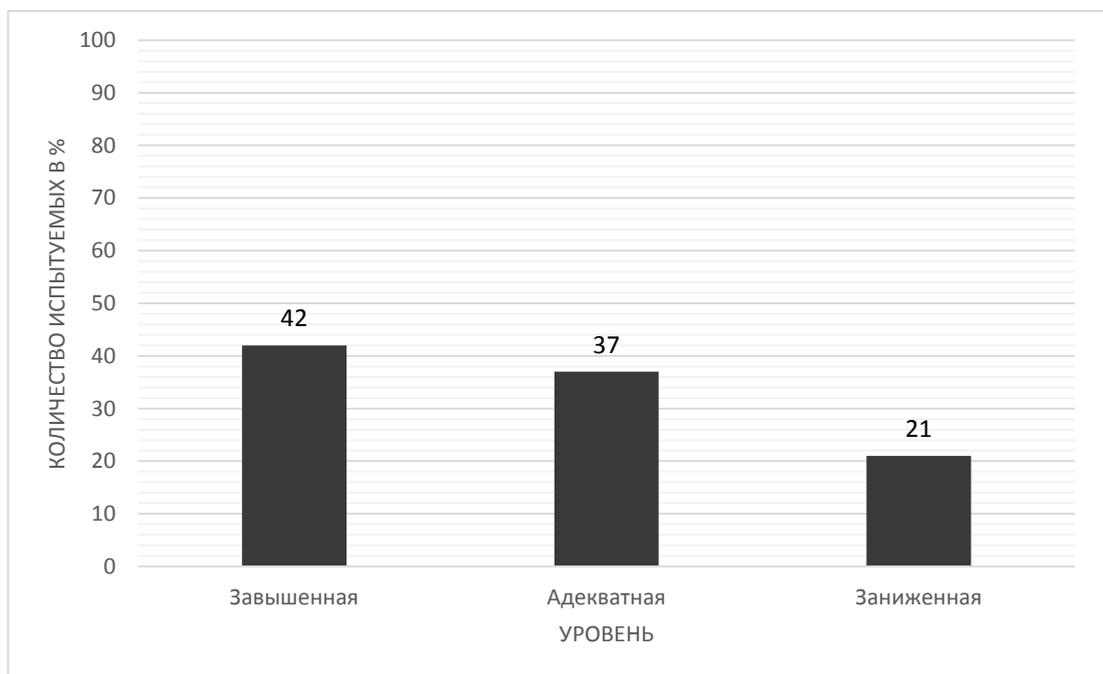
Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Кто я ?» (Р.С. Немов)

У 58%(11 чел.) дошкольников выявлен средний уровень самооценки. Респонденты выбрали следующие качества личности: хороший, добрый, умный, аккуратный, внимательный, вежливый, честный, умелый, трудолюбивый. Сумма баллов составило от 4 до 7 балла.

Низкого уровня самооценки у группы испытуемых не выявлено.

Дадим характеристику полученным результатам по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров). Результаты представлены на рисунке 5 (Приложение 2, Таблица 3).

Как видно из рисунка 5, по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) у большинства дошкольников преобладает с завышенным уровнем самооценки – это 42% (8 чел.) от общего числа респондентов. Дошкольники выбрали из указанных кругов те, которые находятся в передовых позициях 1 и 2. Такие дети не склонны анализировать результаты своих действий и поступков. В большинстве случаев они пытаются решать любые, в том числе и весьма сложные задачи быстро, не разобрав до конца. Чаще всего они не осознают своих неудач. Эти дети склонны к демонстративному поведению и



доминированию.

Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров)

Для 37% (7 чел.) свойственен средний уровень самооценки. Дошкольники указали круги, которые находятся третим или четвертым. Такой показатель может говорить о том, что такие дети уравновешены, стремятся сотрудничать, помогать другим.

Количество детей с низким уровнем эмоциональной самооценки составляет 21% (4 чел). Испытуемые выбрали из предложенного ряда кругов именно те, которые находятся далее пятого. Это свидетельствует

об их неуверенности в себе. Эмоциональной зажатости и неготовности быть «первым».

Таким образом, большинство старших дошкольников характеризуются проявлениями высокой самооценки. Отрицательные самооценки наблюдаются очень редко. Данные результаты, полученные на констатирующем этапе эксперимента, доказывают о необходимости проведения психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

### Выводы по второй главе

Организация исследования самооценки у старших дошкольников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В качестве методов исследования были выбраны следующие: анализ литературы, обобщение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперимент. Тестирование проводилось по методикам: методика «Кто я?» (Р.С. Немов), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров). Все методики проводятся в комплексе, используя преимущество определенного теста в целях компенсации другого.

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская) на констатирующем этапе эксперимента показали, что самооценка большинства старших дошкольников характеризуется как завышенная – 42 % (8 чел.). Адекватная самооценка выявлена у 26% (5 чел.) испытуемых. Заниженная самооценка выявлена у 32% (6 чел.) дошкольников.

По результатам, полученным по методике «Кто я ?» (Р.С. Немов) видно, что у 42% (8 чел.) испытуемых высокий уровень самооценки. У

58%(11 чел.) дошкольников выявлен средний уровень самооценки. Низкого уровня самооценки у группы испытуемых не выявлено.

По методке определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) у большинства дошкольников преобладает завышенный уровень самооценки – это 42% (8 чел.) от общего числа респондентов. Для 37% (7 чел.) свойственен средний уровень самооценки. Количество детей с низким уровнем эмоциональной самооценки составляет 21% (4 чел.).

Полученные результаты эмпирического исследования показали, что у старших дошкольников преобладает высокий уровень самооценки. Завышенная и низкая самооценка личности – это состояние психики, характеризующееся неадекватно положительным или отрицательным представлением человека о себе. В связи с этим, необходимо проведения психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у всей группы старших дошкольников.

### Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников

#### 3.1. Психолого-педагогическая программа формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Опираясь на результаты теоретического исследования, мы разработали дерево-целей и модель программы формирования адекватной самооценки старших дошкольников.

Программа формирования адекватной самооценки у старших дошкольников была составлена на основе работ таких авторов как: В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.Е. Кравченко, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т.И. Яничевой и др. На основе программ этих авторов нами была разработана программа по формированию адекватной самооценки старших дошкольников (Приложение 3).

Цель: формирование адекватной самооценки у старших дошкольников.

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение.
2. Повысить уверенность детей в себе.
3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного мышления.

Средства развития: этюды, игры, упражнения, приёмы арт-терапии.

Общее время для реализации программы 8 недель, при частоте 2 занятия в неделю, всего 15 занятий, при этом длительность занятия 40 минут.

Структура программы:

1. Мотивационный этап (2 занятия).

2. Реконструктивный этап (9 занятий).

3. Итоговый этап (4 занятия).

#### 1 занятие

Цель: создание доброжелательной атмосферы.

Упражнение 1. «Клубок».

Цель: снятие эмоционального напряжения возможность наладить дружеские отношения между детьми.

Упражнение 2. «Добрый друг».

Цель: создание атмосферы единства.

Упражнение 3. «Былые истории».

Цель: развитие способности чувствовать и понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

Упражнение 4. «Дивный стул».

Цель: улучшение взаимоотношений между учащимися.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания: становимся в круг и говорим: «Удачного дня»

#### 2 занятие

Цель: формирование чувства доверия друг к другу и способствовать эмоциональному настрою. Повышение уверенности в себе.

Упражнение 1. «Сила улыбки».

Цель: способствовать эмоциональному настрою детей.

Упражнение 2. «На морской волне кораблик».

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Жужжа».

Цель: снятие агрессивности.

Упражнение 4. «Мусорная ведёрка».

Цель: повышение уверенности в себе.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания.

#### 3 занятие

Цель: развитие уверенности в себе и повышение самооценки.

Упражнение 1. «Мяч».

Цель: формирование доверия к окружающим.

Упражнение 2. «Мои сильные стороны...».

Цель: развитие способности думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Упражнение 3. Зайки и слоники.

Цель: развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания

#### 4 занятие

Цель: формирование уверенности в собственных силах.

Упражнение 1. «Скажи соседу».

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Упражнение 2. «Мой рисунок».

Цель: формирование осознания возможности преодоления в будущем собственных недостатков.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания

#### 5 занятие

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 1. «Лучшее».

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 2. «Мостик дружбы».

Цель: формирование группового сплочения, умения согласовывать свои действия с другими, способность оценивать не только себя, но и своих друзей.

Упражнение 3. «Заверши предложение».

Цель: повышение уверенности в себе и собственных силах.

Рефлексия прошедшего занятия

## Ритуал прощания

## 6 занятие

Цель: развитие адекватной самооценки

Упражнение 1. «Камешек».

Цель: формирование доброжелательного отношения друг к другу, развивать положительную самооценку.

Упражнение 2. «Правильное решение».

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Упражнение 3. «Мои сильные стороны».

Цель: развитие способности думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

Рефлексия прошедшего занятия

## Ритуал прощания

## 7 занятие

Цель: развитие уверенности в себе.

Упражнение 1. «Я сильный и Я слабый».

Цель: развитие позитивного мышления.

Упражнение 2. «Сюжетно-ролевые игры».

Цель: развитие уверенности в себе и своих силах.

Упражнение 3. «Мостик».

Цель: развитие позитивного мышления.

## 8 занятие

Цель: развитие положительной самооценки и повышение уверенности в себе, а также умение адекватно выражать свое настроение.

Упражнение 1. «Я лев».

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 2. «Встреча с другом».

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое настроение, развитие выразительных движений.

Упражнение 3. «Найди выход».

Цель: снятие страха перед трудностями.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания

#### 9 занятие

Цель: повышение самооценки, умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Упражнение 1. «Парусник».

Цель: развивать положительную самооценку.

Упражнение 2. «Театр».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 3. «Тренируем эмоции».

Цель: развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Рефлексия прошедшего занятия.

Ритуал прощания.

#### 10 занятие

Цель: развитие умения регулировать свое состояние, умение чувствовать свое настроение, развивать чувство радости.

Упражнение 1. «Разыгрывание ситуаций».

Цель: развить умение регулировать свое состояние.

Упражнение 2. «Глаза в глаза».

Цель: развитие умения чувствовать свое настроение.

Упражнение 3. «Изобрази...».

Цель: развитие чувства радости.

Рефлексия прошедшего занятия.

Ритуал прощания

#### 11 занятие

Цель: повышение самооценки.

Упражнение 1. «Изобрази животное»

Цель: способствовать развитию позитивной самооценки.

Упражнение 2. «Я смогу».

Цель: повышение уверенности в себе.

Упражнение 3. «Радость».

Цель: формирование знаний о себе, своей индивидуальности и неповторимости.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания

#### 12 занятие

Цель: закрепление адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Подари камешек».

Цель: формирование групповой сплоченности.

Упражнение 2. «Парусник».

Цель: закрепление адекватной самооценки.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания

#### 13 занятие

Цель: закрепление уверенности в себе.

Упражнение 1. «Заверши предложение».

Цель: повышение уверенности в себе и собственных силах.

Упражнение 2. «Мост».

Цель: развитие уверенности в себе.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания

#### 14 занятие

Цель: закрепление адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Изобрази животное».

Цель: способствовать закреплению позитивной самооценки.

Упражнение 2. «Парусник».

Цель: развивать положительную самооценку.

Рефлексия прошедшего занятия

Ритуал прощания

### 15 занятие

Цель: закрепление сформировавшейся адекватной самооценки.

Упражнение 1. «Если нравится тебе, то делай так».

Цель: создание доброжелательного эмоционального фона.

Вручение сертификатов «Я уверен в себе»

Рефлексия прошедшего занятия

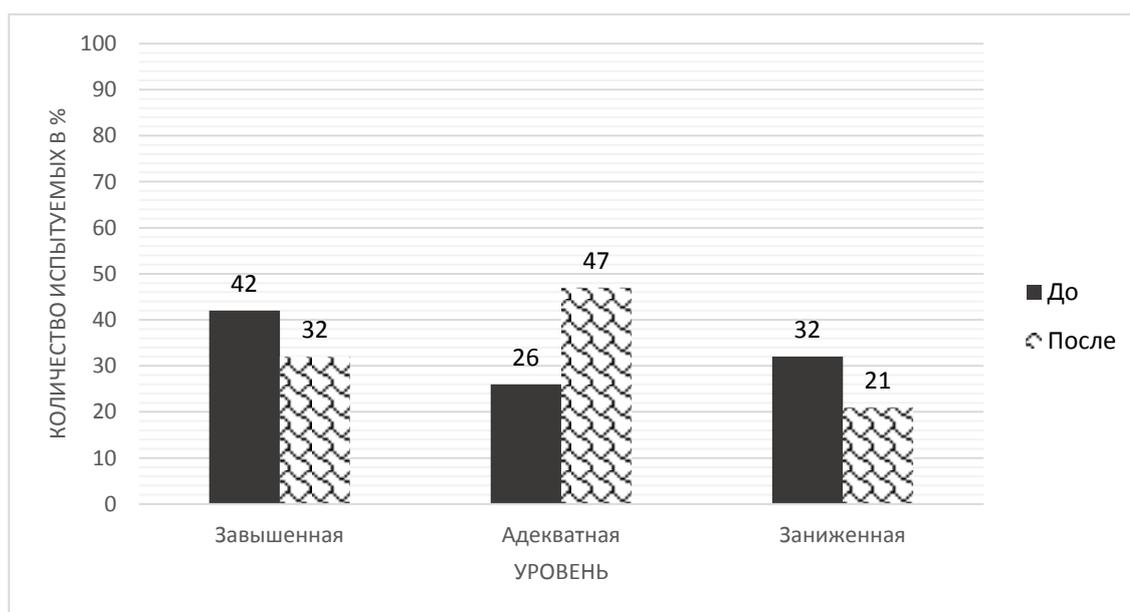
Ритуал прощания

Таким образом, программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников была составлена на основе работ таких авторов как: В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.Е. Кравченко, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т.И. Яничевой и др. Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки старших дошкольников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей дошкольника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и др., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе оценивания себя. В процессе формирующего воздействия происходит перестройка особенностей личности дошкольника, прежде всего, его самооценки и мотивации. Так же проводились индивидуальные беседы с родителями, чьи дети имели заниженный уровень самооценки. На формирование адекватной самооценки ребенка, посещающего детский сад, большое воздействие оказывают воспитатели. Основная работа с педагогом была направлена на углубленное понимание формирования самооценки у детей дошкольного возраста. Для повышения уровня самооценки у детей старшего дошкольного возраста педагогам рекомендовано проведение небольших игр, упражнений, направленных на формирование позитивного отношения ребенка к самому себе, другим людям, на формирование уверенности, активности.

### 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной у старших дошкольников мы повторно провели методики, используемые в констатирующем этапе исследования. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является оценка эффективности программы

Рассмотрим результаты, полученные с использованием методики «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская). Результаты диагностики представлены в приложении 4. Графические результаты представлены на рисунке 6



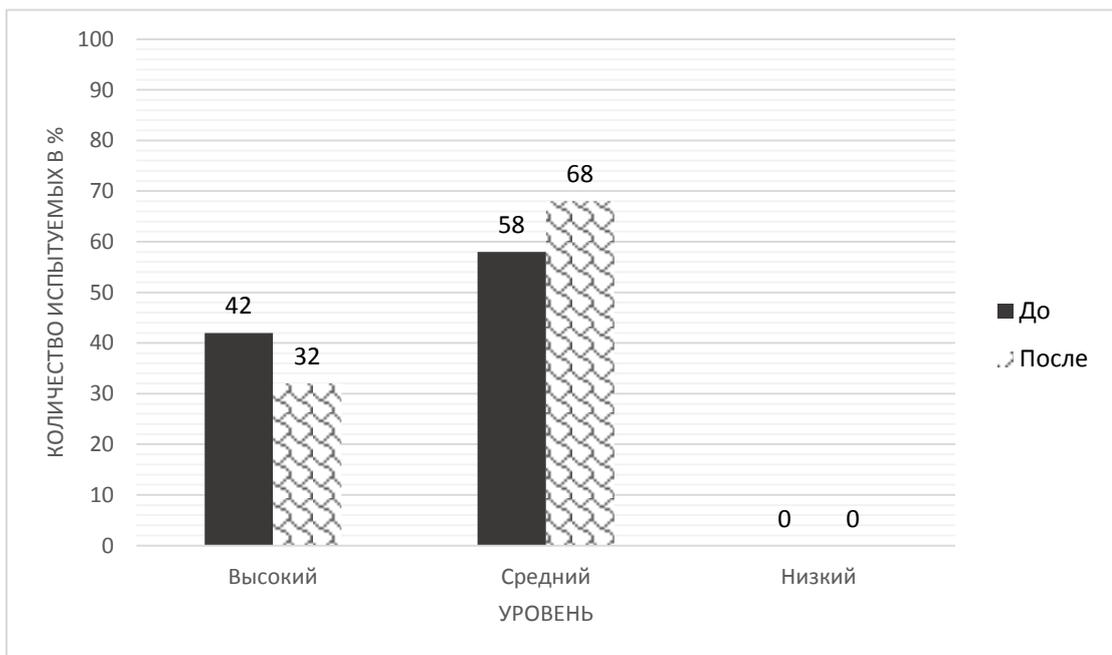
(Приложение 4, Таблица 4).

Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская) до и после формирующего эксперимента

Результаты, выявленные после формирующего эксперимента по методике «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) свидетельствуют о том, что у большинства старших дошкольников наблюдается адекватная самооценка – 47% (9 чел.). У 32% (6 чел.) испытуемых результаты дают основание говорить о высокой сформированной самооценке. И только у 21% (4 чел.) дошкольников самооценка находится на низком уровне.

Как мы можем заметить, после реализации программы формирования появилось больше дошкольников, которые готовы к сотрудничеству, к оказанию помощи другим. Исходя из наблюдений, мы можем так же говорить, о том, дети стали более уравновешены, уверены в себе.

Заниженная самооценка выявлена у минимального количества испытуемых. Такие дети по-прежнему малообщительны, недоверчивы к другим людям, молчаливы, скованны в своих движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя. Дети с заниженной самооценкой тревожны, не уверены в себе, трудно включаются в деятельность. Они заранее отказываются от решения задач, которые



кажутся им

Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Кто я?» (Р.С. Немов) до и после формирующего эксперимента

сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. Изучим результаты, полученные по методике «Кто я?» (Р.С. Немов) после формирующего эксперимента (Рисунок 7, Приложение 4, Таблица 5).

После проведения повторной диагностики по методике «Кто я?» (Р.С. Немов) мы выявили, что у 68% (13 чел.) дошкольников средний уровень самооценки. Испытуемые оценили себя как по таким качествам личности как: хороший, добрый, умный, аккуратный, внимательный, вежливый, честный, умелый, трудолюбивый. Сумма баллов составило от 4 до 7 балла.

У 32% (6 чел.) дошкольников выявлен высокий уровень самооценки. У дошкольников с высоким уровнем самооценки общая сумма баллов составляет 8-9. Испытуемые оценили себя по таким качествам личности как: хороший, добрый, умный, аккуратный, послушный, внимательный, вежливый, честный, умелый.

Низкого уровня самооценки у группы испытуемых не выявлено.

Результаты после формирующего эксперимента по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) отображены на рисунке 8. (Приложение 4, Таблица 6).

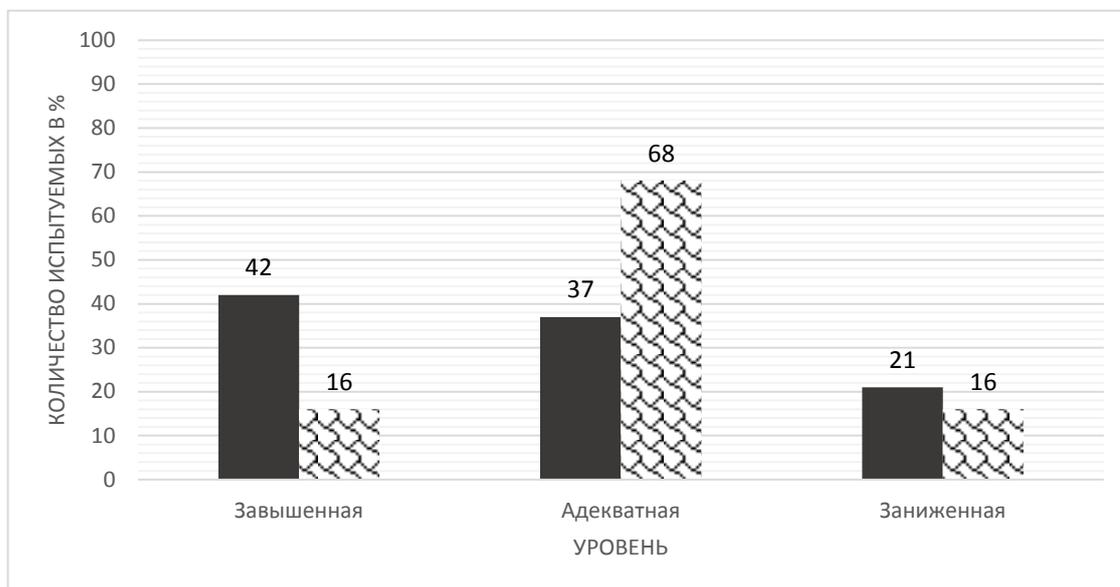


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) до и после формирующего эксперимента

Как видно из рисунка 8, по методке определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) результаты эмоциональной самооценки старших дошкольников изменились. А именно: низкий уровень характерен

для 16 (3 чел.) испытуемых. Они выбрали из предложенного ряда кругов именно те, которые находятся далее пятого.

У 68% (13 чел.) дошкольников выявлен результат среднего уровня самооценки. Дошкольники указали круги, которые находятся третьим или четвертым. Такой показатель может говорить о том, что такие дети уравновешены, стремятся сотрудничать, помогать другим.

Количество детей с завышенным уровнем эмоциональной самооценки составляет 16% (3 чел.). Дошкольники выбрали из указанных кругов те, которые находятся в передовых позициях 1 и 2. Такие дети не склонны анализировать результаты своих действий и поступков. В большинстве случаев они пытаются решать любые, в том числе и весьма сложные задачи быстро, не разобрав до конца. Чаще всего они не осознают своих неудач. Эти дети склонны к демонстративному поведению и доминированию.

Воспользуемся критерием Т-критерий Вилкоксона для определения эффективности программы формирования адекватной самооценки старших дошкольников. В расчёте использованы результаты диагностики самооценки, полученные по методике «Кто я?» (Р.С. Немов).

Сформулируем гипотезы:

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

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

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171$$

$$T = \sum R_i = 15.5 + 7.5 + 7.5 = 30.5$$

$$n = 18:$$

$$T_{кр} = 32 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 47 (p \leq 0.05)$$

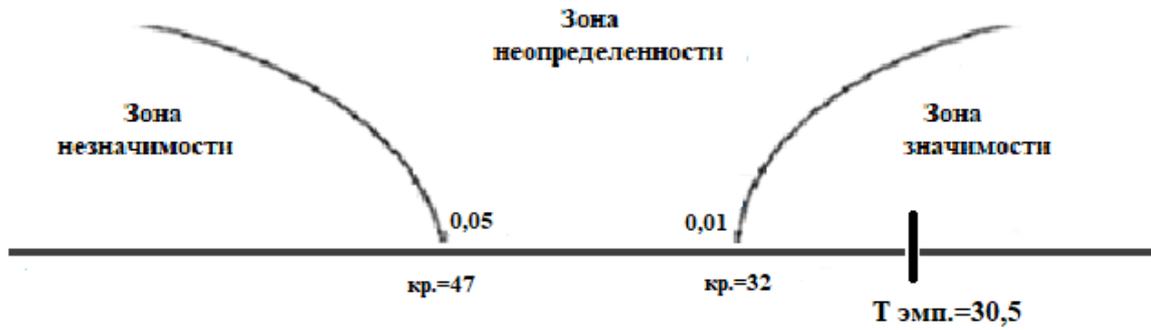


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученные результаты находятся в области значимости, следовательно, программа формирования адекватной самооценки является эффективной.

Таким образом, на основании проведенного опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности старших подростков мы установили, что школьников с показателями «норма» увеличилось. Расчёт Т-критерий Вилкоксона, показал, что полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости, а значит результаты после проведения психолого-педагогической программы коррекции эффективны. Следовательно, гипотеза исследования подтверждается.

### 3.3. Психологические рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки у старших дошкольников

Психолого-педагогические рекомендации – это представленный в речевой форме проект возможного педагогического воздействия (содействия).

По результатам нашего исследования мы выявили особенности самооценки старших дошкольников. Учитывая выявленные особенности, мы можем предложить следующие рекомендации по формированию адекватной самооценки старших дошкольников:

Уровень притязаний непосредственно влияет на самооценку ребёнка, поэтому родителям для формирования у своих детей дифференцированной адекватной самооценки в процессе воспитания следует соблюдать следующие рекомендации:

1. Старайтесь проводить с ребенком больше времени;
2. Проявляйте любовь, заботу и внимание;
3. При выборе подарка или покупки одежды для ребенка, спрашивайте его мнение;
4. Проявляйте интерес к его увлечениям;
6. Старайтесь чаще хвалить ребенка. Но только в тех случаях, когда он этого заслуживает;
7. Демонстрируйте на личном примере, как можно вести себя в различных жизненных ситуациях, а также с этой целью можно воспользоваться сюжетно-ролевыми играми;
8. Позволяйте ребенку проявлять самостоятельность;
9. Ценить усилия ребенка, не приберегайте;
10. Акцентируйте внимание на его достижениях, старайтесь поддерживать ребенка в любых творческих начинаниях;
11. Научите ребенка правильно воспринимать ситуации неудачи. Проговаривайте о том, что неудачи и ошибки нас учат чему – то новому;
12. Проводите совместно время, окружайте себя и ребенка позитивом;
13. Можно начинать возлагать на ребенка, маленькие домашние дела. Например: сложить помочь переложить книги, расставить сервис;
14. Не сравнивайте ребенка с другими детьми;
15. Акцентируйте внимание на сильные стороны ребенка и старайтесь их раскрыть;
16. Интересуйтесь тем, как проводит день в детском саду;
17. Прививайте любовь к семейным традициям;
18. Чаще устраивайте семейные праздники, ужины;

19. Помогите ребенку раскрыть его потенциал, предлагайте посещать детские творческие кружки или спортивные секции;
20. Уважительно относитесь к его интересам;
21. Дети должны видеть не только как ими гордятся родители, но и с собой;
22. Демонстрируйте ситуацию успеха на личном примере: показывать трудолюбие, усердие;
23. Старайтесь смотреть на некоторые вещи глазами ребёнка, помнить, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом его мышлении;
24. Знакомьте ребенка изо дня в день с окружающей средой. Обращайте внимание на его уникальность и индивидуальность, подчеркивая эти качества и в самом ребенке;
25. Прививайте уважение к культурным, физическим и более тонким различиям между людьми;
26. Не перезагружайте ребёнка. Пусть он выполняет доступное количество дел для него и получает от них удовольствие;
27. Не перехваливайте ребенка, если он этого не заслуживает и наоборот делайте это, если видите его успехи. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком;
28. Поощряйте инициативность в ребенке. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его;
29. Не забивайте поощрять ребенка в присутствии других;
30. Демонстрируйте личным примером достижения поставленных целей;
- 31 Отказывайтесь от привычки сравнить ребёнка с другими детьми. Помните, сравнивать его можно с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

32 Помните, что уровень самооценки е постоянен. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам - все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

33. Принимайте ребенка таким, какой он есть, без оценивания и сравнивания его с другими детьми.

34. Не запугивайте, не угрожайте ребенку, так Вы можете потерять доверие и любовь к себе.

35. Откажитесь от метода насилия, иначе ребенок будет воспринимать этот метод как способ общения.

11. Откажитесь от методов шантажа и подкупа. Это разрушает ребенка и формируем в нем способности манипулировать людьми и чувствами.

12. Говорите о своих чувствах сразу: выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.

13. Говорите о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.

14. Старайтесь понять и принять ребенка, как бы тяжело он не провинился перед вами.

15. Не приносите жертв: детям хорошо только тогда, когда по-настоящему хорошо их родителям.

Самооценка является одним из важнейших аспектов формирования личности. Работая над самооценкой старших дошкольников, учителя и родители должны стремиться, прежде всего, верить в себя, раскрываться, рассматривать в себе драгоценные зерна таланта, идти по пути своего развития, быть счастливыми сейчас и в будущем. Важно верить в себя и воплощать свои устремления в жизнь. Развитие нормальной (адекватной) самооценки — это не просто способ стать счастливым человеком. Это фундамент, на котором должна строиться вся жизнь. Поэтому особое

внимание следует уделить формированию самооценки в самые ранние дошкольные годы.

Таким образом, при формировании адекватной самооценки старших дошкольников мы составили рекомендации педагогам и родителям для поддержки и формирования адекватной самооценки старших дошкольников.

### Выводы по третьей главе

Программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников была составлена на основе работ таких авторов как: В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.Е. Кравченко, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т.И. Яничевой и др. На основе программ этих авторов нами была разработана программа по формированию адекватной самооценки старших дошкольников (Приложение 3).

Цель: формирование адекватной самооценки у старших дошкольников.

После реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной у старших дошкольников мы повторно провели методики, используемые в констатирующем этапе исследования. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является оценка эффективности программы

Результаты, выявленные после формирующего эксперимента по методике «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) свидетельствуют о том, что у большинства старших дошкольников наблюдается адекватная самооценка - 47% (9 чел.). У 32% (6 чел.) испытуемых результаты дают основание говорить о высокой сформированной самооценке. И только у 21% (4 чел.) дошкольников самооценка находится на низком уровне.

После проведения повторной диагностики по методике «Кто я?» (Р.С. Немов) мы выявили, что у 68% (13 чел.) дошкольников средний уровень самооценки. У 32%(6 чел.) дошкольников выявлен высокий

уровень самооценки. Низкого уровня самооценки у группы испытуемых не выявлено.

По методке определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) результаты эмоциональной самооценки старших дошкольников изменились. А именно: низкий уровень характерен для 16 (3 чел.) испытуемых. У 68% (13 чел.) дошкольников выявлен результат среднего уровня самооценки. Количество детей с завышенным уровнем эмоциональной самооценки составляет 16% (3 чел.).

На основании проведенного опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности старших подростков мы установили, что школьников с показателями «норма» увеличилось. Расчёт Т-критерий Вилкоксона, показал, что полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости, а значит результаты после проведения психолого-педагогической программы коррекции эффективны. Следовательно, гипотеза исследования подтверждается.

Гипотеза исследования подтвердилась.

## Заключение

В теоретической части исследования самооценки старших дошкольников мы рассмотрели некоторые подходы к исследованию самооценки как психологического феномена.

Самооценка – это компонент самосознания, оценка самого себя (своей внешности, особенностей, личностных качеств); чувства и мысли человека по отношению к самому себе. Адекватная самооценка – это реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Самооценка развивается и формируется под влиянием различных социальных факторов, что позволяет говорить о ее индивидуальных и возрастных особенностях.

У детей старшего дошкольного возраста специфическим образом проявляются разные виды самооценки: адекватная, неадекватная (завышенная, заниженная), при этом психологи объясняют причины индивидуальных особенностей самооценки в старшем дошкольном возрасте своеобразным для каждого ребенка сочетанием условий развития. Уровень сформированности самооценки непосредственно зависит от степени развитости оценочных способностей ребенка, что в дошкольном возрасте встречается не часто. Исходя из рассмотренных особенностей самооценки дошкольников, мы предполагаем, что формирование адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективно при создании необходимых для этого условий как в дошкольных учреждениях, так и в семье.

Модель формирования адекватной самооценки у старших дошкольников состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Организация исследования самооценки у старших дошкольников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В качестве методов исследования были выбраны следующие: анализ литературы, обобщение, моделирование, целеполагание, констатирующий и формирующий эксперимент. Также мы представили описание методик исследования, а именно: методика «Кто я?» (Р.С. Немов), методика «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская), методика определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров). Все методики проводятся в комплексе, используя преимущество определенного теста в целях компенсации другого.

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская) на констатирующем этапе эксперимента показали, что самооценка большинства старших дошкольников характеризуется как завышенная - 42 % (8 чел.). Адекватная самооценка выявлена у 26% (5 чел.) испытуемых. Заниженная самооценка выявлена у 32% (6 чел.) дошкольников.

По результатам, полученным по методике «Кто я ?» (Р.С. Немов) видно, что у 42% (8 чел.) испытуемых высокий уровень самооценки. У 58%(11 чел.) дошкольников выявлен средний уровень самооценки. Низкого уровня самооценки у группы испытуемых не выявлено.

По методке определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) у большинства дошкольников преобладает завышенный уровень самооценки – это 42% (8 чел.) от общего числа респондентов. Для 37% (7 чел.) свойственен средний уровень самооценки. Количество детей с низким уровнем эмоциональной самооценки составляет 21% (4 чел.).

Полученные результаты эмпирического исследование показало, что большинство старших дошкольников характеризуются проявлениями высокой самооценки. Данные результаты, полученные на констатирующем этапе эксперимента, доказывают о необходимости проведения психолого-

педагогической программы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников.

Программа формирования адекватной самооценки старших дошкольников была составлена на основе работ таких авторов как: В.М. Астапов, А.И. Захаров, А.Е. Кравченко, А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, Т.И. Яничевой и др. На основе программ этих авторов нами была разработана программа по формированию адекватной самооценки старших дошкольников (Приложение 3).

Цель: формирование адекватной самооценки у старших дошкольников.

После реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной у старших дошкольников мы повторно провели методики, используемые в констатирующем этапе исследования. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является оценка эффективности программы

Результаты, выявленные после формирующего эксперимента по методике «Лесенка» (Т.Д. Марцинковская) свидетельствуют о том, что у большинства старших дошкольников наблюдается адекватная самооценка – 47% (9 чел.). У 32% (6 чел.) испытуемых результаты дают основание говорить о высокой сформированной самооценке. И только у 21% (4 чел.) дошкольников самооценка находится на низком уровне.

После проведения повторной диагностики по методике «Кто я?» (Р.С. Немов) мы выявили, что у 68% (13 чел.) дошкольников средний уровень самооценки. У 32%(6 чел.) дошкольников выявлен высокий уровень самооценки. Низкого уровня самооценки у группы испытуемых не выявлено.

По методке определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) результаты эмоциональной самооценки старших дошкольников изменились. А именно: низкий уровень характерен для 16 (3 чел.) испытуемых. У 68% (13 чел.) дошкольников выявлен результат среднего

уровня самооценки. Количество детей с завышенным уровнем эмоциональной самооценки составляет 16% (3 чел).

На основании проведенного опытно-экспериментального исследования ситуативной тревожности старших подростков мы установили, что школьников с показателями «норма» увеличилось. Расчёт Т-критерий Вилкоксона, показал, что полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости, а значит результаты после проведения психолого-педагогической программы коррекции эффективны. Следовательно, гипотеза исследования подтверждается.

Гипотеза исследования подтвердилась.

Цель достигнута, задачи решены.

## Библиографический список

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. М.: Педагогика, 2010. 284 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2015. 688 с.
3. Белобрыкина О.А. Психологический практикум. Диагностика развития самосознания в детском возрасте. СПб.: Речь, 2006. 302 с.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. 245 с.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
6. Большой психологический словарь. Издание 4-е, расширенное / под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко [Электронные ресурс]. URL: <http://elibra.su/read/201537-bolshoj-psixologicheskij-slovar.html> (дата обращения: 21.02.2019)
7. Большой энциклопедический словарь, 2012. [Электронные ресурс]. URL: <https://slovar.cc/enc/bolshoy/2117079.html> (дата обращения: 21.01.19)
8. Венгер А.Л. Психология развития. М.: ПЕР СЭ, 2006. 175 с.
9. Веракса А.Н., Гуторова М.Ф., Практический психолог в детском саду: Пособие для психологов и педагогов [Электронные ресурс]. URL:[http://thelib.ru/books/a\\_n\\_veraksa/prakticheskiy\\_psiholog\\_v\\_detskom\\_sadu\\_po\\_sobie\\_dlya\\_psihologov\\_i\\_pedagogov-read.html](http://thelib.ru/books/a_n_veraksa/prakticheskiy_psiholog_v_detskom_sadu_po_sobie_dlya_psihologov_i_pedagogov-read.html) (дата обращения: 27.03.2019)
10. Влияние авторитета воспитателя дошкольного образовательного учреждения на формирование самооценки личности ребенка. Морозова Т.П. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2015. 42 с.
11. Волков Б. С., Волкова Н. В. Детская психология: от рождения до школы. 4-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2009. 240 с.

12. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 272 с.
13. Выготский Л.С. Вопросы возрастной психологии // Собр. соч.: в 6 т. М.: Норма, 2014. 84 с.
14. Выготский Л.С. Психология. М.: Издательство «ЭКСМО-Пресс», 2002. 108 с.
15. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. М.: Книжный дом «Университет», 2009. 332 с.
16. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология. М.: Просвещение, 2009. 256 с.
17. Гиппенрейтер Ю. Б. У нас разные характеры...Как быть? М.: АСТ, 2012. 214 с.
18. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. М.: Гардарики, 2004. 255 с.
19. Долгова В.И., Гольева Г.Ю., Ушакова Н.Н. Влияние стиля управления на уровень развития педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 136 – 140.
20. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб.: Речь, 2001. 688 с.
21. Данилова Е. Е., Дубровина И. В., Прихожан А. М. Возрастная и педагогическая психология. М.: Академия, 2003. 464 с.
22. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Смирнова О.А. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 116 – 120.
23. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания. Лондон, Великобритания, 2012. 45 с.
24. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография М.: Издательство «Перо», 2014. 173 с.

25. Долгова В.И., Иванова Л.В., Крыжановская Н.В. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации по // изд.5-е переработанное дополненное. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. 139 с.
26. Долгова В.И., Кондратьева О.А., Карпушина И.А. Инновационные технологии деятельности волонтера по коррекции самооценки младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 8. С. 16–23.
27. Долгова В.И., Ниязбаева Н.Н. Развитие магистранта: личность, ценность, компетентность: монография. М.: Издательство «Перо», 2015. 124 с.
28. Долгова В.И., Попова Е.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками /монография. М.: Издательство Перо, 2015. 208 с.
29. Дьяченко О.М. Воображение дошкольника. М., 2008. 245 с.
30. Забродин Ю.М., Носуленко В.Н. Психологическое исследование познавательных процессов и личности. М.: Просвещение, 2008. 199 с.
31. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. 3-е изд., 2002 [Электронные ресурс]. URL: <http://slovar.world-psychology.ru/vidynablyudeniya/>. (дата обращения: 24.04.2019)
32. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006. 160 с.
33. Козубовский В.М. Общая психология: познавательные процессы: учебное пособие. 3-е изд. Минск: Амал-фея, 2006. 368 с.
34. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 2014. 151 с.
35. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология: Теория и методы: Учебник для вузов. М.: Аспект Пресс, 2002. 381 с.

36. Краевский В.В. Общие основы педагогики: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 256.
37. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
38. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций Общая характеристика методов воспитания [Электронные ресурс]. URL: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/krysko2/28.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/krysko2/28.php) (дата обращения: 21.04.2019)
39. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. М.: Аспект, 2007. 376с.
40. Лисина Л.И. Формирование личности ребенка в общении.: Питер; СПб.; 2009. 86 с.
41. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
42. Матюшкина М.Д. Методы педагогического исследования: Учебное пособие. СПб., 2012. 178 с.
43. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 456 с.
44. Немов Р.С. Психология: Кн. 1: Общие основы психологии. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. 688 с.
45. Образцов П.И. Методы и методология психолого-педагогического исследования. СПб.: Питер, 2004. 268 с.
46. Оклендер В. Окна в мир ребенка руководство по детской психотерапии Издательство: Независимая фирма «Класс», 2005. 90 с.
47. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. М.: Гуманитар. изд. ВЛАДОС, 2006. 239 с.
48. Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Москва: Издательство АСТ, 2016. 288с.

49. Петрова В. И., Стульник Т. Д., Этические беседы с детьми 4–7 лет: Нравственное воспитание в детском саду. [Электронные ресурсы]. URL: [http://www.kodges.ru/static/read\\_86552\\_1\\_9.html](http://www.kodges.ru/static/read_86552_1_9.html) (дата обращения 22.03.2019)
50. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр; Высшая школа, 2001. 512 с.
51. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике. Для средних специальных учебных заведений. М.: Владос, 2002. 332 с.
52. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. Часть 11. 344 с.
53. Психология детства. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / под редакцией члена корреспондента РАО А.А. Реана СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003. 62с.
54. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; под ред. Е.Г. Силаевой. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 192 с.
55. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Праймеврознак, 2008. 656 с.
56. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. №2. С. 58 – 65.
57. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство
58. Сибилева Л.В. Психолого-педагогическое исследование детей дошкольного возраста учебно-практическое пособие. Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2014. 225 с.
59. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии СПб.: ООО «Речь», 2003. 350 с.

60. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2009. 304 с.
61. Смирнова Е.О. Особенности общения с дошкольниками: Учеб. пособие для студ. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 160 с.
62. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья, в 2 т. М.: Апрель Пресс, 2009. 462 с.
63. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 336 с.
64. Урунтаева Г.А. Практикум по детской психологии. М.: ВЛАДОС, 2005. 291с.
65. Циулина М.В. Методология психолого-педагогических исследований: учебное пособие. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. 239 с.
66. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. Психология развития и возрастная психология, 2005. 201 с.
67. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие. Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. 88 с.
68. Эльконин Д.Б. Детская психология: М., 2008. 384 с
69. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды/ Под ред. Д.И . Фельдштейна, 3-е изд., М., 2001. 416 с.
70. Яковлева М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 151 – 155.

## Методики диагностики самооценки у старших дошкольников

## Методика «Кто я?» (Р.С. Немов)

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития самооценки:

## Протокол методики «Какой я»

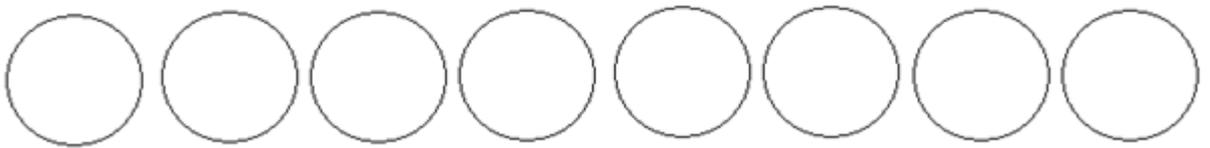
п/п	№	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
			да	нет	иногда	не знаю
	1	Хороший				
	2	Добрый				
	3	Умный				
	4	Аккуратный				
	5	Послушный				
	6	Внимательный				
	7	Вежливый				
	8	Умелый (способный)				
	9	Трудолюбивый				
0	1	Честный				

- 10 баллов – очень высокий
- 8-9 баллов – высокий
- 4-7 баллов – средний
- 2-3 балла – низкий
- 0-1 балл – очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

#### Методика определения эмоциональной самооценки (авт. А.В. Захаров)

Инструкция: Представь, что изображенный на рисунке ряд кружков – это люди. Укажи, где находишься ты.



Ключ (чтобы видеть текст выделите его курсивом):

Нормой для ребенка является указание на третий- четвертый круг слева. В этом случае ребенок адекватно воспринимает особенности своего «Я- образа», осознает свою ценность и принимает себя.

При указании на первый круг имеет завышенную самооценку.

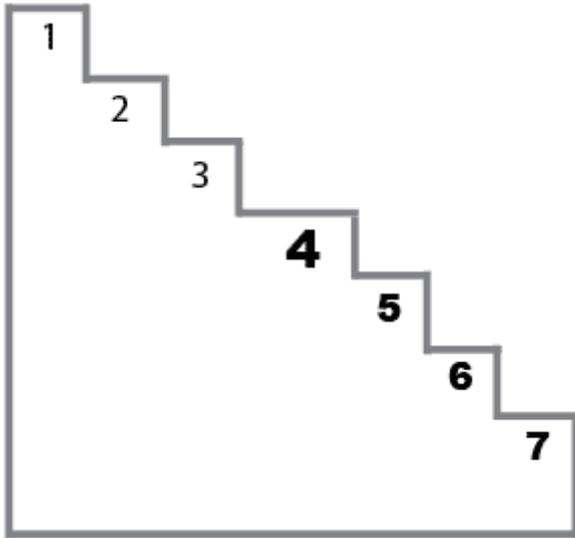
При указании на круги далее пятого заниженную самооценку.

#### Методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская)

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



**Инструкция (групповой вариант)**

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

**Инструкция (индивидуальный вариант)**

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

**Обработка результатов и интерпретация**

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

**Ступенька 1** – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую

ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

### **Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка**

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

### **Ступенька 4 – заниженная самооценка**

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

### **Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка**

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: *«Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях»*. Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишний раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

*«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол»*. Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе со школьным педагогом-психологом, родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы.

Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников. *«Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)»*. Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании. Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

**Ступенька 7 – резко заниженная самооценка**

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

Суть педагогической поддержки педагога и его психологической помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним.

Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника.

Результаты исследования формирования адекватной самооценки у старших  
дошкольников

Таблица 1

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике  
«Лесенка» (Т. Д. Марцинковская)

Код испытуемого	Результат	Балл
1	Ступенька 1	Завышенная
2	Ступенька 4	Заниженная
3	Ступенька 1	Завышенная
4	Ступенька 4	Заниженная
5	Ступенька 3	Адекватная
6	Ступенька 4	Заниженная
7	Ступенька 1	Завышенная
8	Ступенька 2	Адекватная
9	Ступенька 4	Заниженная
10	Ступенька 1	Завышенная
11	Ступенька 2	Адекватная
12	Ступенька 2	Адекватная
13	Ступенька 1	Завышенная
14	Ступенька 4	Заниженная
15	Ступенька 1	Завышенная
16	Ступенька 2	Адекватная
17	Ступенька 1	Завышенная
18	Ступенька 4	Заниженная
19	Ступенька 1	Завышенная

Завышенная - 42 % (8 чел.). Адекватная - 26% (5 чел.). Заниженная -32% (6 чел.).

Таблица 2

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Кто  
я?» (Р.С. Немов)

Код испытуемого	Результат	Балл
1	8	Высокий уровень
2	5	Средний уровень
3	9	Высокий уровень
4	6	Средний уровень
5	9	Высокий уровень
6	9	Высокий уровень
7	8	Высокий уровень
8	6	Средний уровень
9	9	Высокий уровень
10	6	Средний уровень
11	7	Средний уровень

12	9	Высокий уровень
13	5	Средний уровень
14	5	Средний уровень
15	4	Средний уровень
16	4	Средний уровень
17	9	Высокий уровень
18	6	Средний уровень
19	5	Средний уровень

Высокий уровень - 42% (8 чел.). Средний уровень - 58% (11 чел.). Низкий уровень – 0.

Таблица 3

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров)

Код испытуемого	Результат	Балл
1	5 круг	Заниженный уровень
2	1 круг	Высокий уровень
3	6 круг	Заниженный уровень
4	3 круг	Адекватный уровень
5	1 круг	Высокий уровень
6	5 круг	Заниженный уровень
7	2 круг	Адекватный уровень
8	1 круг	Высокий уровень
9	3 круг	Адекватный уровень
10	1 круг	Высокий уровень
11	6 круг	Адекватный уровень
12	1 круг	Высокий уровень
13	1 круг	Высокий уровень
14	5 круг	Адекватный уровень
15	1 круг	Высокий уровень
16	7 круг	Заниженный уровень
17	2 круг	Адекватный уровень
18	1 круг	Высокий уровень
19	3 круг	Адекватный уровень

Завышенный уровень – это 42% (8 чел.). Адекватный уровень – 37% (7 чел.). Заниженный уровень – 21% (4 чел.).

## Программа формирования адекватной самооценки у старших дошкольников

Цель: формирование адекватной самооценки старших дошкольников в игровой деятельности.

Задачи:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Повысить уверенность детей в себе.
3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

Предмет развития: самооценка старших дошкольников в игровой деятельности. Средства развития: этюды, игры, упражнения, приёмы арт-терапии.

Форма работы групповая.

Общее время для реализации программы 8 недель, при частоте 2 занятия в неделю, всего 15 занятий, при этом длительность занятия 40 минут.

Структура программы:

1. Мотивационный этап (2 занятия).
2. Реконструктивный этап (9 занятий).
3. Итоговый этап (4 занятия). Этапы:

Мотивационный этап (2 занятия)

1. Создать доверительные отношения.
2. Мотивировать детей к занятиям. 1 занятие

Цель: создать доверительные отношения.

I. Ритуал приветствия: становимся в круг и беремся за руки, говорим:

«Добрый

II. Разминка

III. Основная часть

1. Клубочек

Цель: способствовать снятию эмоционального напряжения  
возможность наладить дружеские отношения между детьми.

2. Доброе животное

Цель: развитие чувства единства.

3. Житейские истории

Цель: развитие выразительности движений; способности понимать  
эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать  
собственное.

4. Волшебный стул

Цель: способствует повышению самооценки; улучшению  
взаимоотношений между детьми.

IV. Рефлексия прошедшего занятия

V. Ритуал прощания: становимся в круг и говорим: «Удачного дня»

2 занятие

Цель: формировать чувство доверия друг к другу; способствовать  
эмоциональному настрою; повышение уверенности в себе.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Подари улыбку другу

Цель: способствовать эмоциональному настрою детей.

2. Кораблик

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

3. Жужа

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать возможность посмотреть на себя глазами того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

#### 4. Мусорное ведро

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

#### V. Рефлексия прошедшего занятия

#### VI. Ритуал прощания. Репродуктивный этап (9 занятий)

Цель:

1. Способствовать повышению уверенности в себе.
2. Способствовать снятию эмоционального напряжения у детей.
3. Развивать способность позитивного отношения к другим людям.
4. Развитие коммуникативных навыков.

#### 1 занятие

Цель:

способствовать развитию уверенности в себе;

развивать способность думать о себе в позитивном ключе;

способствовать повышению самооценки.

#### I. Ритуал приветствия

#### II. Рефлексия прошлого занятия

#### III. Разминка

#### IV. Основная часть

#### 1. Поймай мяч

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и формированию чувства доверия к другим людям.

#### 2. Назови свои сильные стороны

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

#### 3. Зайки и слоники

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания 2 занятие

Цель:

Формировать перспективу будущего и уверенность в собственных силах; способствовать повышению самооценки.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Скажи соседу

Цель: создать положительный эмоциональный настрой.

2. Рисунок я в будущем

Цель: помочь ребенку осознать возможность преодоления в будущем собственных недостатков, формирует перспективу будущего и уверенность в собственных силах.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания 3 занятие

Цель:

Повышение уверенности в себе; способствовать групповому сплочению; способствовать повышению самооценки.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Очень хорошие

Цель: повышение уверенности в себе. 2. Мостик дружбы

Цель: способствовать групповому сплочению, умение; согласовывать свои действия с другими, способность оценивать не только себя, но и своих друзей.

3. Закончи предложение

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания 4 занятие

Цель:

Развивать положительную самооценку; Способность выражать свои эмоции; повышать уверенность в собственных силах.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Подари камешек

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу, развивать положительную самооценку.

2. Правильное решение

Цель: способность выражать свои эмоции

3. Назови сильные стороны

Цель: развивать способность думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других людей.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания 5 занятие

Цель:

Развивать «позитивные мысли»; способствовать развитию уверенности в себе.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Я сильный и Я слабый

Цель: способствовать развитию «позитивных мыслей».

## 2. Ролевые игры

Цель: способствовать развитию уверенности в себе и своих силах.

## 3. Мост

Цель: развивать уверенность в себе.

## V. Рефлексия прошедшего занятия

## VI. Ритуал прощания 6 занятие

Цель:

Развивать положительную самооценку; Повышение уверенности в себе;

Умение адекватно выражать свое настроение.

### I. Ритуал приветствия

### II. Рефлексия прошлого занятия

### III. Разминка

### IV. Основная часть

#### 1. Я лев

Цель: повышать уверенность в себе.

#### 2. Встреча с другом

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое настроение, развитие выразительных движений.

#### 3. Найди способ выйти из круга

Цель: способствовать снятию страха перед трудностями.

## V. Рефлексия прошедшего занятия

## VI. Ритуал прощания 7 занятие

Цель:

Способствовать повышению самооценки;

Умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

### I. Ритуал приветствия

### II. Рефлексия прошлого занятия

### III. Разминка

#### IV. Основная часть

##### 1. Парусник

Цель: развивать положительную самооценку.

##### 2. Театр

Цель: снятие эмоционального напряжения, дать детям возможность выражать себя.

##### 3. Тренируем эмоции

Цель: развивать умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

#### V. Рефлексия прошедшего занятия

#### VI. Ритуал прощания 8 занятие

Цель:

Развивать умение регулировать свое состояние; Умение чувствовать свое настроение; развивать чувство радости.

##### I. Ритуал приветствия

##### II. Рефлексия прошлого занятия

##### III. Разминка

#### IV. Основная часть

##### 1. Разыгрывание ситуаций

Цель: умение регулировать свое состояние.

##### 2. Глаза в глаза

Цель: развивать умение чувствовать свое настроение.

##### 3. Изобрази...

Цель: развивать чувство радости.

#### V. Рефлексия прошедшего занятия

#### VI. Ритуал прощания 9 занятие

Цель:

Повышение самооценки;

Повышать уверенность в своих силах.

##### I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Изобрази животное

Цель: способствовать развитию позитивной самооценки.

2. Я смогу

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

3. Радость

Цель: показать детям, что все они индивидуальны и неповторимы.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания Итоговый этап(4 занятия) Цель:

1. Закрепить полученные умения и навыки.

2. Выработка позитивного отношения к себе и другим людям 1

занятие

Цель:

Закреплять положительную самооценку

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Подари камешек

Цель: выработать доброжелательное отношение друг к другу,

Развивать положительную самооценку.

2. Парусник

Цель: развивать положительную самооценку.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания 2 занятие

Цель:

Закреплять уверенность в себе.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Закончи предложение

Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах.

2. Мост

Цель: развивать уверенность в себе.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания 3 занятие

Цель:

Закреплять позитивную самооценку.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Изобрази животное

Цель: способствовать закреплению позитивной самооценки.

2. Парусник

Цель: развивать положительную самооценку.

V. Рефлексия прошедшего занятия

VI. Ритуал прощания 4 занятие

Цель: закрепить сформировавшуюся адекватную самооценку.

I. Ритуал приветствия

II. Рефлексия прошлого занятия

III. Разминка

IV. Основная часть

1. Если нравится тебе, то делай так Цель: повышает самооценку.

Вручение сертификатов «Я уверен в себе»

V. Рефлексия прошедшего занятия

## VI. Ритуал прощания.

Содержание игр и упражнений, включенных в программу по развитию адекватной самооценки

### «Поймай мяч»

Участники сидят в кругу и по очереди бросают друг другу небольшой мячик, называя при этом какое-либо достоинство того человека, кому этот мяч бросается. Важной чтобы в процессе игры каждому участнику удалось услышать о себе что-то хорошее и поймать мяч.

### «Закончи предложение»

Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений. Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ.

### «Назови свои сильные стороны»

Каждый участник игры в течение нескольких минут рассказывает о своих сильных качествах, о том, что он любит, ценит и принимает о том, что дает ему чувство уверенности! Не обязательно говорить только о положительных качествах, важно, чтобы малыш говорил прямо, не умаляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал в своем рассказе засоряющие язык слова, например: «ну», «ВОТ».

### «Рисунок «Я в будущем»

Ребенок должен нарисовать себя таким, каким он хочет быть в будущем. Обсуждая с ребенком рисунок, спросите, как он будет выглядеть, что будет чувствовать, какими будут его отношения с родителями, другими взрослыми, сверстниками, братом или сестрой.

### «Разыгрывание ситуаций»

Сюжеты для разыгрывания могут быть придуманы самими детьми или же можно использовать реальные ситуации общения, вызвавшие затруднение в общении.

Учитель вызвал мальчика к доске, а он не может ничего сказать, хотя выучил домашнее задание?

Девочка играла на перемене и увидела незнакомого маленького мальчика, который громко плакал.

«Зайки и слоники»

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Волшебный стул»

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким.

«Тренируем эмоции» Попросите ребенка: нахмуриться, как: осенняя, туча; рассерженный человек; злая волшебница. Улыбнуться, как: кот на солнце; само солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто ты увидел чудо. Позлись, как: ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту, как человек, которого ударили. Испугайся, как: ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

«Глаза в глаза»

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!» Потом дети обсуждают, в какой раз, какая эмоция передавалась и воспринималась.

«Я - лев»

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев - царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.

Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я - лев Гоша». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

«Я хороший»

Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем, как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я шепотом, потом - обычным голосом, а затем - прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»).

И, наконец, дружно: «Я очень хороший (ая)!»

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит.

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

Этюд «Встреча с другом»

У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!

Выразительные движения - плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

Попробуем разыграть эту сценку. У вас отлично получилось!

Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение «Я радуюсь, когда...» (Запишите высказывания детей)

«Доброе животное»

Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук - шаг назад. И еще раз тук - шаг вперед, тук - шаг назад.

«Изобрази...»

Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему клубочек и, например, попрошу: «Саша, изобрази медвежонка». Саша должен будет поймать клубок, сказать: «Я - медвежонок. Я радуюсь, когда ...» Саша расскажет, когда медвежонок радуется, изобразит нам его, а затем бросит клубок кому-нибудь из вас и, назвав по имени, в свою очередь скажет: «Изобрази...» и назовет любое животное, или человека, или растение, или птицу, или предмет. Понятно?

Игра «Я справлюсь»

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться - поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенной ситуации - прячет руки за спину.

Можно предложить следующие варианты: тебя дразнят; у тебя отобрали любимую игрушку; тебе не разрешают смотреть телевизор; тебе не подарили обещанный подарок; друг обиделся; ты поссорился с братом или сестрой.

Идет обсуждение. Ребята рассказывают, как будут себя вести в этих ситуациях. Если предложенный вариант одобряет большинство детей, то следует положить фишку в баночку «Я справился».

«Я сильный», «Я слабый»

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный!» На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «Я слабый».

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

«Ролевые игры»

Ситуация «Знакомство»

О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (Мысли - «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя». Действия - подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация «Подари подарок другу»

Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать следующий вопрос:

Было ли это просто?

«Разыгрывание ситуаций»

Ведущий предлагает детям, используя мягкие игрушки, разыграть ситуацию, придумав для нее окончание.

Ситуация 1

Мишка сделал крышу из капустного листа, а зайка не знал, что это крыша мишки, и съел ее. Проснулся мишка, а зайка крышу доедает ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 2

Подарил ежик лисичке букет цветов на день рождения. Лисичка понюхала их, а там сидела пчела, и она ужалила лисичку в нос ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Игра «Найди способ выйти из круга»

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

«Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«Рисуем по подсказке»

Цель: формирование уверенности в себе

Игроки делятся по парам и садятся спиной к спине, так чтобы не видеть друг друга. Партнеры решают, кто из них будет «тик», а кто «так».

Всем «тикам» выдаются листочки с рисунком, а «такам»- чистый лист бумаги и карандаш. Игрок «так» должен воспроизвести то рисунок, который находится у «тика». При этом «тик» может только говорить, а «так» - слушать и рисовать, и рисовать (он не должен говорить, задавать вопросы или комментировать услышанное). Даже взглянуть на оригинал, «так» не имеет права. «Тикам» описывать рисунки следует предельно точно. На выполнения этого задания отводится 7 минут. Далее сравниваются оригинал и копия. Затем игроки меняются ролями, но уже раздаются другие рисунки.

#### «Рекламный ролик»

Цель: развитие самораскрытия, самоконтроля, умение видеть в других людях прекрасное.

Каждый участник должен в течение 2 минут придумать рекламную кампанию, представляющего его самого как «лучший в мире продукт». Это может быть реклама улучшенного продукта, торговая рекомендация и т.д. Форму будущего мероприятия участники определяют сами (рассказ, песня, танец). Необходимо начать с себя.

#### Игра «Прекрасные слова»

Цель: формирование умения видеть в других что-то хорошее

Дети встают в два ряда друг против друга. Один из участников получает указание ведущего - пройти между рядами и попросить каждого сказать ему что-нибудь приятное. Группе дается минута, чтобы дети могли подумать о том, что они хотят сказать.

Результаты опытно-экспериментальной работы формирования адекватной самооценки у старших дошкольников после формирующего эксперимента

Таблица 4

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Лесенка» (Т. Д. Марцинковская) после формирующего эксперимента

Код испытуемого	Результат	Балл
1	Ступенька 2	Адекватная
2	Ступенька 2	Адекватная
3	Ступенька 1	Завышенная
4	Ступенька 4	Заниженная
5	Ступенька 3	Адекватная
6	Ступенька 4	Заниженная
7	Ступенька 1	Завышенная
8	Ступенька 2	Адекватная
9	Ступенька 4	Заниженная
10	Ступенька 1	Завышенная
11	Ступенька 2	Адекватная
12	Ступенька 2	Адекватная
13	Ступенька 1	Завышенная
14	Ступенька 4	Заниженная
15	Ступенька 1	Завышенная
16	Ступенька 2	Адекватная
17	Ступенька 1	Завышенная
18	Ступенька 2	Адекватная
19	Ступенька 2	Адекватная

Адекватная самооценка - 47% (9 чел.). Высокая самооценка - 32% (6 чел.). Низкий уровень - 21% (4 чел.).

Таблица 5

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методике «Кто я?» (Р.С. Немов) после формирующего эксперимента

Код испытуемого	Результат	Балл
1	4	Средний уровень
2	4	Средний уровень
3	8	Высокий уровень
4	8	Средний уровень
5	8	Высокий уровень
6	8	Высокий уровень
7	8	Средний уровень
8	5	Средний уровень

9	8	Высокий уровень
10	5	Средний уровень
11	4	Средний уровень
12	8	Высокий уровень
13	4	Средний уровень
14	4	Средний уровень
15	5	Средний уровень
16	5	Средний уровень
17	8	Высокий уровень
18	4	Средний уровень
19	4	Средний уровень

Высокий уровень - 32% (6 чел.). Средний уровень - 68% (13 чел.). Низкий уровень – 0.

Таблица 6

Результаты исследования самооценки старших дошкольников по методке определения эмоциональной самооценки (А.В. Захаров) после формирующего эксперимента

Код испытуемого	Результат	Балл
1	6 круг	Заниженный уровень
2	2 круг	Высокий уровень
3	5 круг	Заниженный уровень
4	4 круг	Адекватный уровень
5	2 круг	Высокий уровень
6	4 круг	Адекватный уровень
7	2 круг	Адекватный уровень
8	2 круг	Высокий уровень
9	3 круг	Адекватный уровень
10	3 круг	Адекватный уровень
11	6 круг	Адекватный уровень
12	4 круг	Адекватный уровень
13	4 круг	Адекватный уровень
14	4 круг	Адекватный уровень
15	3 круг	Адекватный уровень
16	5 круг	Заниженный уровень
17	3 круг	Адекватный уровень
18	3 круг	Адекватный уровень
19	4 круг	Адекватный уровень

Завышенный уровень - 16% (3 чел). Адекватный уровень - 68% (13 чел.). Заниженный уровень - 16 (3 чел.).

Расчет Т-критерия Вилкоксона при применении данных методики «Кто я ?»  
(Р.С. Немов)

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность (после -до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
8	4	-4	4	18
5	4	-1	1	7.5
9	8	-1	1	7.5
6	8	<b>2</b>	2	<b>15.5</b>
9	8	-1	1	7.5
9	8	-1	1	7.5
6	5	-1	1	7.5
9	8	-1	1	7.5
6	5	-1	1	7.5
7	4	-3	3	17
9	8	-1	1	7.5
5	4	-1	1	7.5
5	4	-1	1	7.5
4	5	<b>1</b>	1	<b>7.5</b>
4	5	<b>1</b>	1	<b>7.5</b>
9	8	-1	1	7.5
6	4	-2	2	15.5
5	4	-1	1	7.5
Сумма				171

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171$$

$$T = \sum R_i = 15.5 + 7.5 + 7.5 = 30.5$$

$$n = 18:$$

$$T_{кр} = 32 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 47 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01).$$