



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НЕАДЕКВАТНОЙ
САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

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

Проверка на объем заимствований:
74,92 % авторского текста

Работа Крыжановская Н.В. к защите
рекомендована / не рекомендована

« 4 » 06 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/099-4-1
Рыбакова Надежда Александровна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Крыжановская Н.В.

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы исследования психолого педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков	
1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Возрастные особенности самооценки подростков	19
1.3. Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков	28
Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков	
2.1. Этапы, методы и методики исследования	39
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	44
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков	50
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента	57
3.3. Рекомендации родителям и педагогам по психолого- педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.....	61
Заключение	71
Список литературы	76
Приложение	82

Введение

Одной с наиболее актуальных задач в психологии на данное время считается проблема самоопределения личности и личностного формирования современных подростков.

Самосознание занимает особенно существенное место в единой структуре личности. Психическое развитие и поведение подростка непосредственно находится в зависимости от развития его самосознания. Данная проблема довольно непростая и многосторонняя, исследованием которого занимались многочисленные психологи, педагоги, такие как: Божович Л.И., Ананьев Б.Г., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Коник И.А., Столин В.В., Рубинштейн С.Л. и другие.

На современном этапе формирования науки изучается происхождение, развитие и взаимодействие компонентов самосознания, различных его структурных элементов, определены функции самосознания, выделен ее состав. Важной составляющей частью самосознания представляет собой самооценка.

Возникновение подобного феномена требуется как раз на подростковый возраст. Именно в этом возрасте развиваются взгляды на жизнь, происходит переосмысливание ценностей, возникают жизненные установки и эталоны. Для данного этапа свойственно возникновение рассудка и самосознания личности, а т.к. поведение человека регулируется его самооценкой, которая выступает в роли основного формирования личности, можно сказать, что формирование самооценки – это одна из более ярких характеристик личности подростка.

На сегодняшний день изучения самооценки подростков, а также оказывающих большое влияние на нее причин, представляют огромную заинтересованность для психологии, не только в теоретическом, но и в практическом плане. Значимость проблемы самосознания и, в частности,

образа «Я», самооценки и уровня притязаний переоценить трудно. Понимание отличительных черт образования этих структур и возможность влияния на развитие следует равно как отцу с матерью, таким образом и преподавателю. Данное сможет помочь правильнее понимать при необходимости умело оказать помощь ребенку, если у него возникнут какие-либо проблемы.

Изучаются сдвиги в содержании уровня самооценки и ее компонентов, – какие качества осознаются предпочтительно, как изменяется с возрастом уровень и критерии самооценки, какое значение придается внешности, общественному суждению, а какое умственным и моральным качествам. Многочисленные психологи фиксируют, что самооценка является довольно поздним образованием, и основание ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях отличительных черт самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, непостоянность, склонность к внешнему влиянию в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

Проблема изучения состоит в том, что процедура формирования самооценки личности, по сравнению с другими психологическими явлениями, не достаточно исследован. К тому же, на данный момент в достаточной степени не исследовано, какой фактор выражает наибольшее воздействие на формирование подростковой самооценки. Переходный возраст значительно отличается, как с детства, так и с взрослости. Непосредственно поэтому внимание к этим исследованиям в современной психологии не теряет своей значимости и стремительно возрастает.

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

Объект исследования: самооценка у подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки подростков.

Гипотеза исследования: неадекватной самооценки подростков возможно изменится, если разработать модель и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.
2. Охарактеризовать возрастные особенности самооценки подростков.
3. Теоретически обосновать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.
4. Описать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования самооценки подростков.
8. Разработать рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки подростков.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты и тестирование по методикам: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой

3. Метод математической статистики: T-критерий Вилкоксона.

База исследования: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинска. В исследовании принимали участие 24 студента 1 курса.

Глава 1. Теоретические основы исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

В понятие «самооценка» входит широкий комплекс физических, поведенческих, психологических и социальных проявлений личности, связанных с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках.

Термин «самооценка» происходит от латинского «aestimare», что означает оценивание, которое человек делает в отношении своей или чьей-либо значимости. В самых общих чертах термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, отношение к своим поступкам, отдельным успехам и неудачам [2, с.56].

В современной психологической науке существует ряд теоретических подходов, связанных с описанием и проблемой самооценки, и методов, помогающих определить природу формирования самооценки и ее развития. В Отечественной науке в контексте базовых положений теории Л.С. Выготского самооценка рассматривается как компонент самосознания личности в концепции деятельности и общения [цит. по 7, с. 30].

Вопрос о становлении самосознания и самооценки, в контексте развития личности, проанализирован такими широко известными деятелями советского периода, как Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, В.В. Столина, А.Г. Спиркина.

А.Н. Леонтьев предлагает составить представление о самооценке через понятие «чувство» как устойчивое эмоциональное отношение, имеющее «выраженный предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций» [32, с. 57].

Связь между когнитивным и эмоциональным компонентом формулирует И.И. Чеснокова. В работе «Проблема самосознания в психологии» она выделяет общую самооценку как единение и обобщение отдельных самооценок. И.И. Чеснокова описывает самооценку как обобщенные результаты познания себя и эмоционально ценностного отношения к себе [62, с.102].

В своей книге «Основы общей психологии» С.Л. Рубинштейн дает определение личности и самосознание личности. По его мнению, развитие самосознания проходит ряд ступеней-от наивного неведения в отношении самого себя ко все более углубленному самопознанию, соединяющемуся затем со все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценкой и включает то или иное отношение к себе, тесно связано с самооценкой. Самооценка человека существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки [51, с.241].

Отражение единства органической жизни в общей органической чувствительности является лишь только предпосылкой для развития самосознания. Подлинный источник и движущие силы развития самосознания нужно искать в растущей реальной самостоятельности индивида, выражающейся в изменении его взаимоотношений с окружающими.

С.Л. Рубинштейн выделяет несколько этапов формирования личности. Первый этап связан с овладением собственным телом, с возникновением произвольных движений. Следующим этапом является начало ходьбы, самостоятельное передвижения. Существенна даже не сама техника дела, насколько то изменение взаимоотношений индивида с окружающими людьми, в ходе которых человек осознает свою самостоятельность и обособленность. Существенным звеном в становлении самосознания является овладение речью, играющей значительную роль в развитии сознания ребенка [51, с. 241].

Человек характеризуется прежде всего не его отношением к его собственности, а его отношением к его труду. Самооценка во многом определяется не отношением индивида к личной собственности, а его желанием трудиться и быть полезным, тем, что он, как общественный индивид, делает для общества [51, с. 244].

Большой интерес представляет работа О.А. Белобрыкиной. Автор выделяет общую самооценку как базовое ядро личности, включающее в себя совокупность знаний о себе и частные самооценки, формирующиеся на основе выполнения определенных деятельностей личностью [6, с. 41]. Также достойна внимания теория Л.И. Анцыферова, где самооценка понимается как действующая динамичная система, определяющая положительную и отрицательную структуру намерений и поступков личности [цит. по 5, с. 10].

Зарубежный психолог Р. Бернс рассматривает самооценку как эмоциональный компонент Я-концепции и связывает его с отношением к себе или отдельным своим качествам [7, с. 36].

Л.А. Шипилина самооценка рассматривается в рамках ценностного образования личности: «Если личность – это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка» [65, с. 29].

Также У. Джемс снес самооценку к уровню первичных эмоций, таких как боль и гнев. Согласно его утверждению: «Самооценка бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой [13, с. 214]. Впрочем, можно сказать, что нормальным возбудителем самочувствия является для человека его благоприятное или неблагоприятное положение в обществе – его успех или неудача» [12, с. 86]. Он вывел формулу, через которую можно оценить зависимость самооценки. Согласно У. Джемсу самоуважение находится в прямой зависимости от успеха и в обратной - от уровня притязаний. Из формулы следует, что повышение самооценки можно достичь лишь двумя путями - при отсутствии успеха человек вынужден снижать уровень притязаний (чтобы не потерять мотивацию к действию и дальнейшей

работе), а для сохранения психической выдержки в период максимального успеха индивид способен зависить уровень притязаний в конкретной деятельности. Уровень притязаний может быть определен довольно точно – это тот уровень, которого человек стремится достигнуть, зная свой предыдущий уровень выполнения поставленных задач. На уровень притязаний оказывают влияние динамика успеха и неуспеха на конкретности жизненном пути, динамика удач и неудач в конкретной деятельности. Притязания могут быть адекватным (человек выбирает реальные цели, которые он может достичь благодаря своим возможностям и способностям) и неадекватными (завышенными или заниженными). Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний [50, с. 141].

При низкой самооценке наиболее вероятен низкий уровень притязаний, когда человек выбирает слишком простые, слишком легкие цели, низко оценивает свои возможности, теряет веру в себя, чувствует себя «бесполезным». Низкий уровень притязаний также возможен и при завышенной самооценке, когда человек не желает проявлять упорство и прилежность по отношению к цели, чтобы не «перетруждаться».

Когда человек ставит перед собой слишком сложные и невыполнимые цели возможен завышенный уровень притязаний. Это объективно может приводить к разочарованиям, частным неудачам и фрустрациям. Завышенный уровень притязаний в юности порождает ничем не подкрепленную самоуверенность и часто раздражает окружающих, вызывает неудачи, конфликты и разочарования.

Личности необходимо установить уровень своих притязаний где-то между чересчур трудными и чересчур легкими задачами и целями так, чтобы сбережь на должной высоте свою самооценку. Прежде всего, формирование уровня притязаний определяется учетом и оценкой своих прошлых успехов и неудач. В целом для людей характерно некоторое преувеличение своих

способностей, приписывание себе уникальности и непохожести на других [7, с. 60].

Б.Г.Ананьев видел формирование самооценки через переживание неполноценности и беспомощности по сравнению с другими в детстве. Все его работы можно свести к тому, что стремление к превосходству и первенству становится основной мотивационной силой человека и является для него «началом длительной борьбы над окружением за достижение превосходства, а, также, стремлением к совершенству и безупречности» [3, с. 169].

Но, говоря о мотивации, стоит упомянуть А. Маслоу, который в своей «пирамиде» потребностей связывает с самооценкой потребность в принадлежности и любви и потребность в самоуважении. В своей теории человеческой мотивации он приравнивает «степень близости к базовым потребностям» к «степени мотивированности». После удовлетворенных своих базовых потребностях в жизни, люди, особенно в более раннем возрасте, способны противостоять настоящему срыву этих потребностей в будущем, просто потому, что они имеют сильный здоровый и выносливый характер, как результат базового удовлетворения [цит. по 12, с. 37]. Именно через ценности и идеалы оказывают наибольшее влияние на самооценку, за счет чего и формируется самоуважение.

Ю.Б. Гиппенрейтер даёт отличие самопознания, самооценки, самосознания от интроспекции. На ее взгляд, процессы познания и оценки себя сложны и продолжительны, в них входят данные самонаблюдения, но только как первичный материал, который накапливается и подвергается обработке: сравнению, обобщению и т. п. Сведения о себе мы получаем не только из самонаблюдения, но и из внешних источников. Ими являются объективные результаты наших действий, отношения к нам других людей и т. п. [цит. по 9, с. 54].

В своей работе Ю.В. Котенко обращает внимание на то, что самооценка интерпретируется как личностное образование, участвующее непосредственно в регуляции поведения и деятельности как автономная характеристика личности, ее центральный компонент. Она выделяет три подхода к рассмотрению самооценки: в структуре деятельности, в структуре самосознания либо в структуре личности [цит. по 9, с.54].

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

Личностью в специфическом смысле этого слова является человек, у которого есть свои позиции, свое «лицо», свое ярко выраженное сознательное отношение к жизни, мировоззрение, к которому личность пришла в итоге большой сознательной работы [13, с. 46].

Таким образом, самооценка строится на самоанализе индивида. Среди исследователей субъективной сферы личности, самооценка рассматривается в соответствии в контексте самосознания личности. Является структурным компонентом самосознания наряду с образом «Я» и уровнем притязаний. Предметом объективной оценки являются потенциалы личности и ее возможности, которые на основании различных показателей способны оценить эксперты. Самооценка играет огромную роль в развитии личности человека.

Согласно широко распространенному мнению, молодые люди прибегают к конфликтам и бунтарству как к основному способу достижения автономии и независимости от родителей. Как внутренние эмоциональные бури, так и конфликты между тинэйджерами и родителями не являются неизбежной составляющей развития. Хотя эмоциональная дистанция между

подростками и родителями имеет тенденцию к увеличению на протяжении отрочества, когда молодые люди претерпевают физические метаморфозы пубертата, это не обязательно ведет к бунту или неприятию родительских ценностей.

Конфликты между взрослыми и подростками возникают в первую очередь из-за родительского контроля. Прежде всего, это конфликты по поводу повседневных привычек: одежды, длины волос, макияжа, времени отсутствия дома и т.д. Затем это проблемы, связанные со школьной жизнью: низкая успеваемость, неделанные уроки, необходимость подготовки к экзаменам. Наконец, это конфликты, связанные с системами норм и ценностей. В целом результаты опросов показывают, что меньшинство подростков (от 20 до 30%) не отмечают трудностей в общении с родителями или говорят, что преодолели их, большая же часть (70%) отмечают наличие проблем, часто становящихся предметом споров, и высказывают определенные жалобы в адрес родителей. 5-10% респондентов живут в постоянных острых конфликтах, испытывают чувство отверженности, заявляют о непонимании со стороны родителей[6, с. 162].

Высокая потребность у подростков в автономии подразделяется на:

- поведенческую, она связана со способностью и возможностью принимать самостоятельные решения;
- эмоциональную, которая выражается в стремлении избавиться от детской эмоциональной зависимости от родителей.

Потребность подростков в автономии чаще всего находит свое выражение в его стремлении эмансипироваться от контроля взрослых. Это проявляется в стремлении к пространственной автономии и выражается в выборе стиля одежды и круга общения. К концу подросткового возраста возрастает стремление быть материально независимым. В западной культуре эмансипация от родителей осуществляется через последовательное замещение роли родителей в процессе социализации группой сверстников.

Семья часто теряет свою притягательность по сравнению с группой сверстников, которая отныне является носителем системы ценностей, норм поведения и источником определенного статуса [19, с. 169].

Недостаток внимания со стороны родителей подросток компенсирует в группе сверстников. Часто ребенок погружается в мир фантастических образов, ограждается ими от родителей. В некоторых случаях замещение происходит за счет агрессии, или демонстративного ухода от общения. Для старших подростков более свойственна реакция оппозиции, демонстративного неподчинения. Но лишение ребенка любви и признания в подростковом возрасте достаточно частая картина и это влечет за собой деформирование личности в том плане, что у подростка резко снижается способность к сопереживанию другому. И это имеет проекцию на отношения со сверстниками [19, с. 170].

Именно в этом возрасте стремление к полной независимости, жажда освобождения от внешнего контроля сочетаются у подростка с развитием самоконтроля и началом сознательного самовоспитания. Обычно в этот период строятся жизненные планы. Одновременно повышается ранимость и восприимчивость к вредным влияниям. Иногда подросток перестает доверять окружающим взрослым, и его поведение может отклониться от нормы вследствие неправильно сформированной самооценки и неумения адекватно оценивать других. В этом случае подросток предъявляет к себе иные (заниженные) требования, чем к окружающим. Свой идеал, к себе не применяя, он требует от других, чтобы они этому идеалу соответствовали. Такому молодому человеку подчас кажется, что окружающие люди не понимают его и относятся к нему отрицательно [23, с. 58].

В процессе формирования идентичности у подростка возникает конфликт между ролями (например, между ролью члена группы сверстников, любящих «поприкалываться», и ролью отличника) или значимыми другими (например, приятелем девушки и ее старшей сестрой). Трудный акт перехода

границы между ценностями и обычаями родителей и сверстников приходится совершать всем подросткам. Многие молодые люди, живущие в городах, вынуждены выбирать между субкультурой сверстников, превозносящей наркотики и преступность, и ценностями родителей, подчеркивающих важность труда в рамках закона. Молодые люди, еще находящиеся в процессе самоопределения, склонны либо слишком строго разграничивать миры родителей и сверстников, либо рабски следовать строгим предписаниям группы сверстников в поведении, манере одеваться и во всем остальном, что представляется значимым в этом возрасте [10, с. 59].

В подростковом возрасте значительно увеличивается количество конфликтных ситуаций в школе. Потребность подростка в учебной деятельности активизирует следующие потребности [22, с. 34].:

1. Потребность в самовыражении и уважении к себе, стремление отстаивать свое мнение, от грубости старших подросток защищается ответной грубостью, это, прежде всего, говорит о потребности в равноправии;

2. Потребность уметь что-то делать, а не только учиться. Эти нешкольные умения оцениваются в большей степени сверстниками. Их оценка деятельности подростка более значима для него, чем оценка учителя его учебной деятельности. Показатели учебной деятельности в этом возрасте резко падают;

3. Потребность что-то значить для других, быть кому-то нужным, так как подросток не переносит к себе отношения как к человеку ничего не стоящему. Подросток остро нуждается в одобрении и принятии себя таким, каков он есть.

В качестве ведущего мотива учебной деятельности выступает мотив занять, завоевать определенное положение в классе, добиться признания сверстников, которые в этом возрасте не считают учебные успехи достоинством. Особенно обостряются конфликты учителей с мальчиками. Феминизированная школа далеко не всегда принимает демонстрацию

мужского поведения мальчиков, а оно закономерно вызвано усилением половой идентичности подростка [25, с. 27].

Обостренное восприятие себя делает подростка уязвимым для оценок окружающих. В этом возрасте отношения молодого человека с окружающими обостряются и в силу биологических причин. Изменение гормонального обмена вызывает у подростков и юношей повышенную возбудимость и раздражительность. Дисгармония физического и психического облика проецируется молодым человеком на окружающий мир, который воспринимается им как особенно напряженный и конфликтный. Половое созревание пробуждает желание нравиться, вызывает повышенный интерес к своей внешности, внезапно обостряя проблему малого или слишком большого роста, комплекции, прически, одежды. Поэтому внешний мир представляется для юноши более конфликтным, чем для зрелого человека, а трепетное отношение юноши к одежде и внешности, способность вознести их значимость на необыкновенную высоту уже забыты взрослыми и потому раздражают их [34, с. 214].

Значимость своего физического образа для подростков гипертрофирована, они сильно переживают недостатки своей внешности, хотя большая часть оказывается мнимой. У закомплексованных подростков проявляется неестественность в поведении. Неудовлетворенность подростков собой переносится на окружающий мир, на их требования и их поступки, которые зачастую не оправдываются обстоятельствами [11, с. 83].

Для подростка особенно важны ситуации, связанные с напряжением и риском. Предмет его постоянного внимания – такие качества характера, как целеустремленность, решительность, выдержка. Проявляя интерес к волевым качествам других, он постоянно стремится обнаружить их у себя. Для этого он нередко провоцирует стрессовые ситуации, конфликты, обостряет дискуссии возражениями, резкими выпадами, излишней прямоотой. Все это

направлено на попытку разрушить позицию противника, провести «разведку боем», испытать других, себя и установить границы своих возможностей.

Подросток имеет тенденцию к односторонности в своих оценках, нетерпимости, категоричности. В свете максимализма — завышенного, нереального идеала — любая действительность может показаться ему мрачной, и это подавляет деятельность, рождая пессимизм и отчаяние. Поэтому социальная активность юноши нередко принимает форму негативизма и социальной критики. Рассматривая общественные отношения как бы со стороны и забывая, что он сам тоже продукт этого общества, юноша склонен фиксировать внимание лишь на том, что не соответствует его идеалу.

Таким образом, под самооценкой в психологической литературе понимается ложная система, определяющая характер индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, отношение к своим поступкам, отдельным успехам и неудачам. Она делится на адекватную и неадекватную. Под адекватной самооценкой понимается умение с достаточной степенью объективности осознавать себя и своё место в мире. Неадекватная же самооценка подразделяется на заниженную, завышенную и неустойчивую. Заниженная самооценка получается из-за постоянного применения механизмов психологической защиты, что объясняется неуверенностью в себе. Неустойчивая, преимущественно заниженная самооценка появляется путем активизирования механизмов психологической защиты. Предпочтение отдается таким способам поведения, которые поддерживают стратегию «обесценивания неудачи», вроде как «не удалось достичь желаемого — ну и ладно, не больно-то и хотелось». Люди с таким типом самооценки обладают завышенным уровнем притязаний и, поставив перед собой слишком сложную задачу, не прикладывают целенаправленных усилий к тому, чтобы ее решить. У людей с завышенной самооценкой основное стремление — любой ценой

убережешься от неудачи, и потому люди с такой самооценкой, подобно первому типу.

1.2 Возрастные особенности самооценки подростков

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, но чаще – как возраст полового созревания. Это важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни.

Согласно исследованиям И.В. Дубровиной, «Веским характерным, особенно для подростка, является в этом возрасте изменение отношения к самому себе, окрашивающее все его действия и поэтому впряженное достаточно заметно в большинстве случаев, хотя иногда и замаскировано, что однако не уничтожает его действенной роли» [17, с. 102].

Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

Таким образом, постепенно у подростка формируется Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению своего поведения [цит. по 48, с. 49].

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу [33, с. 221].

В этом возрасте складываются две системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Отношения со взрослыми оказываются неравноправными. Отношения со сверстниками строятся как равно партнёрские и управляются нормами равноправия. Подросток больше времени начинает проводить со сверстниками, так как это общение приносит ему больше пользы, удовлетворяются его актуальные потребности и интересы [48, с. 36].

Отношения с окружающими – наиболее важная сторона жизни подростков. Если потребность в полноценном общении со значимыми взрослыми и сверстниками не удовлетворяется, у детей появляются тяжелые переживания. Личность и самооценка человека формируются там, где он общается и может проявить себя через отношение к окружающему миру. Во всех своих действиях и поступках подростки ориентируются, прежде всего, на мнение сверстников. Учитель для подростков не является таким непререкаемым авторитетом, как для младших школьников [63, с. 55].

Подростки предъявляют высокие требования к деятельности, поведению и личности учителя. Они постоянно оценивают учителя, и свое отношение к нему строят на основе оценочных суждений. Очень важно, чтобы мнение товарищей, коллектива, мнение самого подростка совпадало или было сходно с мнением воспитателей и родителей. Только в этом случае можно разрешить возникающие противоречия и тем самым создать благоприятные условия для нормального развития подростка. Стабильное взаимодействие подростка с товарищами пробуждает у него стремление занять достойное место в классном коллективе. Это один из доминирующих мотивов поведения и деятельности подростка. Потребность в

самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания товарищей, подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками [14, с. 42].

Немаловажным является такое явление как подростковый кризис. Он приходится на возраст 12–14 лет. По продолжительности он больше, чем все другие кризисные периоды. Л.И. Божович считает, что это связано с более быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящим к образованию потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников [63, с. 59].

Подростковый кризис характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым и протестуют против обращения с ними как с маленькими. На данном этапе кардинально меняется поведение детей: многие из них становятся грубыми, неуправляемыми, все делают наперекор старшим, не подчиняются им, игнорируют замечания (подростковый негативизм) или, наоборот, могут замкнуться в себе [50, с. 44].

Признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности (Б.Г. Ананьев). В подростковом возрасте активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения [3, с. 273].

Исходя из анализа возрастных особенностей (социальной ситуации развития, кризисов возрастного развития, новообразований, ведущей 18 деятельности) можно сделать вывод о том, насколько значимой является формирование адекватной самооценки подростка. Поведение подростка регулируется самооценкой. Самооценка подростка формируется под влиянием оценок со стороны окружающих, прежде всего – ближайших взрослых и сверстников, семьи, а также в процессе собственной деятельности подростка и самостоятельной оценки ее результатов.

Завышенная самооценка, склонность переоценивать себя может привести к конфликтам с окружающими. Она порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность.

Заниженная самооценка личности, напротив, может сформировать чувство неуверенности, тревожности, привести к безынициативности. Часто самооценка оказывается у подростка внутренне противоречивой: сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей.

Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину этих состояний подросток сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости, грубости, частых конфликтах с окружающими взрослым [63, с. 61].

Эффективность деятельности и развитие личности зависит от самооценки. Умение адекватно оценить себя, знание своих реальных возможностей и способностей помогает человеку легче найти свое место в жизни, добиваться поставленных целей и задач, выстраивать межличностные отношения [50, с. 72].

А.А.Реан считает, что на первой стадии подросткового периода, в 12 – 13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-

отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников.

В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. У ребёнка такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я [47, с. 32].

На второй стадии этого возраста, в 14 – 15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности.

Как заметила И.В.Дубровина, подростка волнует то, что красиво и некрасиво во внешнем облике окружающих. В том, что касается его собственного тела, можно отметить, что степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой у подростка во многом зависит того, как он выглядит, и в значительной мере влияет на его самооценку [16, с. 212].

В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, обогащается новым содержанием, приобретает новые функции. Самое важное: именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают обобщенный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и эталоны взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими.

Самосознание становится своеобразным «ядром» личности, оно концентрирует в себе, как в фокусе, основные изменения в развитии личности [12, с. 137].

Многие психологи отмечают, что самооценка является довольно поздним образованием, и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Рубинштейн С.Л., характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [51с. 419].

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р.Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [7, с. 30].

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от

фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников.

Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности – их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются и их суждения относительно своих недостатков. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться. У подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя [48, с. 11].

В. Кваде, В.П. Трусов представили данные об индикаторах различных типов самооценки подростков. Так, адекватную самооценку, по их мнению, предсказывает достоверно сильная ориентация подростка на будущую профессию и высокая учительская оценка выполнения норм морального поведения. Завышенную самооценку вызывает у подростка низкая оценка его поведения сверстниками, заниженную же самооценку – низкая психологическая устойчивость [цит. по 27, с. 150].

По мнению А.И. Кравченко, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус [цит. по 27, с. 150].

Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. К.Р. Сидоров считает, что подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное [цит. по 43, с. 20].

Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что такая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект появляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [57, с. 149].

Исследования А.И. Липкиной показали, что у подростков с низкой самооценкой показатели качества деятельности в эмоциогенных ситуациях ниже на статистически значимом уровне, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения деятельности больше. Эту тенденцию

автор объясняет худшей адаптацией подростков с низкой самооценкой к эмоциогенным ситуациям, что и приводит к возникновению эмоциональной напряженности, отрицательно сказывающейся на качественных характеристиках времени выполнения деятельности [33, с. 19].

На самооценку подростков оказывают влияние множество факторов. Так, самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого.

Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых. Самооценка и успеваемость в школе также тесно связаны между собой. Тот подросток, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. У тех подростков, кто уверен в себе и высоко ценит себя, множество стимулов к тому, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, поддерживать высокую репутацию. Кроме того, они собираются подтвердить то, что они сами о себе думают. Неуверенные в себе подростки часто отстают в учебе. Им постоянно кажется, что задачи слишком трудные, а требования — слишком высокие. Такие ученики не только не верят в свои силы, но и не развивают свои способности [24, с. 88].

Высокая самооценка определяется заинтересованностью родителей в ребенке, в частности их интересом к их друзьям, к его успехам в учебе, их вниманием к высказыванию ребенка. Обнаружилась связь высокой самооценки у подростков 11-14 лет с хорошими семейными взаимоотношениями. В это понятие включались теплые отношения между членами семьи, наличие в семье совместной деятельности, разумное участие детей в принятии решений на семейном совете. В период позднего подросткового периода самое большое влияние на самооценку девушек оказывают друзья, а на самооценку юношей — отцы.

Низкая самооценка подростка не обязательно зависит от материального положения родителей. В бедной семье может вырасти ребенок с высокой самооценкой, если высока самооценка его родителей. У единственного ребенка в семье вероятность высокой самооценки больше, чем у подростка, имеющего братьев и сестер. Кроме того, несколько выше самооценка первого ребенка данного пола в семье. Оказывается, чем больше проблем, которые стоят перед подростками, тем ниже их самооценка [5, с. 10].

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

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования [38, с. 321].

Модели выступают аналогами объектов исследования и сходны с ними в наиболее существенных характеристиках. Моделирование – метод познания, состоящий в построении и исследовании моделей. В психолого-педагогической литературе под «моделью» понимается представление способов обучения практической деятельности, основанное на личностно-

ориентированном подходе, с целью формирования какого-либо качества личности. Психологическое моделирование – метод, воспроизводящий определенную психическую деятельность с целью ее исследования или совершенствования путем имитации жизненных ситуаций в лабораторной обстановке [65, с. 43].

Первый этап исследования - моделирование. Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням ранжированная) совокупность целей программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева») [39, с. 47].

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

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

Основная ценность построения дерева целей – это отображение способа достижения генеральной цели через составление иерархического перечня понятных и достижимых целей нижнего уровня. В психолого-педагогической практике метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой. В ее работах отмечено, что как метод планирования, дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [13, с. 47]. Дерево целей психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков представлено на рисунке 1.

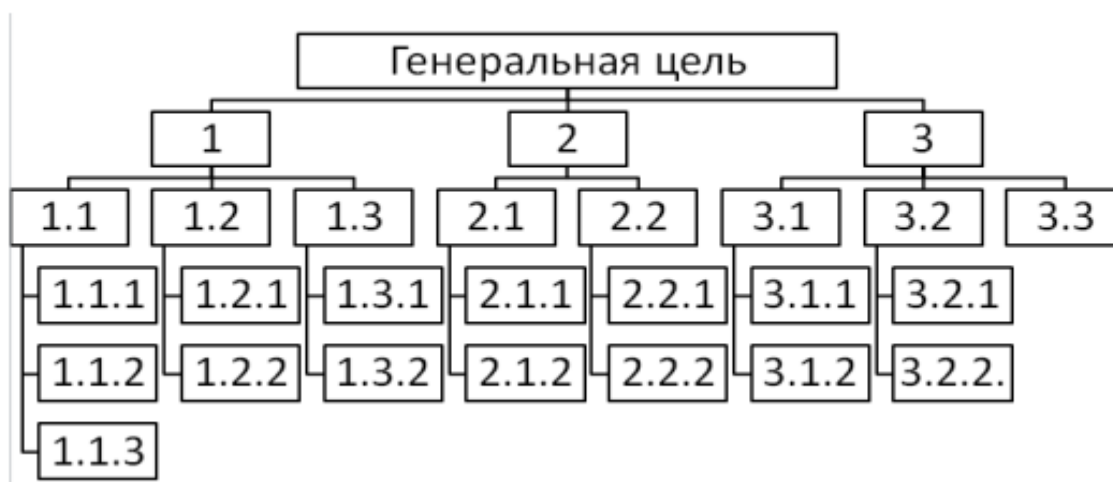


Рисунок. 1. «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

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

1. Изучить теоретико-методологические аспекты психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

1.1. Проанализировать понятие самооценка в психологопедагогической литературе.

1.1.1. Сравнить различные точки зрения на определение понятия самооценки.

1.1.2. Изучить структуру, функции и уровни самооценки.

1.1.3. Выявить факторы, влияющие на формирование самооценки.

1.2. Выявить особенности самооценки подростков.

1.2.1. Изучить психологические особенности подросткового возраста.

1.2.2. Выявить характеристики самооценки подростков.

1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

1.3.1. Разработать дерево целей психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

1.3.2. Разработать модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

2. Организовать исследование самооценки подростков

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Определить этапы исследования.

2.1.2. Определить методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Охарактеризовать выборку.

2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психологопедагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

3.1.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

3.1.2. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2.1. Проанализировать результаты по методикам.

3.2.2. Обработать полученные результаты методом математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

3.3. Разработать рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического (см. рис.2).

Теоретический блок подразумевает: анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

Диагностический блок посвящен проведению исследования уровня самооценки подростков. Для исследования уровня самооценки подростков проведены три методики:

1) Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан. В данной модификации введены дополнительные параметры обработки результатов. Она позволяет по каждой из 6 шкал определить уровень притязаний, уровень самооценки, значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой.

2) Методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой позволяет оценить общий уровень самооценки (высокий, средний, низкий).

3) Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой оценивает показатель уровня самооценки (высокий, средний, низкий).

Проведённые методики позволили выявить уровень и особенности самооценки подростков. Тестирование по методикам в комплексе помогло составить наиболее точную картину.

Коррекционно-развивающий блок посвящен разработке и реализации психолого-педагогической коррекции. Коррекция - активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [15, с. 309].

Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида. Л.И. Божович полагает, что занятия по психолого-педагогической коррекции

тесно связаны с понятием «норма», что обозначает основную цель коррекции как «возврат» или «подтягивание» клиента к должному уровню исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей [8, с. 62].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки подростков.

Для достижения этой цели в программе обозначены следующие задачи:

1. Способствовать осознанию подростками своей индивидуальности.
2. Формировать позитивное отношение к своей личности.
3. Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Форма работы – групповая. Групповая форма работы предполагает включение группы подростков в совместное планирование деятельности, восприятие и уяснение информации, обсуждение, взаимный контроль. Эта форма предполагает работу подростков над едиными заданиями в ходе проводимых упражнений.

Групповая работа подразумевает взаимодействие в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

Методы, используемые в коррекционной работе:

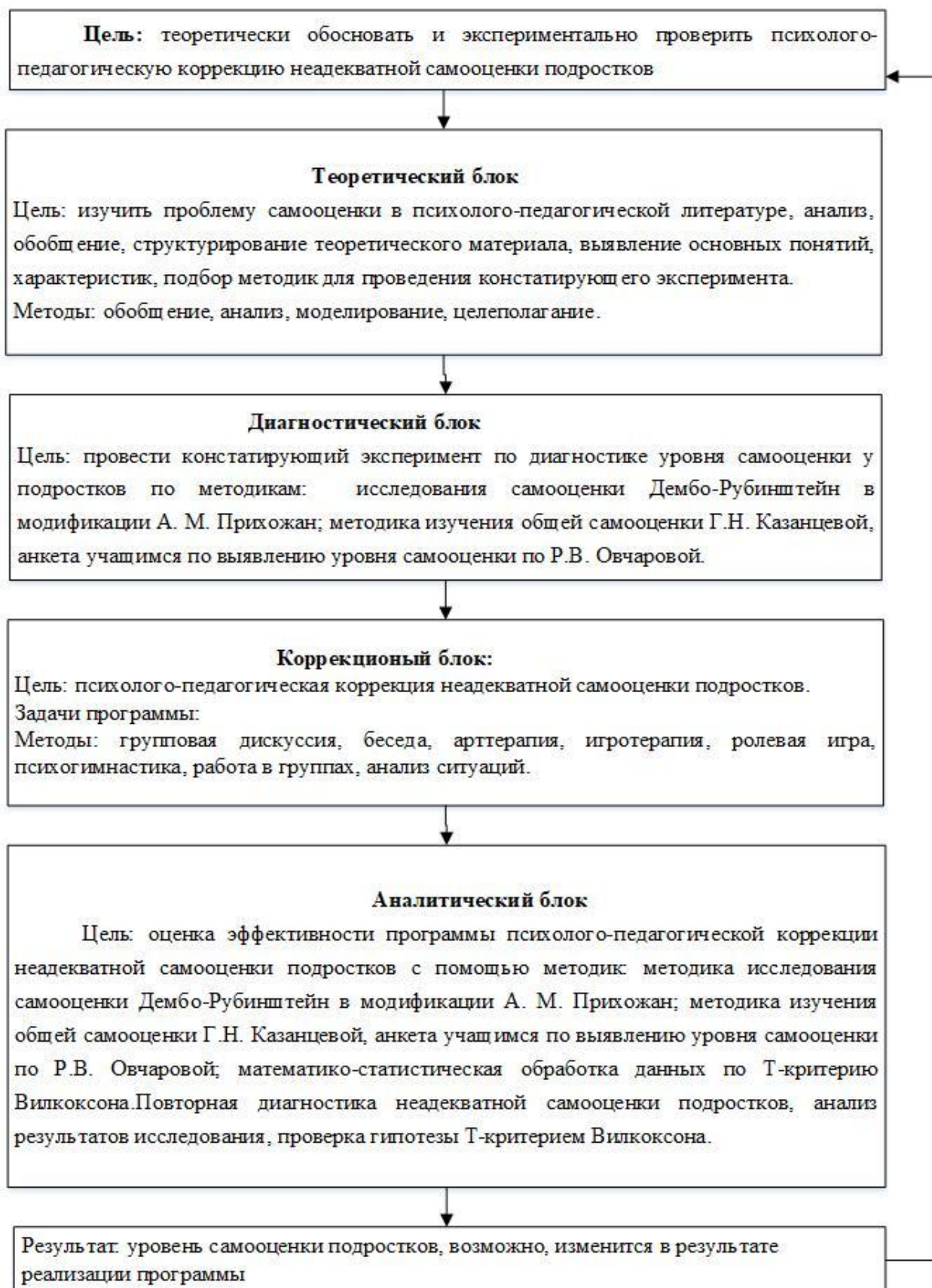


Рисунок 2. Модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников [38, с. 89].

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения.

Групповая дискуссия в психологическом тренинге — это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса (в группе тренинга просто вопроса, не обязательно спорного), позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения [65, с. 90].

3. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра. Психокоррекционный эффект игровых занятий достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта с исследователем. Основная цель игровой терапии — помочь подростку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе [37, с. 26].

4. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. С помощью психогимнастики старшие подростки учились преодолевать такие явления, как напряжение, тревога, скованность, страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации [65, с. 36].

5. Анализ конкретных ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков. Метод анализа конкретных ситуаций состоит в изучении, анализе и принятии решений по ситуации, которая возникла в результате происшедших событий или может

32 возникнуть при определенных обстоятельствах в конкретной организации в тот или иной момент.

6. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Рефлексия начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а в подростковом становится основным фактором регуляции поведения и саморазвития. Выделяют разные виды рефлексии: языковую (направленную на анализ человеком особенностей своей речи), личностную (ее цель – познание свойств и специфики собственной личности), интеллектуальную (формирование представлений человека о его интеллектуальных способностях), эмоциональную (познание и изучение человеком собственной эмоциональной сферы) [38, с. 48].

Аналитический блок подразумевает проведение повторного исследования уровня самооценки подростков. Повторное исследование позволяет выявить динамику уровня самооценки подростков. Были использованы следующие методики: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой. Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков изменится в результате реализации программы психологопедагогической коррекции, будет выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Таким образом, анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей была разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель

исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков. Разработанная модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического. В следующей главе представлены результаты констатирующего эксперимента по изучению уровня самооценки подростков.

Вывод по 1 главе

Самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная). Основными (базовым) функциями самооценки являются: защитная, регуляторная, отображающая, развивающая, эмоциональная.

К факторам, влияющим на самооценку, относятся: семейный фактор, социальные факторы, фактор физического Я-образа, а также такие индивидуальные психологические особенности и свойства личности как: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность. На формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д.

Для самооценки подростков характерна ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

Подросток начинает осознавать свою особенность, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние.

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей бала разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую программу коррекции неадекватной самооценки подростков.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического. Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, будет выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Глава 2. Организация исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков проходило в три этапа:

Первый этап – поисково-подготовительный. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме самооценки подростков, уточнена тема, сформулирована гипотеза, осуществлен выбор объекта и предмета исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный. С учащимися было проведено исследование по методикам: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой. Разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

Третий этап - контрольно-обобщающий. Проведена повторная диагностика; проведен качественный и количественный анализ полученных результатов; произведена статистическая обработка полученных данных, их теоретическое обоснование; проанализирована динамика изменения уровня самооценки под воздействием реализации программы психолого-педагогической коррекции; составлены рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки подростков.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий эксперимент, беседа); психодиагностические (методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика

изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой), методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности [38, с. 42].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой - более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [64, с. 45].

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. Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [42, с. 18].

Формирующий эксперимент - особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики [42, с. 52].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [38, с. 82].

Статистические методы - научные методы описания и изучения массовых явлений, допускающих количественное (численное) выражение.

Метод тестирования реализован с помощью методик: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой.

Все тесты нужно проводить в комплексе. Так как тестирование в комплексе помогает специалисту представить наиболее точную картину.

1. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан).

Цель данной методики – определение уровня самооценки и уровня притязаний испытуемого (низкий, средний, высокий, очень высокий). Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание. Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики [47, с. 239].

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

Цель данной методики – изучение общей самооценки и дифференциация ее по уровням (низкий, средний, высокий).

Методика представляет собой набор из 20 утверждений для которых испытуемый должен выбрать один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики [цит. по 28, с. 266].

3. Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В.Овчаровой

Цель данной методики определения уровня самооценки. Учащимся предлагается ответить на 16 вопросов. Данная методика может быть использована как при групповой диагностик, так и при индивидуальной диагностике.

Методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона). Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне [54, с. 245].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону

будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях. Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы T – критерия Вилкоксона:

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

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

Ограничения в применении T – критерия Вилкоксона:

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

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

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков проходило в три этапа: первый этап – поисково-подготовительный, второй этап – экспериментальный, третий этап - контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, беседа); психодиагностические методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан; методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой, анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой, методы количественной обработки данных (T-критерий Вилкоксона)

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе первого курса Южно-Уральского Государственного колледжа. В исследовании принимали участие 24 подростков, из них 18 -человек-девушки, 6 человек – юноши. Возраст участников 16 - 17 лет.

В группе преобладает хорошее настроение, позитивный настрой на учебную деятельность. Успеваемость хорошая. Психологический климат в коллективе теплый. Коллектив очень сплоченный, дружный, бесконфликтный. У некоторых студентов наблюдаются признаки тревожности в ситуациях проверки знаний (контрольные работы, четвертные экзамены).

Результаты исследования по методике изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой представлены на рисунке 3 в таблице 1 приложения 2.

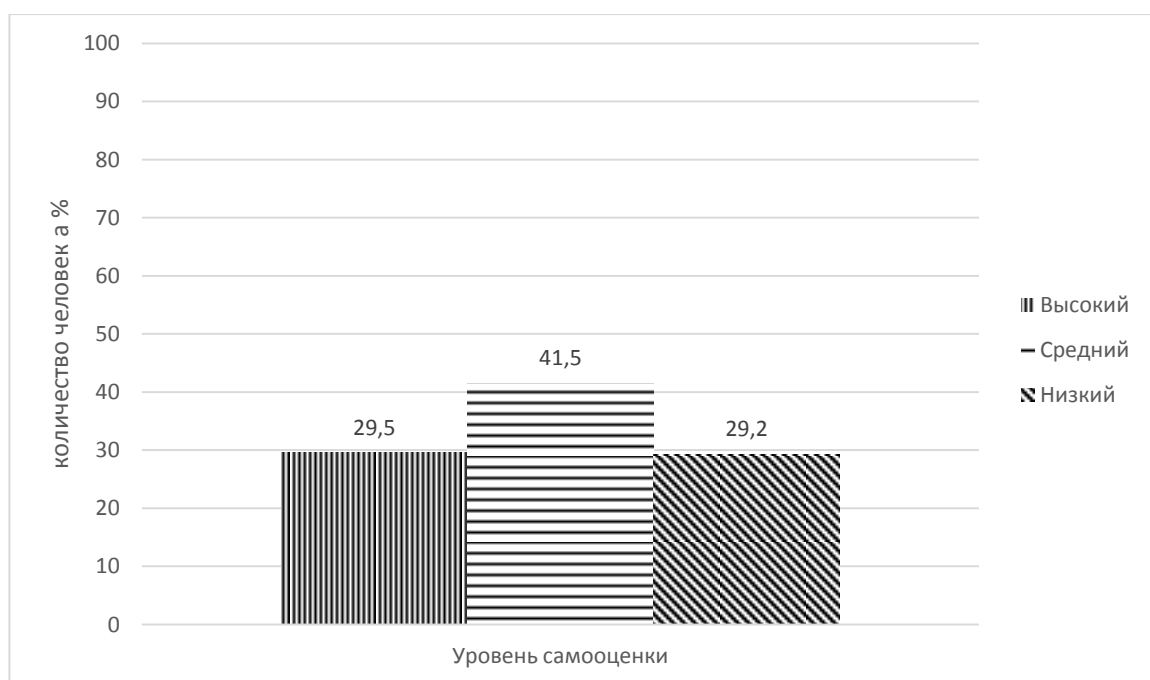


Рисунок 3. Результаты исследования самооценки подростков по методике Г.Н. Казанцевой

Анализ результатов, представленных на рисунке 3, показал, что 29,5 % (7 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки, при таком

уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», адекватно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

41,5% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки, при таком уровне самооценки человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнение других.

29 % (7 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки, при низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Результаты исследования по методике определения самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан) представлены на рисунке 4 в таблице 2 приложения 2.

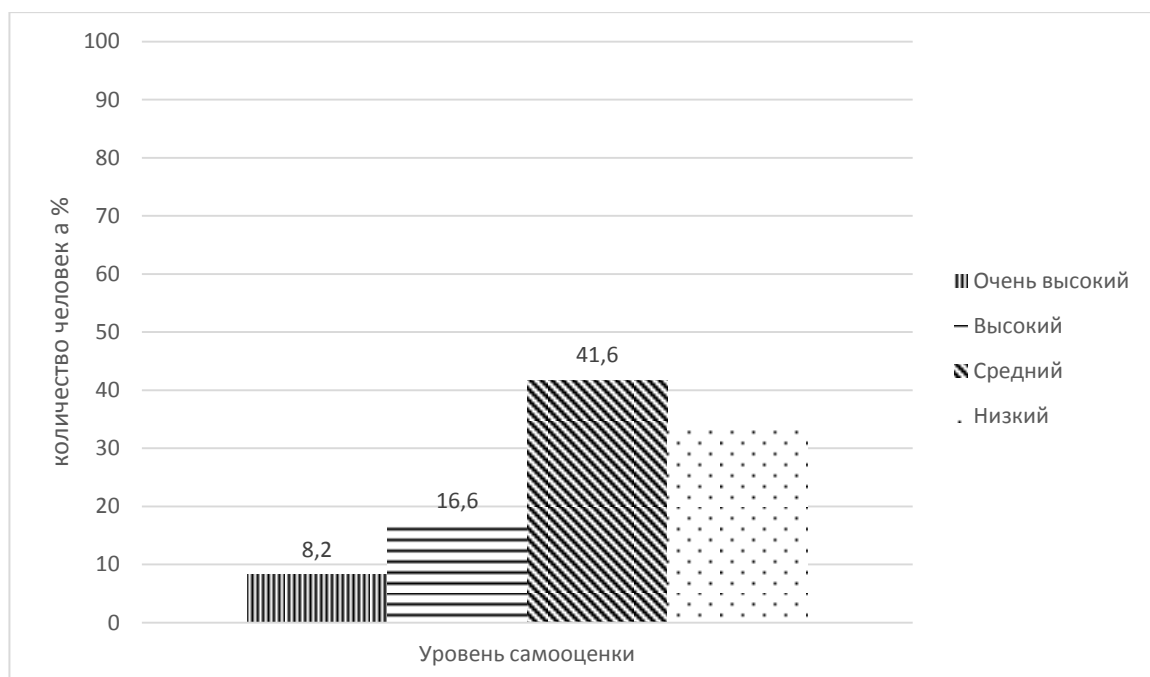


Рисунок 4. Результаты исследования самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан)

Анализ результатов, представленных на рисунке 4 показал, что 33,5% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки. Такой уровень самооценки свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии

личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало.

41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки, такой уровень самооценки свидетельствует о реалистичной оценке человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Такая самооценка является адекватной. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

16,6% (4 человека) учащихся имеют высокий уровень самооценки.

8,2% (2 человека) учащихся имеют очень высокий уровень самооценки – такие уровни самооценки указывают на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими.

Результаты исследования по методике выявления уровня самооценки по Р.В. Овчаровой представлены на рисунке 5 в таблице 3 приложения 2.

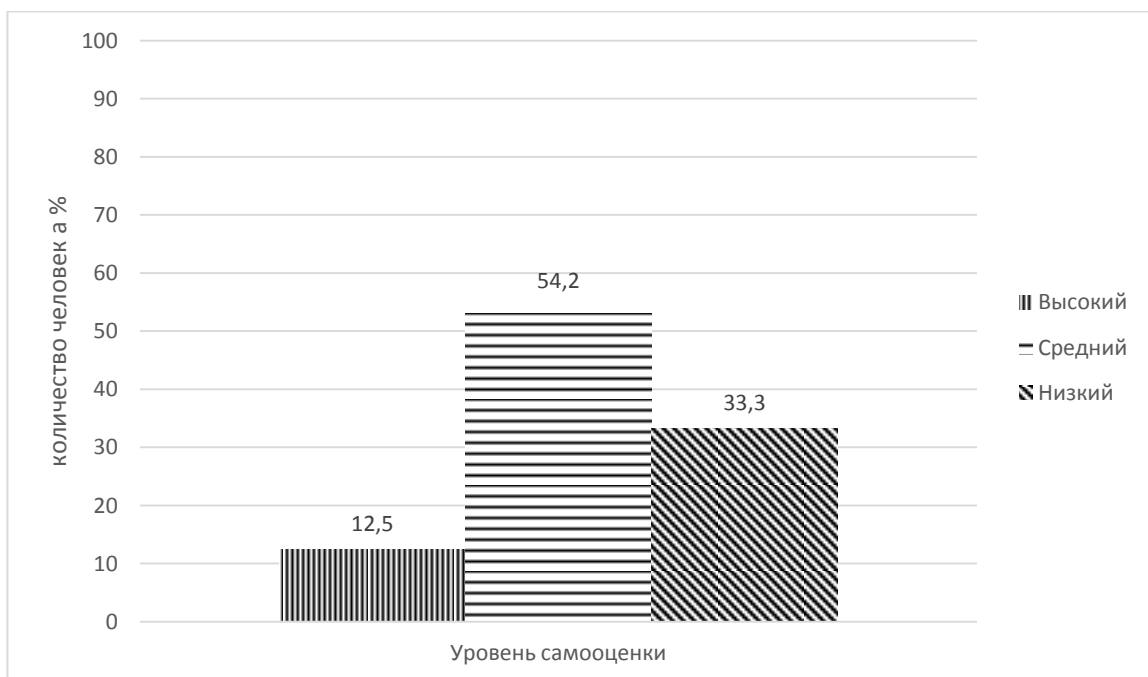


Рисунок. 5. Результаты исследования самооценки подростков по методике: Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой

Анализ результатов, представленных на рисунке 5, показал, что 54,2% учащихся (13 человек) имеют средний уровень самооценки. Такой уровень самооценки является адекватным. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Высокий уровень самооценки имеют 12,5 % учащихся (3 человека). Такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Низкий уровень самооценки имеют 33,3 % учащихся (8 человек). Низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

Результаты исследования самооценки подростков по трем методикам представлены на рисунке 6 в таблице 4 приложения 2.

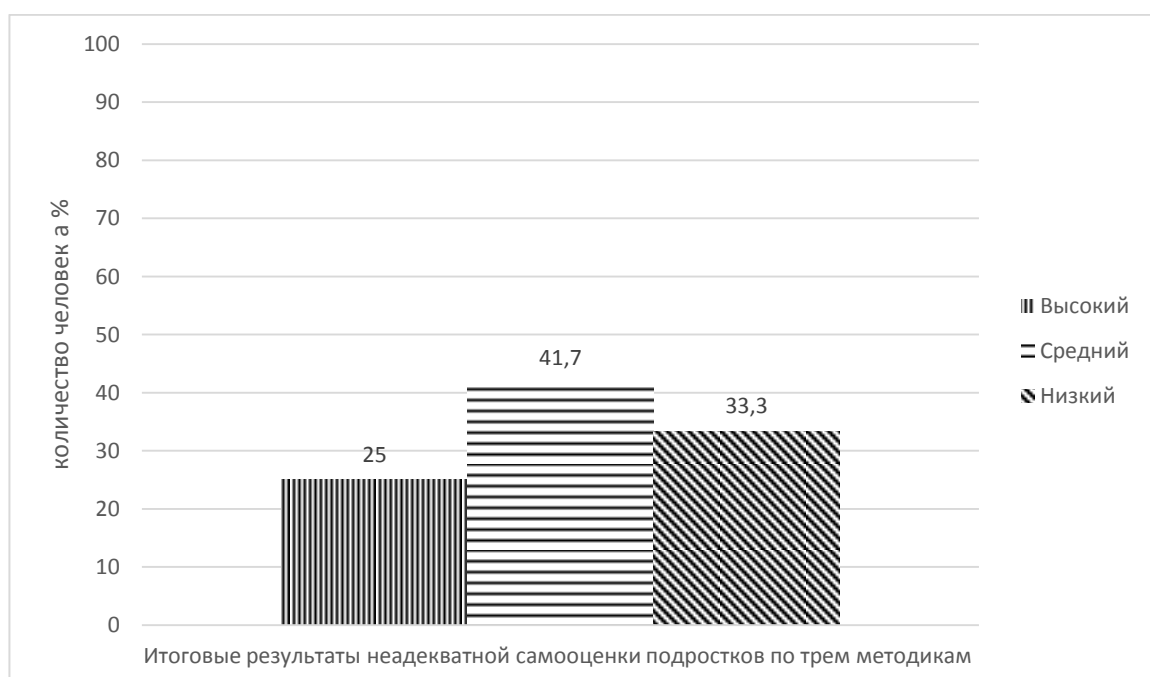


Рисунок. 6. Итоговые результаты исследования неадекватной самооценки подростков по трем методикам

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по 3 методикам показало, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки. В силу психологических особенностей подросткового возраста результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому участие в программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки рекомендовано всем участникам исследования, поэтому в программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков будет участвовать 24 человека.

Выводы по главе 2

Исследование самооценки подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, беседа); психодиагностические, методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, показал, что 29,2% (7 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 29,2 % (7 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки. Результаты по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн следующие: 33,3% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 16,6% (4 человека) учащихся имеют высокий

уровень самооценки; 8% (2 человека) учащихся имеют очень высокий уровень самооценки. По методике Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой результаты следующие: 54,2% учащихся (13 человек) имеют средний уровень самооценки, низкий уровень самооценки имеют 33,3 % учащихся (8 человек), высокий уровень самооценки имеют 12,5 % учащихся (3 человека).

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по 3 методикам показало, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки.

В силу психологических особенностей подросткового возраста результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому участие в программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки рекомендовано всем участникам исследования, поэтому в программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков будет участвовать 24 человека.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

С помощью разработанной коррекционной программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с коррекционной группой, установлению адекватной самооценки у подростков. Ведь только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Группа - это реальный мир в миниатюре. В ней существуют те же, что и в жизни проблемы межличностных отношений, поведения, принятия решений и т.д.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 16 до 18 лет, состоящая из 10 занятий, каждое из которых занимает около 1 часа времени, требуемого для проведения. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю в специально оборудованном помещении для тренинга.

Методологической основой программы послужили методические рекомендации авторов: А.Г. Лидерс, С.В. Петрушкин, А.С. Прутченков [41, с.97].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция неадекватной самооценки у подростков.

Задачи групповых занятий:

1. Овладеть навыками групповой работы и сотрудничества;
2. Расширить и обогатить коммуникативных навыков, расширение круга общения;
3. Сформировать уверенное и положительное отношения к себе.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа – метод организации коммуникативного взаимодействия, применяемый в коррекционной работе для отработки и развития коммуникативных умений участников.

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения.

3. Арттерапия - это метод коррекции и развития посредством художественного творчества.

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

5. Игротерапия - метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у подростков, в основу которого положена игра.

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

7. Анализ конкретных ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков.

8. Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения.

Рефлексия начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а в подростковом становится основным фактором регуляции поведения и саморазвития.

Основной формой работы избран социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы [65, с.23].

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

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

1. Ритуал приветствия позволяет сплочить участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровней активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.
3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.
4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось- не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).
5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

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

1. Установочный блок программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков.

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

2. Коррекционно-развивающий блок программы психологопедагогической коррекции самооценки у подростков.

Цель: коррекционно-развивающее воздействие на подростка, с целью приведения уровня самооценки в норму.

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

Цель: подвести итоги занятий и прощание в игровой форме

Коррекционно-развивающая работа проходит в форме групповых занятий.

Занятие 1.

Цель: Установить контакт с участниками, создать доверительную атмосферу, достичь взаимопонимания в целях работы программы.

Задачи занятия:

- создать дружелюбный и безопасный настрой,
- продемонстрировать открытый стиль общения,
- осуществлять эмоциональный разогрев, демонстрация и овладение навыками открытого общения,
- умение передать своё настроение,
- общая деятельность. Выявление лидеров в группе.
- демонстрация и овладение навыками открытого общения, навыки разговора о чувствах.

Занятие 2.

Цель: Продолжить знакомство с участниками, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.

Задачи занятия:

- осуществлять эмоциональный разогрев;

-предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию;

-актуализация знаний о себе;

-осуществить эмоциональную разгрузку

Занятие 3.

Цель: Снятие физического и эмоционального напряжения, активизация участников, заряд.

Задачи занятия:

-эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний;

-развитие «Конверт откровений», «Мои сильные стороны», «Мои добрые дела» положительными эмоциями умения доброжелательного и тактичного общения со сверстниками создание ситуации комфорта в группе, направлено на двигательную активность;

-продемонстрировать эффективность техники снятия напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния;

-сплочение группы;

- формирование чувства доверия;

- снятие психического напряжения;

-продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Занятие 4.

Цель: Развить самопознания, рефлексии в группе, сформировать положительный эмоциональный климат.

Задачи занятия:

-эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс.

-способствовать сближению группы, самоанализ.

-развитие невербального взаимопонимания в группе.

-способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.

Занятие 5.

Цель: Достичь хороших межличностных отношений демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

Задачи занятия:

- осуществлять эмоциональный разогрев
- сближение членов группы, на повышение степени их взаимного доверия. сплочение коллектива.
- сплочение группы, тренировка навыков совместной деятельности команды.
- сплочение группы; формирование чувства доверия; тренировка навыков совместной деятельности команды.
- развитие умений устанавливать обратную связь в необычной форме.

Занятие 6.

Цель: Создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.

- разрядка, ощущение цельности группы;
- развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения;
- понимание состояния партнера через его жесты;
- коррекция и развития доверия другому;
- развитие самосознания участников группы посредством обратной связи.

Занятие 7.

Цель: Развить способности к сочувствию и сопереживанию к другим людям.

- формирование умения давать обратную связь;
- выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям;
- развитие умения находить общее для всех и отличительное;
- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;
- развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения;
- эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Занятие 8.

Цель: Развить коммуникативные навыки в группе

Задачи занятия:

- эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности;
- отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции;
- отработка навыков убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

Занятие 9.

Цель: Закрепить активный стиль общения, способствовать самоанализу участников, проведение игровых процедур, помогающих формированию коммуникативных навыков.

- опыт получения и выражения позитивной обратной связи;
- возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу;
- развить навыки невербального общения, групповой дискуссии, логического мышления;

-преодоление коммуникативных барьеров.

Занятие 10.

Цель: Закрепить представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности

Задачи занятия:

-сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни;

-закрепление представлений участников об уникальности своей личности;

-выработка новых способов решения жизненных проблем;

-выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации;

-закрепление позитивного настроения проделанной работы.

Таким образом, реализация программы коррекции самооценки подростков, позволит нам осуществить обучение навыкам самопознания, развить представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы обеспечить старшеклассников средствами, позволяющими им наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие каждый день задачи.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, была проведена повторная диагностика самооценки подростков по следующим методикам: методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан),

методика исследования самооценки Г.Н.Казанцевой, анкета учащимся по выявлению уровня самооценки Р.В.Овчаровой.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и послереализации программы коррекции по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейна представлены на рисунке 7 в таблице 5 приложения 4.

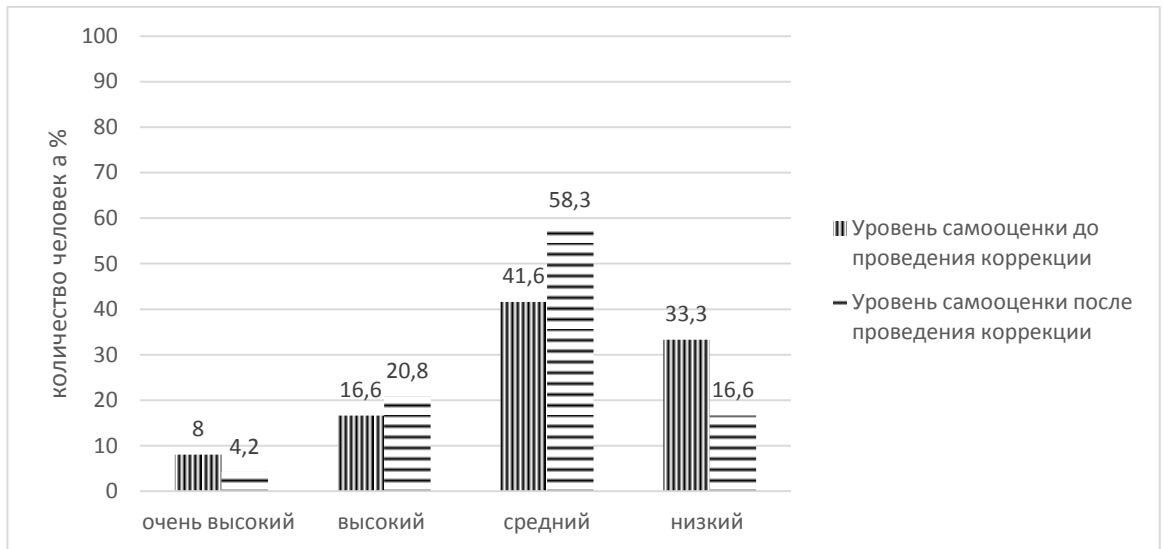


Рисунок 7. Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейна до и после проведения коррекционной работы

Анализ результатов, представленных на рис. 8. показал, что послереализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 4 человек (16,6%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 4 человек.

До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 14 (58,3%) человек. Учащихся с высоким уровнем самооценки стало на 1 человека больше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 4 (16,6%) человек, после – у 5 (20,8%) человек. Количество учащихся с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 1 человека. До реализации программ очень высокий уровень

самооценки были 2 (18%) человек, после – у 1(4,2%) человека. Старшеклассники научились адекватно реагировать на критику в свой адрес, уверены в своих силах, безособого труда принимают решения, не боятся перемен, радуются достигнутым успехам, поражения же воспринимают как ценный опыт.

Результаты исследования по методике Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы коррекции представлены на рисунке 8 в таблице 6 приложения 4.

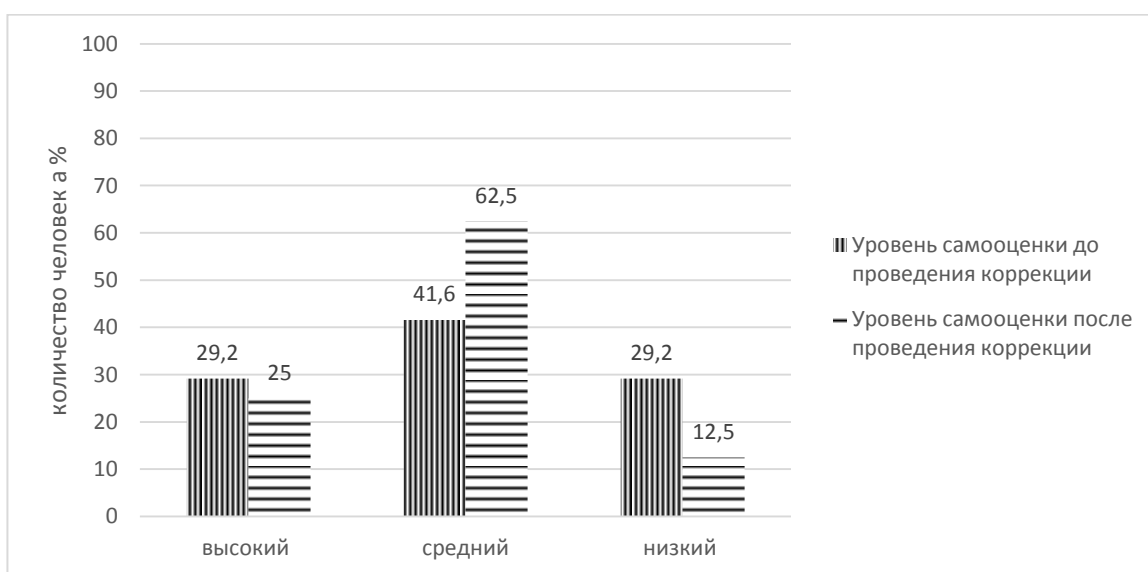


Рисунок 8. Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой до и после проведения коррекционной работы

Анализ результатов, представленных на рис. 6. показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 3 человек (12,5%).

Количество

учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 5 человек. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 15 (62,5%) человек. Учащихся с высокой самооценкой стало на 1 человека меньше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 6 (25%) человек.

Учащиеся научились ставить перед собой достижимые цели, осуществимые на деле, правильно оценивать результаты своей деятельности, научились уважать себя, однако знают личные слабые стороны, стремясь к саморазвитию.

Результаты исследования самооценки по методике: анкета учащимся по выявлению уровня самооценки Р.В. Овчаровой до и после реализации программы коррекции представлены на рисунке 9 в таблице 7 приложения 4.

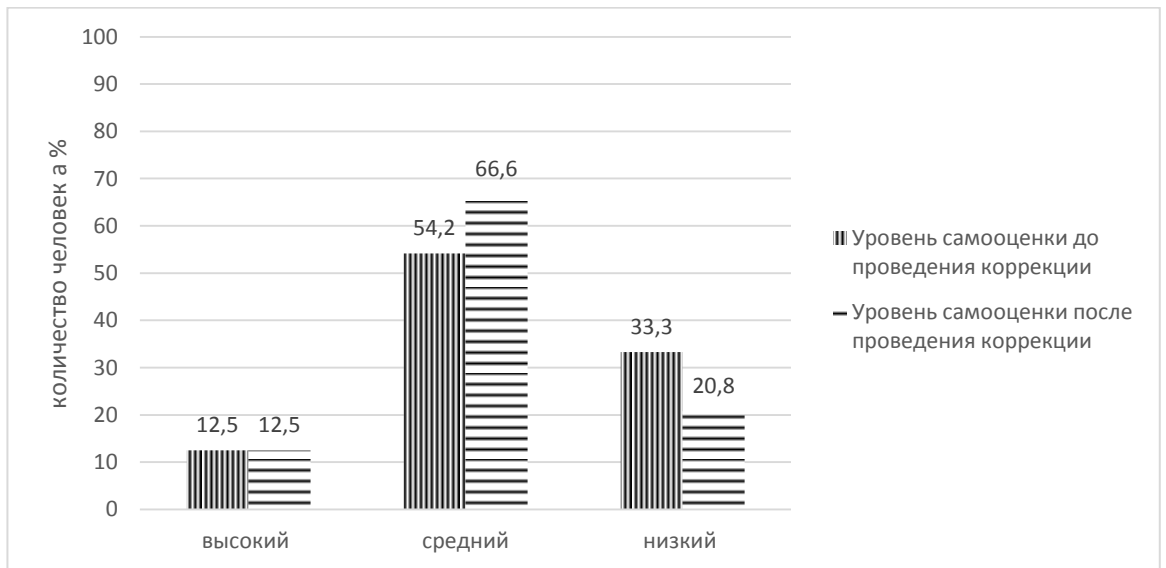


Рисунок 9. Результаты исследования самооценки по методике Р.В. Овчаровой до и после проведения коррекционной работы

Анализ результатов, представленных на рис. 10. показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 5 человек (20,8%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 3 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 13 (54,2%) человек, после – у 16 (66,6%) человек. Количество учащихся с высоким уровнем самооценки осталось неизменным. До и после реализации программы высокий уровень самооценки у 3 (12,5%) человек. У старшеклассников стали проявляться такие качества как

уверенность, решительность, твердость, умения принимать решения, последовательно их реализовывать.

Для проверки значимости изменений показателей самооценки и подтверждения гипотезы была проведена математическая обработка по критерию Т-Вилкоксона (приложение 4, таблица 8).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону его уменьшения.

$T_{эмп} = 28$. Расположим значение $T_{эмп}$ на оси значимости.

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

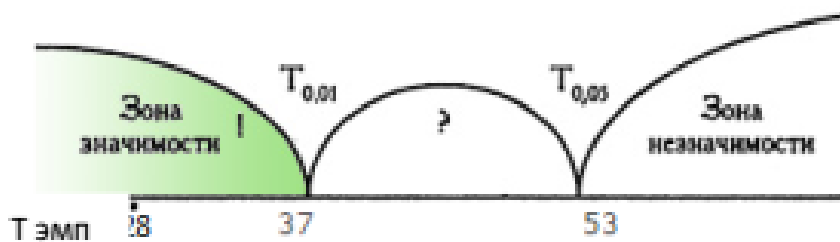


Рисунок. 11. Ось значимости

Принимается гипотеза H_1 .

$T_{эмп} < T_{крит. (0,01)}$, следовательно, изменения самооценки участников программы психолого-педагогической коррекции являются статистически значимыми.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, доказана

3.3. Рекомендации родителям и педагогам по психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков

В коррекционной работе важен комплексный подход при решении проблемы. Коррекционно-развивающая работа эффективна только при совместных усилиях педагогов, родителей и самих учеников.

Разработанные рекомендации позволят усилить эффект коррекционно-развивающей работы, а также продлить его на некоторое время.

Рекомендации педагогам

Особого внимания, со стороны педагогов, заслуживает заниженная самооценка. Ниже даны рекомендации, которые помогут педагогам повысить самооценку учащихся.

1. Учащийся должен учиться, оценивать сам себя. Выполняя задания на уроке, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил педагог, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы педагог. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приводило к тому, что количество несовпадений уменьшилось. (Это показывает практика психологов, работавших с коррекцией самооценки).

Этот эксперимент свидетельствует о том, что включение ученика в оценку достигаемого им результата играет важную роль как в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, так и в формировании у него критического отношения к получаемому результату, верного представления об уровне своих учебных достижений. Важно не оставлять это несовпадение без обсуждения даже если оно вызывает конфликтные ситуации, споры, необходимо привлечь остальных учащихся к обсуждению, а не ограничиваться соотношением ролей учитель-ученик [24, с. 324].

2. Не нужно сравнивать подростков между собой.

В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянно сравнение одного ученика с другим. Но в процессе сравнения достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кто демонстрирует, как образец возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя.

Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неудачами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигают в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими. Сравнение учащихся не должно носить случайного, стихийного характера. Его следует «грамотно» применять как способ воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствование личности подростка [25, с. 361].

3. Неудача в роли «учителя».

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

подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки. Работас такими подростками должна вестись на изменение его социальнойпозиции через организацию новой деятельности. Как пример можнопредложить подростку оказывать помощь другим. В психологическомплане это означает резкое изменение социально-личностной позицииподростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшейпривычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразустановится в позицию более сильного, знающего, способного обучатьдругого и самостоятельно оценивать его достижения. Здесь можнопреследовать две цели [28, с. 214]:

- создаются объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе, укрепления чувства собственного достоинства.

- роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём так, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения.

4. Типичные ошибки, допускаемые педагогами в общении с учащимися, которые резко отрицательно сказываются на формировании подростковой самооценки [38, с. 367]:

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

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

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

- Обращение свысока - лучше сотрудничество, помощь и поощрение самостоятельности мышления.

- Безличность образования - от этого страдают учащиеся с недостаточной внешней и внутренней мотивацией, они не воспринимают лиц, следовательно, необходимо больше уделять времени общению с подростками, например, регулярное проведение проблемных классных часов, организация внеурочной деятельности, и т. д. Это дает возможность более тесного общения с учащимися, более доверительного взаимодействия.

Ограниченность одним предметом - самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития. Человек с широким кругозором и умственной пылкостью склонен проявлять любознательность не только к научно-техническим, художественным или другим предметным знаниям, но и к человеку, его психологии и поведению, познанию законов формирования человеческих отношений.

Поэтому важно расширять кругозор подростков, воспитывать в них любопытство и жажду знаний [39, с. 542]. Рекомендации учащимся: Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.

Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.

Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности [44, с. 83].

Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.

Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удается действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.

Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу.

Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей [51, с. 142].

Не сравнивай себя с "идеалом". Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.

Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

Упражнения по коррекции заниженной самооценки:

Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например:

уменя медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни иобосную контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать осебе в терминах правой колонки, а не левой [34, с. 135].

Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешьделать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которыеу тебя получаются лучше, чем у других.

Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это можетбыть, как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуйнайти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у негонедостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.

Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться всебе, а аргументированно их опровергать.

Рекомендации родителям

1. Помните, что ребёнок – это самая большая ценность, любите и принимайте его таким, какой он есть [19, с. 381].

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

3. Отмечайте даже незначительные успехи своего ребенка.

4. Создавайте ситуации успеха.

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

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

7. Смоделируйте выход из ситуации.

8. Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемыхдействий стоят негативные чувства, причем поступок может бытьсовершен в

подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложены в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

9. Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства [15, с. 167].

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

- этого требует безопасность и есть угроза здоровью;
- это угрожает их или родительской собственности;
- этого требует закон и порядок социальной приемлемости.
- И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать
- тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей,
- адекватная самооценка и самоуважение.

Вывод по 3 главе

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков предполагает решение следующих задач: 1) способствовать осознанию своей индивидуальности; 2) формировать позитивное отношение к своей личности; 3) создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 60 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 4 человек (16,6%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 4 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 14 (58,3%) человек. Учащихся с высоким уровнем самооценки стало на 1 человека больше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 4 (16,6%) человек, после – у 5 (20,8%) человек. Количество учащихся с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 1 человека. До реализации программы очень высокий уровень самооценки был у 2 (18%) человек, после – у 1 (4,2%) человека.

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой показал, что послереализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 3 человек (12,5%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 5 человек. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 15 (62,5%) человек. Учащихся с высокой самооценкой стало на 1 человека меньше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 6 (25%) человек.

Анализ результатов по методике Р.В. Овчаровой показал, что послереализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 5 человек (20,8%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 3 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 13 (54,2%) человек, после – у 16 (66,6%) человек. Количество учащихся с высоким уровнем самооценки осталось неизменным. До и после реализации программы высокий уровень самооценки у 3 (12,5%) человек.

По результатам повторного диагностического обследования была произведена оценка эффективности реализации программы методом математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки по методике исследования самооценки Р.В. Овчаровой до и после проведения программы психологопедагогической коррекции и показатели уровня самооценки после проведения программы коррекции. Гипотеза исследования: самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

Заключение

Самооценка представляет собой оценку человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Различают следующие виды самооценки: адекватная (нормальная), неадекватная (завышенная, заниженная). Основными (базовым) функциями самооценки являются: защитная, регуляторная, отображающая, развивающая, эмоциональна.

К факторам, влияющим на самооценку, относятся: семейный фактор, социальные факторы, фактор физического Я-образа, а также такие индивидуальные психологические особенности и свойства личности как: агрессивность, фрустрация, ригидность, конфликтность, тревожность. На формирование самооценки подростков влияют множество факторов, такие как успеваемость в школе, уровень тревожности, семейные взаимоотношения, образ жизни и воспитание и т.д.

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

Анализ литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей бала разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и

средства оперирования. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую программу коррекции неадекватной самооценки подростков.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего, аналитического. Для проверки гипотезы исследования о том, что самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, будет выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Исследование самооценки подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение); эмпирические (констатирующий и формирующий эксперименты, беседа); психодиагностические, методы количественной обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой, показал, что 29,2%(7 человек) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 29,2 % (7 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки. Результаты по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн следующие: 33,3% (8 человек) учащихся имеют низкий уровень самооценки; 41,6% (10 человек) учащихся имеют средний уровень самооценки; 16,6% (4 человека) учащихся имеют высокий уровень самооценки; 8% (2 человека) учащихся имеют очень высокий уровень самооценки. По методике Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки по Р.В. Овчаровой результаты следующие: 54,2% учащихся (13 человек) имеют средний уровень самооценки, низкий

уровень самооценки имеют 33,3 % учащихся (8 человек), высокий уровень самооценки имеют 12,5 % учащихся (3 человека).

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по 3 методикам показало, что у 25 % (6 человек) учащихся высокий уровень самооценки, у 41,7 % (10 человек) учащихся средний уровень самооценки, у 33,3 % (8 учащихся) низкий уровень самооценки. В силу психологических особенностей подросткового возраста результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому участие в программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки рекомендовано всем участникам исследования,

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков участвовало 24 человека.

Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков предполагает решение следующих задач: 1) способствовать осознанию своей индивидуальности; 2) Формировать позитивное отношение к своей личности; 3) Создать условия для развития навыков уверенного поведения.

Продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое занятие длится 60 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю. Были использованы следующие методы: групповая дискуссия; арттерапия; игротерапия; психогимнастика; работа в парах, тройках, микрогруппах; анализ конкретных ситуаций. В качестве основной формы работы был выбран социально-психологический тренинг.

Анализ результатов по методике Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 4 человек (16,6%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 4 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 14 (58,3%) человек.

Учащихся с высоким уровнем самооценки стало на 1 человека больше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 4 (16,6%) человек, после – у 5 (20,8%) человек. Количество учащихся с очень высоким уровнем самооценки уменьшилось на 1 человека. До реализации программ очень высокий уровень самооценки был у 2 (18%) человек, после – у 1 (4,2%) человека.

Анализ результатов по методике Г.Н. Казанцевой показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 4 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 3 человек (12,5%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 5 человек. До реализации программы средний уровень самооценки был у 10 (41,6%) человек, после – у 15 (62,5%) человек. Учащихся с высокой самооценкой стало на 1 человека меньше. До реализации программы высокий уровень самооценки был у 7 (29,2%) человек, после – у 6 (25%) человек.

Анализ результатов по методике Р.В. Овчаровой показал, что после реализации программы количество учащихся с низким уровнем самооценки уменьшилось на 3 человека. До реализации программы низкий уровень самооценки был у 8 (33,3%) человек, после – у 5 человек (20,8%). Количество учащихся со средним уровнем самооценки увеличилось на 3 человека. До реализации программы средний уровень самооценки был у 13 (54,2%) человек, после – у 16 (66,6%) человек. Количество учащихся с высоким уровнем самооценки осталось неизменным. До и после реализации программы высокий уровень самооценки у 3 (12,5%) человек.

По результатам повторного диагностического обследования была произведена оценка эффективности реализации программы методом математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Были сопоставлены показатели уровня самооценки по методике исследования самооценки Р.В. Овчаровой до и после проведения программы

психологопедагогической коррекции и показатели уровня самооценки после проведения программы коррекции. Гипотеза исследования: самооценка подростков, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции, доказана.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2014. - 816 с.
2. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон. Текстовые данные. //Саратов: Научная книга, 2012. - 127с. URL:<http://www.iprbookshop.ru/6328>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения 16.10.18).
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т.- М.: Педагогика, 2010. - С. 272-284.
4. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. Психология развития: хрестоматия; ред. Е. Строганова. – СПб.: Питер, 2011. – с. 111-115.
5. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформации своего развития. // Психол. журнал. - 2012. - №3. - С. 6-19
6. Белобрыкина О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки // Вопросы психологии, 2011. - №4. - С. 162-174.
7. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. - М.:Прогресс, 2014. - С. 30-66.
8. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. -М.: Издательство «Институт практической психологии». - Воронеж: МОДЭК,2011. - 352 с.
9. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с яконцепцией // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 16, Психология, 2011. - №3. - С. 54-65.
10. Бороздина Л.В. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. - М.: Сфера, 2012. - 204 с.

11. Голубев Г.Г. Психология межличностных отношений. Формирование личности в коллективе. - М.: Высшая школа, 2011. - 128 с.
12. Джемс У. Психология. – М.: Педагогика, 2011. – 368 с.
13. Долгова В. И., Крыжановская Н.В., Грамзина Н.А. Исследование влияния самооценки на ситуативную тревожность младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 46–50. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95516.htm> (дата обращения: 18.10.2018).
14. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. - М.: КДУ. - 2014. - 228 с.
15. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие для вузов. - СПб.: Питер, 2011. - 318 с.
16. Дубровина И.В. Практическая психология образования. - СПб. Питер, 2012. - 592 с.
17. Захарова А.В. Генезис самооценки: автореферат диссертации доктора психологических наук [Электронный ресурс]: <http://naukapedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-genezissamoosenki> (Дата обращения 7.11.2018).
18. Захарова А.В. Уровень притязаний как показатель самооценки / А.В.Захарова // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - М., 2009. - Вып.1. - С. 23-27.
19. Ильин Е.И. Психология неформального общения. - СПб.: Питер, 2015 г. - 384 с.
20. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 444 с.
21. Истратова О.Н., Эскакусто Т.В. Большая книга подросткового психолога. – Феникс, 2018. - 640 с.

22. Ключникова Г.А. Методика изучения самооценки школьников. Вопросы психологии. - 2011. - №7. - С. 34.
23. Ковалев А.Г. Психология личности. - М.: Просвещение, 2012. - 240 с.
24. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь - М.: Издательский центр Академия, 2012. - 176 с.
25. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. - М.: Норма, 2015. – 80 с.
26. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М.: Политиздат, 2014. - 151 с.
27. Краткий психологический словарь под ред. С.Я. Подопригора, А.С. Подопригора. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 317 с
28. Кречмер Э. Строение тела и характер: Психология индивидуальных различий. - М.: Книга по требованию, 2012. - 168 с.
29. Кулагин И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. - М.: Академический проект. 2013. - 432 с.
30. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М.: межличностное общение. - СПб.: Питер, 2013. - 269 с.
31. Лазурский А.Ф. Программа исследования личности. - М.: книга по требованию. 2012. - 288 с.
32. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. - М.: Политиздат, 2015. - 304 с.
33. Липкина А.И. Самооценка школьника. - М.: Знание, 2012. - 64 с.
34. Мерлин В.С. Методы исследования нервно-физиологических основ психической деятельности человека. - М.: АПН, 2013. - 166 с.
35. Молчанова О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. - М.: Флинта, 2010. - 392 с.

36. Мясищев В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии. - С.: Бахрах, 2011. - 244 с.
37. Мясищев В.Н. Психология отношений. Избранные психологические труды. - М.: МПСИ, 2011. - 400 с.
38. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. - Кн. 1: Общие основы психологии. - 688 с.
39. Новик И.Б. Моделирование как метод научного исследования / И.Б.Новик. - М.: Гардарики, 2012. - 149 с.
40. Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. - СПб.: БХВПетербург, 2011. - 240 с
41. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. - М.: Сфера, 2012. 480 с
42. Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности. - М.: Просвещение, 2011. - 339 с.
43. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс] / А.В. Петровский. – Режим доступа: <http://www.koob.ru/petrovskiy> (дата обращения 7.11.2018).
44. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В.Петровский. - М.: Политиздат, 2014. - 255 с.
45. Психология развития личности в старшем школьном возрасте / под ред. И.В. Дубровиной. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2011. - 128 с.
46. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. - М.: Бахрах-М, 2011. - 489 с.
47. Реан. А.А. Психология и психодиагностика личности / А.А Реан. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2012. - 255 с.
48. Резникова Е.В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие. - Челябинск: Цицеро, 2013. - 107 с

49. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. - М.: Юрайт, 2012. - 412 с.
50. Романко В.К. Статистический анализ данных в психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Романко В.К. [Электронный ресурс]: М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. — 313 с.—URL: <http://www.iprbookshop.ru/6507>. — ЭБС «IPRbooks». (дата обращения 7.11.2018).
51. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2015. - 713 с
52. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. - М.: ИП РАН, 2012. - 528 с.
53. Рыжковская Т.Л. Основы психологии и педагогики [Электронный ресурс]: Минск.: МИУ, 2010. URL: <http://psyera.ru/issledovaniya-v-oblastisamoocenki-839.htm> (дата обращения: 24.10.18).
54. Самосознание как объект психодиагностики // Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Изд-во Моск. унта, 2011. - С. 245-268.
55. Слободчиков В.И. Исаев Е.И. Основные ступени развития субъектности человека. – М.; Изд. Православного СвятоТихоновского гуманитарного университета, 2013. - 352 с
56. Словарь практического психолога. / Сост. С.Ю. Головин. - Минск.: Харвест, 2013. - 800 с
57. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 2011. - 284 с.
58. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - М.: Проспект, 2014. - 462 с.

59. Теплов Б.М., Небылицын В.Д. Изучение основных свойств нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий. - М.:Наука, 2012. - 47 с.

60. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды. - М.:МПСИ, 2012. - 427 с

61. Фрейд З. Введение в психоанализ. - М.: Азбука, 2015 г. - 480 с

62. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 2010. - 142 с.

63. Шадриков В.Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 411 с.

64. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 576 с.

65. Шипилина Л.А. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для аспирантов и магистров по направлению «Педагогика». - М.: Флинта, 2013. - 208 с.

66. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / ГюруЭйestad; Пер. с норвежского Н. Шинкаренко. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. - 249 с

Методики диагностики неадекватной самооценки подростков

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

Цель данной методики – определение уровня самооценки испытуемого (высокий, средний, низкий).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

Инструкция. Перед Вами некоторые положения.

Вам нужно поставить напротив каждого из них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь, но чувствуя.

Текст опросника

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

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам(а).
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим(а).
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов.

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй, затем к полученному результату прибавляется 10.

Результат от 0 до 6 свидетельствует о низкой самооценке; от 6 до 14 – о средней самооценке, от 14 до 20 - о высокой самооценке.

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

Цель данной методики – определение уровня самооценки и уровня притязаний испытуемого (низкий, средний, высокий, очень высокий).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

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

Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: 1. здоровье; 2. ум, способности; 3. характер; 4. авторитет у сверстников; 5. умение многое делать своими руками, умелые руки; 6. внешность; 7. уверенность в себе.

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

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

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

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

1. По каждой из шести шкал определить: а. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»; б. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам. Интерпретация результатов:

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

3. Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки (по Р.В. Овчаровой).

Цель: определение уровня самооценки испытуемого (высокий, средний, низкий).

Данная методика может быть использована при индивидуальной диагностике, а также применяться для групповой диагностики.

Инструкция.

Перед Вами некоторые положения. Вам нужно поставить напротив каждого из них один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «трудно сказать»(?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Перечень утверждений.

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.

12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Обработка результатов.

Подсчитывается общее количество баллов. Ответ «да» - 2 балла, «трудно сказать» 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Результат:

24-32 балла – высокий уровень; 12-24 балла – средний; 0-12 баллов – низкий.

Результаты исследования самооценки подростков

Таблица 1

Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой

№	Испытуемые	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	15	Высокий
2.	В. О.	14	Высокий
3.	В.Ж.	12	Средний
4.	В.С.	12	Средний
5.	Г. А.	6	Низкий
6.	Д. А.	3	Низкий
7.	Д.И.	17	Высокий
8.	Е. И.	8	Средний
9.	Е.С.	4	Низкий
10.	З. Л.	10	Средний
11.	И. Д.	6	Низкий
12.	И. Ю.	10	Средний
13.	И.Л.	9	Средний
14.	К. В.	7	Средний
15.	К. Е.	5	Низкий
16.	Л. Е.	15	Высокий
17.	Н. Т.	7	Средний
18.	П. Я.	4	Низкий
19.	Р. Д.	16	Высокий
20.	С. А.	5	Низкий
21.	С.Н.	8	Средний
22.	Т. М.	14	Высокий
23.	У. В.	11	Средний
24.	Ч. Е.	14	Высокий

Итого:

7 человек (29,2 %) – высокий уровень;

10 человек (41,6%) – средний

уровень; 7 человек (29,2%) – низкий уровень.

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн
(модификация Прихожан).

№	Испытуемые	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	65	Высокий
2.	В. О.	75	Очень высокий
3.	В.Ж.	52	Средний
4.	В.С.	48	Средний
5.	Г. А.	40	Низкий
6.	Д. А.	42	Низкий
7.	Д.И.	78	Очень высокий
8.	Е. И.	50	Средний
9.	Е.С.	38	Низкий
10.	З. Л.	50	Средний
11.	И. Д.	40	Низкий
12.	И. Ю.	52	Средний
13.	И.Л.	54	Средний
14.	К. В.	39	Низкий
15.	К. Е.	40	Низкий
16.	Л. Е.	68	Высокий
17.	Н. Т.	56	Средний
18.	П. Я.	38	Низкий
19.	Р. Д.	64	Высокий
20.	С. А.	44	Низкий
21.	С.Н.	50	Средний
22.	Т. М.	67	Высокий
23.	У. В.	45	Средний
24.	Ч. Е.	46	Средний

Итого:

8 человек (33%) – низкий уровень;

10 человек (41,6%) – средний уровень; 4

человека (16,6%) – высокий уровень;

2 человека (8%) – очень высокий уровень.

Результаты исследования самооценки по методике Р.В. Овчаровой

№	Испытуемые	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	22	Средний
2.	В. О.	18	Средний
3.	В.Ж.	20	Средний
4.	В.С.	27	Высокий
5.	Г. А.	8	Низкий
6.	Д. А.	10	Низкий
7.	Д.И.	21	Средний
8.	Е. И.	15	Средний
9.	Е.С.	7	Низкий
10.	З. Л.	16	Средний
11.	И. Д.	6	Низкий
12.	И. Ю.	18	Средний
13.	И.Л.	20	Средний
14.	К. В.	11	Низкий
15.	К. Е.	10	Низкий
16.	Л. Е.	30	Высокий
17.	Н. Т.	16	Средний
18.	П. Я.	9	Низкий
19.	Р. Д.	22	Средний
20.	С. А.	8	Низкий
21.	С.Н.	14	Средний
22.	Т. М.	25	Высокий
23.	У. В.	17	Средний
24.	Ч. Е.	22	Средний

Итого:

13 человек (54,2%) – средний уровень;

3 человека (12,5%) – высокий

уровень;

8 человек (33,3%) – низкий уровень.

Обобщенные результаты по методикам

№	Испытуемые	Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой.	Результаты исследования самооценки по методике Дембо Рубинштейн	Результаты исследования по методике Р.В. Овчаровой.	Обобщенные результаты
1.	В. Д.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
2.	В. О.	Высокий	Очень высокий	Средний	Высокий
3.	В.Ж.	Средний	Средний	Средний	Средний
4.	В.С.	Средний	Средний	Высокий	Средний
5.	Г. А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
6.	Д. А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7.	Д.И.	Высокий	Очень высокий	Средний	Высокий
8.	Е. И.	Средний	Средний	Средний	Средний
9.	Е.С.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10.	З. Л.	Средний	Средний	Средний	Средний
11.	И. Д.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
12.	И. Ю.	Средний	Средний	Средний	Средний
13.	И.Л.	Средний	Средний	Средний	Средний
14.	К. В.	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
15.	К. Е.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
16.	Л. Е.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
17.	Н. Т.	Средний	Средний	Средний	Средний
18.	П. Я.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
19.	Р. Д.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
20.	С. А.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
21.	С.Н.	Средний	Средний	Средний	Средний
22.	Т. М.	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
23.	У. В.	Средний	Средний	Средний	Средний
24.	Ч. Е.	Высокий	Средний	Средний	Средний

Итого:

6 человек (25%) – высокий уровень самооценки;

10 человек (41,6%) –

средний уровень самооценки;

8 человек (25%) – низкий уровень самооценки.

Психолого-педагогическая программа коррекции неадекватной самооценки подростков

Занятие 1.

Тема: Введение. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Цель: познакомиться, развернуть концепцию программы, мотивация на работу.

Психолог рассказывает школьникам о цели занятий, их особенностях.

Психолог предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом спомощью условного знака).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ — тот, который на самом деле выражает твоё мнение.

3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной. После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен развернуть плакат с этими правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать о том, что плакат этот на занятиях всегда будет у них перед глазами.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

Упражнение 1. Уверенные, неуверенные и грубые ответы.

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

Инструкция для участников: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, когда - неуверенно и когда — грубо.

Вот эта кукла, - психолог надевает на руку, - будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек».

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

Примеры предлагаемых ситуаций:

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

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

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

Домашнее задание: придумай свой «запрещающий знак», указывающий - «не хочу говорить», «не хочу участвовать».

Занятие 2

Тема: Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.

Цель: определить невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения, характерные слова, используемые в той или иной модели поведения.

Ритуал начала занятий.

Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения, раздает школьникам папки. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие

письма, указывает на суверенность внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир.

Упражнение 1. «Сила слова».

Цель: определить слова, характерные для уверенных, неуверенных, грубых ответов.

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники - на листке из дневника.

Упражнение 2. «Зеркало».

Цель: выявить невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.

Участники образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, спомощью жестов, позы, мимики — уверенного, неуверенного или грубого человека, астоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал (5). Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, астоящие во внутреннем - разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

Домашнее задание: Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить. Описать не менее 6-ти событий повседневной жизни (предпочтительно между занятиями), оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.

Ритуал конца занятия.

Занятие 3.

Тема: Мои права и права других людей.

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

Обсуждение домашнего задания по вопросам: каких событий оказалось больше? Какого типа эти события?

Упражнение 1. «Мои права».

Цель: определить права подростка.

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора - подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе. Затем школьникам предлагается, разбившись на 3—4 группы, записать «Декларацию о правах шестиклассника». На выполнение задания дается 10-12 минут. После этого начинает работать «Конституционная комиссия» о выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся: .

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

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль

«Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии.

Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д. Заслофф:

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

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;

- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- па свои собственные чувства - независимо от того, понимают ли их окружающие; -менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим(ой) собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания; i» мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей.

Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали вас».

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

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

Домашнее задание: Составить контракт (официальное соглашение) с самим собой с перечнем прав, которые школьник предлагает реализовывать. Обязательный пункт контракта: обязательство уважать права других с указанием, какие именно.

Ритуал закрытия занятия.

Занятие 4.

Тема: Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.

Цель: научить отвечать отказом на просьбу, развить умение отстаивать свою позицию в просьбе.

Ритуал начала занятий.

Ведущий обращает внимание участников на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает участникам посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили эти права.

Упражнение 1. «Пирог с начинкой».

Цель: проанализировать способы высказывания просьбы, способы реагирования.

Ведущий говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; он может быть сладким или соленым и т.п. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы

- их форму, цвет, вкус.

Проводится краткое обсуждение, выявляющее, какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

Упражнение 2. «Чемпионат».

Цель: проанализировать способы поведения в ситуациях просьбы.

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников.

Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Участники делятся на пары.

Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Инструкция для участников. «Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку спомощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение — не более трех минут. Все остальные - судьи. Они оценивают выступление». Ведущий рассказывает о критериях оценки, что позволяет школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнитьили, услышав просьбу другого, отказаться от ее выполнения.

После каждого выступления ведущий просит «судей» обосновать свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

Подводятся общие итоги, торжественно награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.

Домашнее задание: Ответь на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я— стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок...

Я чувствую, что я - скала...

Я сейчас - лампочка...

Я—тропинка...

Я словно рыба... v Я - интересная книжка... v Я- песенка...

Я —мышь... * Я словно буква "О"...

Я - макаронина...

Я - светлячок... S Я чувствую, что я вкусный завтрак...

Придумай свое начало к «аналогичным предложениям, которые нужно закончить.

Ритуал окончания занятий.

Занятие 4.

Тема: Я для себя, я для других. Обида.

Цель: выявить причины обиды и досады, научиться с ними справляться.

Ритуал начала занятия.

Обсуждение «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ, каким образом изменились надписи за время занятий. Значение «надписи на спине». Какие произошли изменения за время занятий?

Упражнение 1. «Послание самому себе».

Цель: определить причины обиды.

Изготовить надписи «на футболке», которые можешь прочесть только ты сам, записать их.

Обсуждение.

Какую «футболку» — для себя или для других — было делать труднее и интереснее и почему?

Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнение 2. «Детские обиды».

Цель: проанализировать детские обиды подростков.

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их - в любой (конкретной или абстрактной) манере.

Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

- Что такое обида?

- Как долго сохраняются обиды?

- Справедливые и несправедливые обиды и т.п.

Домашнее задание: Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или нарисуй, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 5

Тема: Обида (продолжение).

Цель: выявить причины обиды и досады, научиться с ними справляться.

Ритуал начала занятия.

Обсуждение домашнего задания. Желающие зачитывают окончание предложения «Я обижаюсь, когда...», а ведущий спрашивает, у кого еще подобные ситуации вызывают

обиду. Подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.

Упражнение 1. «Как выразить обиду и досаду».

Цель: проанализировать способы выражения обиды и досады.

Обсуждается домашнее задание: как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Затем из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль «обидчика», в чем состоит обида; б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача - соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами или без них, указывая, что кукла - это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в которых ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить роли «обиженного»: например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п.

Дается 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т.е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли - например, неуверенный начинает дрожать или плакать, а грубый - лаять).

После того как все выступили, проводится обсуждение: чем говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или эффективные способы выражения обиды, досады.

Домашнее задание: Последи за собой в перерыве: как я реагирую на обиду.

Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной манере).

Ритуал окончания занятия.

Занятие 6.

Тема: Как справиться с раздражением, плохим настроением.

Цель: определить причины раздражения, плохого настроения и как с ними справиться.

Ритуал начала занятий.

Обсуждение домашнего задания. Реакция на обиду, как еще одна «футболка с надписью», способ предъявить себя. Эта запись (и частное сообщение) делается на обложке дневника спереди и сзади. Еще раз подчеркивается бесцельность реакций наобиду типа «Они все пожалеют», «Наказать обидчика» и т.п. Разговор подводится к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т.п.

Упражнение 1.

Цель: определить ощущения, которые возникают при хорошем настроении.

«Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: "Чувствую-себя-хорошо".

Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут». «Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь». Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение 2. «Аукцион».

Цель: определить способы преодоления плохого настроения.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

Упражнение 3. «Вверх по радуге».

Цель: продемонстрировать способ саморегуляции, выявить дополнительные способы расслабления.

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Домашнее задание: «ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА...» Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

1) ...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки сделать это (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

2) ...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

3) придумай свое собственное приятное ощущение о чем-то, не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

4) забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

Ритуал окончания занятий.

Занятие 7.

Тема: Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!»

Цель: научить определять чувства другого человека, его желания и настроение.

Ритуал начала занятий.

Упражнение 1.

Цель: научиться определять настроение.

Из «волшебного ящика» каждый участник достает задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заинтересованности, раздражения и т.п.

Листок с заданием никому не показывается. Ведущий говорит, что во время последующей игры каждый должен будет выразить заданное чувство, а остальные - догадаться, какое чувство он выразил.

Затем ребятам предлагается в течение 15 минут поиграть в игру «Стоп!

Подумай! Действуй!», объединившись в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни школьника.

Можно объединить группы по «половому» признаку, подобрав ситуации, специфичные для девочек и мальчиков (например, для девочек: на улице к тебе подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером и предлагает немедленно поехать на киностудию).

Например: большие ребята требуют денег; зовут «попробовать» водку, табак или наркотики; нашли снаряд или гранату и т.п.

Игра проходит следующим образом. После того как школьники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: «СТОП!» На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации.

Задача участников - в течение 4-х минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке «+», либо отказаться (поставить «—») и записать свои (в этом случае добавляется 3 минуты).

Затем берется вторая карточка: «ПОДУМАЙ!» На ней записаны три возможные реакции. В течение 3—4-х минут члены группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано одно слово «ДЕЙСТВУЙ!» На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 минут проводится общее обсуждение. Каждая группарассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участниковна значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для избежаниянеприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.

Ведущий напоминает о задании «выразить чувство», предлагает каждому написать, какое чувство выразили, по его мнению, другие члены его группы, и затемсравнить с тем, каково было задание на самом деле.

Обсуждение: наши чувства, настроения, желания: когда эти помогают, когда мешают нам. Как они соотносятся между собой. Что важнее - уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем «культурной» форме или уметь скрывать их. Умениевыражать свои чувства и умение управлять ими. Обсуждение домашнего задания 13-гоурока.

Домашнее задание: закончи предложения: «Счастливее всего я чувствую себя, когда... «Хуже всего я чувствую себя, когда... «Никак не могу понять, почему я... «Мояжизнь была бы счастливее, если бы я... «Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это... Ритуал окончания занятий.

Занятие 8

Это должно быть заранее оговорено с участниками.

Тема: Звездная-карта собственной жизни. Вручение телеграмм. Контракт с самим собой.

Цель: определить дальнейший путь своего развития, закрепить пройденное.

Упражнение 25. «Моя Вселенная».

Цель: построить свой дальнейший маршрут развития.

Школьникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей Вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что.

Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает - у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что для всех нас -общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Этот список может быть дополнен или сокращен по усмотрению педагога.

Желательно все же, чтобы количество «планет» не превышало 20-ти, оптимально:10-20.

Торжественная раздача «телеграмм». Содержание «телеграмм» не обсуждается.

Последняя страница дневника: «Контракт с самим собой». Раздача дневников.

Завершение занятий. Заключительное слово ведущего.

В конце занятий целесообразно назначить индивидуальные или групповые встречи для тех, кто хотел бы обсудить что-либо с педагогом или с педагогом и небольшой группой одноклассников.

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции неадекватной самооценки подростков.

Таблица 4

Результаты исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой

№	Испытуемый	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	15	Высокий
2.	В. О.	13	Средний
3.	В.Ж.	14	Средний
4.	В.С.	13	Средний
5.	Г. А.	5	Средний
6.	Д. А.	6	Низкий
7.	Д.И.	15	Высокий
8.	Е. И.	12	Средний
9.	Е.С.	8	Средний
10.	З. Л.	13	Средний
11.	И. Д.	9	Средний
12.	И. Ю.	9	Средний
13.	И.Л.	13	Средний
14.	К. В.	9	Средний
15.	К. Е.	6	Низкий
16.	Л. Е.	15	Высокий
17.	Н. Т.	8	Средний
18.	П. Я.	5	Низкий
19.	Р. Д.	15	Высокий
20.	С. А.	7	Средний
21.	С.Н.	7	Средний
22.	Т. М.	15	Высокий
23.	У. В.	13	Средний
24.	Ч. Е.	14	Высокий

Итого:

6 человек (25%) – высокий уровень;

15 человек (62,5%) – средний уровень;

3 человека (12,5%) – низкий уровень.

Результаты исследования самооценки по методике Дембо-Рубинштейн
(модификация Прихожан)

№	Испытуемый	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	65	Высокий
2.	В. О.	72	Высокий
3.	В.Ж.	56	Средний
4.	В.С.	48	Средний
5.	Г. А.	45	Средний
6.	Д. А.	47	Средний
7.	Д.И.	75	Очень высокий
8.	Е. И.	50	Средний
9.	Е.С.	40	Низкий
10.	З. Л.	55	Средний
11.	И. Д.	46	Средний
12.	И. Ю.	51	Средний
13.	И.Л.	56	Средний
14.	К. В.	43	Низкий
15.	К. Е.	42	Низкий
16.	Л. Е.	72	Высокий
17.	Н. Т.	59	Средний
18.	П. Я.	43	Низкий
19.	Р. Д.	62	Высокий
20.	С. А.	49	Средний
21.	С.Н.	47	Средний
22.	Т. М.	67	Высокий
23.	У. В.	48	Средний
24.	Ч. Е.	47	Средний

Итого:

5 человек (20,8%) – высокий уровень;

1 человек (4%) – очень высокий уровень;

14 человек (58,3%) – средний уровень;

4 человека (16,6%) – низкий уровень.

Результаты исследования самооценки по методике Р.В. Овчаровой

№	Испытуемый	Самооценка	
		Балл	Уровень
1.	В. Д.	23	Средний
2.	В. О.	20	Средний
3.	В.Ж.	18	Средний
4.	В.С.	27	Высокий
5.	Г. А.	10	Низкий
6.	Д. А.	13	Средний
7.	Д.И.	20	Средний
8.	Е. И.	18	Средний
9.	Е.С.	10	Низкий
10.	З. Л.	16	Средний
11.	И. Д.	10	Низкий
12.	И. Ю.	13	Средний
13.	И.Л.	22	Средний
14.	К. В.	13	Средний
15.	К. Е.	10	Низкий
16.	Л. Е.	30	Высокий
17.	Н. Т.	19	Средний
18.	П. Я.	14	Средний
19.	Р. Д.	23	Средний
20.	С. А.	12	Низкий
21.	С.Н.	14	Средний
22.	Т. М.	27	Высокий
23.	У. В.	19	Средний
24.	Ч. Е.	24	Средний

Итого:

3 человека (12,5%) – высокий уровень;

16 человек (66,7%) – средний

уровень;

5 человек (20,8%) – низкий уровень.

Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самооценки Р.В. Овчаровой

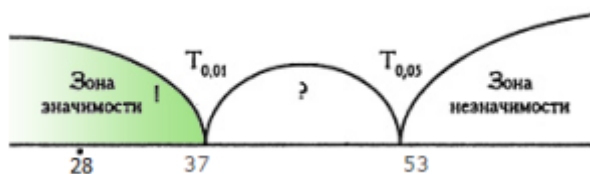
N	"До"	"После"	Сдвиг (тпосле - тдо)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	22	23	1	1	2
2	18	20	2	2	7.5
3	20	18	-2	2	7.5
4	27	27	0	0	0
5	8	10	2	2	7.5
6	10	13	3	3	13.5
7	21	20	-1	1	2
8	15	18	3	3	13.5
9	7	10	3	3	13.5
10	16	16	0	0	0
11	6	10	4	4	16.5
12	18	13	-5	5	18.5
13	20	22	2	2	7.5
14	11	13	2	2	7.5
15	10	10	0	0	0
16	30	30	0	0	0
17	16	19	3	3	13.5
18	9	14	5	5	18.5
19	22	23	1	1	2
20	8	12	4	4	16.5
21	14	14	0	0	0
22	25	27	2	2	7.5
23	17	19	2	2	7.5
24	22	24	2	2	7.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов	28				

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

$T_{эмп} = 28$

Критические значения Т при $n=19$ (нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются):

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



Ось значимости.