



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование адекватной самооценки у старшеклассников

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

Проверка на объем заимствований:

70, 03 % авторского текста

Выполнил:

студент группы ОФ-410/099-4-1  
Лексин Георгий Валерьевич

Работа Киселева к защите

«20» 05 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент

Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2019

## Оглавление

Введение.....	.....
Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования адекватной самооценки у старшеклассников.....	.....
1.1. Понятие о самооценке в психолого-педагогической литературе ...	.....
1.2. Особенности самооценки у старшеклассников .....	.....
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки у старшеклассников .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.8</b>
Глава II. Организация исследования формирования адекватной самооценки у старшеклассников.....	26
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	26
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	29
Глава III. Опытнo- экспериментальная работа по формированию адекватной самооценки у старшеклассников.....	35
3.1. Программа формирования адекватной самооценки у старшеклассников.....	35
3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента.....	46
3.3. Практические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у старшеклассников.....	49
Заключение.....	56
Библиографический список.....	60
Приложение.....	66

## Введение

На сегодняшний день период исследования самооценки и ее взаимосвязи с личностными чертами, является более перспективным. В настоящий день разработаны теоретические утверждения, характеризующие роль самооценки в структуре самосознания, производятся усилия установить структуру самооценки, ее возрастную динамику, взаимосвязь с индивидуальными особенностями такими, как тревожность, враждебность и др.

Актуальность данной темы определяется тем, что процесс становления самооценки личности в сравнении с другими психологическими образованиями изучен довольно мало. Интерес к данным исследованием на материале психологии развития быстро возрастает. Данный возраст, который является переходным, отличается от детства и от взрослости, имеется грань в этом отношении между подростком и юношей. Именно поэтому, исследование особенностей самооценки у старшеклассника является на сегодняшний день актуальным.

Самооценка – это процедура расценивания персоной собственных способностей, качеств и места среди людей. Самооценка считается пониманием собственной идентичности вне зависимости от изменяющихся условий среды, проявлением самосознания индивида. Самооценка значительно оказывает большое влияние на эффективность работы и на формирование личности в абсолютно всех стадиях его развития.

Подростковый возраст - это переход от детства к взрослости, протекающий достаточно остро, в котором переплетаются противоречивые тенденции. Для сего довольно сложного периода показательны как положительные (увеличивается чувство независимости, повышение содержательности взаимоотношений с окружающими, увеличение сферы деятельности), таким образом и негативные (дисгармония в строении личности, свертывание концепции заинтересованностей установившейся в

первую очередь, протестующий характер действия) проявления. В этот момент завершается оформление того формата поведения, который будет оказывать влияние на физическое и психическое здоровье, на дальнейшую его общественную и личную жизнь.

Проблема самооценки у старшеклассников отражается в научных трудах таких отечественных и зарубежных ученых как А. Бандура, Л. Берковиц, Л.М. Семенюк, В.И. Гарбузов, В.А. Соснин, Д.И. Фельдштейн, Э. Фромм и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу формирования адекватной самооценки у старшеклассников.

Объект исследования: самооценка старшеклассников.

Предмет исследования: формирование адекватной самооценки у старшеклассников.

Гипотеза исследования: уровень самооценки у старшеклассников изменится в результате реализации программы формирования адекватной самооценки.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен самооценки в психологических исследованиях.
2. Выявить особенности самооценки у старшеклассников.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у старшеклассников.
4. Обозначить этапы исследования, подобрать методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у старшеклассников.
7. Провести качественный и количественный анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватного уровня самооценки у старшеклассников.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы (аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный, моделирование);

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

-проективные методики: «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич;

-методика диагностики самооценки Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан;

-тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёв.

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

Экспериментальная база исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение Гимназия № 1 г.Челябинска. В исследовании принимал участие 21 ученик 10 – го класса.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 70 источников, и приложения.

## **Глава 1. Теоретическое исследование проблемы формирования адекватной самооценки у старшеклассников**

### **1.1. Понятие о самооценке в психолого-педагогической литературе**

Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. Система личностных смыслов выступает в качестве основного критерия оценивания индивида. Главные функции, которые выполняются самооценкой - регуляторная, на основании которой производится решение задач, связанных с личностным выбором, и защитная, предоставляющая необходимую стабильность и чувство независимости личности. Оценка окружающих индивида и его собственные достижения играют немаловажную роль в формировании самооценки личности [цит. по 21, с. 79].

А.Н. Леонтьев считает, что самооценка является одним из важных условий, посредством чего происходит становление индивида, как личности. Она выступает как мотив и побуждает индивида соответствовать уровню ожиданий и требований, окружающих и уровню своих личных притязаний [22, с.138].

Согласно У. Джеймсу, самооценку можно представить в виде математической дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе - притязания личности [цит. по 13, с.62].

По воззрениям З. Фрейда самооценка формируется под воздействием конфликта меж внутренними побуждениями и внешними запретами [60, с. 208].

А. Бандура дает определение самооценки как подкрепляющий фактор какого-либо действия, как один из компонентов, который регулирует поведение [цит. по 4, с.305].

К.Р. Сидоров дает определение самооценки, как аспект самоуважения, уверенность человека в том, что методы взаимодействия с окружающей его действительностью, которые он использует верны и отвечают требованиям реальности [цит. по 41, с.228].

Как считает Г.В. Бороздина, самооценка значит наличие критической позиции человека относительно к тому, чем он обладает, но это не является итогом потенциала индивида, а именно его оценка, самооценка это самостоятельный элемент структуры самосознания [цит. по 10, с. 382].

По мнению Г.С. Абрамовой, самооценка – это то, как человек осознает самого себя, свои физические силы, умственные способности, поступки, мотивы и цели собственного поведения, отношения к самому себе и другим людям [1, с. 201].

Г.С. Абрамова считает оценку себя в целом общей самооценкой, а оценку достижений в конкретных видах деятельности - парциальной. Помимо этого, делает акцент на актуальную (то, что на данный момент уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. Автор разделяет самооценку на адекватную и на неадекватную, т. е. соответствующую и несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же он разделяет самооценку на уровни- высокая, средняя, низкая [1, с. 561].

В концепции С.Л. Рубинштейна самосознание - это результат познания, которому необходимо осознание действительной обусловленности своих переживаний. Самосознание связано с самооценкой, обусловленной мировоззрением, которое определяет нормы оценки [47, с. 254].

В зарубежной психологии самооценка изучается в структуре «Я-концепции». В «Я-концепции» исследуются такие образования как: «образ Я» именно как когнитивный компонент, система знаний субъекта о себе, его описательная составляющая и эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе (самоотношение). Данными компонентами определяется то, как человек будет себя вести и как будет конструировать

поведенческую составляющую концепции Я. Самооценка в этой схеме, как отмечает Г.В. Бороздина, наиболее часто отождествляется с эмоционально-ценностным отношением субъекта к себе, реже с «образом Я», и лишь в некоторых случаях с «Я концепцией» в целом [цит. по 10, с. 279].

В отечественной психологической науке самооценка исследуется как компонент самосознания, действующая как часть ее.

Для установления контакта с человеком следует знать его самооценку, для адекватного взаимоотношения, в которое мы- люди неизбежно включаемся. Особое значение придается учитыванию самооценки ребенка. Как и все в нем, еще только происходит формирование ее и поэтому она в большей степени, нежели у взрослого, поддается воздействию, изменению.

Обозначим развитие самооценки в онтогенезе.

Ребенок в более младшем возрасте еще не различает тех изменений, которые происходят вследствие его собственных реакций, и тех, которые происходят не в зависимости от него. По мнению Ж. Пиаже, что у новорожденного ребенка отсутствует даже самое примитивное Я, т. е. личность и мировоззрение, отношение к другим. Для него эти два компонента нераздельны [21, с. 120].

Данная мысль - это доказательство того, что у ребенка личность нераздельна с его мировоззрением, которое проявляется в его действиях. Ж. Пиаже называет эту нерасчлененную стадию личности и мировоззрения парадоксальным состоянием солипсизма не в качестве философской установки, но для обозначения того элементарного факта, что ребенок, с одной стороны, находится во власти внешних объектов, а с другой стороны, все эти внешние вещи в его поведении не отличаются для него от процессов, происходящих в нем самом [21, с. 96].

Наиболее устойчивая форма личности и мировоззрения появляется у ребенка уже в школьном возрасте. По мнению Ж. Пиаже, ребенок данного возраста - это существо наиболее социализированное и гораздо более индивидуализированное. То, что с внешней стороны представляется нам



противоречием, на самом деле- это две разные стороны одного процесса, и нельзя, как нам может показаться, привести более весомое доказательство в пользу социального происхождения личности ребенка, чем тот факт, что только с увеличением, углублением и разделением социального опыта растет, формируется личность ребенка.

Одной из важных основ этого изменения является формирование внутренней речи [41, с. 225].

В процессе своего развития ребенок научается овладевать и отслеживать ход собственных мыслей, как ранее овладевал ходом своих действий, начинает их регулировать, дифференцировать, и здесь Ж. Пиаже отмечает, что это регулирование мыслительных процессов есть в такой же степени волевой акт, акт выбора, как и моральное действие.

Только к окончанию младшего школьного возраста ребенок преодолевает вполне эгоцентрическую логику и овладевает своими мыслительными процессами. Далее идет возраст полового созревания данный возраст обозначили как возраст, когда совершаются две наиболее крупные перемены в жизни подростка [28, с. 312].

Подростковый возраст – это возраст, когда ребенок открывает своё Я, оформления личности, с одной стороны, и возраст оформления мировоззрения, отношения к миру – с другой. В каких бы противоречивых отношениях эти два компонента ни находились к основной перемене, совершающейся в этом возрасте, т. е. к процессам полового созревания, несомненно, что в области культурного развития ребенка они означают основополагающие моменты, которые являются наиболее важными по значению из всего того, что характеризует этот возраст. Подростковый возраст - это основополагающий возраст в формировании самооценки взрослого человека. Именно на данном этапе необходимо корректировать неадекватный уровень самооценки в положительную сторону [16, с. 372].

Формирование – это психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном

развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [20, с. 57]

В ранней юности происходит постепенная смена "предметных" компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего "я". Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. По истечению времени первостепенными выступают другие свойства "я" - умственные способности, волевые и моральные качества, от коих зависит успех деятельности и отношения с окружающими.

Исследования содержания образа Я, проведенные под руководством И.В. Дубровиной, показали, что на границе подросткового и раннего юношеского возрастов в развитии когнитивного компонента Я-концепции происходят существенные изменения, характеризующие переход самосознания на новый более высокий уровень [15, с. 162].

Возникает представление о том, что каждый человек имеет своего рода индикатор, показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен ли он собой или нет. Значение же этой общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать основополагающим компонентом внутренних конфликтов личности.

Описанные выше самооценки имеют разное проявление. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен к тому, чтобы переоценивать себя в ситуациях, не представляющих для этого повода. В результате чего ребенок сталкивается с противодействиями окружающих, не принимающих его недовольства, ребенок становится более озлобленным, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и, впоследствии чего он утрачивает необходимые для него межличностные контакты, обретает такое качество, как замкнуться [19, с. 197].

Чрезмерно низкая самооценка может говорить о развитии «комплекса неполноценности», того, когда ребенок не уверен в себе, отказе от инициативы, безразличии, самообвинения и тревожности.

Содержание самооценки имеет множество аспектов, также как сложна и многоаспектна сама личность. Оно охватывает мир её нравственных ценностей, отношений, возможностей. Адекватная самооценка личности складывается на основании самооценок отдельных сторон её психического мира. Каждый из компонентов самооценки, который отражает степень знания личностью соответствующих ее особенностей и отношения к ним, имеет свою собственную нить развития [13, с. 107].

Когда происходит становление единой самооценки, основная роль принадлежит её рациональному компоненту. Именно на основании самоанализа происходит «проявление» компонентов самооценки и «введение» в сферу сознательного из сферы неосознаваемого, которые являются недостаточно ясными. Далее, непосредственно через рациональный компонент самооценки происходит обобщение наиболее важных для личности отдельных самооценок, их синтез и выработка ценностей самооценки, в которой отражается понимаемая личностью её собственная сущность [12, с. 142].

Основная функция самооценки в психической жизни личности заключается в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Через включение самооценки в структуру мотивации деятельности личность осуществляет непрерывное соотношение своих возможностей, внутренних психологических резервов с целями и средствами своей деятельности [6, с. 81].

Самооценка- это одна из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции». «Я-концепция»- это результа развития самосознания. Самосознание – это одно из проявлений сознания, связанное с обозначением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в

осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения.

По своей внутренней составляющей самооценка сложна не только из-за, что она имеет множество аспектов и включает различные содержательные элементы, но и потому есть вероятность, что эти элементы могут отличаться различными уровнями осознанности.

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

Иметь адекватную самооценку – то есть принимать самого себя – значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания (в своих интересах или в интересах других). Это относится не только к конкретным ситуациям, но и ко всем аспектам жизни, когда человек воспринимает что-либо негативно. Адекватная самооценка предоставляет возможность понять и выразить достаточно обширный диапазон чувств и эмоций.

Таким образом, на основании вышеизложенных материалов теоретического анализа, можно сделать следующие выводы. Самооценка – это осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Значение же общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут быть источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода.

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

## **1.2. Особенности самооценки у старшеклассников**

Ребёнок не рождается с определенным конкретным отношением к себе. Равно как и все без исключения прочие характерные черты личности, его самооценка формируется в ходе воспитания, в коем основная роль относится семье и школе. Семья представляет весьма немаловажную роль в становлении самооценки ребёнка. Непосредственно от родителей ребёнок в первый раз узнает о себе и об отношении сравнительно его, отец с матерью играю первоочередную роль для него. Бережливое и почтительное отношение к ребёнку со стороны родителей весьма не маловажно для ребенка, проявленный интерес к его жизни, понимание и принятие отличительных черт характера, вкусов.

Необходимо обеспечивать ребенку возможность участия в обсуждении домашних планов, трудностей, учитывать его мнения, высказываниям, относительно данных вопросов, в том числе тогда, когда они никак не схожи с родительскими. Находящимся вокруг не следует упускать тот момент, что самооценка детей на данный период это на самом деле, интериоризированная оценка взрослого.

Постоянные критические замечания, пренебрежение, пусть даже не всегда успешных, усилий ребенка совершить что-то самостоятельно, недооценивание его стараний имеет все шансы послужить причиной уже в этом возрасте к неуверенности в себе, снижению требований на успех в исполняемой деятельности [27, с.29].

Самооценка, что сформировалась у ребёнка посредством влияния в семье, значительно влияет на установке, с которой он находится в школе.

У старшеклассников самооценка считается неустойчивой и ситуативной, она может меняться от неадекватно завышенной вплоть до неадекватно низкой. Желание соответствовать эталонам, выбранным для себя, фрустрация важных мотивов снижают самооценку. Актуализирование новой мотивации, одобрение, успех, безусловно, повышают её [38,с.30].

Старшеклассник становится более чувствительным к любой оценке его личности. Возможно отметить следующие виды самоотношения учащегося старших классов:

1. Самооценка ребёнка считается прямым воспроизведением оценки матери. Здесь происходит отмечание тех качеств, в первую очередь, которые подчёркиваются отцом и матерью. В случае если внушается отрицательный образ и ребёнок разделяет целиком данную точку зрения, происходит формирование устойчивого отрицательного отношения к себе с доминированием чувства неполноценности и непринятия себя.

2. Смешанная самооценка. В ней пребывают двойственные элементы: один – формирующийся у ребенка облик собственного "Я" в связи с эффективным навыком взаимодействия с обществом, второй – отголосок родительского видения ребёнка.

3. Старшеклассник воссоздает точку зрения присущую отцу с матерью на себя, но придаёт ей иную оценку. Так как для ребенка данного возраста считается значимым одобрение и помощь взрослых, то ради сохранения чувства "МЫ" им отражается отрицательная оценка собственного непреклонного действия. Однако в то же время период послушания означает отказ от автономности и потерю своего "Я". Переживание данного конфликта, равно как невозможность ответа условиям родителей и сохранения собственного "Я", приводили к тому, что ребенок дает оценку себе как плохого, но сильного.

4. Ребенок никак не дает согласие с мнением отца и матери, однако оценка себя совершается в рамках этой же системы ценностей[37, с.79].

Само формирование самооценки совершается в ходе деятельности и межличностного взаимодействия. В возрасте 15–17 лет самооценка в основном сформированная. Значимым этапом в формировании самооценки считается старший возраст старшеклассников (ранняя юность). Проанализируем возрастные особенности формирования самооценки у старшеклассников. Старший школьный возраст, или, как его именуют, ранняя юность, охватывает промежуток развития детей от 15 до 17 лет.

По мере того, как у них выкристаллизовываются оценки самого себя, они становятся все более независимыми от реакции других людей. Человека, у которого сформировался комплекс неполноценности, маловероятно успокоят уговоры его друзей. Как только сформируется конкретный уровень самооценки, возникает направленность его к самоподкреплению.

Все то, что разъясняется как угроза самооценке, какой руководствуется индивид, порождает сильные реакции. Каждый раз, когда по жестам окружающих он отмечает, что их чувства не такие, какими, по его мнению, они должны были бы быть, ребенок расстраивается. Для того, чтобы восстановить самооценку, как правило, прикладываются большие усилия. Если усилия никак не достигают цели, автоматически активизируются определенные характерные шаблоны поведения - защитные механизмы. Они дают возможность старшекласснику сохранить ощущение личной ценности в своих собственных глазах. Старший школьник приходит к пониманию самого себя, если сопоставляет себя с другими. Он предпочитает сопоставление себя с теми, кто с ним схож, таким образом он способен наиболее четко сформировать представление о самом себе [26; 32; 33; 35].

Учеными отмечается, что когда общество фокусирует свое внимание на самих себе, то они дают оценку и сопоставляют собственное поведение со своими внутренними эталонами и ценностями. Чем выше несоответствие, тем ниже самооценка. В случае если отношение к себе положительное, возможно с полной уверенностью отметить, что индивид обладает определенными идеальными чертами своего идеального «Я», отрицательная

же реакция на самого себя указывает на наличие нежелательных характеристик. Кроме того имеет значение, какие положительные и отрицательные качества, с точки зрения определенного лица широко распространены, а которые считаются сравнительно редкими, каким он себя считает, зависит от того, что он о себе знает. Необходимо выделить то, что наиболее низкая самооценка определяется у людей, считающих что «идеальные» качества, каких им не хватает, достаточно широко распространены, а их нежелательные характеристики относительно редки.

Самооценка, согласно суждениям ученых, динамическое, регулярно развивающееся явление [32; 35].

На уровень самооценки существенное воздействие оказывают пол и возраст человека. Подчеркнем то, что большие требования ученики предъявляют к нравственным и моральным качествам. В исследованиях В.К. Шаяхметовой по изучению самооценки у старшеклассников отмечается, что «низкая самооценка старшеклассников может служить помехой для успешной адаптации к среднему звену» [39; 40].

Самооценка старшеклассников воссоздает, как правило, ту оценку, которую они приобретают от родителей и других авторитетных взрослых. Однако, чем старше становится ребенок, тем в большей мере его поведение переориентируется с оценки на самооценку.

Однако понимание собственных качеств, в особенности непростых морально-психологических черт, таких как слабость, смелость либо твердость, уже включает в себя момент эмоциональной оценки и общественного сопоставления (собственный ум или красоту возможно оценить, только сопоставив себя с другими). Учеными отмечается, что зачастую низкий уровень самооценки у старшеклассников сопровождается высокой тревожностью, мнительностью, закомплексованностью, застенчивостью и робостью. Многочисленные исследователи отмечают градационное повышение адекватности самооценки в возрасте старшеклассника. Число свойств, которые осознает в себе подросток, в два



раза больше, чем у младших школьников. Помимо этого, улучшаются также суждения старшеклассников сравнительно своих недостатков.

Достаточно высокий уровень самокритичности старшеклассников дает им возможность принимать в себе большое количество негативных качеств и осознавать потребность от них избавиться. С.Л. Рубинштейн, описывая процесс формирования самосознания у старшеклассников, проводит его посредством ряда ступеней – с доверчивого неведения в отношении себя к все наиболее конкретной и в некоторых случаях стремительно колеблющейся самооценке [цит. по 34, с.52].

В ходе формирования самосознания центр внимания старшеклассников все более переносится от внешней стороны индивида к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт - к характеру в целом. А.А. Реан, обобщая результаты множественных изучений самооценки, и её динамики пишет о том, что данный возраст весьма значим в развитии ребенка, в формировании у него самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей прямое воздействие на процедуру дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности [39, с.34].

Следует выделить то, что непосредственно старшие школьники с адекватной самооценкой обладают наибольшим полем интересов, активность их ориентирована на разнообразные разновидности деятельности, а кроме того, на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, ориентированы на изучение других и себя в ходе общения.

Старшие подростки с тенденцией к большему завышению самооценки выражают достаточную ограниченность в видах деятельности и значительную направленность на взаимодействие с окружающими, при это бессодержательное. Учеными отмечается, что самооценка старшего школьника считается познавательной - оценочной деятельностью, развернутой во внешнем словесном и интерперсональном плане. Самооценка подростка развивается в общении с ровесниками благодаря наблюдениям,

подражаниям, беседам о собственных качествах, действиях, взаимоотношениях. У многих она завышена, и уровень их притязаний к отцу с матерью, преподавателям, ровесникам больше реальных возможностей [8, с.24].

Таким образом, с учетом вышесказанного подчеркнем следующее. Возраст старшеклассников считается значимым этапом в формировании и развитии самооценки; – адекватная самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности; – особенностями развития самооценки у старшеклассников являются кризис идентичности, увеличение адекватности самооценки, довольно высокий уровень самокритичности.

### **1.3. Теоретическое обоснование модели формирования адекватной самооценки старшеклассников**

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система знаков и объектов, воспроизводящая кое-какие значимые символы, качества, связи и свойства предмета [48, с.21]. Моделирование в психологии – построение моделей психологических процессов, осуществляющих их с целью проверки работоспособности [41, с.75].

Первоначальным этапом моделирования является целеполагание. Дерево целей – это организованная и построенная по древовидному принципу (ранжировано распределенные уровни) совокупность целей системы, в которой выделена главная цель («вершина дерева»); присоединенные к ней подцели последующих уровней («ветвей дерева») [14, с.45].

Этот метод имеет ориентирование для получения устойчивого структурирования целей, проблем и направлений. Для того чтобы достичь успеха, при построении начального варианта структуры следует учитывать

закономерности целеобразования и применять принципиальность формирования иерархических структур. Метод также имеет обширное применение для предсказания возможных направлений роста науки и технологических открытий, и к тому же при составлении личностных целей, профессиональных и целей для любых компаний. Дерево целей в плотную связывает между собой растущие цели и задачи на каждом уровне. Наряду с этим цель высшего уровня соответствует вершине дерева, а на нижних ярусах содержатся локальные цели (задачи), при помощи которых может быть обеспечено достижение целей верхних уровней [52, с.393].

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

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

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

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что данный метод как метод планирования представляет собой траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям. И как точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20, с.49].

Анализ научной литературы позволил нам разработать дерево целей нашего исследования. Представим дерево целей формирования адекватной самооценки у старшеклассников (рисунок 1).

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу формирования адекватной самооценки у старшеклассников.

1.1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе

1.2. Изучить особенности самооценки у старшеклассников

1.3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки у старшеклассников.

2.1. Обозначить этапы, методы и методики исследования

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования

3.1. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки у старшеклассников

3.2. Провести качественный и количественный анализ результатов формирующего эксперимента

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватного уровня самооценки у старшеклассников

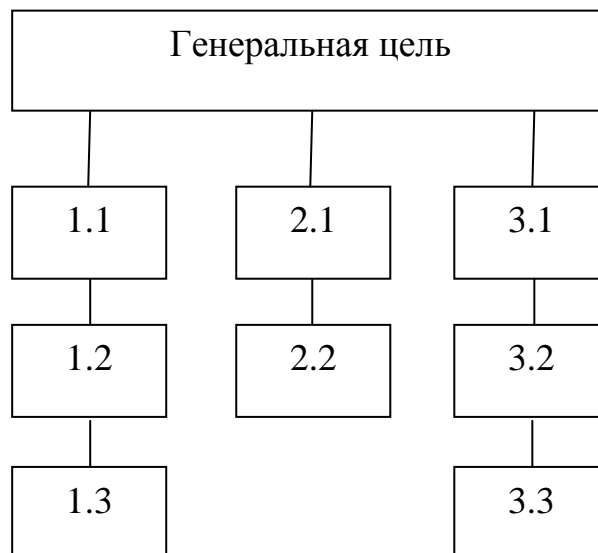


Рисунок 1- Дерево целей исследования формирования адекватной самооценки у старшеклассников

Целенаправленное воздействие на личность старшеклассников осуществляется через психолого-педагогический комплекс, состоящий из

нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый из этих блоков направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов. Психолого-педагогический комплекс включает в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Вышеизложенное составило основу модели формирования адекватной самооценки у старшеклассников. Модель состоит из следующих компонентов: цели, задач, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Модель формирования адекватной самооценки у старшеклассников актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Данная модель охватывает все формы работы педагога-психолога для получения полной картины по вышеназванной проблеме.

Для того чтобы реализовать цель, необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок – подбор и изучение информации по проблеме формирования адекватной самооценки у старшеклассников. Подбор методов исследования.

2. Диагностический блок – выявляет, на каком уровне самооценка у старшеклассников. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования самооценки: «Исследование самооценки» Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн; тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва и проективную методику «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

3. Формирующий блок – реализация программы формирования адекватной самооценки у старшеклассников.

4. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой психолого-педагогической работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а также применяем математическую обработку данных для подтверждения гипотезы

исследования. Также в данный блок входит разработка рекомендаций учителям и родителям.

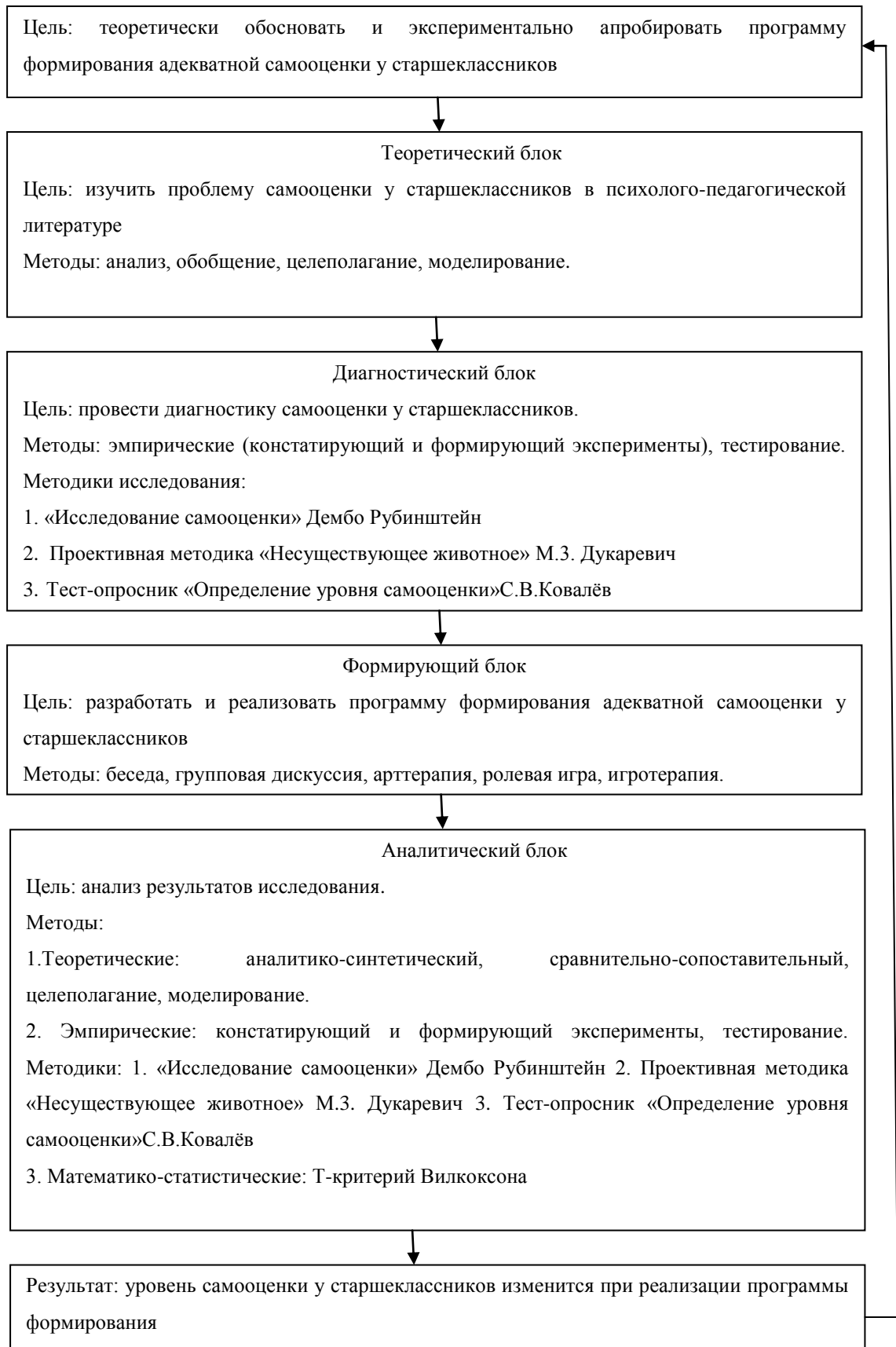


Рисунок 2- Модель формирования адекватной самооценки у старшеклассников.

Форма работы – групповая.

Методы, используемые в психолого-педагогической работе:

1. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а также какого-либо спорного вопроса.

3. Арттерапия - прием свободного рисования.

4. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Эти игры создают возможности для самовыражения подростков.

5. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.

6. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

Таким образом, нами разработано дерево целей формирования адекватной самооценки у старшеклассников, которое отражает генеральную цель: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу формирования адекватной самооценки у старшеклассников. Также нами использовался метод моделирования. Модель формирования адекватной самооценки у старшеклассников состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

### **Выводы по первой главе**

Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. Содержание самооценки имеет множество аспектов, также как сложна и многоаспектна сама личность. Оно охватывает

мир её нравственных ценностей, отношений, возможностей. Адекватная самооценка личности складывается на основании самооценок отдельных сторон её психического мира.

Завышенная и заниженная самооценки могут быть толчком для возникновения конфликтов внутри личности. Завышение самооценки может приводить к моментам, в которых люди склонны завышать себя в ситуациях, которые не дают определенного повода для этого. Заниженная самооценка ведет к развитию «комплекса неполноценности», неуверенности в себе, своих силах и возможностях, вплоть до полного безразличия, что в итоге может привести к самообвинению и тревожности.

Возраст старшеклассников считается значимым этапом в формировании и развитии самооценки; адекватная самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности. Особенности развития самооценки у старшеклассников являются кризис идентичности, увеличение адекватности самооценки, довольно высокий уровень самокритичности.

Разработано дерево целей формирования адекватной самооценки у старшеклассников. Также нами использовался метод моделирования. Модель формирования адекватной самооценки у старшеклассников состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.



## **Глава II. Организация исследования формирования адекватной самооценки у старшеклассников**

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

Исследование формирования адекватной самооценки у старшеклассников проходило в три этапа.

- 1) Поисково-подготовительный. Данный этап подразумевает под собой выбор, формулирование и обоснование проблемы исследования, актуальность и важность ее решения в настоящее время. Подбор специальной литературы и других источников по данной проблеме. Углубленное изучение, подробный анализ научно – исследовательских работ, касающихся проблемы.
- 2) Опытно-экспериментальный. В рамках данного этапа проводился констатирующий эксперимент с помощью диагностических методик: «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, методика диагностики самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва. Также на данном этапе проводился формирующий эксперимент посредством реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у старшеклассников.
- 3) Контрольно-обобщающий. На данном этапе проводился анализ, обобщение полученных в ходе экспериментальной работы результатов, формулирование соответствующих выводов.

Далее дадим характеристику методам и методикам 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 [7, с. 13].

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 [цит. по 56, с. 46].

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 [33, с. 26].

Процедура эксперимента состоит в направленном создании или подборе таких условий, которые обеспечивают надёжное выделение изучаемого фактора, и в регистрации изменений, связанных с его воздействием.

Экспериментатор по своему усмотрению может видоизменять условия проведения опыта и наблюдать последствия такого изменения. Это, в частности, даёт возможность находить наиболее рациональные приёмы в учебно-воспитательной работе с учащимися. Например, меняя условия заучивания того или иного учебного материала, можно установить, при каких условиях запоминание будет наиболее быстрым, прочным и точным. Проводя исследования при одинаковых условиях с разными испытуемыми, экспериментатор может установить возрастные и индивидуальные особенности протекания психических процессов у каждого из них.

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 [33, с. 26].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик [37, с. 26].

В исследовании самооценки у старшеклассников были использованы следующие методики: «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, методика диагностики самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

Метод исследования личности с помощью проектированного теста «Несуществующее животное», созданный М.З. Дукаревич (полное описание методики в приложении 1).

Данная методика построена на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики. Испытуемому предлагают представить на листке бумаги животное, которого нет в природе и придумать ему имя, которое ранее не существовало. Данная процедура является не стандартизированной (используются разные по размеру листы бумаги для рисования, одним карандашом или несколькими рисуется животное и т. д.). Так же не существует однозначной системы оценки рисунка. Теоретические послышки, положенные в основу создания методики, совпадают с таковыми у прочих проективных методик.

Вам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не существует (нельзя использовать уже известных персонажей) и дать ему несуществующее название. Анализ данных проводится путем интерпретации

рисунка и рассказа испытуемого. Результат исследования ни в коем разе не должен основываться на отдельных моментах и деталях всего процесса взятых изолированно, вне их связи друг с другом. Результаты данного исследования можно считать относительно надежными, если они были основаны на нескольких признаках, но ни как не на одном из тех, что находятся на рисунке, либо взятые из рассказа [8, с.97].

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва (полное описание методики в приложении 1).

Описание методики. Методика направлена на определение уровня самооценки личности. Данная методика включает в себя 32 суждения, к которым нужно отразить свое личное отношение, посредством предложенных вариантов ответов. Обработка результатов проводится сложением баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов.

- Сумма баллов от 0 до 25 свидетельствует о том, что уровень самооценки испытуемого находится в позиции завышенной, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;
- сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает непонятное для него чувство неловкости в общении с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без веских на то причин.
- сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, критические замечания для человека с данным уровнем переносятся им достаточно тяжело, такие люди подстраиваются под мнения посторонних людей и страдают от избыточной застенчивости.

Методика диагностики самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (полное описание методики в приложении 1).

Данная методика основана на том, что школьникам предоставляется возможность оценить ряд личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Для это им нужно на вертикальных определить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. то насколько бы им хотелось чтобы были развиты данные качества. Каждому испытуемому предоставляется бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Таким образом, нами выделено 3 этапа проведения исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и обобщающий.

В исследовании самооценки у старшеклассников были использованы следующие методики: «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, методика диагностики самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн. тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

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

Экспериментальная база исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение Гимназия № 1 г.Челябинска. В исследовании принимал участие 21 человек 10 – го класса.

На момент изучения класс не является сплоченным, наблюдалось наличие отдельных группировок со своими правилами поведения. Отвергаемых и изолированных обучающихся замечено не было.

У старшеклассников преобладает позитивное отношение к окружающему миру и устойчивая положительная позиция к обучению. В классе присутствуют гиперактивные подростки. Некоторые подростки,

помимо учебы в школе, посещают дополнительные занятия, различные кружки и секции.

Преподаватели подростков ведут воспитательную, профилактическую работу. Родители также участвуют в школьной жизни, посещают мероприятия.

Внимание учащихся на занятиях нацелено на решение учебных задач. Подростки творчески подходят к решению любых вопросов, стараются сделать что-то свое, индивидуальное. Итак, со всеми учащимися было проведено тестирование по подобранным методикам.

К выполнению заданий, предложенных педагогом-психологом, обучающиеся подошли ответственно. Во время диагностики в классе замечаний по нарушению дисциплины сделано не было. Охарактеризуем результаты, которые были получены в результате констатирующего эксперимента.

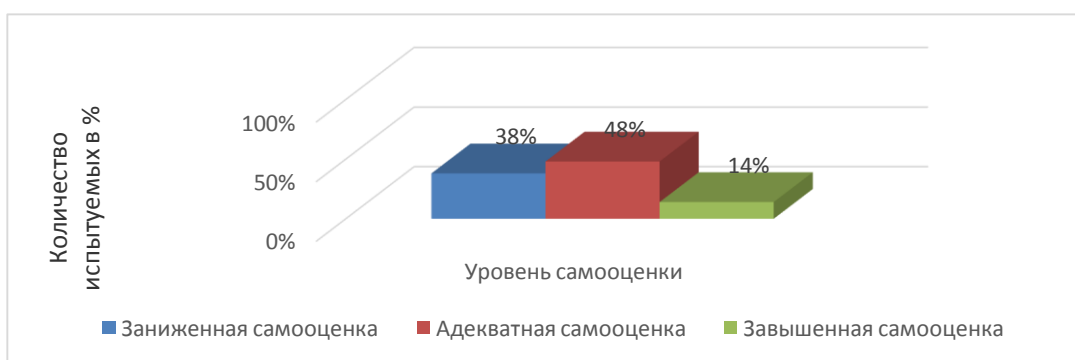


Рисунок 3- Результаты исследования уровня самооценки по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич

По результатам анализа теста «Несуществующее животное» выявлено, что у 8, что составляет 38% испытуемых, присутствуют признаки заниженной самооценки. Низкая самооценка заставляет ребенка активно избегать проявления своих достижений, так как его действия, несовместимые с самооценкой, порождают у него дискомфорт и тревожность.

У 3 испытуемых - 14% были признаки завышенной самооценки. Высокая самооценка - высокая оценка человеком своих качеств, возможностей и достоинств, уверенность, что неудачи скорее случайны и связаны с неблагоприятным стечением конкретных обстоятельств, только здесь и сегодня, а успех закономерен и определяется собственными качествами человека, его способностью самостоятельно решать трудные задачи.

Признаки самооценки, находящейся в норме, были выявлены у 10 учащихся (48%). Реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

С помощью методики диагностики самооценки Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан были получены результаты, которые представлены на рисунке 4.

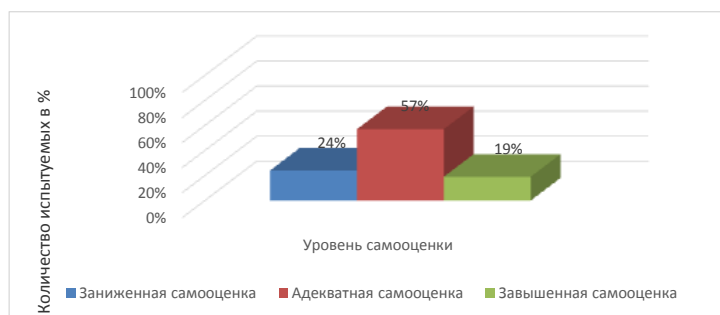


Рисунок 4- Результаты по методике диагностики самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

При исследовании уровня самооценки старшеклассников, мы наблюдаем средний уровень самооценки у 12 человек (57%). Такие люди редко страдают от «комплекса неполноценности» и время от времени стараются подладиться под мнения других.

Подростков с низким уровнем самооценки было выявлено 5 человек (24%). Люди с низким уровнем самооценки болезненно переносят критику в свой адрес, стараются всегда считаться с мнениями других и часто страдают от «комплекса неполноценности».

Высокая самооценка у 4 человек (19%) характеризуется тем, что человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

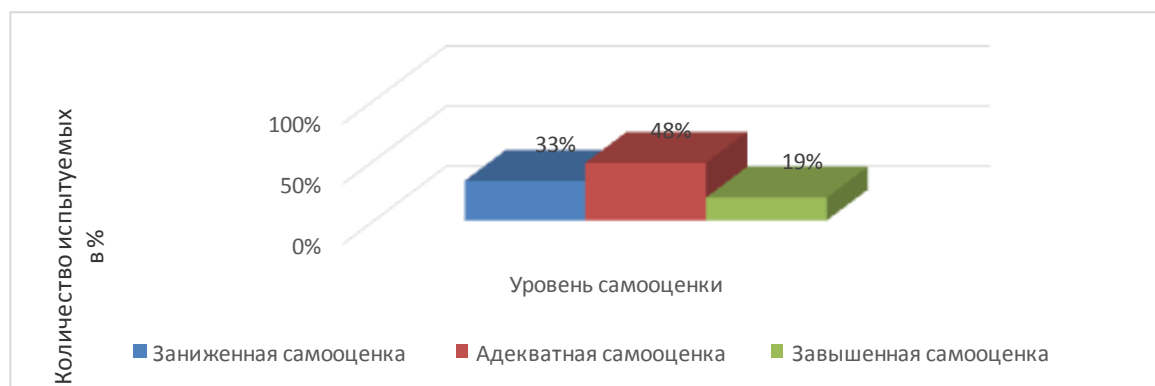


Рисунок 5- Результаты исследования уровня самооценки по методике «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Из рисунка 5 видно, что у 4 (19%) испытуемых наблюдается высокий уровень самооценки. Такой человек уверен в себе, всегда выражает свои предпочтения и просьбы откровенно, позитивно оценивает свои силы и знает себе цену. Но он может быть эгоистичным, не учитывает мнения других, переоценивает свои силы.

У 10 (48%) испытуемых наблюдается средний уровень самооценки, что свидетельствует о реалистичной оценке человеком самого себя, своих способностей, качеств и поступков. Такой уровень самооценки позволяет человеку относиться к себе критически, адекватно сопоставить свои возможности с намеченными задачами, а также с требованиями социума.

У 7 (33%) человек наблюдается низкий уровень самооценки, который означает, что такие подростки чрезмерно застенчивы и уязвимы. Также это



может стать причиной различных психосоматических расстройств. У таких подростков развивается одиночество, зачастую повышен уровень тревожности, поэтому они стремятся избегать контактов с окружением, что препятствует полноценному становлению личности.

Таким образом, по результатам исследования уровня самооценки у подростков с помощью методики диагностики самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан было выявлено преобладание среднего уровня самооценки 10 человек (48%).

### **Выводы по второй главе**

Исследование самооценки у старшеклассников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании самооценки у старшеклассников были использованы следующие методики: «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, методика диагностики самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн. тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва.

На основе исследования по методике Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн было выявлено, что 4 человека (19%) имеют завышенную самооценку, 12 испытуемых (57%) имеют адекватную самооценку, 5 человек (24%) имеют заниженную самооценку.

Исследование методикой «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва выявило, что 4 учащихся (19%) имеют завышенную самооценку, 10 человек (48%) имеют адекватную самооценку, 7 старшеклассников (33%) имеют заниженную самооценку.

Исследованием по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич выявлено, что 3 человека (14%) имеют высокую самооценку, 10

испытуемых (48%) имеют среднюю самооценку, 8 человек (38%) имеют низкую самооценку.

Старшеклассникам с заниженным и завышенным уровнем самооценки предложено принять участие в реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки.

### **Глава III. Опытнo-экспериментальная работа по формированию адекватной самооценки у старшекласcников**

#### **3.1. Программа формирования адекватной самооценки у старшекласcников**

Продолжительность программы составляет 8 занятий, каждое из которых занимает 45 минут требуемого для проведения времени. Занятия проводились 2 раза в неделю.

Цель программы: формирование адекватной самооценки у старшекласcников.

Задачи программы:

1. Формирование осознанного восприятия своего «Я», своих недостатков и достоинств;
2. Развитие умения адекватно выражать свои и понимать чужие эмоциональные состояния;
3. Формирование интереса к саморазвитию;
4. Развитие произвольной регуляции поведения;
5. Повышение групповой сплоченности;
6. Воспитание позитивного отношения к людям;
7. Обучение приемам самопомощи.

Структура занятия:

1. Приветствие (5 минут).
2. Разминка (5 минут).
3. Основная часть (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия (10 минут).
5. Ритуал прощания (5 минуты).

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;

План проведения коррекционно-развивающей программы.

### Занятие 1.

Тема: Я слушаю себя.

Цель: Знакомство с группой, расширение представлений участников о самих себе.

Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Слово ведущего.

Цель: знакомство ведущего с участниками, рассказ о целях занятий, мотивация на работу в группе.

2) Принятие правил группы.

Цель: фиксация правил группы как основы работы на коррекционных занятиях.

3) Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

4) Разминка «Смена ритмов»

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы, снять мышечное напряжение.

## II. Основная часть

1) Упражнение : «Слушай себя ».

Цель: развитие навыка обращения внимания на себя, на свои чувства, переживаемые эмоции.

2) Упражнение «Ладони».

Цель: определение своих лучших качеств.

3) Упражнение : «Рисуем себя».

Цель: рефлексия занятия.

## III. Завершение.

1) Релаксация. Упражнение "Зарядись солнышком".

Цель: развитие желания делиться своими эмоциями, чувствами, настроением с другими детьми.

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: развитие самоуважения.

## Занятие 2.

Тема: Я и другие.

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Разминка. Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

II. Основная часть

- 1) Упражнение «Как расселить людей в доме».

Цель: обучение детей видеть хорошее в себе и в окружающих.

- 2) Упражнение «Превращения».

Цель: развитие умения поставить себя на место другого человека.

- 3) Упражнение «Поймай мяч».

Цель: рефлексия занятия.

III. Завершение.

- 1) Релаксация "У костра".
- 2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».
- 3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Занятие 3.

Тема: Чем я отличаюсь от других

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Разминка: упражнение «Корабль и ветер».

Цель: помочь детям включиться в работу.

II. Основная часть.

- 1) Игра «Ласковое имя».

Цель: помочь детям осмыслить ценность каждого из членов коллектива.

- 2) Игра «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Цель: научить правильному оцениванию своего партнера, выделению в нем главных индивидуальных качеств, высказыванию своего мнения о партнере, а также правильному оцениванию мнения о себе.

- 3) Игра «Похожие и разные».

Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека.

III. Завершение

- 1) Релаксация "Бабочка".
- 2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

#### Занятие 4.

Тема: Темные и светлые качества.

Цель: формирование представлений о положительных и отрицательных качествах человека, обучение детей определять достоинства и недостатки свои и других людей, понимать причины их поступков.

Ход занятия:

##### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия

2) Разминка. Игра «Гусеница».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива.

##### II. Основная часть.

1) Упражнение «Темные и светлые мешочки».

Цель: закрепление знаний о положительных и отрицательных качествах.

2) Упражнение «Мои плюсы и минусы»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа, воспитание умения более объективно оценивать свои достижения, успехи, недостатки.

3) Этюды на отображение положительных и отрицательных качеств человека

Цель: формирование у детей моральных представлений, коррекция поведения и нежелательных черт характера.



## III. Завершение.

- 1) Релаксация. Упражнение «На берегу моря».
- 2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».
- 3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

## Занятие 5.

Тема: Гармонизация притязаний на признание.

Цель: формирование в детях самосознания, удовлетворение их потребности в признании.

Ход занятия:

## I. Вводная часть.

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Игра «Доброе животное».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

## II. Основная часть.

- 1) Упражнение «Гадкий утенок»

Цель: формирование моральных представлений, коррекция самооценки.

- 2) Упражнение «Я умею...».

Цель: расширение представлений о себе, укрепление уверенности в своих возможностях, осознание и выражение своих мыслей и желаний.

3) Упражнение «Цыганка».

Цель: акцентирование внимания на положительных сторонах «Я» участника.

### III. Завершение.

1) Релаксация "На лесной поляне".

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

### Занятие 6.

Тема: Могу и хочу.

Цель: развитие у детей способностей оценивать свои желания, формирование адекватной самооценки.

#### Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Разминка. Игра "Тропинка".

Цель: развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности детей.

#### II. Основная часть.

1) Чтение сказки В.П. Катаева «Цветик-семицветик».

Цель: определение направленности потребностей, устремление детей по их заветным желаниям.

2) Игра «Цветик-семицветик».

Цель: анализ участниками собственных желаний.

3) Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: формирование адекватной самооценки.

### III. Завершение.

1) Релаксация "Цветок".

Цель: осмысление и анализ человеком своего внутреннего мира

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

### Занятие 7.

Тема: Как добиться удачи.

Цель: развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциалов ребенка.

Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Разминка. Упражнение «Путаница».

Цель: настроить детей на преодоление препятствий.

#### II. Основная часть.

1) Чтение сказки "Маленькая рыбка".

Цель: развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах.

2) Упражнение «Я сильный», «Я слабый».

Цель: способствовать развитию «позитивных мыслей».

3) Упражнение «Препятствие».

Цель: развитие умения преодолевать трудности.

### III. Завершение.

1) Упражнение «Как мы боремся с трудностями».

Цель: проработка личностных трудностей.

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

### Занятие 8.

Тема: Сказочное превращение

Цель: подведение итогов проделанной работы.

Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Разминка. Упражнение «Счет».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

## II. Основная часть.

1) Чтение сказки о воробье с завышенной самооценкой.

Цель: коррекция завышенной самооценки.

2) Упражнение «Комплименты».

Цель: развивать умение видеть в других положительные качества.

3) Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

## III. Завершение.

1) Упражнение «Я в будущем».

Цель: формирование позитивных жизненных целей.

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Вся коррекционно-развивающая работа построена на основе работ следующих авторов:

- Яковлева М. В.
- Парфенова А. Н.
- О. Хухлаева, О.Хухлаев, И.Первушина
- Чистякова М.И.
- Клаус В. Фопель

### 3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы формирования адекватной самооценки у старшеклассников была проведена повторная диагностика уровня самооценки учащихся по заявленным методикам.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы по методике Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 6.

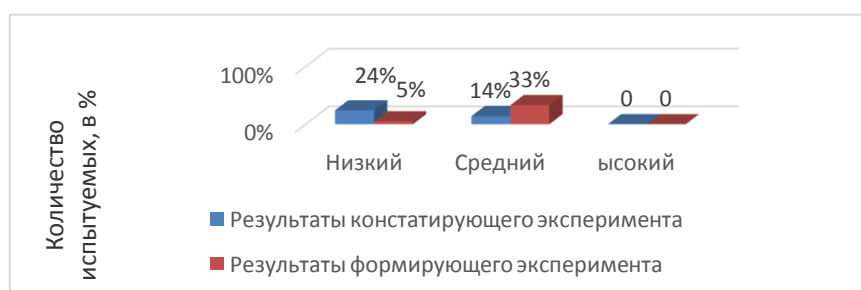


Рисунок 6- Результаты исследования уровня самооценки у старшеклассников по методике Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн до и после проведения коррекционной работы

С низкого уровня на средний уровень перешли 4 человека. Испытуемые научились реально оценивать себя, свои способности, что позволяет им правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности.

У 1 учащегося результаты повторной диагностики оказались ниже результатов первичной диагностики.

Результаты исследования уровня самооценки старшеклассников до и после реализации программы по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва представлены на рисунке 7.

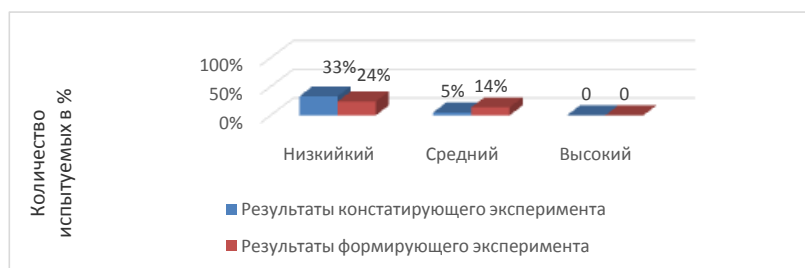


Рисунок 7- Результаты исследования уровня самооценки старшекласников по методике «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва

Низкий уровень самооценки перешёл в средний уровень у 2 испытуемых. Эти старшекласники приобрели умение реально смотреть на свои неудачи и успехи, ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. У 1 испытуемого показатели уровня самооценки снизились.

Результаты исследования уровня самооценки старшекласников до и после реализации программы по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич представлены на рисунке 8.

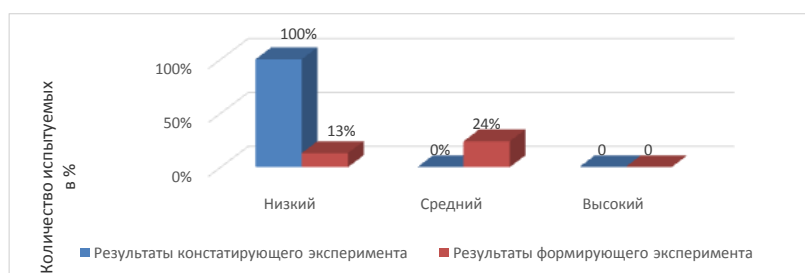


Рисунок 8- Результаты исследования уровня самооценки старшекласников по методике «Несуществующее животное» М. З. Дукаревича

На рисунке 8 видно, что низкий уровень самооценки на констатирующем этапе эксперимента был выявлен у 8 человек, а после проведения формирующего эксперимента – лишь у 3 учащихся. В результате

испытуемые позитивно оценивают свои силы и знают себе цену, учитывают мнение других людей, стремятся пойти на контакт с людьми.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки у старшеклассников изменится в результате реализации программы формирования адекватной самооценки, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и повторной диагностики уровня самооценки подростков по методике Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан).

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки старшеклассников не превосходит интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооценки старшеклассников превосходит интенсивность сдвигов в направлении его снижения.

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$$

Где R<sub>r</sub> – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 2$$

Критические значения Т при n=8:

$$T_{0.01} = 1$$

$$T_{0.05} = 5$$

Строим ось значимости:



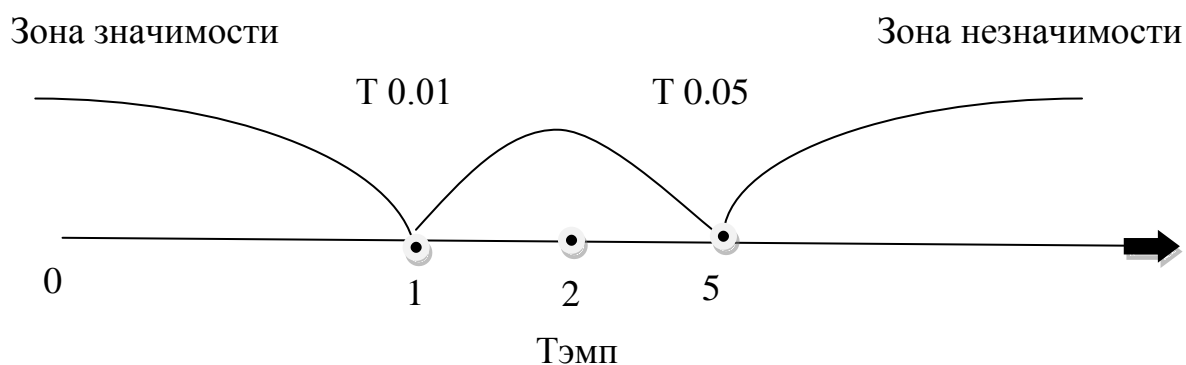


Рисунок 9- Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне неопределенности, принимаем  $H_1$  при  $T 0.05$ .

Таким образом гипотеза исследования о том, что уровень самооценки у старшеклассников изменится в результате реализации программы формирования адекватной самооценки, верна.

### **3.3 Практические рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у старшеклассников**

В результате проведенного эмпирического исследования были разработаны рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у старшеклассников.

В более полезно-действенном контакте с учащимися старших классов, преподавателям, в первую очередь, требуются знания по психологии старшеклассников. При психологическом обучении следует помочь преподавателям достичь необходимого уровня психотехнических навыков для общения с старшеклассниками.

Уровень навыков, должный для взаимодействия с любым подростком: поддержка, инертное, активное и сопереживающее понимание, собственно

настоящих «Я -слушаний» и формировании «Я -высказываний» при проблематичных обстоятельствах.

Умения определения в поведении учащихся старших классов их индивидуальности и учения их в общении с подростком: умение увидеть признаки демонстрации типов характера, определять свойства добавления на «точку наименьшего сопротивления» подростков, полное понимание свойств чувствительности переживаний старшеклассника определённого типа.

1. При ложно сложившемся само понимании, подросток неосознанно увеличивает или уменьшает действительность результата своего достижения, его индивидуальность в личности подвергается многим изменениям. Появляется неуверенность в себе, усилена тревожность и появляется не восприятие и отрицание критики, не восприимчивость к ошибкам, допускаемым им самим. Поэтому существенное значительно преобладает вопрос какими способами может сформироваться самооценка у подростка, и при случае, ее искажения, какие могут быть применены приёмы для ее изменения. При поисках этих приёмов в основу легла принципиальность вовлечения подростка в практическую деятельность, совместно с оценкой ее результатов.

2. Ученик оценивает сам себя.

При выполнении работы в классе и домашней работы, учащимся дается возможность самим оценить свою работу и труд перед проверкой преподавателя. А после проверки и выставления оценок учителем, в обсуждении прийти к пониманию при несовпадении оценки, понять обоснованность, на которой выстроилась оценка ученика, и основания, которыми руководствовался преподаватель

3. Не надо сравнивать детей между собой.

При обучении в старших классах присутствуют условия, при которых возникает конкурентное сравнение подростков между собой. На протяжении сравнения результат успеха или неудачи школьника придаются огласки и

становятся на открытое обозрение перед всеми. При непрекращающемся замечании слабых мест одних и достоинств других негативно отражается на развитии учеников. При показателе кого либо, как образца для подражания появляется чувство преимущественного превосходства, а другие, которым указывают и потакают недостатками, перестают верить в собственные силы. Следует воспитывать чувство собственного достоинства у подростка.

Рекомендованные варианты при работе в таких случаях, когда происходит сравнение успехов одного ученика с неудачами другого, того, что сопоставляются друг другу по способностям и возможностям выполнения задания, но при использовании индивидуальных качеств достигающим лучших показателей. Поэтому оценки и поправки указываются для цели показать, отношение к заданию и работе при его выполнении. Или случаи при сравнении ученика с ним же, не показывая это на общее обозрение, и без сравнения достижений других.

#### 4. Неуспевающий- в роли «учителя».

Ознакомление отстающих и неорганизованных учеников показывает, что их трудное поведение возникает в большинстве своем из-за ответной реакции на неудачи, при протесте в противопоставление отрицательного отношения от преподавателя и ровесников. Потеря лидирующей позиции в обществе учащихся влияет на изменения в личностном развитии старшеклассника, может привести к большому нарастанию неуверенности и понижению самооценки.

Работу с учениками такого типа нужно проводить для реформирования его социальной позиции через приобщение к новым видам деятельности. Возможно, предложить учащемуся оказать помощь тому, кто является младше или не успевает в той сфере, в которой подросток уже достиг определенного положительного результата. Это может означать изменение социально-личностного позиционирования ученика, отношения его к себе и характерности работы и заданий. Для отстающей позиции, ставшей ему привычной, он чувствует себя в позиции более опытного, понимающего

тему, и понимание того, что он может применить свои способности в обучении другого и так же давать оценку его результатам.

5. Не снижать оценки за дисциплину – при выставлении оценки должны оцениваться знания, и учитываться особенности при поведении учащихся в этом возрасте.

6. При выставлении оценки важна не только сама оценка, но и что при этом сказал преподаватель: ученик, должен иметь понимание ожиданий от него преподавателя. Тех, кто легко усваивает материал и успевает нет необходимости чрезмерно нахваливать, и так же поддерживать и поощрять даже небольшие достижения отстающих, но старательных. При выставлении положительной оценки помнить, что она благотворно влияет на дальнейший положительный результат учащегося.

7. Педагогический такт - не подразумевает снисходительность - а в первую очередь требовательность к личности, уважение к индивидуальности, без ненависти и презрения, уважать личность, взывать к лучшим качествам и открывая новое для подростка давать возможность стать другим, верить в возможности ученика.

8. Безличность образования - от которой могут страдать дети, при отсутствии необходимой внешней и внутренней мотиваций, не правильно воспринимают свое учебное заведение. При этом необходимо больше отдать времени для общения с учениками, в чем может помочь постоянное проведение проблемных классных часов и собраний, досуговая вне урочная деятельность, и т. д. Что предоставляет возможность более тесного взаимодействия с подростками, и более доверительного отношения.

9. Не ограничивать одним предметом - самооценка ученика в большинстве определяется уровнем интеллектуального развития. Люди с широким кругозором и умственной пытливостью в большей степени проявляют любопытность не только к научно-техническим, художественным или каким-либо еще знаниям, но и к людям, схожим с ним по характеру, психологии и поведению, познанию формирования отношений и

взаимодействия друг с другом. Для этого не обходимо расширять кругозор учащихся, подпитывать в них тягу к знаниям и интерес в окружающем кругозоре.

Спросите у ребёнка совет. Важно относиться к подростку как к равному, воспользуйтесь его советом, при том, что он может отказаться даже не совсем правильным – это дает решительность ребёнку и чувство значимости. Попросите помощи у ребёнка. Важно почувствовать моменты, когда наставнику необходимо быть слабым – в воспитательных целях. Заметим, что проблемой так же является завышенная самооценка подростка. Для ее преодоления необходимо научить подростка воспринимать мнение окружающих его людей и так же адекватно относиться, и воспринимать критику, и с уважением относиться к чувствам и желаниям других.

1. Не ограничивайте подростка от своих каждодневных дел и обязанностей, не нужно решать все проблемы, и не стоит перегружать через чур заданиями.

2. При участии, например в уборке, получит похвалу и награду от проделанной работы

3. Ставьте перед подростком задания, которые под силу ему выполнить, и дать возможность почувствовать себя необходимым и нужным в выполнении полезных работ, которые могут приносить пользу.

4. Чрезмерно не нахваливайте подростка, и не оставляйте без поощрения, если оно заслуженно.

5. Виды поощрения и наказания должны быть соответствующими и адекватными, для понимания своей же самооценки подростка.

6. Способствуйте поддержанию инициативы подростка.

7. Будьте примером достойного поведения в случае успеха и провалов.

8. Не нужно сравнения учащегося с другими. Для результативности можно сравнить его собой же, какой он был вчера, чего достиг сегодня и что сможет завтра.

9. Наказание должно следовать за какой-либо конкретизированный и обоснованный плохой поступок. Понимайте, что отрицательная оценка негативно может повлиять на проявление интереса, инициативы и творческие успехи.

10. Вступайте с подростком в доверительные разговоры с анализами его поступков и их оценивания.

Таким образом, нами были рассмотрены рекомендации по образованию адекватного уровня самооценки учащихся старших классов. Для формирования положительной самооценки необходимо создать гарантию комфортного ощущения и защиты для ученика. Ключевым моментом должны стать проявления понимания и поддержки со стороны преподавателя и наставника.

### **Выводы по третьей главе**

В ходе исследования была разработана программа формирования адекватной самооценки у старшеклассников. Продолжительность программы составляет 8 занятий, каждое из которых занимает 45 минут требуемого для проведения времени. Занятия проводились 2 раза в неделю.

После реализации программы формирования адекватной самооценки у старшеклассников была проведена повторная диагностика уровня самооценки учащихся по заявленным методикам.

Согласно результатам исследования уровня самооценки у старшеклассников по методике Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн с низкого уровня на средний уровень перешли 4 человека.

У 1 учащегося результаты повторной диагностики оказались ниже результатов первичной диагностики.

Результаты исследования уровня самооценки старшеклассников до и после реализации программы по методике «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва показали, что низкий уровень самооценки

перешёл в средний уровень у 2 испытуемых. У 1 испытуемого показатели уровня самооценки снизились.

Результаты исследования уровня самооценки старшеклассников до и после реализации программы по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич представил, что низкий уровень самооценки на констатирующем этапе эксперимента был выявлен у 8 человек, а после проведения формирующего эксперимента – лишь у 3 учащихся.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки у старшеклассников приблизится к норме в результате реализации программы формирования адекватной самооценки, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне неопределенности. Следовательно, мы можем принять гипотезу Н1 на 5% уровне значимости и подтвердить основную гипотезу исследования о том, что уровень самооценки у старшеклассников приблизится к норме в результате реализации программы формирования адекватной самооценки.

В результате проведенного эмпирического исследования были разработаны рекомендации педагогам и родителям по формированию адекватной самооценки у старшеклассников.

## Заключение

Цель исследования: «теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу формирования адекватной самооценки у старшеклассников», была достигнута, его задачи были успешно решены.

Самооценка – является осознанием личности человека самим собой, выполнение своих поставленных целей, физического развития, умственных достижений и способностей, действий в поступках, и мотивов своего поведения, своего отношения к происходящему вокруг, другим людям и непосредственно к самому себе и своей личности.

Значение же общей оценки самого себя, своих качеств довольно многогранно. Довольная завышенная и слишком заниженная самооценки могут быть толчком для возникновения конфликтов внутри личности. Завышение самооценки может приводить к моментам, в которые люди склонны будут завышать свою оценку и завышать себя в ситуациях, которые могут даже не давать определенного повода для этого. Заниженная самооценка свидетельствует и ведет к развитию «комплекса неполноценности», неуверенности в себе, своих силах и возможностях, не проявления инициативы, вплоть до полного безразличия, что в итоге может так же привести к самообвинению и тревожности.

В проведении анализов особенностей самооценки у старшеклассников выяснилось, что у учащихся старших классов, довольно, оценочные суждения, которые соответствуют своим выявленным идеалам. Направление коих идет для того что бы найти ответ на вопрос, какое мнение о нем составляет у его окружения, насколько много отличий от большинства и как близко он стоит к своему идеальному образу. Старшеклассник уже имеет грань между взрослением и детством, желания для реализации своего проявления оканчивается на ограничении возможностей для задуманных



целей, что вызывает непонимание его окружения. И это зачастую сказывается на самом уровне его самооценки. Именно здесь и важно подростку помогать выстраивать допустимую самооценку образом ему привычным и естественным – корректировкой взаимоотношений с окружением и ровесниками.

Нами разработано дерево целей формирования адекватной самооценки у старшеклассников, где можно отразить нашу цель и там полностью обосновать все в теории и доказать экспериментами программу формирования адекватной самооценки у старшеклассников.

В организации для проведения программы формирования адекватной самооценки у старшеклассников использован метод целеполагания. И использован метод моделирования. Модель формирования адекватной самооценки у учащихся представляет собой четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический.

Исследование изучения самооценки у старшеклассников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно–обобщающий. При экспериментах были использованы методы исследования: теоретические - анализ, эмпирические. Тесты проводились, по следующим методикам: проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, методика исследования самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн в модификации А.М., методика «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв.

Данные этапы, а также методы и методики, использованные в них, полностью отвечают задачам и целям выполняемых исследований.

На основе исследования по методике Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн было выявлено, что 4 человек (19%) имеют завышенную самооценку, 12 человек (57%) имеют адекватную самооценку. 5 человек (24%) имеет заниженную самооценку.

Исследования методом «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва выявлено, что 4-ро (19%) имеют завышенную самооценку, 10 человек (48%) имеют адекватную самооценку, 7 человека (33%) имеют заниженную самооценку.

Исследованием по методике «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич, выявлено, что 3 человек (14%) имеют высокую самооценку, 1 человек (48%) имеют среднюю самооценку, 8 человека (38%) имеют низкую самооценку.

Выходит, по уровням самооценка у учащихся различна. Ученикам, с заниженной самооценкой, необходима программа формирования адекватной самооценки.

Длительность программы формирования адекватной самооценки у старшеклассников, входит в 8 занятий, которые занимают около 45 минут требуемого для проведения времени каждое. Занятия и тренировки проводились пару раз на неделе. Программу именно так и рекомендуется проводить.

По результатам проведенной методики «Исследование самооценки» Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн при этапе констатирующего эксперимента и результаты методики теста «Исследование самооценки» Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн при этапе формирующего эксперимента, полученное опытным путем значение, методом математической статистики Т-критерия Вилкоксона, находится в зоне неопределенности.

По результатам проведенной методики «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики методике «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв на этапе формирующего эксперимента, полученное эмпирическое значение, методом математической статистики Т-критерия

Вилкоксона, находится в зоне незначимости. Гипотеза Н1 отвергается и принимается гипотеза Н0.

В работе по формированию адекватной самооценки у старшеклассников важен принцип полного комплексного подхода.

Формирующая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

Состояние самооценки у старшеклассников неустойчиво. Подростки становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых из них есть романтические переживания, что может стать причины снижения самооценки. Ребенка лучше не сравнивать со сверстниками, а поддержать на пути становления и самовыражения.

**Библиографический список**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. — Екатеринбург: Деловая книга, 2011. — 704 с.
2. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие // Саратов: Научная книга. 2012 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/6328> (дата обращения: 2.02.2019).
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. — М.: Прогресс, 2004. — 485 с.
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.-Воронеж, 2008. — 455 с.
5. Бранден Н. Мощь самооценки. - М.: Омега-Л, 2006. — 215 с.
6. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 2001.- 301с.
7. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия/Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Просвещение, 2006. — 570 с.
8. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. и ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. М.: Просвещение, 2004. — 375с.
9. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова - М: Педагогика, 2006. — 388 с.
10. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. возрастная психология личности от молодости до старости: Учебное пособие. — М.: Педагогическое общество России, 2012. — 272 с.
11. Гуревич П.С. «Психология» учебное пособие. Москва.: «Старик Ватулинг», 2011.- 518 с.
12. Геррир Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. — 16-е изд. — Спб.:Питер, 2012. — 955 с.
13. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 264 с.
14. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной я-концепции старших школьников. — 2012. - № 4. — С. 63

15. Дубровина И.В Психология: учебник для студ.сред. проф. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 464 с.
16. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – СПб.: Речь, 2006. - 110 с.
17. Клаус В. Фопель. Энергия Паузы. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем./ Клаус В. Фопель. - М.: Генезис, 2011 г. - 240 с.
18. Колесникова Г.Н. Психологическое консультирование. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 283 с.
19. Кон И.С. Какими они себя видят. М.: Педагогика, 2010. -256 с.
20. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрестке эпох. – М.:Генезис, 2007. - 288 с.
21. Левитов Н.Д. Психология старшего школьника. - М.: Прогресс, 2011. - 116 с.
22. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Прогресс, 2008. - 290 с.
23. Месропян Г. М. Тревожность в системе психологической безопасности личности // Психология, социология и педагогика, 2016.- № 5.- С. 59-66
24. Молчанова О.Н., Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. М.: Высшая школа экономики (ВШЭ), 2012.- 526 с.
25. Неймак М. С. Некоторые проблемы личности школьника. М.: Знание, 2015. – 213 с.
26. Немов Р. С. Психология. Книга 1. - М.: Просвещение: Владос, 2008. - 687 с.
27. Немов Р.С. Психология: учеб.пособие для студентов высших пед. учеб. заведений : В 3 кн. – 4-е изд. / Р.С. Немов.– М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.– 688 с.
28. Немов Р.С. Психология: Введение в научно психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: Педагогика, 2010. — 688 с.

29. Основы социальной работы / Отв. ред. П.Д. Павленок. – М.: ИНФРА-М, 2007. – 560 с.
30. Парфенова А. Н. Коррекционно - развивающая программа «Развитие социальной уверенности» [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования nsportal.ru URL: <http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/10/19/korreksionno-razvivayushchaya-programma>. (дата обращения: 22.01.2019).
31. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов. - М.: Академия, 2005. – 450 с.
32. Практикум по возрастной психологии/Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006. – 688 с.
33. Психология развития: учебник для студентов высш. пед. и психол. учеб.заведений / Г.М. Марютина, Т.Г. Стефаненко, К.Н. Поливанова [и др.], под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 352 с.
34. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. – СПб: Питер, 2012. – 544 с.
35. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
36. Психология. Словарь / Под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 2014. — 494 с.
37. Раттер М. Помощь трудным детям. / Раттер Р. –М.: Просвещение, 2013.- 325 с.
38. Реан, А. А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 2012. – 228 с.
39. Реан А. А. Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности.// Ананьевские чтения-97. СПб.: Питер, 2004. - С. 13-16

40. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности.// Психологический журнал. 2006. -№ 5. – С. 3-18
41. Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012.— 109 с.— URL:<http://www.iprbookshop.ru/1140>.— ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 3.11.2018).
42. Римская Р. Римский С. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2007. – 400 с.
43. Роббер, М. А. Психология индивида и группы - М.: Прогресс, 2011. - 374с.
44. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 384 с.
45. Родители и дети: Психология взаимоотношений/Под ред. Е.А. Савиной, Е.О. Смирновой. – М.: Когито-Центр, 2003. – 230 с.
46. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога:практическое. – М.: Юрайт, 2012. – 412 с.
47. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — М.: Просвещение, 2008. – 328 с.
48. Руденко А.М. Экспериментальная психология: учебное пособие для бакалавров. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 285 с.
49. Руденко В.И. Родители и подростки: умные отношения – Ростовна-Дону: Феникс, 2011. – 219 с.
50. Рыбалко, Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология: Учеб.пособие. — Л.: Издательство Ленинградского ун-та; 2015. – 295 с.
51. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект-Пресс, 2006. – 460 с.
52. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь – М.: Проспект, 2011. – 512 с.
53. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2003.- 350с.

54. Слободчиков В.А. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека. Вопросы психологии. - 2007.— № 6. – С. 21
55. Степанов, В.Г. Психология трудных школьников. – М.: Издаиельский центр "Академия", 2006. – 336 с.
56. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 671 с.
57. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учеб.пособие для студентов высш. пед. заведений. / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д. Издательство «Феникс», 2012. – 736 с.
58. Томас Ч.. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения [Электронный ресурс]/ Томас Чаморро-Премузик— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Пабlishер, 2016.—266 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/41468>. — ЭБС «IPRbooks»/ (дата обращения: 13.04.2018).
59. Фельдштейн Д. И. Особенности личностного развития подростка в условиях социально-экономического кризиса / Мир психологии и психология в мире. Научно-методический журнал, № 2. - 2014. – С. 17
60. Фрейд А. Введение в детский психоанализ. Норма и патология детского развития. «Я» и механизмы защиты. – Минск: Попурри, 2010. – 447 с.
61. Фромм А. Азбука для родителей. – Екатеринбург: Деловая книга, 2010. – 235 с.
62. Хухлаева О., Хухлаев О., Первушина И. «Маленькие игры в большое счастье»/ О. Хухлаева, О.Хухлаев, И.Первушина.- М: Апрель-Пресс, 2001.- 224 с.
63. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. – Москва: Юрайт, 2013. – 423 с.
64. Чеховских, М.И. Психология: учеб.пособие / М.И. Чеховских. – М.: Новое знание, 2013. – 380 с.



65. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. -2-е изд.-М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
66. Шибутани, Т. Социальная психология – М.: АСТ; Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 539 с.
67. Эйestad Гюру. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей.- М.: Издательский центр Академия, 2014. - 294 с.
68. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: МПСИ, Флинта, 2006. – 352 с.
69. Юрчук, В.В. Современный словарь по психологии. М.: Элайда, 2012. – 438 с.
70. Яковлева М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников [Электронный ресурс] // Концепт. – 2015. – Актуальные проблемы формирования и развития инновационной культуры её носителя. Выпуск 1. - 2015. – ART 95074. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95074.htm>. – ISSN 2304-120X. Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с. (дата обращения: 05.01.2018).

**Психодиагностические методики****Методика диагностика самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн в  
модификации А.М. Прихожан**

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

Ход выполнения задания

*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. На следующей странице изображены 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.

Под каждой линией написано, что она означает. 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 вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

*Задание*

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться,

правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

#### *Обработка результатов*

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 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 "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

#### *Оценка и интерпретация отдельных параметров*

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

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

#### *Уровень притязаний*

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

*Высота самооценки*

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

### **Методика "Несуществующее животное" М.З. Дукаревич.**

Метод исследования личности с помощью проективного теста "Несуществующее животное" построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка) По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально- "Всякая мысль заканчивается движением").

Если реальное движение, интенция по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве:

- удаление,

- приближение,
- наклон,
- выпрямление,
- подъем,
- падение.

При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

По своему характеру тест “Несуществующее животное” относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест – ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

#### Инструкция

Придумайте и нарисуйте **НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ** животное и назовите его **НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ** названием.

#### Показатели и интерпретация

#### Положение рисунка на листе

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется – осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево – тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно.)

Положение “анфас”, т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза. Значение детали “уши” – прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ – как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно – зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.

Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев – защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы – также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога – защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками – когтями, щетиной, иглами – характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда – постамент)

Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе – это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части – конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей – своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры

Могут быть функциональными или украшающими:

- крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали – энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, “самораспространение” с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа – крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали – демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

#### Хвосты

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции – судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо – отношение к своим действиям и поведению. Влево – отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

#### Контурные фигуры

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, “запачкивание” контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, “заслоны”, линия удвоена. Направленность такой защиты – соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры – против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур – защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое – элементы “защиты”, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной), слева – больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.



### Общая энергия

Оценивается количество изображенных деталей – только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, – или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но “ усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае – экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии – слабая паутинообразная линия, “возит карандашом по бумаге”, не нажимая на него.) Обратный же характер линий – жирная с нажимом – не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ, выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

### Оценка характера линии

Здесь следует обратить внимание на дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, “островки” из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, “запачкивание”, отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же – фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

### Характер животного

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему “Я”, представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисующего. Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, – свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности “очеловечивания” животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

### Разное

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы.. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно – ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело “животного” – постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму “готового”, существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается “готовая” существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим – кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

#### Название

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, “бегекот”, “мухожер” и т.п.). Другой вариант – словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием (“ратолетиус” и т.п.). Первое – рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе – демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления (“лялие”, “лиошана”, “гратегер” и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия (“риночурка”, “пузыренд” и т.п.) – при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим.

Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы (“тру-тру”, лю-лю”, “кускус” и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями (“аберосинотиклирон”, “гулобарниклета-миешиния” и т.п.).

### **Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв**

#### Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

#### Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

#### Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

#### Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

#### Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще

старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

**Результаты констатирующего исследования уровня самооценки у  
старшекласников**

Таблица 1.

Сводная таблица по методикам диагностики самооценки у старшекласников по методике Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан), тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв., проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

№	Методика диагностики уровня самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан).	Тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв.	Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.
1	25- низкий	100 низкий	Низкий
2	63- высокий	20 высокий	Средний
3	51- средний	37 средний	Средний
4	53- средний	23 высокий	Высокий
5	30- низкий	48 низкий	Низкий
6	49- средний	40 средний	Средний
7	46- средний	58 низкий	Низкий
8	50- средний	38 средний	Средний
9	20- низкий	55 низкий	Низкий
10	58- средний	45 средний	Низкий
11	70- высокий	24 высокий	Высокий
12	49- средний	41 средний	Средний
13	44- средний	51 низкий	Низкий
14	51- средний	33 средний	Средний
15	65- высокий	29 средний	Высокий
16	47- средний	48 низкий	Низкий
17	55- средний	44 средний	Средний

18	50- средний	40 средний	Средний
19	40- низкий	66 низкий	Низкий
20	45- низкий	28 средний	Средний
21	66- высокий	22 высокий	Средний

Таблица 2

Сводная таблица по методикам диагностики самооценки подростков по методике Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан), тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв., Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки».

№	Методика диагностики уровня самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан).	Тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв.	Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.
1	25- низкий	100 низкий	Низкий
5	30- низкий	48 низкий	Низкий
7	46- средний	58 низкий	Низкий
9	20- низкий	55 низкий	Низкий
10	58- средний	45 средний	Низкий
13	44- средний	51 низкий	Низкий
16	47- средний	48 низкий	Низкий
19	40- низкий	66 низкий	Низкий

**Программа формирования адекватной самооценки у старшеклассников**

Цель программы: формирование адекватной самооценки у старшеклассников, за счёт изменения поведения с помощью анализа и рефлексии.

Задачи программы:

1. формирование осознанного восприятия своего «я», своих недостатков и достоинств;
2. развитие умения адекватно выражать свои и понимать чужие эмоциональные состояния;
3. формирование интереса к саморазвитию;
4. развитие произвольной регуляции поведения;
5. повышение групповой сплоченности;
6. воспитание позитивного отношения к людям;
7. обучение приёмам самопомощи.

Структура занятия:

1. Приветствие (5 минуты).
2. Разминка (5 минут).
3. Основная часть (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия (10 минут).
5. Ритуал прощания (5 минуты).

Занятие 1.

Тема: Я слушаю себя.



Цель: Знакомство с группой, расширение представлений участников о самих себе.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

1) Слово ведущего.

Цель: знакомство ведущего с участниками, рассказ о целях занятий, мотивация на работу в группе.

2) Принятие правил группы.

Цель: фиксация правил группы как основы работы на коррекционных занятиях.

1. Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.
2. Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.
3. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.
4. Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается, нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть на него.
5. Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включение в работу группу. мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом. мы не замыкаемся в себе что-то неприятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.
6. Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое.

Предлагается принять ритуал приветствия и ритуал прощания

### 3) Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

### 4) Разминка «Смена ритмов»

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы, снять мышечное напряжение.

Педагог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

## II. Основная часть

### 1) Упражнение : «Слушай себя ».

Цель: развитие навыка обращения внимания на себя, на свои чувства, переживаемые эмоции.

Педагог: "Давайте сядем по удобнее, расслабимся и закроем глаза. Послушаем, что происходит внутри себя и вокруг. Внимательно прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы сейчас чувствуете, что хотите?"

### 2) Упражнение «Ладочки».

Цель: определение своих лучших качеств.

Каждый ребенок обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

3) Упражнение : «Рисуем себя».

Цель: рефлексия занятия.

Детям предлагается нарисовать себя. Обсуждение: спросить, что ребёнку нравится и не нравится в себе?

### III. Завершение.

1) Релаксация. Упражнение "Зарядись солнышком".

Цель: развитие желания делиться своими эмоциями, чувствами, настроением с другими детьми.

Дети встали в круг, расслабились, глаза закрыли. Потом медленно подняли обе руки вверх. Представили, что достали ими солнышко. Бережно "перенесли" солнечные лучики в своё сердце (руки прижать к груди). В сердце появилась "звёздочка". Сказали: "Любовь!" - звёздочка увеличилась, - "Добро!" - стала ещё больше - "Радость!" - ещё больше - "Здоровье!" - стала, как солнышко большое. Оно несёт тепло всем, кто рядом с нами.

- Поделитесь друг с другом солнышком. (Открыли глаза, развели руки в стороны).

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома». Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико». Занятие понравилось - улыбающееся личико, не понравилось - грустное. Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: развитие самоуважения.

Педагог: "Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности." Педагог начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

## Занятие 2.

Тема: Я и другие.

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого.

Ход занятия:

### I. Вводная часть.

- 1) Ритуал приветствия.
- 2) Разминка. Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Педагог: "Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?"

### II. Основная часть

- 1) Упражнение «Как расселить людей в доме».

Цель: обучение детей видеть хорошее в себе и в окружающих.

Каждому ребенку даётся лист с нарисованным пятиэтажным домом. Нужно расселить в этом доме разных людей: родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек, друзей, одноклассников, учителей и себя. Расселением людей в этих домах ведает Волшебник. Он

заселяет дома по следующему правилу: на самых верхних этажах живут самые добрые, самые умные, самые щедрые. Нижние этажи Волшебник предоставляет тем, у кого доброты, ума и щедрости меньше всех, то есть злым, глупым и жадным. Дети записывают в окна имена жителей.

## 2) Упражнение «Превращения».

Цель: развитие умения поставить себя на место другого человека.

Группа садится в круг. Психолог: Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем-то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Другие участники могут задавать вопросы, а вы должны ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

## 3) Упражнение «Поймай мяч».

Цель: рефлексия занятия.

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

## III. Завершение.

### 1) Релаксация "У костра".

Педагог: « А теперь сядьте по удобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Представьте, что вы сидите в нашем кругу на полянке, у костра. Мы вместе смотрим на языки пламени, слушаем, как хрустят дрова, смотрим, друг на друга, улыбаемся, говорим о приятном. Мы держимся за руки, играем, поём песни. А теперь каждый из нас мысленно произнесёт про себя: мне хорошо в кругу своих друзей, у меня хорошие отношения с ними, я умею общаться с ребятами, потому что я общительный человек и им со мною интересно, также как и мне с ними. Я рад, что мы вместе, я чувствую себя комфортно и уверенно. А теперь потянитесь вверх, разведите руки в стороны и откройте глаза».

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

### Занятие 3.

Тема: Чем я отличаюсь от других

Цель: осознание ценности и уникальности личности каждого.

Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Разминка: упражнение «Корабль и ветер».

Цель: помочь детям включиться в работу.

Педагог: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

#### II. Основная часть.

1) Игра «Ласковое имя».

Цель: помочь детям осмыслить ценность каждого из членов коллектива.

Дети стоят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, как его ласково называют дома. Затем предлагает бросать друг другу мяч и тот, к кому мяч попадает, называет своё ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

2) Игра «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Цель: научить правильному оцениванию своего партнера, выделению в нем главных индивидуальных качеств, высказыванию своего мнения о партнере, а также правильному оцениванию мнения о себе.

Участникам игры предлагается вспомнить сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Поупражняться в мимических движениях: поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представить мимический образ партнеру (каждый свой).

Педагог: «В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим «зеркальце» рассказать, какие мы. Роль «зеркальца» выполнит кто-нибудь из вас. Посмотрите друг на друга, подумайте и решите, кто из вас будет «зеркальцем», а кто будет его спрашивать (участники разбиваются на пары). «Зеркальце» внимательно посмотрит на партнера и вспомнит все о нем, подумает, как и что о нем можно рассказать. По порядковым номерам и сигналу ведущего пара занимает почетное место. Один спрашивает: «Свет мой, зеркальце! Скажи, да всю правду Расскажи обо мне...». А зеркальце в ответ: «Ты прекрасна (прекрасен) спору нет. И красива (красив) ты и умна (умён), и щедрa (щедр), и добра (добр) ..» и т.п.

3) Игра «Похожие и разные».

Цель: демонстрация индивидуальных особенностей человека.

Доска делится на 2 части, мелом или маркером записываются результаты.

Педагог: "Сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого делимся на 2 команды, и по 1 представителю выходим к доске. В течение одной минуты находим сходства и различия между двумя участниками. Одна команда находит сходства, другая различия. За каждый верный ответ я буду ставить плюсы. Затем мы посмотрим, чего больше в людях, сходства или различия."

Игра повторяется с другими участниками.

### III. Завершение

1) Релаксация "Бабочка". Педагог: "Ребята, а сейчас представьте, что вы находитесь на поляне в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пеструю поляну, над которой вы летите. Посмотрите, сколько на ней ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую ароматную серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат и... Откройте глаза. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день."

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

#### Занятие 4.

Тема: Темные и светлые качества.

Цель: формирование представлений о положительных и отрицательных качествах человека, обучение детей определять достоинства и недостатки свои и других людей, понимать причины их поступков.

Ход занятия:

##### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия

2) Разминка. Игра «Гусеница».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива.

Педагог: "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и начнем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между его спиной и своим животом зажмите воздушный шар. Дотрагиваться



руками до шара строго воспрещается! Первый участник в цепочке держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи вы должны пройти по классу между рядами."

## II. Основная часть.

### 1) Упражнение «Темные и светлые мешочки».

Цель: закрепление знаний о положительных и отрицательных качествах.

На доске нарисованы два больших мешка, педагог достает заранее заготовленные таблички, на которых написаны качества людей, и предлагает ученикам коллективно рассортировать эти качества на «темные» и «светлые». Выбирается помощник, который с помощью магнитов будет прикреплять таблицы к доске («складывать в мешки»). При этом под темными качествами будут пониматься те, которые мешают жить мирно и счастливо как самому человеку, так и его окружению. Соответственно, под «светлыми» те, которые помогают.

### 2) Упражнение «Мои плюсы и минусы»

Цель: развитие рефлексии и самоанализа, воспитание умения более объективно оценивать свои достижения, успехи, недостатки.

Педагог: "Каждый человек (взрослый или ребенок) знает о своих приятных (хороших) и неприятных (плохих) качествах. Сейчас каждый из вас должен написать на листке бумаги, что он знает о себе (написать свои хорошие и плохие качества характера)."

Обсуждение. Педагог: "Ребята, легко или трудно было найти в себе хорошее и плохое? А что сделать было легче? Ребята, подумайте и скажите, какое качество в наибольшей степени мешает нам быть хорошими и замечательными, без всяких недостатков."

### 3) Этюды на отображение положительных и отрицательных качеств человека

Цель: формирование у детей моральных представлений, коррекция поведения и нежелательных черт характера.

Этюды на отображение положительных черт характера.

«Посещение больного». Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

«Любящий сын». Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

«Внимательная девочка».

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Девочка, увидев это, подбежала, подняла сверток и подала женщине. Женщина поблагодарила девочку.

Этюды на отображение отрицательных черт характера.

«Наглецы». Три мальчика сидели на скамейке под окнами. Громко включили музыку на телефоне. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчиков перейти на другое место: "Вы слушаете музыку как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!" - "А нам-то что!" - сказали сквозь зубы мальчики и включили еще громче. Во время этюда звучит музыка.

«Эгоистка». В автобус заходили девочка и старушка. Было свободно одно место у окна. Девочка опередив старушку быстро заняла это место. Мужчина сделал замечание девочке: "Уступи место пожилому человеку." Девочка ответила: "Я первая села, я устала, пусть другие уступают."

«Застенчивый мальчик». Однажды в школу приехал писатель, ветеран Великой Отечественной войны, и стал рассказывать о подвигах разведчиков. Он обратил внимание на одного мальчика, который слушал его особенно внимательно. Когда писатель кончил свой рассказ, ребята поблагодарили его и разошлись, а этот мальчик остался. Мальчик стоял и пристально смотрел на писателя, не решаясь, казалось, с ним заговорить. Писатель подошел к нему:

— Ты хочешь о чем-нибудь спросить? Мальчик опустил голову.

— Что же ты... Спрашивай...

Он потупился еще больше. Потом неожиданно повернулся и медленно пошел прочь.

Дети вместе с ведущим делают предположения, что хотел, но не решился сказать писателю мальчик.

Затем ведущий берет на себя роль писателя, а дети по очереди изображают застенчивого мальчика.

Ведущий сообщает, что писатель — это Альберт Вениаминович Цессарский. Во время Великой Отечественной войны он был врачом в партизанском отряде.

### III. Завершение.

1) Релаксация. Упражнение «На берегу моря».

Включаются звуки шума моря. Педагог: "Представьте, что вы на берегу моря. Вы сидите на песке. Наберите в руки воображаемый песок. Сильно, сжав пальцы в кулак, удерживайте песок в руках. Посыпайте колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивайте песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уроните руки бессильно вдоль тела (лень двигать тяжелым руками!)." Повторить 2 - 3 раза.

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

### Занятие 5.

Тема: Гармонизация притязаний на признание.

Цель: формирование в детях самосознания, удовлетворение их потребности в признании.

Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Игра «Доброе животное».

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Педагог (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного».

## II. Основная часть.

1) Упражнение «Гадкий утенок» (предварительно детям дается задание прочитать сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок».)

Цель: формирование моральных представлений, коррекция самооценки.

Давайте вспомним сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок». Каким показан утенок в сказке? Что он испытывал на птичьем дворе, какие чувства? Какие чувства к гадкому утенку испытывали вы? Как к утенку относились взрослые утки, куры и даже его утка-мать? Почему? (Все гнали бедного утенка, щипали его, клевали) Знаете ли вы, как назвать то, что демонстрировали утенку птицы с птичьего двора? (Высокомерие и презрение). Высокомерие – это враждебное, пренебрежительное, неодобрительное отношение к другому. Утенка щипали, клевали, толкали, говорили «Глаза бы на тебя не смотрели». Почему они так делали и говорили? Какое чувство они испытывали к утенку? Да, птицы считали его безобразным, гадким, говорили, что он урод, потому что утенок был... (непохож на остальных). И такое отношение называли «презрительным». Трудно ли было утенку жить на птичьем дворе, или ему было все равно, как к нему относились? Если бы вы оказались на птичьем дворе, как бы вы помогли утенку? Это грустная сказка? Чем она закончилась? Какие чувства испытал «гадкий утенок», когда прекрасные птицы-лебеди приняли его в свою стаю? (Радость, восторг, ликование). Ребята, а в жизни вы встречались с людьми, которые проявляют такие качества, как «высокомерие», «презрение»? А саамы вы когда-нибудь выражали такие чувства по отношению к окружающим? (рассказы детей, обсуждение).

2) Упражнение «Я умею...».

Цель: расширение представлений о себе, укрепление уверенности в своих возможностях, осознание и выражение своих мыслей и желаний.

Дети должны назвать умение, которое они могут делать лучше других. Спросить у ребят, давно ли они этому научились и трудно ли им было учиться.

### 3) Упражнение «Цыганка».

Цель: акцентирование внимания на положительных сторонах «Я» участника.

Ведущий надевает платок и превращается в цыганку, которая предлагает ребятам погадать. Ребята по очереди обращаются к ней со словами: «Цыганка, цыганка, погадай мне, расскажи, какой я». Ведущий держит за спиной стопку карточек с написанными на них «светлыми» качествами людей, вытаскивает одну карточку и предъявляет её ребёнку со словами: «Правильно я нагадала?» Ребёнок может начать сомневаться, отказываться от качества. Ведущему важно с одной стороны, поддержать размышления ребёнка о том, какой он на самом деле, с другой – убедить в том, что это качество у него присутствует. Можно привлечь к обсуждению ребят.

## III. Завершение.

1) Релаксация "На лесной поляне". Дети садятся поудобнее, закрывают глаза, слушают аудиозапись пения птиц. Педагог: "Представьте, что вы летом присели отдохнуть на лесной полянке. Вокруг вас деревья, трава, цветы. Солнышко светит, но вам не жарко. Легкий ветерок ласково дует вам на лицо. Вам хорошо под тенью деревьев. У вас легко на душе и радостно от пения птиц. Вы чувствуете себя частью природы, частью этого большого и прекрасного мира."

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

## Занятие 6.

Тема: Могу и хочу.

Цель: развитие у детей способностей оценивать свои желания, формирование адекватной самооценки.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Разминка. Игра "Тропинка".

Цель: развитие дисциплинированности, организованности, сплоченности детей.

Дети берутся за руки, образуя круг. По сигналу ведущего начинают движение по кругу в правую сторону до тех пор, пока ведущий не произнесет слово-задание. Задания чередуются. Слова-задания:

"Тропинка" - все дети встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего;

"Копна" - дети направляются к центру круга, вытянув руки вперед;

"Кочки" - дети приседают, положив руки на голову.

II. Основная часть.

1) Чтение сказки В.П. Катаева «Цветик-семицветик».

Цель: определение направленности потребностей, устремление детей по их заветным желаниям.

2) Игра «Цветик-семицветик».

Цель: анализ участниками собственных желаний.

Для этой игры понадобится цветик-семицветик, у которого лепестки отрываются (вынимаются), а также красные и желтые фишки.

Каждый ребенок, сорвав лепесток, может задумать одно заветное желание. По очереди дети с лепестками кружатся вместе с остальными и повторяют слова:

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели!

Затем нужно произнести желание. Если загаданное желание связано с удовлетворением личных потребностей ребенка, он получает желтую фишку, если оно имеет общественное значение - красную. Один лепесток срывают два ребенка. Держась за руки, они "совершают полет", обдумывая и согласуя друг с другом общее желание. В конце игры дети обсуждают, какие желания им понравились и почему.

Собрав в конце игры все фишки, педагог определяет уровень нравственного развития группы. Но не стоит говорить об этом детям, т. к. в дальнейшем они могут скрывать свои заветные желания, подстраиваясь под оценки взрослых.

3) Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Участники делятся на пары. Один партнер рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, чем-нибудь неприятном, либо говорит о каком-либо своем недостатке и пр. Его собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Все равно ты молодец, потому что...». Потом дети меняются ролями. Необходимо дать участникам возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном для него положении.

### III. Завершение.

1) Релаксация "Цветок". Педагог: «Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте, что мы все лепестки прекрасного, цветущего цветка. Мы вместе, солнышко согревает нас, его тепло достаётся каждому поровну, мы тянемся к нему и становимся ещё ближе друг к другу. Каждый из нас красив по-своему, а вместе мы составляем цветок. А теперь каждый из нас проговорит про себя: мне хорошо, кругом мои друзья, мне приятно

видеть их, говорить с ними, мы вместе, дружны и приветливы. Сейчас раскиньте руки в стороны, подтянитесь и откройте глаза».

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

### Занятие 7.

Тема: Как добиться удачи.

Цель: развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциалов ребенка.

Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Разминка. Упражнение «Путаница».

Цель: настроить детей на преодоление препятствий.

Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

#### II. Основная часть.

1) Чтение сказки "Маленькая рыбка".

Цель: развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах.

На дне чудесного синего моря живет маленькая симпатичная рыбка. И вы легко можете представить себе эту маленькую, веселую, хорошую рыбку. Целыми днями рыбка играла и резвилась со своими друзьями. Она плавала среди разноцветных водорослей. Играла с воздушными пузырьками и гонялась за проворными морскими коньками. Родители очень любили свою маленькую рыбку. Так проходил день за днем. Друзья рыбки за это время



немного подрастали, а рыбка почему-то нет. Ни рыбка, ни родители не знали в чем дело, и как случилось так. А ей очень хотелось хоть немного подрасти, стать большой и сильной.

Однажды, играя, рыбка заплывла в густые водоросли, заблудилась и встретила там страшного осьминога. Как только осьминог увидел рыбку, он сразу захотел ее поймать, такая она была красивая и привлекательная. Но рыбка умела быстро плавать. Она легко скользила среди зарослей, а большой и неуклюжий осьминог запутался в них. Ему так и не удалось догнать рыбку. Когда рыбка вернулась к родителям и рассказала, что с ней приключилось, то они ответили: "Какая ты у нас стала уже большая, ты даже справилась со страшным осьминогом!" Когда рыбка легла спать в этот вечер, ей приятно было думать о том, что, несмотря на то, что она маленького размера, но действительно уже стала большой и быстрой. Теперь она точно знала, что растет и может справиться сама с любыми неприятностями.

С этого момента рыбка на самом деле стала немного подрастать, и уже скоро все заметили, какая она необыкновенная и неповторимая. Прошло время, наша милая рыбка выросла. Сейчас на дне чудесного синего моря плавает большая красивая рыбка. И вы легко можете представить себе это синее плещущее море, разноцветные водоросли, почувствовать нежное прикосновение волн, и красивую необыкновенную рыбку.

Вопросы для обсуждения: Что помогло рыбке справиться с осьминогом? Что почувствовала рыбка после этого происшествия?

2) Упражнение «Я сильный», «Я слабый».

Цель: способствовать развитию «позитивных мыслей».

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

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

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

### 3) Упражнение «Препятствие».

Цель: развитие умения преодолевать трудности.

Участников просят образовать «живое препятствие» - встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т.п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Вопросы для обсуждения: Какие варианты действий использовали участники для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным? Что было сложного в выполнении задания?

## III. Завершение.

### 1) Упражнение «Как мы боремся с трудностями».

Цель: проработка личностных трудностей.

Предварительная беседа. Педагог: " Каждый день ставит перед нами новые задачи, с которыми необходимо научиться справляться. Не стоит бояться ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Если что-то не получается, не расстраивайтесь, нельзя опускать руки; не обвиняйте окружающих. Наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступить по-другому, так, чтобы добиться цели. Если трудно и непонятно, попросите о помощи." Включается спокойная музыка. Педагог: "Сядьте поудобнее. Представьте белый экран. Нарисуйте на нем свое желание. Это то, о чем вы мечтаете. А теперь рисуйте то, что вы делаете, чтобы достигнуть цели. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам удалось то, к чему стремились. Мысленно порадитесь

: «Я сделал это!» Откройте глаза и скажите уверенно вслух «Я смогу сделать то, что мне надо сделать!»

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

### Занятие 8.

Тема: Сказочное превращение

Цель: подведение итогов проделанной работы.

Ход занятия:

#### I. Вводная часть.

1) Ритуал приветствия.

2) Разминка. Упражнение «Счет».

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

#### II. Основная часть.

1) Чтение сказки о воробье с завышенной самооценкой.

Цель: коррекция завышенной самооценки.

Жил был воробей. Серенький, ничем не примечательный... ну, разве что хохолок у него был на серой же макушке. Летал он, чирикал с такими же, как и он воробушками. А потом надоела ему компания, он подумал: "Зачем мне эта серая толпа, я лучше заведу знакомство с кем-нибудь из высшего света".

- Эй, серый, полетели с нами зернышки клевать! - звали его друзья воробьи.

- Не чета вы мне, я теперь с вами общаться не буду, вы для меня слишком серые, - отвечал им бывший товарищ.

- Мы такие же серые, как и ты, - говорили ему собратья, но он не слушал.

Увидел он однажды на пороге дома, под кровлей которого свил гнездо, красивую рыжую кошку. "О, - подумал воробей, - какая важная, какая гордая. Надо познакомиться".

Подлетел он к кошке поближе, а она каааак цапнет его когтистой лапой!

- Помогите! - кричит воробей своим бывшим друзьям. - Спасите, съедят же!

- Мы для тебя слишком серые, - ответили ему воробьи и улетели.

Кошка съела воробья вместе с хохолком.

Вопросы для обсуждения: Какие качества мешали воробью общению с другими воробьями?

## 2) Упражнение «Комплименты».

Цель: развивать умение видеть в других положительные качества.

Дети встают в круг, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно! Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

## 3) Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель: создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо

помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

### III. Завершение.

1) Упражнение «Я в будущем».

Цель: формирование позитивных жизненных целей.

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

2) Рефлексия. Упражнение «Сказочные дома».

3) Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты».

**Результаты опытно-экспериментального исследования формирования адекватной самооценки у старшеклассников**

Таблица 3

Сводная таблица по результатам исследования формирования адекватной самооценки у старшеклассников по методике Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан), тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв., проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.

№	Методика диагностики уровня самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан).		Тест- опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв.		Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич.	
	Результаты констатирующего эксперимента	Результаты формирующего эксперимента	Результаты констатирующего эксперимента	Результаты формирующего эксперимента	Результаты констатирующего эксперимента	Результаты формирующего эксперимента
1	25 низкий	48 средний	87 низкий	93 низкий	низкий	низкий
5	30 низкий	46 средний	48 низкий	44 средний	низкий	средний
7	46 средний	51 средний	58 низкий	47 низкий	низкий	низкий
9	20 низкий	18 низкий	55 низкий	50 низкий	низкий	средний
10	58 средний	59 средний	45 средний	40 средний	низкий	средний
13	44 низкий	58 средний	51 низкий	48 низкий	низкий	средний
16	47 средний	50 средний	48 низкий	40 средний	низкий	средний
19	40 низкий	48 средний	66 низкий	63 низкий	низкий	низкий

### Расчет Т-критерия Вилкоксона

Таблица 4

Таблица расчета Т- критерия Вилкоксона (Методика диагностики уровня самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан))

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

№	Методика диагностики уровня самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан)	Методика диагностики уровня самооценки Т. В. Дембо- С. Я. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан)	Разность	Абсолютное значение сдвига	Ранг
1	25	48	23	23	8
5	30	46	16	16	7
7	46	51	5	5	4
<b>9</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
10	58	59	1	1	1
13	44	58	14	14	6
16	47	50	3	3	3
19	40	48	8	8	5

Тэмп= 2