



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 младших школьников

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

61 % авторского текста

Работа рекомендуется к защите

рекомендована/не рекомендована

«18» 05 2020 г.

зав. кафедрой теоретической и

прикладной психологии

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-510-099-5-1

Клевакина Татьяна Александровна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент кафедры ТиПП

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск

2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ | 7 |
| 1.1 Понятие самооценки в научных исследованиях..... | 7 |
| 1.2 Проявления самооценки в младшем школьном возрасте..... | 17 |
| 1.3 Модель формирования адекватной самооценки у младших школьников..... | 25 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ | 35 |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования | 35 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования..... | 42 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ | 50 |
| 3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших школьников..... | 50 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования..... | 59 |
| 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших школьников | 65 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 74 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 79 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки младших школьников | 86 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооценки у младших школьников | 96 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования адекватной самооценки у младших школьников | 99 |

| | |
|--|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования уровня самооценки у младших школьников | 123 |
|--|-----|

ВВЕДЕНИЕ

Понимание мотивов и потребностей в межличностных отношениях, понимание самого себя начинается в период младшего школьного возраста (6-11 лет). Важно заложить ребенку основы для формирования адекватной самооценки.

От уровня самооценки зависит то, насколько младший школьник будет успешен в учебной деятельности [20, с.199].

Для детей значимую роль играет их оценивание сверстниками и взрослыми. Им важна признанная всеми положительная оценка. В начальной школе педагог влияет на формирование у ребенка самооценки. Самооценка – это процесс становления личности школьника под влиянием образовательной деятельности. Отсюда важно отслеживать формирование самооценки детей как педагогу, так и психологу [19, с.18].

«Правильное формирование самооценки – самый важный фактор развития и становления личности ребенка, поэтому педагог должен овладеть необходимым материалом, который относится к психологии самооценки» – писала Л.И. Божович [10, с.380].

Положительное оценивание себя формируется у личности не только под влиянием оценки окружающих, но и под влиянием собственного оценивания эффективности своей деятельности.

Когда ребенок не может самостоятельно оценить свою деятельность, а окружение в свою очередь дает ему отрицательную оценку, у ребенка могут возникнуть аффективные переживания.

Божович Л.И. утверждала, что: «отрицательные качества возникают из-за потребностей ребенка уйти от тяжелых эмоциональных переживаний, которые связаны с утратой уверенности в себе» [11, с.113].

В отечественной педагогике и психологии многие ученые: Н.А. Батурич, Л.И. Божович, Е.А. Залучинова, А.Г. Спиркин, В.В. Столин исследовали становление самооценки на разных этапах взросления.

«Рассмотрение самооценки проходит в рамках исследования Я-концепции, которая описывается как основа самосознания, уровень индивидуального развития, личностного аспекта, органично введенный в процесс самопознания» – считали Б.Г. Ананьев, Л.В. Бороздина, И.С. Кон, В.Н. Куницина [3, с.282].

В трудах Липкиной А.И., Божович Л.И. и Е.И. Савонько изучаются педагогические проблемы формирования самооценки.

Формирование самооценки является одной из основных тем в психологии. На формирование самооценки влияют стиль общения в школе и в семье, общение со взрослыми и сверстниками. В период начальной школы ребенок наиболее раним, что определяет необходимость изучения процесса формирования его самооценки и общего эмоционального развития ребенка, также важно осуществить в этот период формирование его внутреннего «Я» [32, с.167].

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально осуществить формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Объект исследования – самооценка у младших школьников.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Гипотеза исследования – уровень самооценки у младших школьников изменится в сторону адекватной после применения разработанной программы.

Задачи исследования:

1. Изучить феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности самооценки младших школьников.
3. Теоретически обосновать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.
6. Разработать и реализовать программу формирования адекватной самооценки младших школьников.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест на самооценку «Лесенка» В.Г. Щур, методика определения самооценки «Незаконченное предложение» А.Б. Орлова, методика «Какой Я?» О.С. Богдановой.

3. Математико-статистические: t-критерий Стьюдента.

База исследования: МБОУ «СОШ №108», 3 «Б» класс (19 учащихся, в среднем 9-ти лет), г. Трёхгорный.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие самооценки в научных исследованиях

В процессе становления личности в обществе человек осваивает различные ранее неисследованные виды деятельности. В конечном итоге каждый индивид выделяет наиболее ценные для себя виды деятельности, концентрирует свое внимание на выбранном виде деятельности, соподчиняя ему все остальные занятия. В процессе социализации расширяются и увеличиваются коммуникативные связи, в личности происходит развитие образа «Я» [26, с.289].

В советской психологии самооценка изучалась во взаимосвязи усовершенствования и изменений самосознания. Оценка человеком самого себя рассматривалась в общей теории и методологии. Формирование самосознания с учетом более обобщенных трудностей развития личности изучали Ананьев Б.Г., Леонтьев А.Н., С.Л. Рубинштейн.

По определению Б.Г. Ананьева «Самооценка – это знание индивида о самом себе и отношение к себе в их цельности. Самооценка – распознавание ребенком собственных поступков, умений, качеств, мотивов и целей своей манеры поведения, осознанное и оценочное к ним отношение. Большую роль в самосовершенствовании играет умение личности оценить свои силы и ресурсы, умение без помощи других ставить перед собой любую цель, соотносить ее с внешними условиями, стремлениями и нормами окружения» [3, с.28].

Самосознание, деятельность и общение рассматриваются в психологии как три зоны, в которых реализуется развитие личности.

Усовершенствование самосознания идет с детства и первые впечатления о себе начинают формироваться в начальной школе. Над

вопросами усовершенствования и развития самосознания и самооценки личности ребенка работали Рубинштейн С.Л., Скаткин М.Н., Ананьев Б.Г., Леонтьев А.Н. [4, с.282].

В публикациях А.И. Липкиной, Е.И. Савонько, Е.А. Серебряковой, В.А. Горбачевой рассматриваются узкие вопросы, включающие особенности самооценок, их взаимозависимости от отношения окружающих к данной личности.

«Самооценка – это необходимый элемент развития самосознания, т.е. осознание личностью самого себя, умственных способностей, своих физических сил, мотивов и целей своей манеры поведения, поступков, отношения к другим людям и самому себе» [32, с.304].

Самооценка является постоянным спутником нашего «Я». Она проявляет себя не только в том, что личность говорит или думает о себе, но и в отношении личности к победам других. С помощью изменения самооценки происходит изменение манеры поведения личности.

Для психического здоровья ключевым является адекватное оценивание личностью себя. Если личность, особенно ребенок, считает, что он бездарен, бесполезен и некрасив, он соответственно начинает себя вести [14, с.352].

Личность осуществляет самооценку. Формирование личности происходит в результате общения и совместной деятельности с окружающими. Именно окружение дает человеку важные сигналы, по которым он определяет манеру себя держать.

Стержнем адекватной самооценки является справедливое отношение к себе. В окружении всегда будут более яркие, красивые, сильные, интеллектуально развитые личности. И точно также всегда будут те, чьи способности более низкие [3, с.30].

Самооценка является важным средством саморегуляции и формирование оценивания себя в процессе деятельности представляется поэтапно.

Оценивая себя, человек отражает понимание своих ресурсов в будущей деятельности, то есть осуществляет прогностическую оценку.

Самооценку индивид осуществляет следующими способами:

1. Анализируя уровень своих притязаний с результатами своей деятельности.

2. Совершая самоанализ и сравнивая себя с другими.

Оценка себя взаимосвязана с уровнем индивидуальных притязаний.

«Уровень притязаний – это желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени сложности цели, которую личность ставит перед собой» [18].

Чем выше уровень притязаний, тем сложнее его достигнуть. Победа или поражение в какой-либо деятельности напрямую влияет на оценивание личностью собственных ресурсов в этом виде деятельности: успех увеличивает уровень притязаний, а неуспех, как правило, уменьшает притязания.

«Уровень притязаний – это уровень образа «Я», проявляющийся в уровне трудности цели, которую личность ставит перед собой». Формула психолога Джемса демонстрирует зависимость самооценки индивида от уровня его притязаний [Цит. по: 5, с.244].

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Достижения}}{\text{Притязания}}$$

Она показывает, что стремление к повышению самооценки может проходить двумя способами:

1. Можно повысить уровень притязаний, чтобы достигнуть наибольших достижений.

2. Индивид может снизить притязания, чтобы избежать поражения.

В случае победы уровень притязаний чаще всего повышается, личность проявляет решимость взяться за более трудные задачи, при поражении ситуация обратная – уровень притязаний снижается.

Уровень притязаний в локальной деятельности может быть определен достаточно надежно. Уровень притязаний – это тот уровень, которого человек обязуется достичь. На степень притязаний влияет динамика успехов и неудач на протяжении всей жизни, динамичность триумфа и поражения в локальной деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным, когда человек выбирает реалистичные цели, которые соответствуют ресурсам, способностям, умениям. Также притязания могут быть неадекватно завышенными или заниженными. Адекватность уровня притязаний зависит от адекватности оценивания самого себя [5, с.237].

Заниженный уровень притязаний выражается в том, что личность выбирает слишком невесомые и простые цели, когда мог бы достичь гораздо более высоких. Этот уровень может возникнуть при низкой самооценке, когда человек не верит в себя, сильно недооценивает свои способности, возможности, ощущает себя «неполноценным». А может возникнуть при высокой самооценке, когда человек знает собственные ресурсы, но цели выбирает слишком простые, чтобы «не выскатываться», «не перетрутиться», не выставлять своеобразное «социальное остроумие».

Завышенные притязания выражаются в том, что личность ставит перед собой слишком недостижимые и сложные цели, что может приводить к ситуации неуспеха, безысходности, разочарованию [2, с.213].

Разница между решительным и нерешительным человеком заметна тогда, когда нужно совершить уверенные шаги вперед. Решительный человек сконцентрирован на поставленной перед ним задачей, продумывает шаги к достижению цели. Нерешительный человек умудряется вспомнить обо всех своих несчастьях, провалах и трудностях одновременно. Из чего

следует, что исключительно путем многочисленных проб и ошибок человек осознает меру своих реальных возможностей и ресурсов.

В то же время неуверенность в себе имеет и свои плюсы – она побуждает людей заниматься саморазвитием, всегда совершенствоваться и не останавливаться на том, чего уже сумел достичь. Трудности исходят из преувеличенных сомнений, парализуя человека и тем самым блокируя его попытки сделать что-то существенное и проявить инициативу.

Требования, которые человек предъявляет к себе, являются важной психологической особенностью, которая напрямую влияет на его успешность. Тот, кто предъявляет завышенные требования к себе, прилагает наибольшие усилия к победе, чем тот, кто предъявляет средние требования к себе [7, с.224].

Многое для достижения успеха значит и знание, представление человека о его ресурсах и способностях, которые важны для решения задачи. Доказано, что люди, которые имеют высокое мнение о наличии у них необходимых способностей, в случае неудачи гораздо меньше переживают, чем люди, считающие, что у них почти не развиты соответствующие способности.

Психологами утверждается, что уровень своих притязаний человек устанавливает между слишком простыми и слишком сложными задачами и целями, чтобы поддерживать свою самооценку на достигнутом уровне. Уровень притязаний совершенствуется не только под влиянием радости победы или принятия поражения, но и под учетом и оценкой успехов и неудач, которые произошли [1, с.35].

Из вышеописанного следует, что самооценка является структурным звеном в самосознании наравне с образом «Я» и уровнями притязаний. Оценка самого себя играет значимую роль в развитии личности.

Составляющими оценивания личностью самой себя являются когнитивные и эмоциональные компоненты, действующие во взаимосвязи

друг с другом. Когнитивный компонент отражает знания человеком о себе различной степени развития и обобщения, эмоциональный компонент отражает "аффект на себя", накопленные знания, отношение к себе. Человек получает понимание себя в социальном взаимодействии, что неизбежно проявляется в эмоциях. Развитие элементов самооценки имеет свою специфику, и качественное отличие этих элементов в дифференцированном внутреннем характере. Отмечают, что самооценка личности бывает нескольких типов – частная и общая самооценки (а также локальная, конкретная и парциальная) [8, с.36].

Качественные характеристики базируются на психологических диагностиках ученых, разделивших локальную и общую самооценки.

Общая самооценка на разных этапах развития определяется широтой психического мира индивида, его физическими данными; разной мерой скоординированности и последовательности.

Интегрированность индивидуальных самооценок проявляется как система определенности и динамичности.

Конкретные самооценки определяются спецификой содержания, отраженного в них, уровнем значимости для индивида, степенью обобщения и независимости от внешнего оценивания. Показатели представлены в форме оппозиций: самооценка понимается как стабильная или динамичная, адекватная или неадекватная, низкая или высокая, осознаваемая или неосознаваемая, реальная или демонстрируемая, уверенная или неуверенная, точная или неточная и т.д. [8, с.40].

В начальной школе в отношении ребенка к самому себе наблюдаются элементы ответного реагирования. В концепции образовательной деятельности рефлексия считается психическим новообразованием детей возраста начальной школы. Рефлексия – это рассмотрение личностью самой себя, оснований собственных действий, оценка и переосмысление последних [28, с.133].

В период с 1 по 4 класс выявлено увеличение уровня рефлексии при оценивании себя в различных видах деятельности. В уровне самооценки отражаются представления человека о том, что уже достигнуто, и о том, к чему он стремится. В этом контексте различают прогностическую самооценку, определяемую как самостоятельную оценку самим учащимся собственных ресурсов при решении тех или иных задач, и ретроспективную оценку, то есть производимую учащимся уже после выполнения деятельности. Уровень прогностической самооценки определяют по уровню сложности выбираемых учениками задач. Дети младшего школьного возраста во всех ситуациях оценивания чаще всего, как правило, производят выбор в сторону задач средней или высокой сложности (трудности). Ближе к концу периода обучения в начальной школе количество детей, обращающихся к самым трудным задачам, заметно сокращается. Степень адекватности прогностической самооценки выявляют при помощи сопоставления уровня сложности (трудности) выбранного учащимся задания с результатами выполнения задания [10].

По мере взросления детей младшего школьного возраста обычно можно отметить возрастание количества заниженных и уменьшение числа завышенных самооценок. При прогностической оценке ответная реакция определяется по наличию у ребенка сомнений, колебаний в ситуациях оценивания самого себя, попыток избежать строго однозначных оценок себя при помощи перебора их критериев и вариантов оценки. Со временем в прогностической самооценке отмечается возрастание ответной реакции, растёт количество учащихся, проявляющих ответную реакцию как устойчивую характеристику прогностической самооценки. Оценивание личностью того, что уже достигнуто и сделано, отражает ретроспективная самооценка. Проявление ретроспективной самооценки учащихся начальных классов в том, что касается адекватности, во многом определяется именно

мерой овладения той деятельностью, по отношению к которой учащийся оценивает себя, и её предметным содержанием [29, с.352].

У младших школьников способность обосновывать самооценку результатов собственной деятельности проявляется в растущем количестве адекватных ретроспективных самооценок и в увеличении числа обоснований содержательного типа. Это можно напрямую связать с тем фактом, что у детей старшего возраста развивается более высокий уровень самокритики. Содержание предмета и степень овладения той деятельностью, в отношении которой ребенок оценивает себя, во многом определяет устойчивость функционирования самооценки в этом возрасте. Что касается обоснованности прогностической самооценки, то последняя менее тесно связана с видом деятельности; это в большей степени относится скорее к ретроспективной самооценке [10].

Ниже перечислены те возрастные изменения в самооценке, которые характерны для учащихся младших классов:

- с первого по четвертый класс высота прогностической самооценки снижается;
- адекватность самооценки более стабильна, особенно при ретроспективной самооценке, уровень достоверности которой возрастает;
- растет ответная реакция прогностической самооценки.

Большинство детей обращается к прошлому опыту, как к надежному обоснованию ретроспективной самооценки. Прогностическая самооценка, как правило, обосновывается аргументами, непосредственно «вытекающими» из ситуации оценивания.

В образовательной практике начальной школы происходит накопление значительного опыта по использованию различных типов контроля и выставления оценки в процессе учебы:

- 1) по их месту в учебном процессе: стартовые, текущие, итоговые;

2) по содержанию: ретроспективные, пооперационные, прогностические;

3) по субъектам деятельности: внешние, внутренние [12, с.301].

Ретроспективная самооценка – оценка уже проделанной работы. Формирование действия самооценки начинается именно с этого оценивания с использованием шкалы оценок.

На первом этапе ретроспективной самооценки школьник оценивает собственную работу после проверки её педагогом. Учащиеся получают тетради с исправлениями, но без выставленных учителем оценок, изучают исправления (свои ошибки), а затем оценивают самих себя по критериям, выбранным педагогом, например, «правильно – П.».

На втором этапе ретроспективной самооценки школьник оценивает собственную работу сразу после того, как выполнит её, т.е. до проверки педагогом. Педагог, проверяя сданные учащимися работы, отмечает выставляемую им оценку на шкале, и эта оценка может совпасть с выставленной самому себе учеником, быть выше или ниже. Результаты оценивания себя учениками дают возможность выделить группы учащихся с завышенным или заниженным уровнями самооценки и скорректировать выполняемую ими самими деятельность по оценке себя.

Пооперационная самооценка – самооценка выполнения каждой операции, входящей в общий способ действия. На данном этапе учащиеся оценивают и сверяют свои действия с уже имеющимся алгоритмом. Данный вид самооценки позволяет учащимся самостоятельно контролировать выполнение своего задания или заданий ребят с одного класса и сделать необходимую коррекцию собственных действий, либо действий других учащихся.

Прогностическая самооценка – оценка предстоящей работы. Она является «точкой роста» самой способности школьников начальной школы

к оцениванию себя и совершенствуется на основе уже сформированной ретроспективной и пооперационной самооценки [6, с.100].

Таким образом, самосознание, деятельность и общение рассматриваются в психологии как три зоны, в которых реализуется развитие личности.

Усовершенствование самосознания идет с детства и первые впечатления о себе начинают формироваться в начальной школе. Самооценка является важным средством саморегуляции и формирование оценки к самому себе в процессе деятельности представляется поэтапно.

Самооценку индивид осуществляет следующими способами:

1. Анализируя уровень собственных притязаний с наличествующими результатами собственной деятельности.

2. Совершая самоанализ и сравнивая себя с другими.

Выделяют две составляющие оценивания личностью себя – когнитивную и эмоциональную. Они функционируют в неразрывной взаимосвязи. Когнитивная составляющая отражает знания (различной степени обобщённости и развития) личности о себе, а эмоциональная – отношение личности к самой себе, "аффект на себя", накопленные знания.

Характерными для младших школьников можно назвать следующие возрастные изменения самооценки:

– от первого к четвертому классу высота прогностической самооценки снижается;

– более стабильно проявляется адекватность самооценки, особенно в том, что касается ретроспективной самооценки: уровень её обоснованности заметно возрастает;

– растёт ответная реакция прогностической самооценки.

1.2 Проявления самооценки в младшем школьном возрасте

В начальной школе происходит усиленный биологический рост ребенка (деятельности внутренних органов, вегетативной и центральной нервных систем, мышечной и костной систем).

Жизнь учащегося ведет к новому распорядку дня, возникают новые обязанности. Вследствие больших перемен в жизни ребенка, возникает необходимость ежедневно учиться чему-то новому. Расписание на день включает в себя просыпаться в одно и то же время, вовремя выполнять домашнее задание, подготавливаться к урокам и приносить необходимые принадлежности для занятий в школу, уметь сопоставлять собственные действия с требованиями педагога, с расписанием и правилами школы, с потребностями и действиями сверстников.

В повседневной жизни первоклассника происходит осознание всего нового, что меняет отношение ребенка ко многим вещам. Поняв, что он теперь школьник, ребенок начинает менять свой образ жизни в различных аспектах. Появляются новые мотивы поведения – быть прилежным учеником, добиться поощрения педагога [30, с.314].

Уроки в школе также побуждают новые впечатления – потребность в победе, ее ожидание, и страх неудачи. Ученики начальных классов обеспокоены замечаниями учителя и стараются приложить все усилия, чтобы их избежать. Младшие школьники обычно рады следовать новому режиму, согласны с требованиями родителей относительно распорядка дня, свободного времени и прогулок.

Поступая в 1 класс, ребенок предстает в новом положении в семье и среди окружающих, отношение к нему меняется – и родственники с этим считаются. Меняющееся восприятие ребенка окружением постепенно влияет на его восприятие себя как личности [15, с.19].

Оценивание самого себя в своем онтогенезе является одной из главных проблем становления человека как личности.

На протяжении развития и воспитания у ребенка складывается отношение к себе, он с этим не рождается на свет. Многие другие особенности личности, как и оценка к самому себе закладываются в близком окружении, то есть в семье и школе.

Бернс Р. отмечает: «...что на грани дошкольника и младшего школьника происходит качественный скачок в развитии самооценки. Однако широкое толкование этого понятия лишает выводы конкретности, не позволяет достаточно охарактеризовать происходящие изменения» [9, с.421]. В работах Д.Б. Эльконина периодизация развития ребенка представлена более глубоко и содержательно [67, с.275].

Выготский Л.С. предполагал: «...что именно с семи лет берет своё начало усовершенствование самооценки – обобщенное т.е. устойчивое, независимо от ситуации и, вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к себе. Самооценка опосредует отношение ребенка к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с другими людьми. Эта важнейшая личностная инстанция, позволяющая контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев, строить свою целостную манеру поведения в соответствии с социальными нормами» [13, с.253].

Начиная с первого класса, самооценка из года в год становится более адекватной, ребенок чаще выражает собственное мнение, касающееся его представлений о самом себе.

Первый класс становится периодом привыкания, перестройки в развитии ребенка и, чаще всего, носит скрытый характер, и в совершенствовании самооценки может происходить скрытый процесс накопления критериев, причин и ресурсов обеспечения ее работы. Можно

утверждать, что чаще всего самооценка первоклассника адекватно завышенная.

На втором году обучения осуществляется переоценка себя в сторону снижения.

В третьем классе растет число учащихся, демонстрирующих стабильно адекватную и заниженную самооценку независимо от ситуации оценивания. Число учеников, которые проявляют устойчивую завышенную и неустойчивую самооценку во всех видах деятельности, уменьшается.

Липкина А.И. писала о том, что «для детей с пониженной самооценкой характерна склонность выискивать в своей внутренней сущности слабости и «зацикливаться» на них, видеть в себе, главным образом, плохое, несостоявшееся, а блокатором для развития личности детей с завышенной самооценкой является их пониженная критичность к себе, детям же с пониженной самооценкой мешает их повышенная самокритичность» [31, с.304].

Рассмотрение самооценки обычно связано с исследованием уровня притязаний, рассматриваемого как потребность в определенной самооценке, одобряемой и принимаемой человеком. В этом случае самооценка определяется очень узко, только как оценка личностью своих ресурсов.

Выделяют основные факторы, влияющие на формирование самооценки: частный практический процесс и социум. Формирование самооценки обусловлено требованиями для подрастающего молодого поколения, представители которого должны ориентироваться в собственных личностных качествах и особенностях черт своей психики, что выдвигает необходимость решения проблемы формирования самооценки [34, с.216].

Формирование нормальной самооценки среди учащихся обусловлено учебно-воспитательной деятельностью. Оценка себя формируется в

структуре психосоциальных отношений, из чего следует, что улучшение оценки учеником себя влияет оценка, данная родителями, воспитателями, сверстниками и педагогами. Постигая новые знания и воспитывая определенные нормы и ценности, ребенок под влиянием оценочных суждений других вырабатывает определенное отношение к результатам своей деятельности и к себе как к личности. Так у учащегося образуется установка на оценку своих способностей и ресурсов, которые являются одним из основных элементов самооценки [17].

Для первоклассника свойственна в основном еще не дифференцированная завышенная самооценка. К концу первого класса она дифференцируется и несколько снижается. Появляется ранее отсутствующая оценка, формирующаяся на основе сравнения себя с окружающими сверстниками.

Недифференцированность самооценки приводит к тому, что первоклассник трактует оценку взрослых не как результат определенного действия, а как оценку своей личности в целом. В процессе обучения младших школьников применение порицаний, осуждения и замечаний должно быть ограничено, так как может возникнуть заниженная самооценка, неуверенность в собственных силах, негативное отношение к обучению.

Неадекватная заниженная оценка к самому себе может сформироваться у ребенка как итог частого поражения в какой-то значимой деятельности. Существенную роль в ее формировании играет демонстративное подчеркивание этого поражения взрослыми или окружающими. Проведенные психологические исследования установили следующие обстоятельства образования у учащегося заниженной самооценки:

1) объективные недостатки: маленький рост по сравнению со сверстниками, несоответствие внешности общепринятым стандартам красоты и т.п.;

2) придуманные недостатки: надуманная полнота, представление об отсутствии способностей;

3) неумение общаться: низкий социометрический статус в группе, отсутствие интереса к ребенку среди сверстников;

4) угроза отчуждения в детстве: строгое воспитание, холодность и отсутствие поддержки со стороны родителей и т.п.;

5) чрезмерная чувствительность к внешним оценкам, исходящим от значимых других и т.д. [35, с.456].

Дети с заниженной самооценкой переживают чувство дискомфорта, как правило, они не используют свой потенциал. Отсюда следует, что неадекватная заниженная самооценка становится причиной, замедляющей развитие ребенка как личности.

Тревожность как качество личности во многом определяет манеру поведения индивида. Уровень тревожности отражает внутреннее отношение ребенка к определенным видам ситуаций и предоставляет косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в школе, детском саду и в семье. У детей с таким уровнем тревожности формируется отношение к себе как к неудачному и слабому. Все это порождает общую установку на неуверенность в своих действиях и в самом себе. Если ребенок боится ошибок, это означает, что, в нем нет уверенности полноценного человека. Неуверенность в себе является проявлением заниженной самооценки [7, с.224].

Младший школьный возраст характеризуется устойчивой мотивацией на достижение успеха во всех сферах деятельности личности ребенка. Наиболее важными чертами личности ученика начальной школы являются:

– ответственность и исполнительность,

- дисциплинированность,
- умение открыто выражать эмоции и чувства,
- доверие к миру и окружающим людям,
- усиление волевой саморегуляции,
- самоконтроль [40, с.496].

Этот возрастной период характеризуется формированием нормального уровня притязаний – школьник учится адекватно оценивать свои способности и возможности и понимать, что успех в деятельности зависит не только от его способностей, но и от того насколько он прилагал усилия для достижения цели. Уровень развития его самосознания повышается, что тесно связано с развитием внутренней позиции личности. Восприятие себя как изолированного существа исчезает, и вместо этого появляется осознание себя как существа, вовлеченного в социальные отношения и причастного к ним [41, с.512].

Семилетний ребенок уже обладает самооценкой, имеющей сложную структуру и включающей в себя как обобщенное, так и дифференцированное отношение к себе. Благодаря этой структуре самооценки анализируется опыт собственной деятельности, опосредуется отношение школьника к самому себе, изучаются отношения с окружением. Теперь школьник может самостоятельно контролировать свою деятельность с учетом правил и норм поведения в обществе и выстраивать линию своего поведения в соответствии с ними.

Несомненно, что данный процесс не является стихийным и полностью самостоятельным. Ближайшее окружение ребенка: родители, воспитатели, учителя должны помогать ребенку чувствовать и понимать себя, учить его выстраивать свои действия и желания в соответствии с действиями других людей.

Этот процесс имеет и обратную сторону: для установления гармоничных взаимоотношений с ребёнком взрослому необходимо знать

самооценку ребенка и уметь правильно выстраивать процесс общения с ним в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Особенно важным этот момент является для младшего школьного возраста, так как именно в этот период процесс становления и формирования самооценки сенситивен к воздействиям и корректирующим действиям.

Младший школьник в процессе воспитания и обучения усваивает установленные в обществе ценности и нормы, и под влиянием сторонних оценочных суждений вырабатывает свое собственное отношение, как к результатам собственного обучения, так и к самому себе как личности. В результате в учебно-воспитательном процессе у школьника формируется установка оценивать собственные возможности, что является важным компонентом самооценки [43, с.217].

Не стоит забывать, что самооценка это не только осознание своих достижений, но и стремление к будущему, его осознанию и планированию. И этот процесс имеет огромное значение для саморегуляции всего поведения в целом и конкретных видов деятельности: учебной, трудовой и коммуникативной.

Помимо этого, самооценка включает в себя учет известных ребенку мнений других людей о себе, а также включает в себя его растущую активность, направленную на осознание своих личностных качеств [47, с.170].

Научные исследования выделяют у младших школьников все виды самооценок:

- устойчивую адекватную,
- устойчивую завышенную,
- неустойчивую с неадекватным завышением или занижением [47, с. 171].

Младшие школьники с адекватной самооценкой выглядят бодрыми, активными, обладающими чувством юмора, они способны к самостоятельному анализу своих действий, в том числе и ошибочных, и дальнейшему решению задач, на основе сделанных выводов.

Школьники с устойчиво завышенной самооценкой характеризуются активностью, и стремлением преуспевать в учебной деятельности самостоятельно и без посторонней помощи. У них преобладает уверенность в том, что они способны сами решить все поставленные перед ними задачи.

Школьники с завышено-неустойчивой самооценкой переоценивают свои силы и очень часто берутся за задачи, решение которых им не под силу. В случае неудачи продолжают настаивать на своём, либо переключаются на решение более лёгкой задачи.

Занижено-неустойчивая самооценка ярко проявляется в чертах личности и поведении. Дети с таким видом самооценки предпочитают браться за лёгкие задачи и с осторожностью относятся вообще ко всему процессу обучения. Нормальному развитию их личности очень мешает неуверенность в себе и повышенная самокритичность. Однако для таких детей очень важно одобрение со стороны окружающих, которое способно подпитывать и поднимать их самооценку.

Следует заметить, что способность к адекватной самооценке с каждым годом возрастает, а вот переоценивание своих возможностей идет на спад.

Таким образом, формирование нормальной самооценки младших школьников обусловлено учебно-воспитательной деятельностью. Оценка себя формируется в структуре психосоциальных отношений, из чего следует, что на самооценку ученика влияет оценка, данная родителями, воспитателями, сверстниками и педагогами.

Первый класс становится периодом привыкания, перестройки в развитии ребенка и в совершенствовании самооценки может происходить

скрытый процесс накопления критериев, причин и ресурсов обеспечения ее работы. Чаще всего самооценка первоклассника адекватно завышенная.

На втором году обучения осуществляется переоценка себя в сторону снижения.

В третьем классе растет число учащихся, демонстрирующих стабильно адекватную и заниженную самооценку независимо от ситуации оценивания. Число учеников, которые проявляют устойчивую завышенную и неустойчивую самооценку во всех видах деятельности, уменьшается.

Этот возрастной период характеризуется формированием нормального уровня притязаний – школьник учится адекватно оценивать свои способности и возможности и понимать, что успех в деятельности зависит не только от его способностей, но и от того насколько он прилагал усилия для достижения цели. Восприятие себя как изолированного существа исчезает, и вместо этого появляется осознание себя как существа, вовлеченного в социальные отношения и причастного к ним.

В период начальной школы процесс становления и формирования самооценки наиболее сенситивен к воздействиям и корректирующим действиям.

1.3 Модель формирования адекватной самооценки у младших школьников

На основании результатов теоретического исследования, представленного в предыдущих параграфах, была разработана модель формирования адекватной самооценки у младших школьников. Под моделью подразумевается символическое изображение системы, в которой зафиксированы её наиболее важные компоненты и связи, и которая может служить дальнейшим образцом.

Моделирование – это процесс представления объекта исследования адекватной (подобной) ему моделью и проведения экспериментов с моделью для получения информации об объекте исследования. При моделировании модель выступает и как средство, и как объект исследований, находящийся в отношении подобия к моделируемому объекту [46, с.670].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь процесс формирования адекватной самооценки младших школьников. Основным преимуществом разработки такой модели является способность учитывать последовательность действий и наглядность.

При построении модели мы исходили из следующих положений. Процесс формирования адекватной самооценки младших школьников:

- происходит успешнее при создании условий для развития индивидуальности младших школьников, в единстве с другими сферами психики, а также в единстве с личностными свойствами и качествами;
- представляет собой двусторонний процесс, в котором в единстве осуществляются деятельность психолога по формированию адекватной самооценки младших школьников и деятельность самих младших школьников;
- есть длительный процесс, осуществляемый по условно обозначаемым этапам, при этом каждый этап подчиняется достижению своих целей в формировании адекватной самооценки младших школьников [46, с.672].

Поэтому, формирование адекватной самооценки младших школьников осуществляется не в форме наблюдения, а в виде конкретных

организованных и систематичных действий и операций, создающих определенные отношения, стремления, знания и навыки.

Существуют две фундаментальные формы научного познания, а также структурные компоненты и уровни научного знания: эмпирические (на основе наблюдений и экспериментов) и теоретические (нацеленные на всестороннее познание объективной реальности в ее основных отношениях и связях) [53, с.734]. Обе эти формы взаимосвязаны в единой структуре научного познания. Эмпирическое ставит новые задачи перед теоретическим, а последнее направляет и ориентирует эмпирическое. Эмпирическое в своем развитии переходит от фазы спонтанного наблюдения к фазе выявления новых экспериментальных данных.

Процесс моделирования формирования адекватной самооценки младших школьников начинается с целеполагания. Представим «дерево целей» процесса формирования адекватной самооценки младших школьников.

Идея метода «дерева целей» впервые была предложена американским исследователем У. Черчменом. Термин «дерево» подразумевает использование иерархической структуры, полученной путем деления общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, подцели нижележащих уровней. В настоящее время метод дерева целей является основным методом системного анализа [54].

Данный метод играет значимую роль при исследовании процессов формирования, так как деятельность формирования сводится к достижению сформулированных целей. Необходимость использования данного метода обусловлена тем фактом, что «дерево целей» помогает получить устойчивую структуру целей, которая будет относительно стабильна на каком-то промежутке времени при происходящих изменениях.

«Дерево целей» строится при помощи осуществления 2 операций:

– декомпозиции – это операция выделения компонентов;

– структуризации – это операция выделения связей между компонентами [54].

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников.

1. Изучить теоретические аспекты проблемы формирования адекватной самооценки младших школьников.

1.1 Проанализировать феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2 Выявить особенности самооценки младших школьников.

1.3 Разработать модель формирования адекватной самооценки младших школьников.

2. Организовать и провести исследование самооценки младших школьников.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1 Охарактеризовать этапы исследования.

2.1.2 Охарактеризовать методы исследования.

2.1.3 Охарактеризовать методики исследования.

2.2 Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование по формированию адекватной самооценки младших школьников.

3.1 Разработать психолого-педагогическую программу формирования адекватной самооценки младших школьников.

3.2 Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.3 Составить психологические рекомендации родителям и педагогам по формированию адекватной самооценки младших школьников.

При построении «дерева целей» необходимо руководствоваться следующими правилами:

- каждая сформулированная цель должна иметь средства и ресурсы для ее обеспечения;
- декомпозиция каждой цели на подцели осуществляется по одному выбранному классификационному признаку;
- развитие отдельных ветвей дерева может заканчиваться на разных уровнях системы;
- вершины вышележащего уровня системы представляют собой цели для вершин нижележащих уровней;
- развитие «дерева целей» продолжается до тех пор, пока лицо, решающее проблему, не будет иметь в распоряжении все средства для достижения вышестоящей цели [45, с.148].

«Дерево целей» формирования адекватной самооценки младших школьников представлено на рисунке 1.

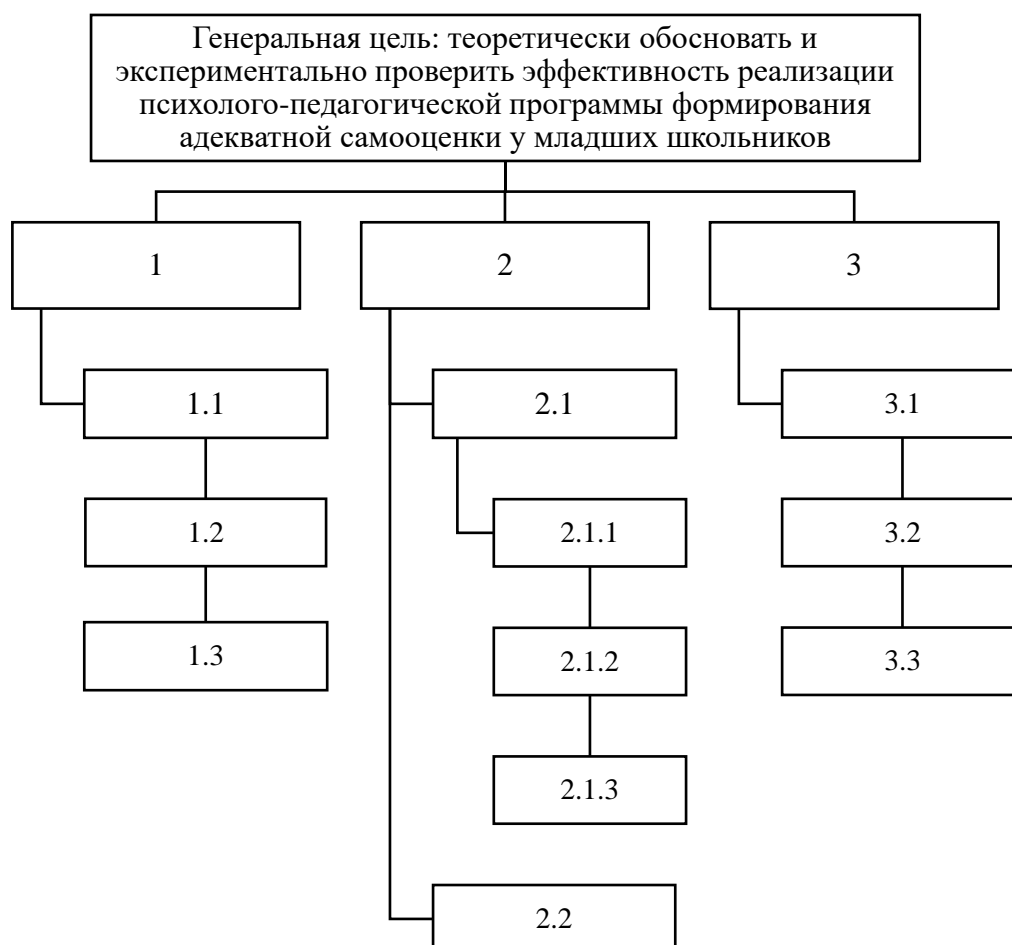


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования адекватной самооценки младших школьников

Проведенное целеполагание помогло определить поэлементный состав модели формирования адекватной самооценки младших школьников, которая представлена на рисунке 2.

Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий, аналитико-обобщающий.



Рисунок 2 – Модель формирования адекватной самооценки у младших школьников

Теоретический блок представлен анализом изученной психолого-педагогической литературы по проблеме формирования самооценки младших школьников, а также выявлением оптимального количества этапов, определение методов и методик необходимых для решения задач исследования формирования адекватной самооценки младших школьников: тест на самооценку "Лесенка", методика определения самооценки "Незаконченное предложение", методика "Какой Я?" О.С. Богдановой.

Формирующий блок представлен психолого-педагогической программой формирования адекватной самооценки младших школьников. Программа разработана с учетом содержания компонентов самооценки и состоит из 8 занятий.

Процесс формирования включает совокупность методик, построенных на применении разных видов формирующих техник в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования проявлений детской деятельности и детских взаимоотношений осуществить формирование адекватной самооценки младших школьников.

Целесообразность ее заключается также в расширении использования методов работы: психотехнических упражнений, направленных на эмоционально-физическое сближение ребенка со сверстниками, арт-терапевтические методы, сказкотерапевтические методы.

В аналитико-обобщающий блок входит анализ результативности формирующих занятий (сравнение результатов на начало и конец эксперимента); выявление динамики в количественном и качественном отношении при помощи трех методик (тест на самооценку "Лесенка", методика определения самооценки "Незаконченное предложение", методика "Какой Я?"); математическая обработка экспериментальных данных (t-критерий Стьюдента); разработка рекомендаций для родителей и педагогов младших школьников.

Таким образом, в модели формирования адекватной самооценки младших школьников все основные блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитико-обобщающий) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь ход формирующей работы. Основным преимуществом разработки такой модели является способность учитывать последовательность действий и наглядность.

Выводы по 1 главе

Самооценка – это знание индивида о самом себе и соотношение к себе в их цельности. Самооценка – распознавание ребенком собственных поступков, умений, качеств, мотивов и целей своей манеры действий, осознанное и оценочное к ним отношение.

Развитие личности осуществляется в трех зонах: самосознание, общение, деятельность.

В начальной школе начинают складываться первые впечатления о себе, происходит усовершенствование самосознания. Средством саморегуляции является оценка к самому себе.

В начальной школе фиксируются весь спектр самооценок.

Самооценка опосредует отношение ребенка к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с другими людьми.

Социум является одним из основных факторов, влияющие на формирование самооценки. Формирование у учащихся нормальной самооценки обусловлено учебной и воспитательной деятельностью.

В модели формирования адекватной самооценки младших школьников все основные блоки (теоретический, диагностический,

формирующий, аналитико-обобщающий) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы формирования адекватной самооценки у младших школьников.

Для выполнения данной цели исследование проводилось в 6 этапов:

1. Поисковый. Осуществлялся анализ научной психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки младших школьников. Определялись предмет, задачи, гипотеза. Осуществлялся теоретический анализ проблемы.

2. Организационный. Осуществлялось знакомство с выборкой испытуемых, выбор методов и методик диагностики самооценки младших школьников, а также подготовка к диагностическому обследованию.

3. Экспериментальный. На этом этапе было проведено первичное диагностическое обследование испытуемых. Осуществлялась интерпретация диагностических данных и с их учетом была разработана программа по формированию адекватной самооценки младших школьников.

4. Апробация программы по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

5. Выявление эффективности программы по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

6. Обобщающий. Подведение итогов исследования и формулирование выводов.

В исследовании были использованы методы и методики:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест на самооценку «Лесенка» В.Г. Щур, методика определения самооценки «Незаконченное предложение» А.Б. Орлова, методика «Какой Я?» О.С. Богдановой.

3. Статистико-математические: t-критерий Стьюдента.

Характеристика использованных методов и методик исследования.

Анализ – это приём мышления, который подразумевает разъединение целостного предмета на составляющие части (стороны, признаки, свойства или отношения) с целью их всестороннего изучения.

Работа с литературой включает в себя составление библиографии перечня источников, отработанных для работы в связи с исследуемой проблемой, реферирование сжатое переложение основного содержания одной или нескольких работ по общей методике, выделение главных идей и общих работ [59].

Синтез – это метод исследования, который подразумевает соединение ранее выделенных частей (сторон, признаков, свойств или отношений) предмета в единое целое. С точки зрения теории познания, синтез представляет собой необходимый этап проявления познавательной деятельности сознания. В совокупности с анализом, метод синтеза позволяет получить представления о связях между составляющими предмета изучения.

Обобщение – это метод исследования, в результате которого устанавливаются общие свойства и признаки объектов. Всякое обобщение должно иметь основание, то есть свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием [59].

Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое

осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека.

Моделирование – это изучение объекта (оригинала) путём создания и исследования его копии (модели), замещающей оригинал с определённых сторон, интересующих познание.

Эксперимент – метод исследования некоторого явления в управляемых условиях. Отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится в рамках научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинных связей между феноменами. Основное достоинство психологического эксперимента в том, что он предоставляет возможность специально вызывать определенные психические процессы и явления, воздействовать на их характеристики, устанавливать зависимость психических явлений от изменяемых внешних условий [40].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные [40]. Констатирующий эксперимент отличается от формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным.

Формирующий эксперимент – особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов),

направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Тесты позволяют дать оценку индивида в соответствии с поставленной целью исследования; обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобство математической обработки. Являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц; способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов [41].

Методика психологического исследования – совокупность приемов и способов регулирования психологического исследования, последовательность их внедрения, интерпретация результатов, полученных при достижении определенной цели [41].

Тест на самооценку «Лесенка».

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

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть

возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Методика определения самооценки «Незаконченное предложение».

Приём незаконченных предложений для анализа личностных особенностей был предложен в 50-е годы XX века американским психологом Джозефом Саксом и дорабатывался совместно с психиатром и социальным психологом Джекобом Леви. Суть теста заключалась в дополнении 60 предложений, распределённых в 15 групп, касающихся разных сторон межличностных отношений.

Позднее эта методика была адаптирована для детей сначала М. Ньютеном, а затем доктором психологических наук А. Б. Орловым. Сейчас именно эта интерпретация используется при индивидуальной работе с детьми 7-12 лет. Желательно, чтобы испытуемый умел писать. Стимульный материал предполагает бланк с незаконченными 56 предложениями, которые нужно дополнить. Эти отрывки делятся на 7 тематических блоков по 8 предложений, цель которых определить отношение ребёнка:

- к себе,
- к окружающим,
- к семье,
- к учёбе,
- к школе,
- к сверстникам,
- к своему будущему.

Для учеников 1-4 классов количество предложений сокращается до 24, а категории объединяются всего в 3: как я отношусь к себе; как я отношусь к окружающим (семье, одноклассникам, учителям); как я отношусь к учёбе (школе).

Малыш должен закончить каждую из предложенных мыслей, вписывая первое, что приходит в голову.

Таким образом, метод позволяет:

- 1) составить представление о чувствах, которые испытывает ребёнок к значимым людям и самому себе;
- 2) выяснить, насколько мотивирован малыш к учёбе;
- 3) понять, как оценивает ребёнок свои шансы на успех в будущем;
- 4) определить эмоциональный фон испытуемого.

В 90-е годы группа учёных МГУ составила списки, так называемых, «популярных ответов московских школьников», на основе которых был сделан вывод о том, что без доверительных отношений между психологом и ребёнком результаты теста не могут считаться достоверными.

Методика «Какой Я?» (модификация О.С. Богдановой).

Методика предназначена для выявления уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств.

Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности.

Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов:

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

Метод математической статистики t-критерий Стьюдента.

Порядок выполнения критерия:

1) Составить список испытуемых в алфавитном порядке.
2) Вычислить разности между индивидуальными значениями во втором и первом замерах. Сформулировать гипотезы.

3) Перевести разности в квадрат и записать их отдельным столбцом.

4) Определить расчетное значение t-критерия по формулам (1) и (2):

$$t = \frac{|\bar{d}|\sqrt{n}}{S_d}, \text{ где } \bar{d} = \frac{\sum(x_{i1} - x_{i2})}{n} \quad (1)$$

$$S_d = \sqrt{\frac{(d_i - \bar{d})^2}{n-1}} \quad (2)$$

6) Рассчитать степень свободы f по формуле (3):

$$f = n - 2 \quad (3)$$

7) Определить критические значения t по таблице.

8) Сравнить расчетное и критическое значение t-критерия. Если расчетное значение больше или равно критическому, то гипотеза равенства средних значений в двух выборках изменений отвергается (H_0). Во всех других случаях она принимается на заданном уровне значимости.

Критерий Стьюдента направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних значений у связанных и несвязанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине.

Для применения t-критерия Стьюдента необходимо соблюдать следующие условия:

1. Измерение может быть проведено в шкале интервалов и отношений.
2. Сравнимые выборки должны быть распределены по нормальному закону.

Таким образом, исследование проходило в 6 этапов: поисковый, организационный, экспериментальный, апробация программы, выявление эффективности программы, обобщение.

Для исследования самооценки учащихся были использованы методики: «Лесенка» В.Г. Щур, «Незаконченное предложение» А.Б. Орлова, «Какой Я?» О.С. Богдановой.

Для выявления эффективности программы формирования адекватной самооценки у младших школьников использовался метод математической статистики t-критерий Стьюдента.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальная работа проходила в 3 «Б» классе в МБОУ «СОШ №108» города Трёхгорный, Челябинской области. В экспериментальной работе принимали участие 19 учащихся 3 «Б» класса, из которых 9 мальчиков и 10 девочек. Средний возраст учащихся 9 лет.

В классе 14 детей из полных благополучных семей, 4 из неполных благополучных, 1 из неполной неблагополучной семьи.

Из многодетных семей 3 ученика.

Все семьи, кроме 1, не испытывают материальных трудностей.

Образование родителей:

Высшее – 4 матери, 2 отца.

Среднее специальное – 14 матерей, 9 отцов.

Среднее – 1 мать, 3 отцов.

Дети с особыми образовательными потребностями в классе отсутствуют. В классе только 4 человека входят в группу здоровья 2А – имеющие отягощенный биологический, генеалогический или социальный анамнез, но не имеющие отклонений по всем остальным критериям здоровья. Остальные здоровы.

В классе преобладает положительный психологический климат. Дети достаточно дружелюбны и открыты. Ребята общаются между собой и с учителем. У детей наблюдается тяга к общению между собой, особенно к тем, кто имеет лидерские качества. На переменах наблюдается некоторое

деление на микрогруппы, особенно по типу мальчики/девочки, но при этом класс достаточно сплоченный. В классе дети осознают свои ошибки, слушают замечания и воспринимают их.

Учитель оценивает знания учеников и, ориентируясь на отметки преподавателя, дети сами разделяют себя и одноклассников на отличников, средних и слабых учеников, старательных, ответственных и дисциплинированных. На уроках дети обладают хорошей работоспособностью. Внимательно слушают указания учителя и выполняют задания. Стараются быть самостоятельными в разных ситуациях, следуют нормам поведения.

Дети принимают участие во внеурочной деятельности, в школьных и городских мероприятиях, многие из них посещают различные кружки и секции. Родители учеников заинтересованы в успеваемости своих детей.

Анализ успеваемости.

Класс: 3.

Количество учащихся: 19 учеников.

На «5»: 8 учеников.

На «4» и «5»: 7 учеников.

На «3»: 4 ученика.

Неуспевающие: нет.

Успеваемость: 100%.

Качество знаний: 85,71%

Проведение методик исследования.

С учащимися было проведено исследование самооценки по методике «Лесенка». Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в приложении 2, таблица 2.1.

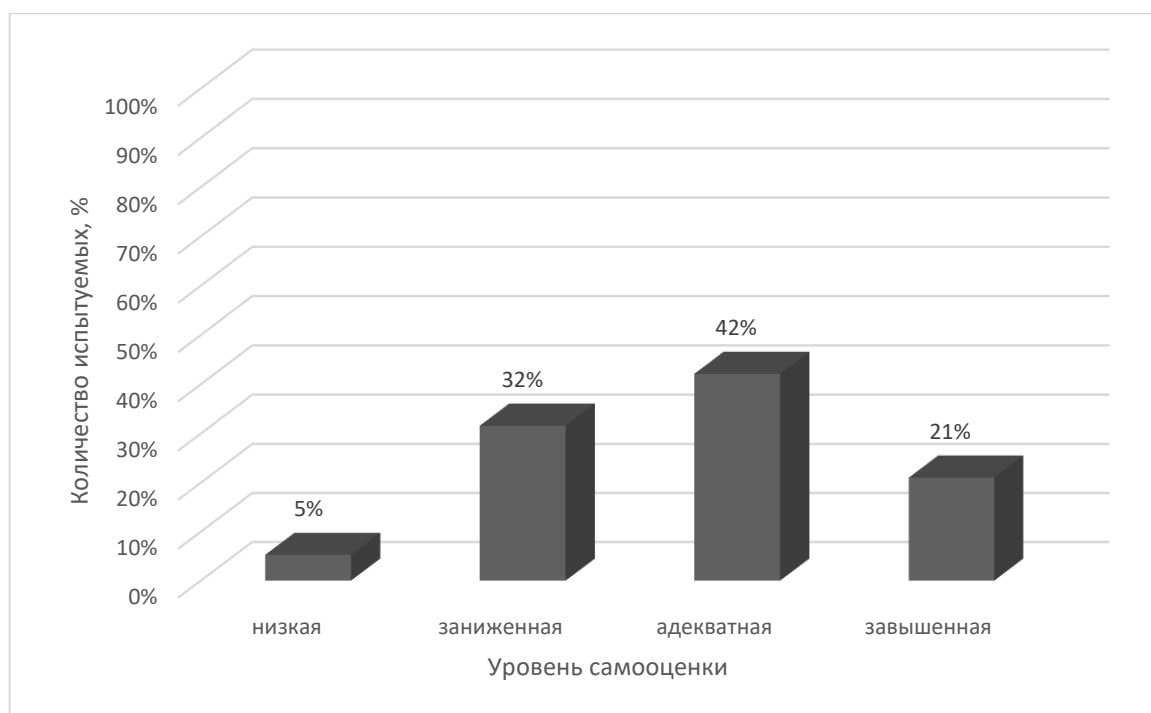


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки учащихся 3 класса по методике «Лесенка»

Анализ полученных данных, представленных на рис. 3 показывает, что 21% этого класса (4 учащихся), имеют завышенную самооценку. Первая ступенька чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. Чаще бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность или соотносить мнения, переживания или действия с мнениями и оценками окружающих).

Адекватная самооценка у большинства учащихся, что составляет 42% (8 человек). У этих детей сформировано положительное отношение к себе. Они умеют оценивать себя и свою деятельность, и это считается нормой.

Заниженный уровень самооценки у 32% учащихся (6 человек). Это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может рассказать о своей проблеме. Могут быть проблемы во взаимоотношениях в семье. Также может быть разрушена ситуация успеха

и положительное отношение к школе. Возможно нарушение межличностных отношений со значимыми взрослыми.

У 5% (1 человек) низкий уровень самооценки. По статистике, младших школьников с низкой самооценкой в классе около 5-10%, таков результат и в нашем исследовании. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса могла произойти неудачная ситуация, что могло повлиять на выбор ребенка. Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят. Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю жизнь, в результате он может не раскрыть своих возможностей и способностей.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Незаконченное предложение», представленные на рисунке 4 и в приложении 2, таблица 2.2.

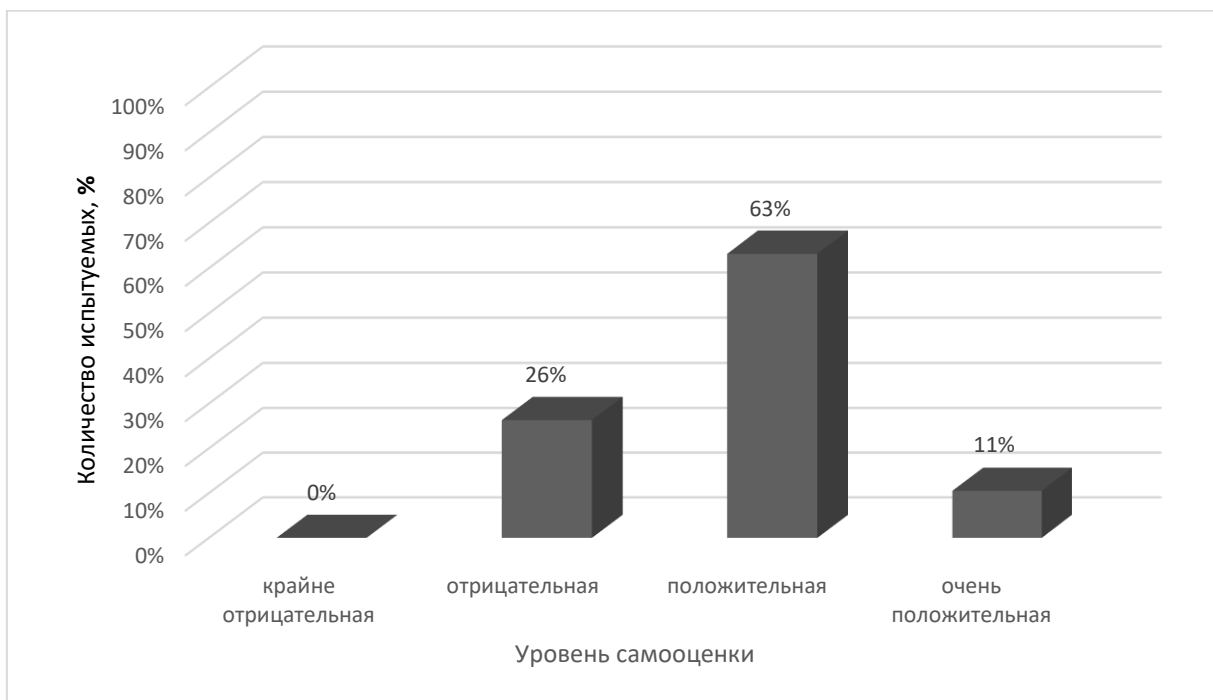


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки у младших школьников по методике «Незаконченное предложение»

Уровень завышенной самооценки составляет 11% (2 учащихся этого класса). Дети считают себя лидерами во всем, уверены в себе, нет желания

уступать другим, переоценивают свои силы. У таких детей возможен повышенный эгоизм, неуважительное отношение к мнению окружающих.

Уровень нормальной самооценки составил 63% (12 учащихся). Эти испытуемые адекватно воспринимают особенности своего «Я-образа», осознают свою ценность и принимают себя. Правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критично относятся к себе.

Уровень заниженной самооценки составил 26% (5 человек). Дети не уверены в себе, замкнуты в общении, этот уровень влияет на учебный процесс. Также преобладает высокая утомляемость. Такие дети не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Результаты исследования по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой, представленные на рисунке 5 и в приложении 2, таблица 2.3.

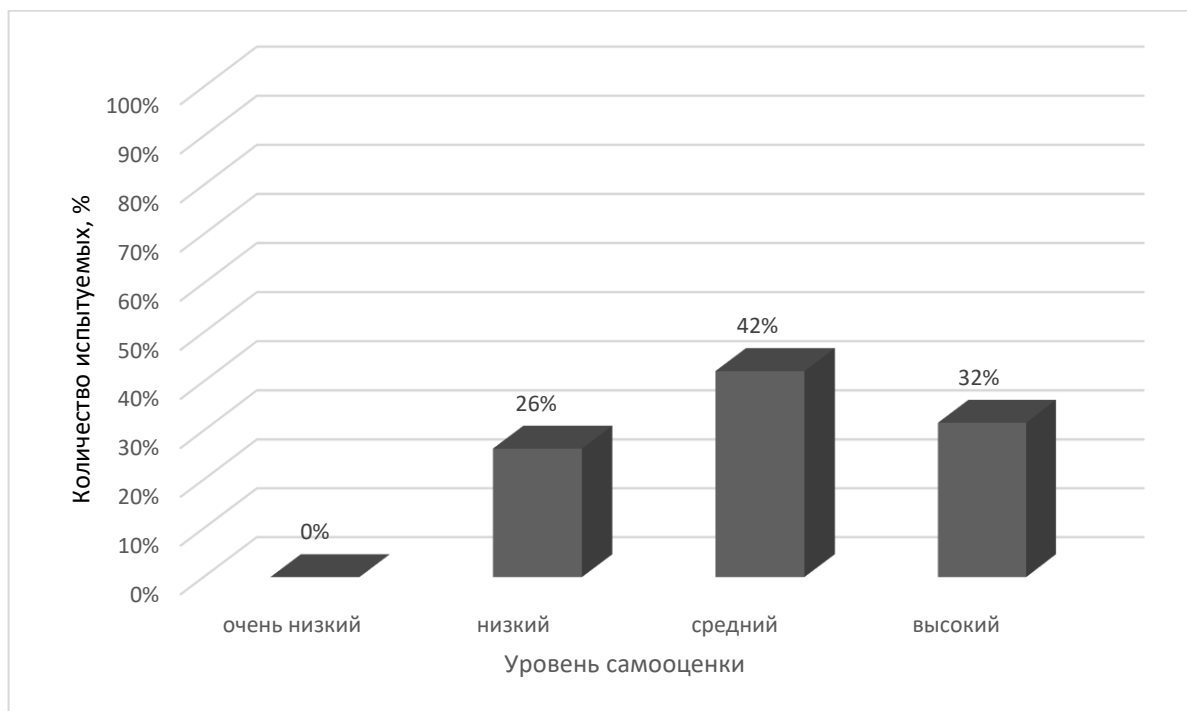


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки учащихся по методике «Какой Я?» О.С. Богдановой

Высокий уровень самооценки личности составляет 32% (6 учащихся). Ребенок не отягощен сомнениями, спокойно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. Дети с адекватной самооценкой

правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, ставят перед собой реальные цели, умеют прогнозировать адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Поведение такого человека в основе своей неконфликтно, в конфликте он ведёт себя конструктивно.

Средний уровень самооценки личности составляет 42% (8 человек). Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований. Дети на этом уровне чувствуют себя нормально адаптированными. Наилучший уровень для приспособления личности к среде, в межличностных отношениях, проблемных ситуациях.

Низкий уровень самооценки личности составляет 26% (5 учащихся). Такие дети нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости. На этом уровне дети испытывают тревожность, неуверенность, зависимость, имеют утомляемость, небольшие запасы сил, отстраненность, замкнутость, тревожность, уход в себя. Испытывают большие затруднения в межличностных отношениях.

Очень низкого уровня самооценки в классе выявлено не было (0% испытуемых).

Таким образом, были проведены три методики: методика «Лесенка» В.Г. Щур, «Незаконченное предложение» А.Б. Орлова, «Какой Я?» О.С. Богдановой. Диагностика выявила, что завышенная самооценка у 2 учеников (11% данного класса); 12 человек (63%) имеют средний уровень самооценки, что является нормой. Низкий уровень самооценки имеют 5 учеников (26% учащихся). Все ученики приглашены к участию в программе формирования адекватной самооценки. Участие в программе является добровольным, и в ней могут принимать участие и другие испытуемые.

Выводы по 2 главе

Опытно-экспериментальное исследование формирования самооценки младших школьников проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В эмпирическом исследовании применялись следующие методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование при помощи методик «Лесенка», «Незаконченное предложение», «Какой Я?».

Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью t-критерия Стьюдента. Данный критерий направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону.

Анализ полученных данных по методике «Лесенка» показал следующие результаты: завышенный уровень – 4 школьника (21 %), адекватный уровень – 8 испытуемых (42%), заниженный уровень – 6 школьников (32%), низкий уровень – 1 учащийся (5%).

Анализ результатов по методике «Незаконченное предложение» показал, что: 2 школьника (11%) имеют завышенную самооценку, 12 учащихся (63%) имеют нормальную самооценку, 5 школьников (26%) показали заниженный уровень самооценки.

Анализ результатов по методике «Какой Я?» показал, что: 6 школьников (32%) имеют высокий уровень самооценки, 8 учащихся (42%) показали средний уровень самооценки, 5 школьников (26%) – низкий уровень самооценки.

В основном младшие школьники имеют завышенный и средний уровни самооценки по всем методикам. Это объясняется возрастной спецификой школьников, особенностями восприятия картины мира. Достаточно низкий процент учеников имеет низкий уровень самооценки.

Данные результаты дают основание для разработки психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников и более глубокого эмпирического исследования данного феномена.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Программа формирования адекватной самооценки у младших школьников

Самооценка – это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Для детей с адекватной самооценкой свойственны такие качества, как активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

Цель: формирование адекватной самооценки у младших школьников.

Задачи:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Формирование адекватного отношения в себе.
3. Формирование коммуникативных навыков.
4. Развивать способность позитивного отношения к людям.
5. Обучение приемам самопомощи.

Программа строилась на следующих принципах:

- доброжелательности,
- открытости,
- системности,
- конфиденциальности.

Предмет развития: адекватная самооценка младших школьников.

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

Форма работы групповая. Количество участников не более 20 человек (класс 19 человек).

Объём программы: всего 8 занятий по 45 минут (1 урок) частотой 2-3 раза в неделю.

Требование к помещению: просторная комната для свободного передвижения, рисования. Ограничения активности детей минимальны – не покидать пределы комнаты до конца занятий.

Структура занятия:

1. Приветствие (3-4 минуты).
2. Разминка (5 минут).
3. Основная часть (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия (7-9 минут).
5. Ритуал прощания (3-4 минуты).

План проведения программы по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

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 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 обращать внимание 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 отрицательных 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» (предварительно детям дается задание прочитать сказку Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок».)

Цель: формирование моральных представлений, формирование адекватной 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".
- 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».

Предполагается, что по окончании реализации программы произойдет толчок к формированию позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, появление мотивации на учебу, формирование учебных навыков, совершенствование модели поведения.

План занятий программы формирования адекватной самооценки у младших школьников также представлен в приложении 3, таблица 3.1.

В занятиях участвовали 19 учащихся 3 «Б» класса.

В начале реализации программы дети были немного стеснительные, закрытые. Наблюдалась даже некоторая враждебность. На 10-11 занятиях стали дружелюбными и более открытыми, могли выражать свои эмоции, контролировали свое поведение. Дети стали немного больше ценить других людей, обсуждать свои поступки.

Таким образом, программа формирования адекватной самооценки младших школьников была составлена на основе работ таких авторов как: Яковлева М. В., Парфенова А. Н., О. Хухлаева, О. Хухлаев, И. Первушина, Чистякова М.И., Клаус В. Фопель. Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки младших школьников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей школьников, формирование необходимых навыков, умений, знаний и др., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе оценивания себя. В процессе формирующего воздействия происходит перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Повторное исследование проводилось с целью выявления эффективности реализации психолого-педагогической программы в МБОУ «СОШ №108», город Трёхгорный, Челябинской области. В экспериментальном исследовании участвовал 3 «Б» класс, численностью 19 человек. Возраст испытуемых 8-9 лет, из них 9 мальчиков и 10 девочек. С учащимися было проведено исследование уровня самооценки по методике «Лесенка». Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в приложении 4, таблица 4.1.

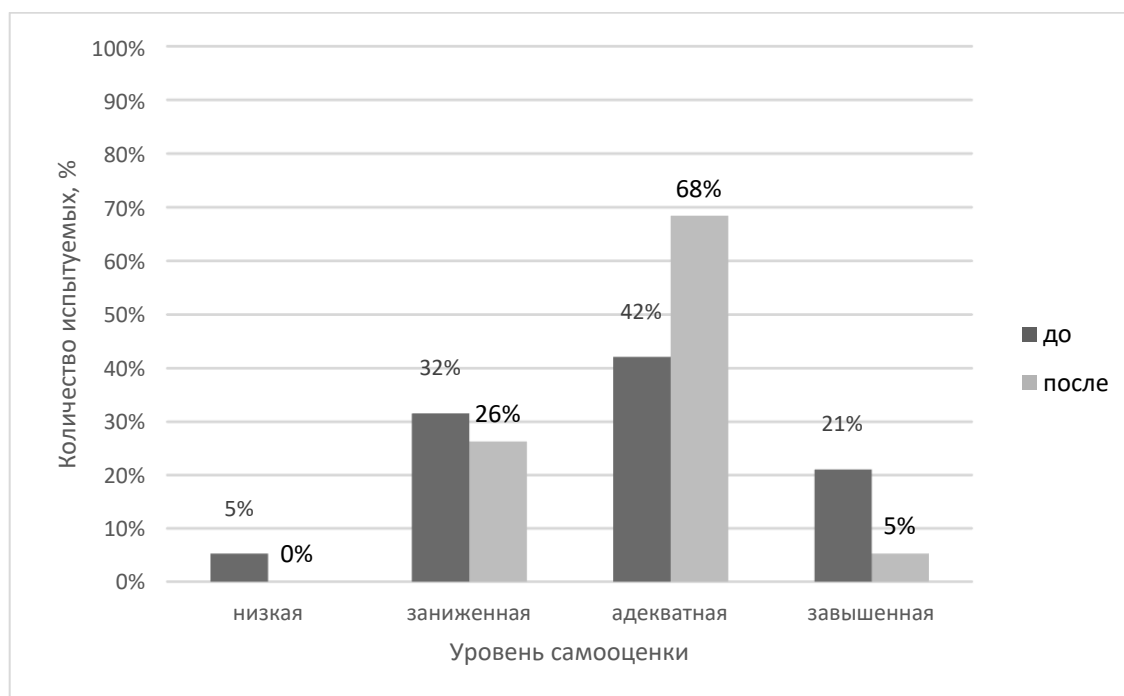


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» до и после реализации программы

Анализ результатов повторного исследования показал, что в целом уровень самооценки учащихся 3 класса стал более адекватным. 5% (1 ребенок) имеет завышенную самооценку в сравнении с предыдущим результатом 21% класса (4 учащихся). Первая ступенька чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.

Чаще бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность или соотносить мнения, переживания или действия с мнениями и оценками окружающих).

Адекватную самооценку после проведения программы имеют 68% (13 учащихся) в сравнении с результатами до проведения 42% (8 человек). У этих детей сформировано положительное отношение к себе. Они умеют оценивать себя и свою деятельность, и это считается нормой.

Заниженная самооценка выявлена у 26% (5 детей) в сравнении с результатом до программы – 32% учащихся (6 человек). Это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может рассказать о своей проблеме. Могут быть проблемы во взаимоотношениях в семье. Также может быть разрушена ситуация успеха и положительное отношение к школе. Возможно нарушение межличностных отношений со значимыми взрослыми.

У 5% (1 человек) до проведения программы выявлен низкий уровень самооценки, а после проведения детей с низким уровнем самооценки выявлено не было. По статистике, младших школьников с низкой самооценкой в классе около 5-10%, таков результат и в нашем исследовании. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса могла произойти неудачная ситуация, что могло повлиять на выбор ребенка. Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят. Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю жизнь, в результате он может не раскрыть своих возможностей и способностей.

Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Незаконченное предложение» после реализации программы представлены на рисунке 7 и в приложении 4, таблица 4.2.

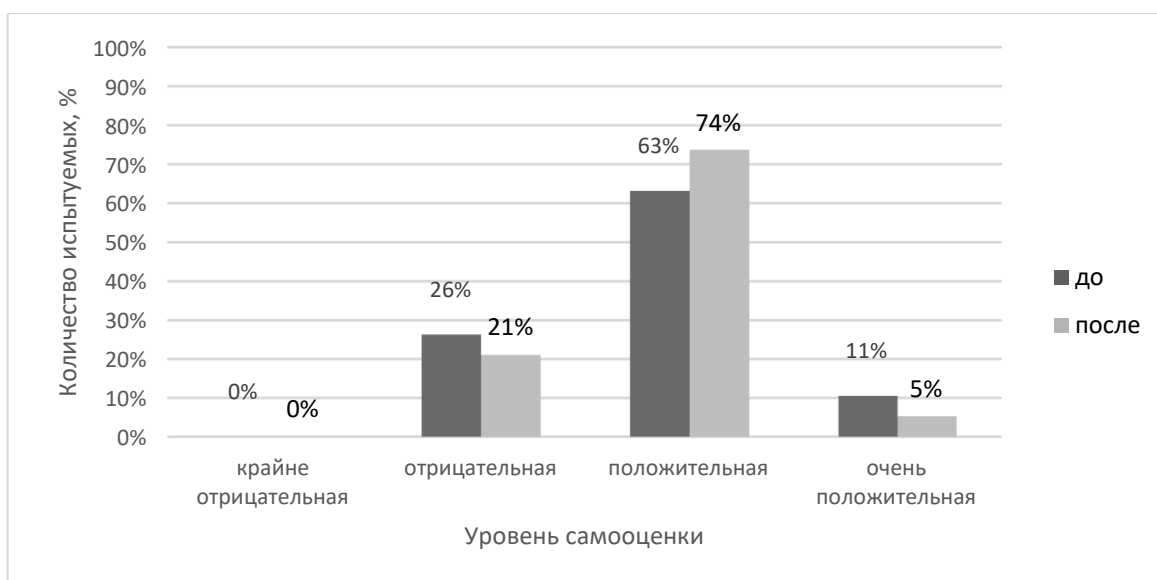


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Незаконченное предложение» до и после реализации программы

Повторное исследование показало: уровень завышенной самооценки выявлен у 5% – 1 ребенок, результат до реализации программы 11% – 2 детей. Эти дети считают себя лидерами во всем, уверены в себе, нет желания уступать другим, переоценивают свои силы. У таких детей возможен повышенный эгоизм, неуважительное отношение к мнению окружающих.

Уровень нормальной самооценки выявлен у 74% – 14 человек, до программы формирования адекватной самооценки уровень составлял 63% – 12 человек. Эти испытуемые адекватно воспринимают особенности своего «Я-образа», осознают свою ценность и принимают себя. Правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критично относятся к себе.

Уровень заниженной самооценки выявлен у 21% – 4 учащихся, в сравнении с уровнем заниженной самооценки до реализации программы 26% – 5 учащихся. Дети не уверены в себе, замкнуты в общении, этот уровень влияет на учебный процесс. Также преобладает высокая утомляемость. Такие дети не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Крайне отрицательной, то есть низкой самооценки по результатам диагностики выявлено не было.

Результаты повторного исследования по методике «Какой Я?» представлены на рисунке 8, приложение 4, таблица 4.3.

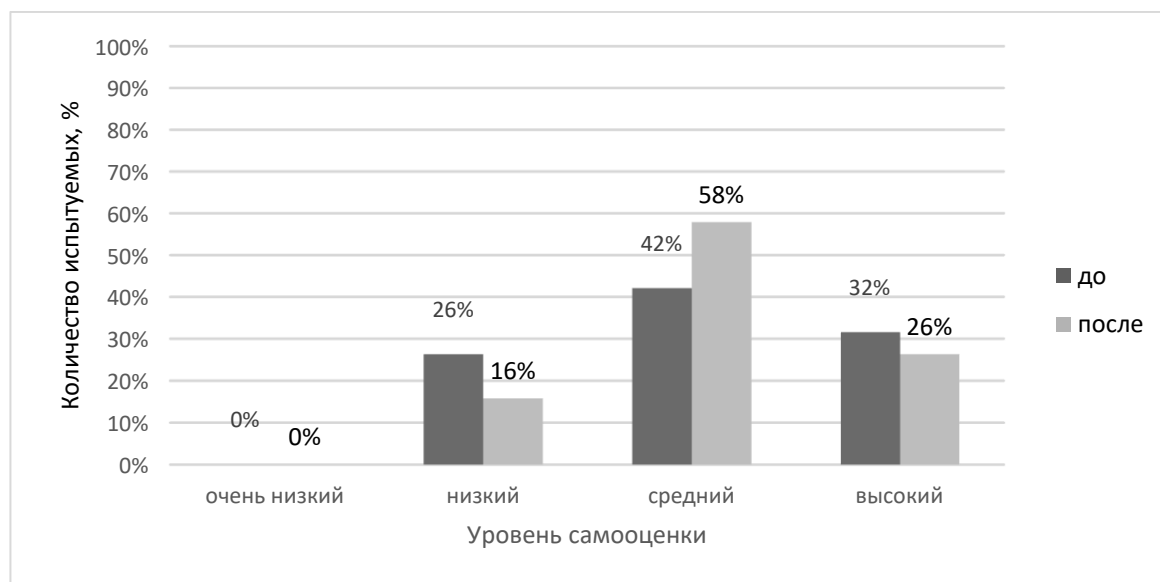


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки младших школьников по методике «Какой Я?» до и после реализации программы

Высокий уровень самооценки после реализации программы составляет 26% – 5 человек; до программы результат составлял 32% – 6 человек. Ребенок не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. Дети с адекватной самооценкой правильно соотносят свои возможности и способности, достаточно критически относятся к себе, ставят перед собой реальные цели, умеют прогнозировать адекватное отношение окружающих к результатам своей деятельности. Поведение такого человека в основе своей неконфликтно, в конфликте он ведёт себя конструктивно.

Средний уровень выявлен у 58% – 11 учащихся; до проведения программы 42% – 8 учащихся. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований. Дети на этом уровне чувствуют себя

нормально адаптированными. Наилучший уровень для приспособления личности к среде, в межличностных отношениях, проблемных ситуациях.

Низкий уровень выявлен у 16% – 3 человека. До программы 26% – 5 человек. Такие дети нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости. На этом уровне дети испытывают тревожность, неуверенность, зависимость, имеют утомляемость, небольшие запасы сил, отстраненность, замкнутость, тревожность, уход в себя. Испытывают большие затруднения в межличностных отношениях.

Очень низкого уровня самооценки в классе выявлено не было (0% испытуемых).

Для определения эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников был проведен расчет t-критерия Стьюдента.

Сформулируем рабочие гипотезы.

H_0 – различия сравниваемых показателей уровня самооценки до и после применения разработанной программы не значимы.

H_1 – различия сравниваемых показателей уровня самооценки до и после применения разработанной программы значимы.

Расчет по результатам методики «Лесенка».

$$t_{ЭМП} = 0,4$$

Определяем критические значения для $df = 18$:

$$t_{кр} = 2,88 (p < 0,01)$$

$$t_{кр} = 2,1 (p < 0,05)$$

Строим ось значимости, рисунок 9.

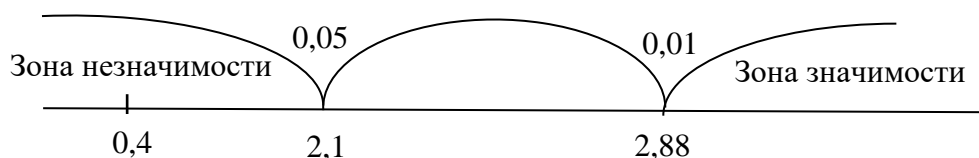


Рисунок 9 – Ось значимости t-критерия Стьюдента по результатам методики «Лесенка»

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Принимаем гипотезу H_0 : различия сравниваемых показателей уровня самооценки до и после применения разработанной программы не значимы. Таким образом, гипотеза исследования экспериментально не подтверждена.

Расчет по результатам методики «Незаконченное предложение».

$$t_{\text{эмп}} = 1,1$$

Определяем критические значения для $df = 18$:

$$t_{\text{кр}} = 2,88 \text{ (} p < 0,01 \text{)}$$

$$t_{\text{кр}} = 2,1 \text{ (} p < 0,05 \text{)}$$

Строим ось значимости, рисунок 10.

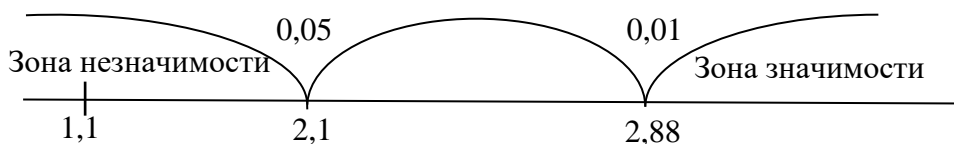


Рисунок 10 – Ось значимости t-критерия Стьюдента по результатам методики «Незаконченное предложение»

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Принимаем гипотезу H_0 : различия сравниваемых показателей уровня самооценки до и после применения разработанной программы не значимы. Таким образом, гипотеза исследования экспериментально не подтверждена.

Расчет по результатам методики «Какой Я?».

$$t_{\text{эмп}} = 0,4$$

Определяем критические значения для $df = 18$:

$$t_{\text{кр}} = 2,88 \text{ (} p < 0,01 \text{)}$$

$$t_{\text{кр}} = 2,1 \text{ (} p < 0,05 \text{)}$$

Строим ось значимости, рисунок 11.

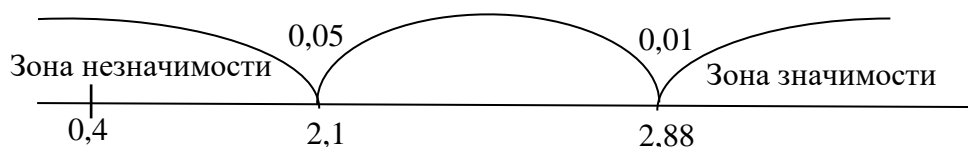


Рисунок 11 – Ось значимости t-критерия Стьюдента по результатам методики «Какой Я?»

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Принимаем гипотезу H_0 : различия сравниваемых показателей уровня самооценки до и после применения разработанной программы не значимы.

Расчет по t-критерию Стьюдента представлен в таблицах 4.4-4.6, приложение 4.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально не подтверждена. Этот факт можно объяснить непродолжительным периодом реализации программы и недостаточной выборкой. Однако, показатели самооценки младших школьников высокого и низкого уровней имеют тенденцию изменения в сторону адекватности самооценки, которая характеризует оптимальное представление ребенка о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших школьников

Довольно часто дети, которые имеют заниженную самооценку, входят в группу тревожных, что выражается в боязни браться за новое сложное задание, в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении

себя во многих неудачах. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипулятивным воздействиям со стороны взрослых и сверстников.

Поэтому организации учебно-воспитательного процесса необходима целенаправленная работа по формированию адекватной самооценки младших школьников.

Цель формирующей программы для этой группы детей: создание психолого-педагогических условий для формирования адекватной самооценки.

Цикл занятий призван способствовать изменению негативного отношения ребенка к себе, выработке уверенности, стремления к успеху, гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Большое внимание уделяется творческому самовыражению, самопроверке, групповому тестированию [16].

Формирование положительной «Я-концепции» школьников невозможно без участия семьи.

Цель формирующей работы с родителями – создание психолого-педагогических условий для формирования адекватной самооценки у детей через детско-родительские отношения.

В третьем классе может появиться даже заниженная самооценка, но чаще всего у учеников начальной школы наблюдается неустойчивая самооценка. Дети начинают критически относиться к себе, отыскивают свои слабые стороны, видят в себе только плохое. А формируется самооценка под влиянием оценок, которые дают педагоги, родители и одноклассники ребёнка в ходе учебно-воспитательного процесса. Поэтому взрослым нужно ощущать ответственность за то, какие оценки и характеристики они дают детям младшего школьного возраста, ведь в этом возрасте одарённому ребёнку легко навесить ярлык неудачника, и наоборот, легко вселить

излишнюю уверенность ребёнку, у которого недостаточно для этого оснований [56].

Как определить низкую самооценку у ребенка?

Первые признаки низкой самооценки у ребенка – это чрезмерная обидчивость, застенчивость, замкнутость. Понаблюдайте за поведением ребенка в его привычной среде обитания – в детском саду или в школе. Если ребенок играет, смеется вместе со всеми, он достаточно уверен в себе [56]. Есть и простое упражнение для определения самооценки. Напишите на маленьких листочках различные прилагательные – умный, глупый, злой, хороший и так далее. Попросите ребенка нарисовать себя и своих друзей, а затем распределить листочки между ними. Если ребенок забрал для себя отрицательные качества – это повод задуматься.

Памятка для родителей застенчивых детей.

1. Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка как застенчивость.

2. Не ставьте ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа [44, с.25].

3. Критикуйте ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.

4. Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.

5. Не сравнивайте черты характера своего ребенка с чертами характера его товарищей.

Если ваш ребенок не уверен в себе.

1. Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.

2. Ставьте перед ребенком посильные задачи и оценивайте их достижения [33, с.192].

3. Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.

4. Не мешайте ребенку общаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.

5. Не вселяйте в ребенка страх и боязнь по отношению к себе.

6. Говорите с ребенком по душам, давайте возможность выговориться.

7. Будьте рядом с ребенком, если он в этом нуждается [44].

Как относиться к отметкам ребенка.

1. Не ругайте своего ребенка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.

2. Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда не высок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.

3. Поддерживайте ребенка в его, пусть не очень значительных победах над собой, над своей ленью.

4. Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребенку оценки вслух [44].

Завышенная самооценка у детей часто встречается в младшем возрасте. Страшного в этом ничего нет, ведь ребенок познает себя. Задача родителей – развить у ребенка чувство уверенности, положительную самооценку, ведь если она понизится, сделать её адекватной будет очень и очень сложно.

Важно заметить эти изменения и не дать упасть самооценке, а это может случиться из-за того, что ребёнок не может справиться с какими-то заданиями и поручениями [50, с.280].

Некоторые признаки детей с завышенной самооценкой:

- дети с завышенной самооценкой очень подвижны неусидчивы;
- быстро переключаются с одной деятельности на другую, часто не доводя начатое до конца;

- не могут анализировать результаты своих действий и поступков;
- во многих случаях они пытаются решать любые, в том числе и весьма сложные задачи быстро, не разобрав до конца;
- чаще всего такие дети не осознают своих неудач;
- склонны к демонстративному поведению и доминированию (всеми силами стараются обратить на себя внимание, стремятся к управлению другими детьми);
- ребенок с завышенной самооценкой может считать, что он во всем прав;
- часто перебивает, относится к другим свысока;
- при завышенной самооценке ребенок часто агрессивный, принижает достижения других детей;
- от ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: «Я самый лучший!» [56].

Памятка родителям детей с завышенной самооценкой:

- похвала должна следовать за каким-либо достижением, но не сама по себе и не за то, к чему ребенок не прикладывал усилий (например, внешность);
- интересы ребенка не должны стоять на первом месте, если это не касается его здоровья, развития, питания;
- не стоит смягчать последствия поступков ребенка. Он должен знать объективный результат своих действий. Если ребенок намеренно сломал игрушку, нельзя срочно покупать ему новую. В противном случае малыш не научится оценивать собственные поступки и у него не формируется способность восприятия связей между действиями и их результатами [56].

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника:

1. Находить время, хотя бы 20 минут каждый день, чтобы уделить ребёнку всё своё внимание, не деля его ни с чем.

2. Показать ребёнку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним. Объяснить, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Помнить, признавать чувства ребёнка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение.
3. Как бы ни нравилась ситуация или какой-либо план, спросить об этом мнение ребёнка, если необходимо, предложить ему пару альтернатив. Это не только приучит ребёнка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, что даёт ребёнку чувство контроля над ситуацией.
4. Показывать детям свою бескорыстную любовь.
5. Хвалить ребёнка за конкретные поступки. Если ребёнок видит, что родители действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он их повторит.
6. Использовать ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно, комфортно, зная, что делать и чего ожидать.
7. Помочь детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых.
8. Уважать усилия детей.
9. Показывать ребёнку очевидные свидетельства его развития, его достижения (показывать ребёнку его старые рисунки или его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки) [55].
10. Объяснить ребёнку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться.

11. Помочь ребёнку почувствовать его важность, поручая ему какие-нибудь дела или обязанности, чтобы помочь семье.
12. Признавать сильные стороны своего ребёнка и хвалить за них, а не фиксировать внимание на его слабостях. Предоставить ребёнку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается. Это поможет ему приобрести уверенность в себе.
13. Избегать сравнения своего ребёнка с другими. Пусть он знает, что его любят таким, какой он есть.
14. Обязательно устраивать семейные праздники. Установить собственные семейные традиции.
15. Приоткрывать ребёнку свой внутренний мир, делиться с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями.
16. Стараться смотреть на некоторые вещи глазами ребёнка, помнить, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом его мышлении [58, с.44].

Рекомендации для педагогов по формированию адекватной самооценки младшего школьника:

1. Оценка должна служить главной цели – стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность младшего школьника.
2. Давать содержательную оценку работе младшего школьника.
3. Сравнить детей, которые обладают приблизительно одинаковыми способностями, но достигают разных результатов из-за различного отношения к учению.
4. Предлагать ученику с заниженной самооценкой оказывать помощь слабоуспевающему младшему школьнику [65].
5. Вводить тетради, в которых учащиеся по специальной схеме делают записи, анализируя и оценивая свою работу на уроке, определяя меру

усвоения материала, степень его сложности, выделяя наиболее трудные моменты работы.

6. Предлагать детям самостоятельно оценивать классные и домашние задания до того, как отдать на проверку учителю, после того как работы проверил и оценил учитель, необходимо обсуждать случаи несовпадения оценок. Выяснить основания, на которых строят самооценку дети и показатели, по которым оценивает учитель.
7. Использовать похвалу в работе с детьми, имеющими заниженную самооценку [66].

Таким образом, нами были предложены рекомендации для родителей и педагогов по формированию адекватного уровня самооценки младших школьников. Для формирования оптимальной самооценки необходимо создать гарантию комфортного ощущения и безопасности для ребенка. Ключевым моментом должны стать проявления понимания и поддержки со стороны педагогов и родителей.

Выводы по 3 главе

Комплекс упражнений составлялся на основе программ: Яковлева М. В. «Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников», Парфенова А. Н. «Развитие социальной уверенности», О. Хухлаева, О. Хухлаев, И. Первушина «Маленькие игры в большое счастье», Чистякова М.И. «Психогимнастика», Клаус В. Фопель «Энергия Паузы. Психологические игры и упражнения».

Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки младших школьников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе

оценивания себя. В процессе формирующего воздействия происходит перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

После реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки младших школьников были получены следующие результаты:

– по методике «Лесенка»: 1 ребенок (5 %) – имеет высокий уровень самооценки; 13 учеников (68%) имеют средний уровень самооценки; 5 младших школьников (26%) имеют низкий уровень самооценки;

– по методике «Незаконченное предложение»: 1 ученик (5%) – имеет завышенную самооценку; 14 младших школьников (74%) – оценивают себя объективно, имеют адекватную самооценку; 4 учащихся (21%) показали низкий уровень самооценки;

– по методике «Какой Я?»: 5 школьников (26%) имеют высокий уровень самооценки, 11 детей (58%) показали средний уровень самооценки; 3 учащихся (16 %) – низкий уровень развития самооценки.

Гипотеза исследования экспериментально не подтверждена. Этот факт можно объяснить непродолжительным периодом реализации программы и недостаточной выборкой. Однако, показатели самооценки младших школьников высокого и низкого уровней имеют тенденцию изменения в сторону адекватности самооценки, которая характеризует оптимальное представление ребенка о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Родителям и педагогам младших школьников для формирования у детей оптимальной самооценки необходимо создать гарантию комфортного ощущения и безопасности для ребенка. Нами были составлены памятки и рекомендации. Ключевым моментом должны стать проявления понимания и поддержки со стороны педагогов и родителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка – это знание индивида о самом себе и отношение к себе в их цельности. Самооценка – распознавание ребенком собственных поступков, умений, качеств, мотивов и целей своей манеры поведения, осознанное и оценочное к ним отношение.

Самосознание, деятельность и общение рассматриваются в психологии как три зоны, в которых реализуется развитие личности.

Усовершенствование самосознания идет с детства и первые впечатления о себе начинают формироваться в начальной школе. Самооценка является важным средством саморегуляции и формирование оценки к самому себе в процессе деятельности представляется поэтапно.

Самооценку индивид осуществляет следующими способами:

1. Анализируя уровень собственных притязаний с наличествующими результатами собственной деятельности.

2. Совершая самоанализ и сравнивая себя с другими.

Выделяют две составляющие оценивания личностью себя – когнитивную и эмоциональную. Они функционируют в неразрывной взаимосвязи. Когнитивная составляющая отражает знания (различной степени обобщённости и развития) личности о себе, а эмоциональная – отношение личности к самой себе, "аффект на себя", накопленные знания.

Формирование нормальной самооценки младших школьников обусловлено учебно-воспитательной деятельностью. Оценка себя формируется в структуре психосоциальных отношений, из чего следует, что на самооценку ученика влияет оценка, данная родителями, воспитателями, сверстниками и педагогами.

Первый класс становится периодом привыкания, перестройки в развитии ребенка и в совершенствовании самооценки может происходить

скрытый процесс накопления критериев, причин и ресурсов обеспечения ее работы. Чаще всего самооценка первоклассника адекватно завышенная.

На втором году обучения осуществляется переоценка себя в сторону снижения.

В третьем классе растет число учащихся, демонстрирующих стабильно адекватную и заниженную самооценку независимо от ситуации оценивания. Число учеников, которые проявляют устойчивую завышенную и неустойчивую самооценку во всех видах деятельности, уменьшается.

Этот возрастной период характеризуется формированием нормального уровня притязаний – школьник учится адекватно оценивать свои способности и возможности и понимать, что успех в деятельности зависит не только от его способностей, но и от того насколько он прилагал усилия для достижения цели. Восприятие себя как изолированного существа исчезает, и вместо этого появляется осознание себя как существа, вовлеченного в социальные отношения и причастного к ним.

В период начальной школы процесс становления и формирования самооценки наиболее сенситивен к воздействиям и корректирующим действиям.

В модели формирования адекватной самооценки младших школьников все основные блоки (теоретический, диагностический, формирующий, аналитико-обобщающий) представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде динамической системы, построенной по иерархическому принципу. Модель представляет собой наглядно-практический метод, благодаря которому можно схематично и в полном виде представить то, как будет строиться весь ход формирующей работы. Основным преимуществом разработки такой модели является способность учитывать последовательность действий и наглядность.

Опытно-экспериментальное исследование формирования самооценки младших школьников проходило в три этапа: поисково-подготовительный,

опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В эмпирическом исследовании применялись следующие методы: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование при помощи методик «Лесенка», «Незаконченное предложение», «Какой Я?».

Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью t-критерия Стьюдента. Данный критерий направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону.

Анализ полученных данных по методике «Лесенка» показал следующие результаты: завышенный уровень – 4 школьника (21 %), адекватный уровень – 8 испытуемых (42%), заниженный уровень – 6 школьников (32%), низкий уровень – 1 учащийся (5%).

Анализ результатов по методике «Незаконченное предложение» показал, что: 2 школьника (11%) имеют завышенную самооценку, 12 учащихся (63%) имеют нормальную самооценку, 5 школьников (26%) показали заниженный уровень самооценки.

Анализ результатов по методике «Какой Я?» показал, что: 6 школьников (32%) имеют высокий уровень самооценки, 8 учащихся (42%) показали средний уровень самооценки, 5 школьников (26%) – низкий уровень самооценки.

В основном младшие школьники имеют завышенный и средний уровни самооценки по всем методикам. Это объясняется возрастной спецификой школьников, особенностями восприятия картины мира. Достаточно низкий процент учеников имеет низкий уровень самооценки.

Комплекс упражнений составлялся на основе программ: Яковлева М. В. «Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников», Парфенова А. Н. «Развитие социальной уверенности», О. Хухлаева, О. Хухлаев, И. Первушина «Маленькие игры в большое счастье»,

Чистякова М.И. «Психогимнастика», Клаус В. Фопель «Энергия Паузы. Психологические игры и упражнения».

Организация и содержание процесса формирования адекватной самооценки младших школьников направлены на расширение функциональных и операционных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности» в процессе оценивания себя. В процессе формирующего воздействия происходит перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации.

После реализации психолого-педагогической программы формирования адекватной самооценки у младших школьников были получены следующие результаты:

– по методике «Лесенка»: 1 ребенок (5 %) – имеет высокий уровень самооценки; 13 учеников (68%) имеют средний уровень самооценки; 5 младших школьников (26%) имеют низкий уровень самооценки;

– по методике «Незаконченное предложение»: 1 ученик (5%) – имеет завышенную самооценку; 14 младших школьников (74%) – оценивают себя объективно, имеют адекватную самооценку; 4 учащихся (21%) показали низкий уровень самооценки;

– по методике «Какой Я?»: 5 школьников (26%) имеют высокий уровень самооценки, 11 детей (58%) показали средний уровень самооценки; 3 учащихся (16 %) – низкий уровень развития самооценки.

Для определения эффективности реализации программы формирования адекватной самооценки младших школьников был проведен расчет t-критерия Стьюдента по методикам «Лесенка», «Незаконченное предложение» и «Какой Я?».

По всем трем методикам полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости. Принимаем гипотезу H_0 : различия

сравнимых показателей уровня самооценки до и после применения разработанной программы не значимы.

Гипотеза исследования экспериментально не подтверждена. Этот факт можно объяснить непродолжительным периодом реализации программы и недостаточной выборкой. Однако, показатели самооценки младших школьников высокого и низкого уровней имеют тенденцию изменения в сторону адекватности самооценки, которая характеризует оптимальное представление ребенка о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Родителям и педагогам младших школьников для формирования у детей оптимальной самооценки необходимо создать гарантию комфорта и безопасности для ребенка. Ключевым моментом должны стать проявления понимания и поддержки.

Для родителей и педагогов нами были разработаны рекомендации по формированию адекватной самооценки у младших школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. [Текст] : Учебник и практикум / Г.С. Абрамова. – Москва : Юрайт, 2014. – 816 с.
2. Амонашвили, Ш.А. Воспитательная и образовательная функции оценок и учения школьников [Текст] / Ш.А. Амонашвили. – Москва : Педагогика, 2014. – 296 с.
3. Ананьев, Б.Г. Психология педагогической оценки. [Текст] : Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – Москва : Педагогика, 2018. – 287 с.
4. Ананьев, Б.Г. Человек, как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 282 с.
5. Андрущенко, Т.Ю. Исследование самооценки младшего школьника в учебной деятельности. Вопросы психологии [Текст] / Т.Ю. Андрущенко, А.В. Захарова. – Москва : Прогресс, 2012. – 63 с.
6. Ануфриев, А.Ф. Психологические методики изучения личности: [Текст] : практикум / А.Ф. Ануфриев, Т.А. Барабанщикова, А.Н. Рыжкова. – Санкт-Петербург : Москва, 2015. – 303 с.
7. Астапов, В.М. Тревожность у детей [Текст] / В.М. Астапов. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 224 с.
8. Белобрыкина, О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки [Текст] / О.А. Белобрыкина // Вопросы психологии. – 2017. – №4. – 36-40 с.
9. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитания [Текст] / Р. Бернс. – Москва : Прогресс, 2016. – 422 с.
10. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – Москва : Просвещение, 2015. – 380 с.

11. Божович, Л.И. О некоторых проблемах и методах изучения личности школьника [Текст] / Л.И. Божович. – Москва : Просвещение, 2015. – 18-25 с.
12. Воронцов, А.Б. Учебная деятельность: введение в систему Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова [Текст] / А.Б. Воронцов. – Москва : Рассказов А.И., 2014. – 304 с.
13. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. – Москва : Педагогика, 2011. – 436 с.
14. Дендеберя, Е.В. Как поднять самооценку [Текст] / Е.В. Дендеберя. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 352 с.
15. Дильтей, В. Описательная психология [Текст] / В. Дильтей. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2016. – 160 с.
16. Долгова В. И. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Смирнова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 116–120. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95530.htm> (дата обращения: 13.04.2020).
17. Долгова В. И. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Г.М. Ключева, В.А. Бондарчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 26–30. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm> (дата обращения: 13.04.2020).
18. Долгова В. И. Исследование учебной мотивации младших школьников [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая, Я.А. Антипина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 1–5. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95507.htm> (дата обращения: 13.04.2020).

19. Дубровина, Л.А. Формирование самооценки младших школьников [Текст] / Л.А. Дубровина, М.В. Забавнова, А.О. Добрынина // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – 16-19 с.
20. Захарова, А.В. Как формировать самооценку школьника [Текст] / А.В. Захарова, М.Э. Боцманова // Начальная школа. – 2015. – № 3. – 13-16 с.
21. Захарова, А.В. Формирование самооценки в учебной деятельности. Психологические проблемы в учебной деятельности школьника [Текст] / А.В. Захарова. – Москва : Просвещение, 2016. – 292 с.
22. Казанская, К.О. Детская и возрастная психология [Текст] / К.О. Казанская. – Москва : А-Приор, 2010. – 320 с.
23. Клаус В. Фопель. Энергия Паузы. [Текст] : Психологические игры и упражнения / Клаус В. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 240 с.
24. Ковалев, А.Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Ковалев. – Москва : Просвещение, 2012. – 240 с.
25. Котова, Е.В. В мире друзей [Текст] / Е.В. Котова. – Москва : Просвещение, 2017. – 54 с.
26. Кузьмина, В.М. Значимость изучения самооценки младших школьников в контексте личностно-ориентированной парадигмы современного образования в начальной школе [Текст] / В.М. Кузьмина, Г.Н. Солопова. – Москва : Просвещение, 2013. – 287-291 с.
27. Кулагина, И. Ю. Младшие школьники: особенности развития [Текст] / И.Ю. Кулагина. – Москва : Эксмо, 2009. – 176 с.
28. Ларина, А.Б. Структура и функции познавательной самооценки младшего школьника [Текст] / А.Б. Ларина // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2010. – № 11. – 130-135 с.
29. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / А.Н. Леонтьев. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.

30. Леонтьев, А.Н. Формирование самооценки школьника [Текст] / А.Н. Леонтьев. – Москва : Просвещение, 2017. – 314 с.
31. Липкина, А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности [Текст] / А.И. Липкина, Л.А. Рыбак. – Москва : Просвещение, 2017. – 304 с.
32. Липкина, А.И. Самооценка школьника [Текст] / А.И. Липкина. – Москва : Просвещение, 2016. – 167 с.
33. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – Москва : Генезис, 2012. – 192 с.
34. Матюхина, М.В. Психология младшего школьника [Текст] / М.В. Матюхина. – Москва : Просвещение, 2012 – 216 с.
35. Мухина, В.С. Возрастная психология: [Текст] : Учебник для студентов / В.С. Мухина. – Москва : Академия, 2010. – 456 с.
36. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 512 с.
37. Никулина, И.Н. Развитие самооценки школьников: [Текст] : учебно-методическое пособие / И.Н. Никулина. – Москва : Просвещение, 2012. – 191 с.
38. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ Сфера, 2016. – 120 с.
39. Парфенова, А.Н. Коррекционно-развивающая программа «Развитие социальной уверенности» [Электронный ресурс] / А.Н. Парфенова. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/10/19/korreksionno-razvivayushchaya-programma.htm> (дата обращения: 13.04.2020)
40. Петровский, А.В. Введение в психологию [Текст] / А.В. Петровский. – Москва : Академия, 2015. – 496 с.
41. Петровский, А.В. Психология [Текст] / А.В. Петровский. – Москва : Академия, 2014. – 512 с.

42. Плотникова, Н.В. Хочу и могу. Как научить дошкольника эффективному общению и позитивной самооценке [Текст] / Н.В. Плотникова. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 47-51 с.
43. Поддьяков, Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка [Текст] / Н.Н. Поддьяков. – Москва : Сфера, 2010. – 217 с.
44. Резниченко, М.А. Трудности взросления младшего школьника [Текст] / М.А. Резниченко // Начальная школа. – 2018. – №1. – 25-30 с.
45. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] / Е.И. Рогов. – Москва : Владос, 2015. – 148 с.
46. Савенков, А. И. Педагогическая психология [Текст] / А. И. Савенков. – Москва : Юрайт, 2012. – 672 с.
47. Савинова, Е.Ю. Формирование адекватной самооценки младших школьников в учебной деятельности [Текст] / Е.Ю. Савинова // Гуманитарные исследования. – 2014. – № 2. – 170-173 с.
48. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 94 с.
49. Слободчиков, В.И. Формирование Я-концепции [Текст] / В.И. Слободчиков // Начальная школа. – 2012. – №3. – 10-12 с.
50. Смирнова, Е. Детская психология [Текст] / Е. Смирнова. – Москва : КноРус, 2012. – 280 с.
51. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание [Текст] / А.Г. Спиркин. – Москва : Юрайт, 2016. – 156 с.
52. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – Москва : Издательство Московского Университета, 2013. – 284 с.
53. Столяренко, Л.Д. Основы психологии [Текст] / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. – 736 с.
54. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология [Текст] / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 544 с.

55. Тузова, С.Е. Формирование адекватной самооценки младшего школьника [Текст] / С.Е. Тузова // Вестник Восточно-Сибирской государственной академии образования. – 2010. – № 12. – 203-205 с.
56. Фатуллаева, А.Т. Самооценка как основа личностного становления младшего школьника [Текст] / А.Т. Фатуллаева // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 6. – 69-70 с.
57. Федосюк, Н.В. Самооценка как базовый компонент личностных универсальных учебных действий младших школьников [Текст] / Н.В. Федосюк // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. – 2014. – № 16. – 22-24 с.
58. Фомина, Л.Ю. Что влияет на формирование самооценки младших школьников [Текст] / Л.Ю. Фомина. – Москва : Юрайт, 2013. – 44 с.
59. Фоминова, А. Н. Педагогическая психология [Текст] / А. Н. Фоминова, Т. Л. Шабанова. – Москва : Флинта, 2012. – 340 с.
60. Холодкова, О.Г. Самооценка нравственных качеств личности младших школьников [Электронный ресурс] / О.Г. Холодкова. – Режим доступа: <http://psibook.com> (дата обращения: 13.04.2020).
61. Хухлаева, О. Маленькие игры в большое счастье [Текст] / О. Хухлаева, О.Хухлаев, И.Первушина. – Москва : Апрель-Пресс, 2011. – 222 с.
62. Хухлаева, О. Психология развития и возрастная психология [Текст] / О. Хухлаева, Г. Бубнова, Е. Зыков. – Москва : Юрайт, 2014. – 368 с.
63. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова – Москва : Наука, 2010. – 144 с.
64. Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст] / М.И. Чистякова. – Москва : Владос, 2015. – 160 с.

65. Шакура, С.Д. Формирование контрольно-оценочных действий учащихся 1–6-х классов в процессе учебной деятельности [Текст] / С.Д. Шакура. – Минск: АПО, 2011. – 112 с.
66. Шилова, А. А. Формирование адекватной самооценки у детей младшего школьного возраста как фактора успешной социализации [Электронный ресурс] / А.А. Шилова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – Т.11. – 2016. – С.3521-3525. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/86741.htm> (дата обращения: 13.04.2020)
67. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника [Текст] / Д.Б. Эльконин. – Москва : Просвещение, 2018 – 275 с.
68. Ядов, В. А. Социальная психология личности [Текст] / В.А. Ядов // Социология и современность. – 2013. – Т. 1. – 75-90 с.
69. Яковлева, М. В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки младших школьников [Электронный ресурс] / М.В. Яковлева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – т.10. – 2015. – С.151-155. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95074.htm> (дата обращения: 13.04.2020).
70. Якунин, В.А. Педагогическая психология [Текст] / В.А. Якунин. – Санкт-Петербург : Михайлова В.А., 2014. – 349 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

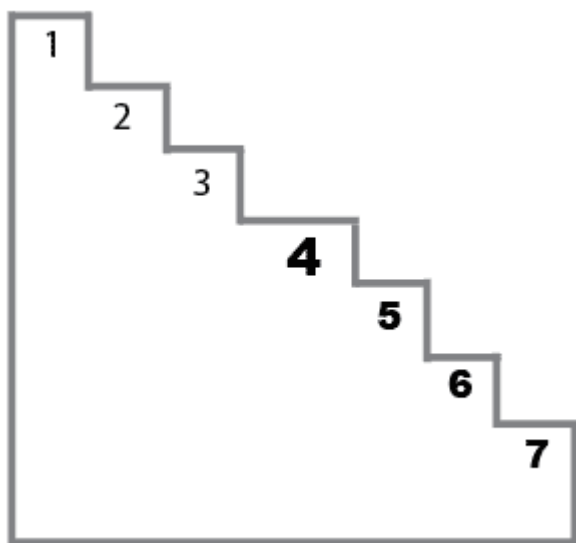
Методики диагностики самооценки младших школьников

Тест на самооценку «Лесенка»

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

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

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка. «Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью)

– хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

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

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

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

Ступенька 4 – заниженная самооценка

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

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

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

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

Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку. Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь: «Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадях». Здесь необходима работа с родителями школьника:

беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишней раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

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

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

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

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

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

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

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

Методика определения самооценки «Незаконченное предложение»

Приём незаконченных предложений для анализа личностных особенностей был предложен в 50-е годы XX века американским психологом Джозефом Саксом и дорабатывался совместно с психиатром и социальным психологом Джекобом Леви. Суть теста заключалась в дополнении 60 предложений, распределённых в 15 групп, касающихся разных сторон межличностных отношений. Позднее эта методика была адаптирована для детей сначала М. Ньютеном, а затем доктором

психологических наук А. Б. Орловым. Сейчас именно эта интерпретация используется при индивидуальной работе с детьми 7–12 лет. Желательно, чтобы испытуемый умел писать. Стимульный материал предполагает бланк с незаконченными 56 предложениями, которые нужно дополнить. Эти отрывки делятся на 7 тематических блоков по 8 предложений, цель которых определить отношение ребёнка:

- к себе,
- к окружающим,
- к семье,
- к учёбе,
- к школе,
- к сверстникам,
- к своему будущему.

Для учеников 1–4 классов количество предложений сокращается до 24, а категории объединяются всего в 3: как я отношусь к себе; как я отношусь к окружающим (семье, одноклассникам, учителям); как я отношусь к учёбе (школе).

Малыш должен закончить каждую из предложенных мыслей, вписывая первое, что приходит в голову.

Таким образом, метод позволяет:

- 1) составить представление о чувствах, которые испытывает ребёнок к значимым людям и самому себе;
- 2) выяснить, насколько мотивирован малыш к учёбе;
- 3) понять, как оценивает ребёнок свои шансы на успех в будущем;
- 4) определить эмоциональный фон испытуемого.

В 90-е годы группа учёных МГУ составила списки, так называемых, «популярных ответов московских школьников», на основе которых был сделан вывод о том, что без доверительных отношений между психологом и ребёнком результаты теста не могут считаться достоверными.

Процедура проведения теста у младших школьников.

Важно, чтобы дети при проведении теста не задумывались, а писали первое, что приходит на ум.

В школе тест проводится двумя способами.

Взрослый зачитывает вопросы, а ребёнок дополняет их устно (если, например, он ещё не вполне освоил грамоту). Но в этом случае тест должен проводить профессиональный психолог, который может сразу анализировать полученные ответы.

Учитель раздаёт карточки с вопросами, ребёнок дописывает предложения и возвращает материал.

При любом варианте необходимо чётко сформулировать для малыша правила прохождения теста:

- 1) Внимательно прочитай (прослушай) начало предложения.
- 2) Запиши первое, что придёт в голову.
- 3) Если какой-то из вопросов вызывает затруднения, обведи его в кружок и вернись после того, как закончишь все остальные предложения.
- 4) Поставь рядом с предложением +1, если тебе приятно об этом говорить, -1, если неприятно и 0, если всё равно или ты не задумываешься над этим вопросом.

Что касается 4-го пункта, то его следует вводить не раньше 3–4 классов. Во 2-м достаточно просто дополненных фраз. Следовательно, и анализ результатов будет немного отличаться в старших классах начальной школы.

Тест для ученика начальной школы представлен набором таких вопросов:

1. Я думаю, что успешный школьник — это тот, кто...
2. Я думаю, что неуспевающий ученик — это тот, кто...
3. Больше всего мне нравится, когда учитель...
4. Больше всего мне не нравится, когда учитель...

5. Больше всего мне нравится в школе то, что...
6. Я не люблю ходить в школу, потому что...
7. Мне весело, когда в школе...
8. Я опасюсь, когда в школе...
9. Мне хотелось бы, чтобы в моей школе...
10. Я не хочу, чтобы в моей школе...
11. Когда я был маленьким, мне казалось, что в школе...
12. Если я бываю невнимательным на уроке, я...
13. Когда я не понимаю задание, то я...
14. Когда у меня вопросы по выполнению домашнего задания, я...
15. Я всегда могу проверить, насколько правильно я...
16. Я никогда не могу понять, правильно ли я...
17. Если мне требуется что-нибудь запомнить, я...
18. Когда мне интересно на уроке, я...
19. Мне всегда интересно, если на уроках...
20. Мне всегда скучно, когда на уроках...
21. Если нам не задали работу на дом, я...
22. Если я не знаю решения задачи, я...
23. Я лучше запоминаю, когда на уроке...
24. Мне бы хотелось, чтобы в нашей школе всегда...

Интерпретация и анализ результатов.

Если тест с помощью незаконченных предложений проводится в упрощённом варианте, то есть без выставления эмоциональной оценки самим школьником, то педагог сам выставляет баллы +1, 0, -1 за каждый ответ исходя из положительного, нейтрального или отрицательного содержания дополненного предложения. Если же методика реализовывалась полностью, то нужно математически подсчитать сумму баллов и оценить результат. При этом таблица интерпретации будет одинаковой.

| Баллы | Значение |
|---------------|-------------------------------|
| +20 и более | Очень положительная установка |
| от +19 до +12 | Положительная |
| от +11 до +5 | Нейтральная |
| от +4 до -10 | Отрицательная |
| от -9 и менее | Крайне отрицательная |

Если тест проводится для детей постарше, то используются 56 вопросов, а таблица результатов расширяется пропорционально. После общей оценки учитель исследует ту сферу, за которую ребёнок выставил 0 или -1. Если отрицательный результат выставлен за учебную деятельность, то нужно помочь ребёнку «догнать» учебный материал (с помощью дополнительных занятий, кружков). В случае проблем в семье необходимо провести беседу (беседы) с родителями. Если же отрицательные оценки ребёнок поставил самому себе, то имеет смысл обратиться к профессиональному психологу, который сможет найти подходящую коррекционную программу для работы с малышом. Главное, не упустить момент, так как любые нарушения в шкале самооценки могут привести к серьёзным расстройствам личности.

Методика незаконченных предложений — это тест, имеющий ключевое значение для выработки правильной стратегии психологической работы с детьми. Но если говорить о более практичном применении, то по методике незаконченных предложений можно узнать о тех ведущих сферах деятельности и жизни малыша, которые нуждаются в коррекции. Вот почему учителя начальных классов обязательно должны пользоваться тестом в работе с детским коллективом.

Методика «Какой Я?» (модификация О.С. Богдановой)

Цель: выявление уровня осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом,

спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов:

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

Протокол методики «Какой я»:

| № п/п | Оцениваемые качества личности | Оценки по вербальной шкале | | | |
|-------|-------------------------------|----------------------------|-----|--------|---------|
| | | Да | Нет | Иногда | не знаю |
| 1 | Хороший | | | | |
| 2 | Добрый | | | | |
| 3 | Умный | | | | |
| 4 | Аккуратный | | | | |
| 5 | Послушный | | | | |
| 6 | Внимательный | | | | |
| 7 | Вежливый | | | | |
| 8 | Умелый (способный) | | | | |
| 9 | Трудолюбивый | | | | |
| 10 | Честный | | | | |

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки у младших школьников

Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки младших школьников на этапе констатирующего эксперимента по методике «Лесенка»

| № ученика | Выбранная ступенька | Уровень самооценки |
|-----------|---------------------|--------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| 1 | 1 | Завышенная |
| 2 | 1 | Завышенная |
| 3 | 1 | Завышенная |
| 4 | 1 | Завышенная |
| 5 | 2 | Адекватная |
| 6 | 2 | Адекватная |
| 7 | 2 | Адекватная |
| 8 | 3 | Адекватная |
| 9 | 3 | Адекватная |
| 10 | 3 | Адекватная |
| 11 | 3 | Адекватная |
| 12 | 3 | Адекватная |
| 13 | 4 | Заниженная |
| 14 | 4 | Заниженная |
| 15 | 4 | Заниженная |
| 16 | 4 | Заниженная |
| 17 | 4 | Заниженная |
| 18 | 4 | Заниженная |
| 19 | 5 | Низкая |

Таблица 2.2 – Результаты констатирующего эксперимента по методике «Незаконченное предложение»

| № ученика | Балл | Установка |
|-----------|----------|---------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| 1 | +23 | Очень положительная |
| 2 | +21 | Очень положительная |
| 3 | +19 | Положительная |
| 4 | +19 | Положительная |
| 5 | +18 | Положительная |
| 6 | +17 | Положительная |
| 7 | +17 | Положительная |
| 8 | +17 | Положительная |
| 9 | +16 | Положительная |
| 10 | +15 | Положительная |
| 11 | +15 | Положительная |
| 12 | +14 | Положительная |
| 13 | +13 | Положительная |
| 14 | +12 | Положительная |
| 15 | +3 | Отрицательная |
| 16 | +2 | Отрицательная |
| 17 | +1 | Отрицательная |
| 18 | +1 | Отрицательная |
| 19 | 0 | Отрицательная |

Таблица 2.3 – Результаты констатирующего эксперимента по методике «Какой Я?»

| № ученика | Балл | Уровень осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств |
|-----------|----------|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| 1 | 10 | Высокий |
| 2 | 10 | Высокий |
| 3 | 9 | Высокий |
| 4 | 9 | Высокий |
| 5 | 9 | Высокий |
| 6 | 8 | Высокий |
| 7 | 7 | Средний |
| 8 | 7 | Средний |
| 9 | 7 | Средний |
| 10 | 6 | Средний |
| 11 | 6 | Средний |
| 12 | 5 | Средний |
| 13 | 5 | Средний |
| 14 | 4 | Средний |
| 15 | 3 | Низкий |
| 16 | 3 | Низкий |
| 17 | 3 | Низкий |
| 18 | 3 | Низкий |
| 19 | 2 | Низкий |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования адекватной самооценки у младших школьников

Цель программы: формирование адекватной самооценки младших школьников.

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. воспитание позитивного отношения к людям;
6. обучение приёмам самопомощи.

Структура занятия:

1. Приветствие (3-4 минуты).
2. Разминка (5 минут).
3. Основная часть (20 минут).
4. Релаксация, рефлексия (7-9 минут).
5. Ритуал прощания (3-4 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, в любую минуту мы включены в работу группы. Мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, испытывая 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 то же 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 «Ладонки».

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 формирующих 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 окнах 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, 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."

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 и 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 сами 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 заплыла 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 растёт 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 удерживать 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».

Таблица 3.1 – План программы формирования адекватной самооценки у младших школьников

| № занятия | Темы | Задачи | Игры, упражнения |
|-----------|---------------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Я слушаю себя | Знакомство с группой, расширение представлений участников о самих себе. | «Смена ритмов», «Слушай себя», «Ладочки», «Рисуем себя», «Зарядись солнышком», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |
| 2 | Я и другие | Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого. | «Ревущий мотор», «Как расселить людей в доме», «Превращения», «Поймай мяч», «У костра», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |
| 3 | Чем я отличаюсь от других | Осознание ценности и уникальности личности каждого. | «Корабль и ветер», «Ласковое имя», «Свет мой, зеркальце, скажи...», «Похожие и разные», «Бабочка», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |
| 4 | Темные и светлые качества | Формирование представлений о положительных и отрицательных качествах человека, обучение детей определять достоинства и недостатки свои и других людей, понимать причины их поступков. | «Гусеница», «Темные и светлые мешочки», «Мои плюсы и минусы», Этюды на отображение положительных и отрицательных качеств человека, «На берегу моря», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |
| 5 | Гармонизация притязаний на признание. | Формирование в детях самосознания, удовлетворение их потребности в признании. | «Доброе животное», «Гадкий утенок», «Я умею...», «Цыганка», «На лесной поляне», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |

Продолжение таблицы 4

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|-----------------------|---|---|
| 6 | Могу и хочу | Развитие у детей способностей оценивать свои желания, формирование адекватной самооценки | «Тропинка», «Цветик-семицветик», «Все равно ты молодец, потому что...», «Цветок», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |
| 7 | Как добиться удачи | Развитие у детей чувства уверенности в себе, в собственных силах, актуализация потенциалов ребенка. | «Путаница», «Я сильный» «Я слабый», «Препятствие», «Как мы боремся с трудностями», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |
| 8 | Сказочное превращение | Подведение итогов проделанной работы. | «Счет», «Комплименты», «Чемодан в дорогу», «Я в будущем», «Сказочные дома», «Аплодисменты» |

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования уровня самооценки у младших школьников

Таблица 4.1 – Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки младших школьников по методике «Лесенка» после проведения программы

| № ученика | Выбранная ступенька | Уровень самооценки |
|-----------|---------------------|--------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| 1 | 1 | Завышенная |
| 2 | 2 | Адекватная |
| 3 | 2 | Адекватная |
| 4 | 2 | Адекватная |
| 5 | 2 | Адекватная |
| 6 | 2 | Адекватная |
| 7 | 3 | Адекватная |
| 8 | 3 | Адекватная |
| 9 | 3 | Адекватная |
| 10 | 3 | Адекватная |
| 11 | 3 | Адекватная |
| 12 | 3 | Адекватная |
| 13 | 3 | Адекватная |
| 14 | 3 | Адекватная |
| 15 | 4 | Заниженная |
| 16 | 4 | Заниженная |
| 17 | 4 | Заниженная |
| 18 | 4 | Заниженная |
| 19 | 4 | Заниженная |

Таблица 4.2 – Результаты опытно-экспериментального исследования по методике «Незаконченное предложение» после проведения программы

| № ученика | Балл | Установка |
|-----------|----------|---------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| 1 | +20 | Очень положительная |
| 2 | +19 | Положительная |
| 3 | +18 | Положительная |
| 4 | +18 | Положительная |
| 5 | +18 | Положительная |
| 6 | +17 | Положительная |
| 7 | +17 | Положительная |
| 8 | +16 | Положительная |
| 9 | +16 | Положительная |
| 10 | +15 | Положительная |
| 11 | +15 | Положительная |
| 12 | +14 | Положительная |
| 13 | +13 | Положительная |
| 14 | +13 | Положительная |
| 15 | +12 | Положительная |
| 16 | +4 | Отрицательная |
| 17 | +4 | Отрицательная |
| 18 | +3 | Отрицательная |
| 19 | +3 | Отрицательная |

Таблица 4.3 – Результаты опытно-экспериментального исследования по методике «Какой Я?» после проведения программы

| № ученика | Балл | Уровень осознанности нравственных категорий и адекватности оценки наличия у себя нравственных качеств |
|-----------|----------|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| 1 | 10 | Высокий |
| 2 | 9 | Высокий |
| 3 | 9 | Высокий |
| 4 | 9 | Высокий |
| 5 | 8 | Высокий |
| 6 | 7 | Средний |
| 7 | 7 | Средний |
| 8 | 7 | Средний |
| 9 | 7 | Средний |
| 10 | 6 | Средний |
| 11 | 6 | Средний |
| 12 | 5 | Средний |
| 13 | 5 | Средний |
| 14 | 5 | Средний |
| 15 | 4 | Средний |
| 16 | 4 | Средний |
| 17 | 3 | Низкий |
| 18 | 3 | Низкий |
| 19 | 3 | Низкий |

Таблица 4.4 – Расчет t-критерия Стьюдента по методике «Лесенка»

| № | До | После | Отклонения | Квадраты отклонений |
|----------|----------|----------|------------|---------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 2 | 1 | 2 | -1 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | -1 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | -1 | 1 |
| 5 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 6 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 7 | 2 | 3 | -1 | 1 |
| 8 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 9 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 10 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 11 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 12 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 13 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| 14 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| 15 | 4 | 4 | 0 | 0 |
| 16 | 4 | 4 | 0 | 0 |
| 17 | 4 | 4 | 0 | 0 |
| 18 | 4 | 4 | 0 | 0 |
| 19 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| Суммы: | 54 | 55 | -1 | 7 |

$$t_{\text{ЭМП}} = 0,4$$

Определяем критические значения для $df = 18$:

$$t_{\text{кр}} = 2,88 \text{ (} p < 0,01 \text{)}$$

$$t_{\text{кр}} = 2,1 \text{ (} p < 0,05 \text{)}$$

Таблица 4.5 – Расчет t-критерия Стьюдента по методике «Незаконченное предложение»

| № | До | После | Отклонения | Квадраты отклонений |
|----------|----------|----------|------------|---------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| 1 | 23 | 20 | 3 | 9 |
| 2 | 21 | 19 | 2 | 4 |
| 3 | 19 | 18 | 1 | 1 |
| 4 | 19 | 18 | 1 | 1 |
| 5 | 18 | 18 | 0 | 0 |
| 6 | 17 | 17 | 0 | 0 |
| 7 | 17 | 17 | 0 | 0 |
| 8 | 16 | 16 | 0 | 0 |
| 9 | 16 | 16 | 0 | 0 |
| 10 | 15 | 15 | 0 | 0 |
| 11 | 14 | 15 | -1 | 1 |
| 12 | 13 | 14 | -1 | 1 |
| 13 | 13 | 13 | 0 | 0 |
| 14 | 12 | 13 | -1 | 1 |
| 15 | 4 | 12 | -8 | 64 |
| 16 | 3 | 4 | -1 | 1 |
| 17 | 2 | 4 | -2 | 4 |
| 18 | 2 | 3 | -1 | 1 |
| 19 | 1 | 3 | -2 | 4 |
| Суммы: | 245 | 255 | -10 | 92 |

$$t_{\text{ЭМП}} = 1,1$$

Определяем критические значения для $df = 18$:

$$t_{\text{кр}} = 2,88 \text{ (} p < 0,01 \text{)}$$

$$t_{\text{кр}} = 2,1 \text{ (} p < 0,05 \text{)}$$

Таблица 4.6 – Расчет t-критерия Стьюдента по методике «Какой Я?»

| № | До | После | Отклонения | Квадраты отклонений |
|----------|-----|-------|------------|---------------------|
| <i>I</i> | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 10 | 10 | 0 | 0 |
| 2 | 10 | 9 | 1 | 1 |
| 3 | 9 | 9 | 0 | 0 |
| 4 | 9 | 9 | 0 | 0 |
| 5 | 9 | 8 | 1 | 1 |
| 6 | 8 | 7 | 1 | 1 |
| 7 | 7 | 7 | 0 | 0 |
| 8 | 7 | 7 | 0 | 0 |
| 9 | 7 | 7 | 0 | 0 |
| 10 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| 11 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| 12 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| 13 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| 14 | 4 | 5 | -1 | 1 |
| 15 | 3 | 4 | -1 | 1 |
| 16 | 3 | 4 | -1 | 1 |
| 17 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 18 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| 19 | 2 | 3 | -1 | 1 |
| Суммы: | 116 | 117 | -1 | 7 |

$$t_{\text{ЭМП}} = 0,4$$

Определяем критические значения для $df = 18$:

$$t_{\text{кр}} = 2,88 \text{ (} p < 0,01 \text{)}$$

$$t_{\text{кр}} = 2,1 \text{ (} p < 0,05 \text{)}$$