



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННОГО И МАТЕМАТИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ФИЗИКИ И ТЕХНОЛОГИИ

Техническое творчество как средство развития самооценки учащихся
в системе дополнительного образования.

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата

«Технология. Дополнительное образование

(Техническое)»

Форма обучения очная

Проверка на объем зачетных единиц:

77,89 % отсортировано листа

Работа рецензирована на предмет
рецензирования рецензирования

«19» сентября 2023 г.

Н.п. зав. кафедрой физики и технологии

О. Р. Шерер

Выполнила:

Студентка группы ОФ-523/ТХ-5-1

Худякова Анастасия Александровна

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук, доцент

Зуева Фатима Ахметовна

Челябинск

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА.	
1.1. Анализ литературных источников, связанных с определением самооценки.....	7
1.2. Техническое творчество как способ развития самооценки.....	17
1.3. Развитие самооценки как психолого-педагогическая проблема исследования.....	23
ГЛАВА 2. СПОСОБЫ ВЛИЯНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА НА САМООЦЕНКУ УЧАЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.	
2.1. Обучение техническому творчеству как средство развития самооценки учащихся.....	35
2.2. Опытно-исследовательская работа по изменению уровня самооценки учащихся в процессе занятий.....	39
2.3. Трактовка результатов эксперимента по изменению самооценки учащихся в процессе занятий техническим творчеством.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	70

ВВЕДЕНИЕ.

В последние десятилетия самооценка детей активно изучается как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Формирование самооценки оказывает существенное влияние на восприятие ребенком своей личности, качеств и отношения окружающих, а также на понимание причин этих отношений. Самооценка играет ключевую роль в социальной адаптации детей. Современная российская система образования уделяет большое внимание системе дополнительного образования детей, рассматривая её как важнейший компонент в развитии талантливых и одарённых детей. Гибкость, мобильность и адаптивность системы дополнительного образования позволяют ей эффективно отвечать на запросы ребёнка, семьи, общества и государства. Дополнительное образование детей является объектом постоянной поддержки и внимания со стороны общества и государства.

Сейчас государство ставит на первый план поддержку детского технического творчества и привлечение молодежи в науку и технику. Важно повысить престиж этих профессий. Чтобы прогрессировать в экономике, политике и культуре, нам нужны люди с новыми навыками и качествами. Техническое творчество — отличный инструмент для развития креативности и самореализации. С его помощью ребята учатся мыслить нестандартно, преодолевать ограничения и решать инженерные задачи.

В конце двадцатого века в отечественной системе образования произошёл отказ от трудового обучения и занятий в технических кружках и секциях. Их место заняли компьютерные игры, что замедлило развитие личности и во многом вернуло назад. В то же время маленькие дети, творя своими руками, испытывают настоящий азарт и глубокое удовлетворение от созданных ими предметов.

Если взглянуть на современное техническое творчество, можно выделить несколько важных моментов:

- большую часть педагогического состава в учреждениях технического творчества составляют опытные педагоги старшего возраста;
- очевидный дефицит материально-технического оснащения в учреждениях дополнительного образования;
- процессы сокращения, объединения и слияния таких учреждений с созданием Центров технического творчества;
- недостаточный уровень финансирования дополнительного образования;
- ликвидацию школьных мастерских и уроков трудового обучения.

Техническое творчество — это уникальный вид деятельности, который становится первой ступенью в развитии изобретательских, новаторских и инженерно-конструкторских навыков. Способность к техническому творчеству заложена в человеке от рождения, однако она особенно хорошо развивается благодаря качественному обучению и созданию специальных условий, которые стимулируют творческое мышление, технические способности и умение находить технические решения.

Современные перемены требуют ощутимых действий. Сегодня огромное внимание нужно уделять детям и всем социальным институтам, участвующим в их образовании и воспитании. Важно отказаться от привычного разделения ролей, где школа только даёт знания, спортивные секции развивают физическую форму, художественные — эстетическое восприятие, а трудовое обучение воспитывает отношение к работе. Такой подход уже не соответствует современным требованиям и нуждается в пересмотре. В современных условиях как никогда актуально звучит мысль А. С. Макаренко о том, что человек не воспитывается по частям.

Каждая общность, в которой находится ребёнок, должна учитывать свою специфику и способствовать его всестороннему развитию, обеспечивая гармоничное развитие всех его личностных качеств.

Однако с изменениями в образовательной системе, ростом научно-технического прогресса и цифровых технологий возникли определённые противоречия:

- большинство учащихся, особенно подростков, всё меньше проявляют интерес к техническому творчеству;
- цифровые технологии оказали значительное влияние на процесс социализации и формирование личности школьников.

Необходимость разрешения данных противоречий обуславливают актуальность нашего исследования, а также его гипотезу: будет ли эффективным развитие самооценки на занятиях техническим творчеством?

Цель исследования: определить влияние технического творчества на формирование самооценки подростка.

Объект исследования: самооценка учащихся в системе дополнительного образования.

Предметом исследования является развитие самооценки посредством занятий техническим творчеством.

Для выполнения поставленной цели были определены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать литературу, связанную с понятием «самооценка»
2. Выделить психологические особенности развития личности у подростков, уделяя особое внимание развитию самооценки.
3. Обосновать как техническое творчество может влиять на самооценку учащихся.
4. Провести эксперимент, связанный с изменением уровня самооценки учащихся в процессе занятий техническим творчеством в системе дополнительного образования.
5. Обосновать полученные результаты эксперимента и сделать соответствующие выводы.

В процессе работы использовались следующие методы исследования:

- Анализ литературы

- Систематизация
- Наблюдение

Все выше сказанное определило структуру работы, которая состоит из введения, двух глав, четырех разделов, заключения и списка литературы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА.

1.1. Анализ литературных источников, связанных с определением самооценки.

Одной из центральных проблем изучения личности в психологии на протяжении многих лет, является проблема самооценки. Проблемой изучения самооценки интересовались и занимались многие ученые, как в отечественной, так и в зарубежной психологии.

Среди отечественных ученых изучением самооценки занимались А.М.Прихожан (1970), В.П. Зинченко (1989), И.И. Чеснокова (1977), Л.В.Бороздина (1999), Л.И. Божович (1968), Т.Ю. Андрющенко (1980), И.В.Маркова (1983), С.Л. Рубинштейн (1946), Л.Д. Столяренко (2018), П.Т.Чаматы (1960), С.А. Будасси (1972), И.С. Кон (1978), среди зарубежных – М. Розенберг (1999), С. Куперсмит (1959), У. Джемс (1991), Р. Бернс (1986) и др.

Вопросы структуры самооценки, её онтогенеза, функций и целенаправленного формирования затрагивались ещё в работах Б.Г. Ананьева (1948). Он выделял в структуре самооценки индивидуальные, личностные и субъект-деятельностные характеристики.

В "Большом психологическом словаре" (Мещеряков, Зинченко, 2004) самооценка определяется как ценность и значимость, которые индивид приписывает себе в целом и отдельным аспектам своей личности, деятельности и поведения. [3]

Разные авторы предлагают различные определения самооценки. Например, Л.С. Выготский (1996) считал самооценку частью самосознания, развивающейся в деятельности и общении с другими. "Все процессы самосознания носят опосредованный характер, поскольку они развиваются в деятельности человека и его общении с другими людьми".

По мнению Л.В. Бороздиной (1999), самооценка — это личностное суждение о собственной ценности, отражающее уровень развития чувства

самоуважения, ощущение собственной значимости и позитивное отношение к своему "Я".

И.И. Чеснокова дает самооценке следующее понятие: самооценка – это взаимодействие двух сфер: эмоционально-ценностного самоотношения и сферы самопознания. Самооценка показывает, насколько человек понимает себя и свое отношение к себе. Это ключевой фактор адекватности и стабильности личности.

По И.И. Чесноковой, структура самооценки включает два неразрывно связанных компонента: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент – это знания человека о себе, которые могут быть различной степени детализации и обобщения. Эмоциональный компонент – это отношение к себе, «аффект на себя».

А.А. Реан также выделяет в структуре самооценки когнитивный и эмоциональный компоненты. Первый – это знания о себе, второй – отношение к себе. Важно, что эти компоненты не существуют изолированно, а тесно взаимосвязаны и не могут быть представлены в чистом виде. А.В. Захаров же говорил о том, что самооценка выступает «центральной, ядерным образованием личности, через призму которого, преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности». [34]

По А.Н. Леонтьеву (1997) самооценка является важным условием в становлении личности каждого индивида. Она способствует формированию потребности соответствовать уровню требований, окружающих и соответствовать уровню собственных личностных оценок. [23]

С. Куперсмит (1959) рассматривал психологические условия самооценки и проводил соответствующие эксперименты. В период одного из своих исследований он выделил три уровня самооценки:

- Низкая;
- Средняя;

- Высокая.

По его мнению, именно отношения ребёнка в семье играют ключевую роль в формировании самооценки, гораздо важнее, чем общие социальные условия жизни. Поскольку разные черты образа Я вызывают у человека разнообразные эмоции — от принятия до осуждения — самооценка представляет собой эмоциональную оценку собственных представлений о себе, и эта оценка может быть различной по силе и степени интенсивности.

М. Розенберг (1999) определял самооценку как позитивную или негативную установку, направленную на специфический объект — собственное Я. Таким образом, самооценка отражает уровень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и положительного отношения к себе.

Таким образом, низкая самооценка подразумевает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к собственной личности. [45] Рассмотрим основные направления в разработке этой проблемы, положившие начало исследованию самооценки. Проанализировав работы, направленные на изучение самооценки, нам стало известно, что они так или иначе опираются на четыре ключевых источника: на теоретические положения У. Джемса (1991), психоанализ, теории символического интеракционизма и гуманистическую психологию. [46]

Подход У. Джемса (1991). Уильям Джемс является первым психологом, который начал разработку проблематики «Я», при этом многие его взгляды вполне актуальны и в настоящее время.

Прежде всего, единственное и целостное «Я» имеет двойственную природу, состоящую из двух неразрывных частей, существующих одновременно: чистое сознание («Я» сознающее) и содержание этого сознательного опыта («Я» как объект эмпирического «Я»).

Познавательное и активное «Я» включает в себя несколько аспектов: осознание своего существования отдельно от мира вокруг, наличие личной внутренней жизни; ощущение целостности и согласованности личности;

понимание непрерывности и стабильности «Я» во времени; а также осознание того, что «Я» способно контролировать свои мысли и действия.

Эмпирическое «Я» — то, что человек воспринимает как принадлежащее ему, — У. Джемс делит на три части:

- Физическое «Я»: тело, внешний вид, семья, жильё, собственность;
- Социальное «Я»: образ и оценка себя в глазах других, роли и статусы, которые человек занимает в обществе. У каждого из нас столько социальных «Я», сколько групп с собственным мнением о нас существует;
- Духовное «Я»: психические особенности, мысли, чувства, желания и способности.

Вторая часть включает в себя чувства и эмоции, которые могут быть вызваны составными элементами, приведенными выше. Третья часть – это поступки самого человека, а также заботы о самом себе и самосохранение. У. Джемс (1991) выделил трехкомпонентную структуру «Я», при рассмотрении когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента, что соответствует многочисленным современным взглядам на структуру самосознания и Я-концепции (Р. Бернс, 1986; Л.В. Бороздина, 1992; А.В.Захарова, 1993; И.И. Чеснокова, 1977 и др.).

По У. Джемсу (1991) самооценка включает в себя два аспекта: самодовольство и недовольство собой. К самодовольству относятся следующие чувства: гордость, высокомерие, самопочитание, заносчивость и тщеславие. К недовольству собой относятся: скромность, униженность, смущение и неуверенность, стыд, раскаяние, отчаяние и осознание собственного позора.

Автор подчеркивает, что самоуважение зависит от соотношения успеха и уровня притязаний. Чем выше успех и ниже притязания, тем выше самоуважение (формула: Самоуважение = Успех / Притязание). Уменьшение притязаний может быть столь же "успокаивающим", как и достижение желаемого успеха.

Психоаналитический подход (З. Фрейд, 1991) описывает структуру личности как совокупность "Оно", "Я" и "Сверх-Я", отличающихся по происхождению, содержанию и принципам функционирования.

Система "Я", по Фрейду, это структурно-функциональная часть психики. Она включает познавательные и исполнительные функции, волю, осознанные и неосознанные цели. "Я" руководствуется принципом реальности, подчиняется законам физики, логике и социальным нормам, и играет ключевую роль в адаптации личности.

Теории А. Адлера (1995) и К. Хорни (1997) тесно связаны с понятием самооценка и Я-концепция. А. Адлер (1995) в качестве определяющей составляющей поведения человека рассматривал особую творческую силу жизни, которая определяется стремлением к превосходству, развитию и совершенствованию. Автор развивал идею о том, что чувство неполноценности является основным и универсальным, в центре которого лежит восприятие своей физической недостаточности, дефектности. По А.Адлеру (1995), чувство недостаточности считается нормой, которая характерна каждому человеку. «Быть человеком – значит ощущать свою недостаточность» говорил автор. [48] Чувство недостаточности повышает стремление к его преодолению, называемое «стремление к превосходству», к совершенствованию. Направленность его действия зависит от развития социального интереса или общественного чувства.

В основе одного из предложений К. Хорни (1997) лежит то, что человек обладает реальным «Я», для осуществления которого требуются благоприятные условия. Реальное «Я» – это центральная, внутренняя, созидательная сила, источник роста, способность использовать свои собственные ресурсы (чувства, мысли, желания, надежды, увлечения, сила воли, талант), т. е. некоторые потенциальные возможности человека, реализующиеся через взаимодействие с внешним миром и обеспечивающие развитие по направлению к самореализации (К. Хорни, 1997).

По мнению К. Хорни (2000) человек в конкретных условиях идентифицирует себя со своим идеальным интегрированным образом, и тогда идеальный образ себя становится идеальной самостью, идеальным собственным «Я». В таком случае энергия, которая питает движение к самореализации, меняет свою направленность на актуализацию Собственного Я. [48]

Идеализированное «Я», по К. Хорни (1997) – это неадекватное представление о себе, которое наделено безграничной силой и необычайными способностями. Все несоответствующее этому воображаемому образу провоцирует ощущение малоценности и презрения, формирует презируемый образ. Другим примером в рамках данного направления, служит концепция психосоциального развития Э. Эриксона (1996). Его подход обращен к социокультурному контексту становления идентичности.

По Э. Эриксону (1996) идентичность – это процесс организации жизненного опыта в индивидуальное «Я», который продолжается на протяжении всей жизни человека и фактически означает внутреннюю уверенность в направлении своего жизненного пути. По его мнению, идентичность во многом совпадает с тем, что другие авторы именуют «Я-концепцией», «Я-системой» или «Яопытом».

Характерная черта идентичности – динамичность. Она никогда не завершена, не статична – это не готовый инструмент личности. Идентичность строится из двух аспектов: "я-аспект" и "эго-аспект". Эго-идентичность – это про синтезирующую функцию "эго". А Я-идентичность – про образы "Я" и ролевые образы, которыми человек себя идентифицирует.

Интеракционистский подход исследует социальную природу поведения. Он изучает, как взаимодействия с окружением формируют наше ролевое поведение и наше "Я".

По Ч. Кули (1922), основной ориентир в формировании "Я" – это другие люди. Ключевой фактор – обратная связь, которую мы получаем. Его теория "зеркального Я" говорит, что наше представление о себе (идея Я) основано на том, как мы воспринимаем мнения и реакции других. Это включает:

1. Как мы думаем, что нас воспринимают другие.
2. Как мы думаем, что другие оценивают этот образ и реагируют на него.
3. Наши собственные ощущения и эмоции в ответ на оценки и реакции окружающих.

Наше отношение к себе прямо зависит от того, как нас воспринимают и оценивают окружающие. По Кули, "идея Я" закладывается в раннем детстве, и важнейшие роли здесь играют семья и сверстники. Их мнения о нас имеют решающее значение.

В гуманистической психологии (А. Маслоу, 1999; К. Роджерс, 1994 и др.) в основе исследований лежат: экзистенциальные темы, проблемы самоактуализации, Я-концепции, самореализации и т.д. А. Маслоу (1999) потребность в самоуважении относит к фундаментальным потребностям человека, которые важны для сохранения здоровья и психологической адаптации.

Эта потребность связана с желанием достижения. Удовлетворение потребности в оценке (уважении) рождает чувство уверенности, значимости, компетентности, силы, адекватности, полезности и необходимости. Неудовлетворение, наоборот, порождает чувство униженности, слабости и беспомощности, что может привести к невротическим реакциям.

А. Маслоу (1999) считает, что здоровая самооценка основана на реальных способностях, знаниях, умениях человека и заслуженном уважении, а не на лести. Такая самооценка устойчива и здорова.

Феноменологический подход К. Роджерса (1994) — важная часть этой области. Он фокусируется на стремлении к самоактуализации. Это

стремление к раскрытию своего потенциала, возможностей и способностей ведет к самодостаточности, независимости, социальной ответственности, зрелости и компетентности.[48]

По К. Роджерсу (1994) Я-концепция составляет сердцевину субъективного мира переживаний человека и выступает центральным конструктором для теории психотерапии и личности. Автор рассматривал Яконцепцию или воспринимаемое Я, как установку на свое «Я», которая имеет три основных компонента: когнитивный – специфическое содержание установки; оценочный – суждение об этом содержании относительно определенных стандартов, и аффективный – некоторое чувство, присоединяющееся к этому суждению.

Самооценка выполняет ряд функций, таких как:

- 1. Регуляторная – на ее основе происходит решение задач личностного выбора.
- 2. Защитная – обеспечивает относительную стабильность и независимость личности.
- 3. Развивающая – самооценка является толчком к развитию личности.

Как отмечает Л.Д. Столяренко (2018), функции самооценки выступают в качестве внутренних регуляторов поведения и деятельности человека. Личность непрерывно сравнивает свои способности, психические силы с задачами и инструментами деятельности, интегрируя самооценку в структуру мотивации своих действий.

Согласно С.А. Будасси (1972), самооценка выполняет три ключевые функции: регуляцию поведения, психологическую защиту и познавательную. И.В. Маркова (1983) выделяет две основные функции самооценки: регуляторную и защитную. Регуляторная функция оказывает существенное влияние на поведение, деятельность, развитие личности и ее социальные взаимодействия. Защитная функция, в свою очередь,

способствует сохранению стабильности и независимости личности, но может приводить к искажению восприятия опыта.

Изучением видов самооценки занимались такие ученые как: И.С. Кон (1978), И.В. Маркова (1983), Б.Г. Ананьев (1948), Л.Д. Столяренко (2018), С.Л.Рубинштейн (1946) и другие.

К примеру, И.В. Маркова (1983) рассматривала виды самооценки по следующим параметрам:

- 1) уровень (высокая, средняя, низкая);
- 2) соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная).

Исследованию самооценки, проведенному И.С. Коном в 1978 году, была выявлена закономерность: люди оценивают себя как единое целое, так и по отдельным качествам, акцентируя внимание на определенных чертах. На основе своих наблюдений Кон пришёл к выводу о существовании двух видов самооценки: общей и частной (конкретной). По его мнению, общая самооценка отражает глобальное отношение человека к самому себе, его способность принимать или отвергать себя в целом. Частная самооценка отображает то, как человек относится к результатам своей деятельности, личностным чертам и т.п. [11]

По мнению Л.Д. Столяренко (2018), самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. Оптимальная (адекватная) самооценка отражает то, что субъект правильно соотносит свои возможности и способности, в меру критичен к себе, стремится реалистично смотреть на свои успехи и неудачи, ставит перед собой цели, которые он в силах достичь. При оценке достигнутого, он учитывает не только свои мерки, но и старается предвидеть как отнесутся к этому окружающие. Адекватная самооценка является результатом постоянного поиска реальной меры, т.е. без переоценивания, и без излишней критичности к себе.

Такая самооценка является наилучшей для успешного развития личности. [48] 22 Л.Д. Столяренко (2018) к оптимальной самооценке

относит «высокий уровень» и «выше среднего уровня» (индивид заслуженно ценит, доволен собой, уважает себя), «средний уровень» (индивид уважает себя, при этом он знает свои слабые стороны и старается самосовершенствоваться и саморазвиваться).

Неоптимальная самооценка — это такая самооценка, которая либо чрезмерно завышена, либо занижена. Она мешает правильному самоуправлению и искажает процесс самоконтроля. Особенно это становится заметно в коммуникации, где люди с завышенной или заниженной самооценкой могут провоцировать конфликты.

При высокой самооценке конфликты часто возникают из-за проявления высокомерия, неуважительного отношения к другим и пренебрежительного обращения с окружающими. Люди с такой самооценкой могут позволять себе резкие и необоснованные высказывания, а также не терпят инакомыслия.

С другой стороны, заниженная самооценка ведет к излишней критичности как к себе, так и к окружающим. Люди с низкой самооценкой очень требовательны и к своему поведению, и к поведению других, не прощая ни одной ошибки. Они склонны акцентировать внимание на недостатках других, что также провоцирует конфликты.

Таким образом, как завышенная, так и заниженная самооценка нарушает гармоничное взаимодействие с окружающими.

Неоценимый вклад для решения проблемы самооценки внесли работы К. Левина (1951) и его учеников, занимающиеся специальным изучением мотивов, потребностей, уровня притязаний и их соотношения. [34] По мнению К. Левина (1951), источником человеческого поведения выступают потребности, а не ассоциации. Под потребностью исследователь определяет не биологические влечения, а психологические образования, т.е. квази-потребности, возникающие в связи с жизненными целями индивида.

К. Левин в своем учении о потребностях (1951) подчеркивал, что цели и намерения человека связаны с его потребностями, причем эти цели можно рассматривать как специфические квази-потребности. Он акцентировал внимание на том, что потребности существуют в контексте конкретной ситуации, где каждый предмет или объект взаимодействует с потребностями и стремлениями индивида.

По словам Левина, динамичность этих отношений является ключевым аспектом. Человек всегда находится в определенной ситуации, где любое его действие может изменять "соотношение сил". Это значит, что каждое действие не только влияет на саму ситуацию, но и определяет поведение человека с новой точки зрения. Таким образом, поведение индивида всегда является результатом взаимодействия между его потребностями и окружающей средой.

1.2. Техническое творчество как способ развития самооценки.

Формирование самооценки у детей школьного возраста является важной задачей воспитания и образования, но творческая деятельность может быть эффективным инструментом в этом процессе, рассмотрим некоторые средства, методы, направления и приемы формирования самооценки с использованием творчества, в таблице 1.

Таблица 1.Направления творческой деятельности.

Направления творческой деятельности	Содержание
1.Художественная деятельность	рисование, лепка, аппликация и др. Ребенок может создавать свои произведения и получать признание и похвалу за свои творческие усилия. Это помогает развитию уверенности в своих способностях и повышению самооценки
2.Музыкальная деятельность	пение, игра на музыкальных инструментах, танцы и др. Музыка стимулирует эмоциональное самовыражение и восприятие. Ребенок может чувствовать радость, удовлетворение и гордость от своей музыкальной деятельности
3.Драматическая деятельность	игры-ролевые истории, спектакли, импровизации и др. Ребенок может воплощать различные роли и выражать свои мысли и чувства через драматическое искусство. Это помогает ему осознать и ценить свои действия и поведение
4.Литературная деятельность	важными средствами формирования самооценки являются оценка и похвала за достижения и усилия ребенка. Позитивная обратная связь помогает формированию положительного самоотношения и развитию уверенности в себе
5.Организация выставок и презентаций	демонстрация работ и проектов детей перед родителями и другими детьми. Это позволяет ребенку получить признание и поддержку со стороны окружающих, что способствует развитию и повышению его самооценки
6. Поощрение и похвала	чтение книг, сказок, стихотворений и др. Через чтение и обсуждение различных произведений ребенок расширяет свои знания и опыт, а также развивает свои мыслительные и эмоциональные способности

Как видно из таблицы, существует множество направлений творческой деятельности, однако важно помнить: каждый ребёнок индивидуален и реагирует на различные методы по-своему. Поэтому в процессе формирования самооценки необходимо учитывать уникальные особенности каждого малыша и создавать для него условия, способствующие успешному самовыражению и развитию.

Психолого-педагогические условия и приёмы, направленные на развитие самооценки у дошкольников, представляют собой методические принципы и средства, которые помогают ребёнку формировать позитивное отношение к себе, уверенность в собственных силах и положительную самооценку.

Рассмотрим основные принципы, выделенные Федотовой:

1. Любовь, забота и поддержка. Дети дошкольного возраста особенно нуждаются в ощущении безусловной любви и заботы со стороны взрослых. Родители и педагоги должны создавать тёплую эмоциональную атмосферу, в которой ребёнок чувствует себя защищённым и значимым.
2. Открытость к эмоциям. Взрослым важно демонстрировать и объяснять детям разные эмоции, помогая им понять, что чувства — это естественная часть жизни. Такой подход способствует развитию эмоционального интеллекта и умению управлять своими переживаниями.
3. Искренняя похвала и одобрение. Поддержка и положительная обратная связь необходимы для формирования у ребёнка ощущения собственной значимости. Похвала должна быть конкретной, чтобы малыш понимал, за что его ценят.
4. Разнообразные игры и активности. Игры, упражнения и творческие задания, соответствующие возрасту, развивают навыки, укрепляют уверенность в себе и формируют чувство собственной ценности. Это могут быть как творческие, так и спортивные или ролевые игры.
5. Содействие самостоятельности. Важно поощрять детей к самостоятельным действиям и принятию решений, позволяя им

переживать успехи и преодолевать трудности. Такой опыт укрепляет самооценку и веру в свои силы.

6. Равноправное общение и сотрудничество. Учитывание мнения и идей детей, их активное участие в совместной деятельности помогают почувствовать себя значимыми и уважаемыми.

7. Психологическая поддержка. Родители и педагоги должны быть готовы поддержать ребёнка в трудные моменты, вести с ним доверительные беседы, способствующие развитию уверенности и положительной самооценки.

Все эти условия и приёмы являются важнейшими составляющими успешного формирования самооценки у дошкольников и способствуют созданию благоприятной психологической среды для их гармоничного развития.

Таким образом, можно сделать следующие выводы, развитие и формирование самооценки у детей дошкольного возраста с помощью творческой деятельности требует определенных психолого-педагогических условий, которые помогут развить самоуважение, уверенность в себе и позитивное отношение к собственным достижениям, основные для успешного формирования самооценки, рассмотрим в таблице 2.

Таблица 2. Условия успешного формирования самооценки.

Условие	Содержание
Создание безопасной и поддерживающей обстановки	важно, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и защищенным во время творческой деятельности. Педагог должен создать дружественную атмосферу, где ошибки и неудачи рассматриваются как возможность учиться и развиваться
Постановка реалистических ожиданий	педагог должен иметь реалистические ожидания от ребенка и подбирать задания, соответствующие его возрастным и индивидуальным возможностям. Более сложные задания должны разделяться на более мелкие шаги, чтобы ребенок мог постепенно успешно выполнять их.
Поощрение и поддержка	Педагог должен акцентировать внимание на успешных аспектах работы ребенка, а не только на ошибках. Положительные отзывы и похвалы стимулируют ребенка и укрепляют его самооценку.
Развитие самостоятельности и инициативы	педагог должен давать ребенку возможность самостоятельно выбирать творческие задания и решать возникающие проблемы. Самостоятельность и инициатива помогают развивать самоуважение и уверенность в своих силах.
Предоставление свободы выражения	важно давать ребенку возможность свободно выражать свои мысли и чувства через творческую деятельность. Педагог должен поддерживать разнообразие и оригинальность идей ребенка, создавая атмосферу, где его индивидуальность ценится.
Формирование позитивного отношения к ошибкам	педагог должен научить ребенка видеть ошибки как возможность для улучшения и роста. Важно научить его не бояться совершать ошибки и не допускать, чтобы они влияли на его самооценку.

Таким образом, можно сделать вывод, что творческая деятельность — это мощный и эффективный инструмент для развития самооценки у детей

дошкольного возраста. Использование различных средств, методов и направлений творчества позволяет не только раскрыть индивидуальные способности каждого ребёнка, но и способствует формированию у него уверенности в себе.

К основным направлениям и приёмам формирования самооценки через творчество относятся:

- Художественная деятельность — рисование, лепка, аппликация и другие виды изобразительного искусства помогают детям выражать свои мысли и эмоции, видеть результат своих усилий.
- Музыкальная деятельность — пение, игра на музыкальных инструментах, танцы развивают чувство ритма, слух и уверенность в публичных выступлениях.
- Драматическая деятельность — ролевые игры, постановки, импровизации учат детей взаимодействовать с другими, выражать свои чувства и преодолевать застенчивость.
- Литературная деятельность — чтение книг, сказок, стихотворений развивает воображение, обогащает словарный запас и помогает ребёнку лучше понимать себя и окружающий мир.
- Организация выставок и презентаций — возможность представить свои работы публике укрепляет чувство гордости за свои достижения и мотивирует к новым успехам.

Очень важную роль в формировании самооценки играют оценка и похвала за достижения и старания ребёнка.

При соблюдении всех психолого-педагогических условий творческая деятельность становится не только средством развития способностей, но и фундаментом для формирования позитивной самооценки у дошкольников. Это способствует гармоничному личностному росту, уверенности в своих силах и радости от собственных достижений.

1.3. Развитие самооценки как психолого-педагогическая проблема исследования.

Трудности в формировании адекватной самооценки и самовосприятия у подростков во многом обусловлены изменением социальных требований и стандартов, с которыми сталкивается ребёнок в процессе взросления. В этот период особенно важна поддержка со стороны ближайшего окружения — прежде всего родителей и педагогов, которые должны осознавать свою ключевую роль в становлении здорового самовосприятия подростка и считать это одной из главных своих задач.

Что касается возможностей педагога-психолога в развитии самооценки у подростков, важно рассмотреть основные формы, методы и стратегии его работы:

- Работа непосредственно с подростком

Здесь акцент делается на внимании к достижениям ребёнка, помощи в завоевании уважаемого статуса среди сверстников и раскрытии его способностей. Основная стратегия направлена на развитие личностного потенциала подростка, его положительных качеств, а также на изменение его отношения к себе и способов самовыражения — при активном участии и поддержке взрослых (родителей и педагогов). В этом случае индивидуальность подростка выходит на первый план.

- Работа с родителями и учителями

Важно переориентировать усилия взрослых, объединить их действия, чтобы создать для подростка максимально благоприятные условия для социализации, раскрытия личностного потенциала и формирования нормальной, здоровой самооценки. Взрослые должны стать опорой и источником поддержки, помогая подростку уверенно двигаться по пути самоопределения и самореализации.

Таким образом, комплексная работа, учитывающая индивидуальные особенности подростка и объединяющая усилия всех значимых взрослых,

способствует становлению адекватной самооценки и успешной социализации ребёнка.

В позиции самого подростка, за счёт позитивного отношения со стороны взрослого окружения, возникают и развиваются позитивные тенденции, благодаря чему он учится выявлять и анализировать свои личностные проблемы, определять оптимальные стратегии социального поведения, избегать конфликтов.

В ходе становления этих умений подросток начинает воспринимать себя как цельную личность. Есть целый ряд способов, используемых родителями для повышения у ребёнка уверенности в собственных силах, но наиболее эффективным является помощь в выявлении и развитии своих наиболее положительных качеств [50].

Подросток старается реализовать себя тем активнее, чем сильнее ощущает любовь к нему со стороны родителей; любой ребёнок нуждается в том, чтобы родители его любили и гордились им, вне зависимости от его качеств и способностей.

В процессе психодиагностической работы педагога-психолога с подростками используется широкий спектр методов и инструментов, позволяющих глубоко понять внутренний мир ребёнка и выявить возможные трудности в развитии.

Одним из эффективных приёмов является метод неоконченных предложений. С его помощью можно выявить неуверенность подростка в различных сферах жизни. Испытуемому предлагается завершить начатые фразы, что позволяет ему проецировать свои переживания, мысли и страхи, зачастую неосознанные или скрытые.

Для анализа интересов, особенностей характера и темперамента подростка широко применяются рисуночные методы. Например, преобладание серых и чёрных тонов в рисунке может свидетельствовать о тревожности, страхах, пониженном настроении или наличии внутренних конфликтов. Большое количество пересекающихся линий, размытость и

неустойчивость изображения часто указывают на гиперактивность или повышенную эмоциональную возбудимость.

М.А. Польшина отмечает, что такие методы, как собеседование и анкетирование, позволяют определить отношение ребёнка к школе, особенности его взаимодействия с педагогами и сверстниками. Эти методы помогают выявить скрытые проблемы в социальном окружении подростка. Рисуночные методики особенно ценны для понимания внутреннего мира подростка. Они позволяют педагогу-психологу выявить ключевые ценности, жизненные ориентиры, уровень самооценки, притязания, мотивацию к учёбе и особенности межличностных отношений. При необходимости, результаты диагностики помогают скорректировать дальнейшую работу специалиста.[32]

Важно помнить, что низкая учебная успеваемость не всегда связана с недостаточным интеллектуальным развитием. Часто причиной становится именно недостаточная мотивация к обучению, что также требует внимания со стороны педагога-психолога.

Таким образом, использование разнообразных диагностических методов позволяет не только выявить проблемы, но и подобрать индивидуальные стратегии поддержки и развития для каждого подростка.

Методы психодиагностической работы с родителями занимают особое место в практике педагога-психолога. Так, широко применяется анкетирование родителей с использованием специальных опросников, посвящённых наблюдению за психофизиологическим состоянием ребёнка в домашней обстановке. Это позволяет выявить изменения в самочувствии, настроении и самоощущении ребёнка, связанные со школьным обучением, а также своевременно обнаружить тревожные симптомы и возможные трудности адаптации.

Помимо анкетирования, активно используются такие методы, как индивидуальное собеседование с родителями, написание «родительского сочинения» (или «истории жизни ребёнка»), а также проективные

методики, например, «Рисунок семьи» и «Незаконченные предложения». Эти инструменты помогают глубже понять восприятие родителями семейной ситуации, их ожидания и тревоги, а также выявить скрытые проблемы во взаимоотношениях.

В работе с учителями психодиагностика также играет важную роль. Педагогам предлагается заполнять специальные опросники, давать схематические характеристики учащихся, делиться наблюдениями об основных трудностях школьников. Это позволяет получить разностороннюю информацию об индивидуальных особенностях психики детей, что необходимо для эффективной учебно-воспитательной работы[7].

Стоит отметить, что основная цель психодиагностики в образовательном учреждении — не просто выявить причины тех или иных психологических явлений, а определить оптимальные методы коррекции и поддержки, ориентированные на достижение запланированных результатов. Главная задача педагога-психолога — не постановка диагноза, а поиск путей развития и помощи ребёнку.

В рамках коррекционной работы, направленной на формирование адекватного самовосприятия у подростков, выделяются следующие этапы:

- Анализ данных о ребёнке — сбор и изучение информации о его личностных, эмоциональных и социальных особенностях, а также результатах диагностики.
- Определение личностного потенциала подростка — выявление сильных сторон, интересов, возможностей семьи и школьного окружения.
- Разработка программы коррекции — моделирование ситуаций развития и их перенос на реальные условия, подбор индивидуальных методов поддержки.
- Анализ «зоны ближайшего развития» — оценка возможностей ребёнка при поддержке взрослых, определение перспектив роста.
- Анализ динамики развития самосознания — отслеживание изменений в

самооценке и самоотношении, особенно у учащихся с низкой успеваемостью.

Таким образом, психодиагностика и коррекционная работа с родителями, учителями и самими подростками позволяют создать комплексную систему поддержки, направленную на гармоничное развитие личности и успешную социализацию ребёнка.[26, с. 16].

О.Н. Истратова выделяет следующие уровни деятельности, направленной на формирование у подростка адекватного самовосприятия: – обеспечение мотивации подростка, развитие самооценки, преобразование личностных особенностей в целом; – обеспечение повышения эффективности деятельности подростка, расширение его функциональных возможностей, становление и развитие наиболее значимых практических навыков; – освоение подростком приёмов снижения тревожности, управления своими эмоциями и тому подобное [23, с. 225].

Часть коррекционной работы по формированию адекватной самооценки у подростков ложится не только на плечи педагога-психолога, но и на родителей и педагогов. Важно вести работу с этими взрослыми параллельно, чтобы обеспечить подростку всестороннюю поддержку.

Низкая самооценка у подростка проявляется в неуверенности при принятии решений, страхе неодобрения со стороны окружающих, постоянной тревожности и ощущении собственной «неполноценности». Подобное состояние может привести к ожиданию негативных оценок от сверстников и учителей, а в тяжёлых случаях — даже к развитию невротических расстройств.

Преодоление тревожности и повышение самооценки — задача непростая, но крайне важная. Педагог-психолог может использовать ряд эффективных методов:

- Создание условий для личностного развития: Помогать подростку раскрывать свои сильные стороны, формировать уверенность в себе и адекватное представление о собственной личности.

- Обучение конструктивному поведению: Развивать у подростка умение справляться с трудными ситуациями, контролировать эмоции и преодолевать тревожность.
- Использование специальных методик: Для коррекции самооценки у учащихся с низкой успеваемостью применяются такие методы, как игротерапия, тренинги личностного роста, индивидуальные беседы, арт-терапия и другие формы психологической поддержки.

Однако любые коррекционные усилия будут эффективны только при условии, что подросток как в школе, так и в семье будет сталкиваться с доброжелательным отношением, искренней поддержкой и положительной оценкой своих стараний. Именно атмосфера принятия и уважения помогает подростку поверить в себя, преодолеть тревожность и сформировать здоровую самооценку.

Л.В. Зубова, Е.В. Назаренко отмечают, что зачастую ненормальная самооценка является результатом последствий психических травм, стрессов и так далее. Поэтому, прежде всего, надо проводить психокоррекцию личностного развития ребенка [21, с. 99].

В основе реабилитационных и психокоррекционных программ, направленных на формирование у подростков адекватной самооценки, могут лежать различные современные методы. Рассмотрим наиболее эффективные из них:

1. Игротерапия

Игротерапия — одна из ведущих форм работы педагога-психолога с подростками. Игровые занятия могут строиться на литературных сюжетах, включать импровизированные диалоги и ролевые ситуации. В процессе игры подросток примеряет на себя разные образы, что способствует развитию уверенности в себе и формированию позитивной самооценки.

Г.В. Вишневская подчёркивает, что игра может выступать как инструмент для изучения внутреннего мира подростка, так и способом безопасного проигрывания и трансформации травмирующих ситуаций.

Благодаря этому негативные переживания перерабатываются и трансформируются в положительный опыт.

2. Арт-терапия

Арт-терапия оказывает выраженное корректирующее влияние на психоэмоциональное состояние подростков. Этот метод может использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с игротерапией. В качестве терапевтических средств применяются различные виды прикладного искусства: рисование, лепка, аппликация, оригами и другие творческие занятия. Арт-терапия помогает подросткам выражать эмоции, раскрывать внутренний потенциал и укреплять веру в себя.

3. Музыкотерапия

Музыка давно зарекомендовала себя как эффективное средство коррекции различных психологических состояний. В работе с подростками педагог-психолог может использовать прослушивание классических произведений — Моцарта, Баха, Бетховена и других. Музыкотерапия способствует самовыражению, помогает подросткам лучше понимать и проживать собственные эмоции, а также снижает уровень тревожности.

4. Библиотерапия

Библиотерапия — ещё один действенный метод психокоррекционной работы. Чтение и обсуждение художественных произведений помогает подросткам осмыслить собственные переживания, найти отклик в судьбах литературных героев, проанализировать свои чувства и взглянуть на ситуации с другой стороны. Это способствует развитию эмпатии, самопонимания и формированию здоровой самооценки.

Использование комплекса современных методов — игротерапии, арт-терапии, музыкотерапии и библиотерапии — позволяет педагогам и психологам создать благоприятные условия для личностного роста подростков, укрепления их самооценки и гармоничного развития. В формировании нормальной самооценки подростков большое значение отводится библиотерапии. Подростков можно знакомить с произведениями

мировых классиков – А.С. Пушкина, Л.Н. Толстого, А. Гайдара и других. С помощью прочтения и анализа классических произведений происходит понимание чувств, эмоций, поступков героев, что позволяет подросткам расширить свою социальную компенсацию.

Для формирования здоровой самооценки у подростков педагоги-психологи используют различные методы, каждый из которых имеет свои уникальные особенности и преимущества.

5. Логотерапия.

Логотерапия — это метод разговорной терапии, основной целью которого является установление доверительных отношений между подростком и взрослым. В процессе беседы подросток получает возможность открыто выражать свои чувства, эмоции, делиться личными переживаниями и мыслями. Взрослый, в свою очередь, проявляет искреннее сочувствие, эмпатию и признаёт ценность личности подростка. Такой подход способствует развитию внутренней гармонии и укреплению самооценки.

6. Метод свободных словесных ассоциаций

Этот метод также широко применяется в практике педагога-психолога. Суть его заключается в том, что подросткам предлагается цепочка слов (например: «сестра», «брат», «цветок», «поезд»), с использованием которых они должны придумать и рассказать интересную историю. Если задание выполняется в группе, важно, чтобы истории не повторялись. Такой творческий подход развивает воображение, способствует самовыражению и помогает подросткам раскрывать свои внутренние ресурсы.

7. Психодрама.

Психодрама — это метод, при котором подросткам предлагается разыграть небольшие спектакли, в которых они вживаются в роли героев и проигрывают значимые для себя конфликтные или проблемные ситуации. Такой опыт помогает подросткам взглянуть на проблему со стороны, найти

новые способы её решения, а также развить навыки коммуникации и саморефлексии.

Для подростков, переживших психологические травмы, особенно эффективна биодрама. В этом методе ребята готовят представление, где героями становятся животные. Такой подход позволяет подросткам безопасно выражать свои чувства, идентифицировать себя с персонажами и постепенно преодолевать внутренние барьеры.

Использование логотерапии, метода свободных ассоциаций, психодрамы и биодрамы позволяет создать атмосферу доверия, раскрыть творческий потенциал подростков и способствует формированию у них адекватной, устойчивой самооценки.

8. Моритатерапия.

Использование данного метода помогает не только сформировать нормальную самооценку, но и повысить уверенность в себе. Педагог-психолог, в процессе взаимодействия с подростком, формирует ситуацию, когда ребенку необходимо произвести благоприятное впечатление на окружающих людей (например, высказать свое мнение по какой-либо теме, дать оценку происходящим событиям). При этом подростку необходимо задействовать как вербальные, так и невербальные средства.

В процессе моритатерапии подросток учится общаться с окружающими, высказывать и, при необходимости, отстаивать свою точку зрения. Также моритатерапия помогает ребенку оценивать себя и других людей со стороны, замечать свои и чужие положительные и отрицательные качества [23, с. 229].

Поведенческая психотерапия. Педагог-психолог может применять поведенческую психотерапию, работая с подростками как индивидуально, так и небольшими группами. Данный метод, многие практики [24, 33, 50] рекомендуют использовать для преодоления различного рода страхов, которые создают барьеры на пути к формированию нормальной самооценки.

В арсенале педагога-психолога есть эффективные техники, которые позволяют «переводить» страхи подростков в комическую форму — таким образом снижается их значимость и тревожность. Например, ребята могут придумывать смешные сценарии или превращать свои страхи в шуточные истории. Это помогает подросткам посмотреть на свои переживания с другой стороны и легче справиться с ними.

Важное место занимает поведенческая терапия, которая включает проведение тренингов, направленных на преодоление застенчивости, неуверенности в себе и других личностных барьеров. В ходе тренингов подростки учатся новым моделям поведения, развивают коммуникативные навыки и уверенность в своих силах.

Таким образом, работа педагога-психолога по формированию адекватной самооценки у подростков предполагает использование разнообразных стратегий, направленных как на самого ребёнка, так и на его окружение — родителей, педагогов и других значимых взрослых.

Основные формы работы по развитию нормальной самооценки подростков:

- Игротерапия — развивает уверенность, самовыражение и социальные навыки.
- Арт-терапия — способствует эмоциональной разрядке и самопознанию.
- Музыкотерапия — помогает регулировать эмоциональное состояние и снижать тревожность.
- Библиотерапия — учит анализировать собственные переживания через литературу.
- Логотерапия — формирует доверительные отношения и способствует личностному росту.
- Метод свободных словесных ассоциаций — развивает воображение и самовыражение.
- Психодрама — позволяет проигрывать и разрешать внутренние конфликты.

- Моритатерапия — учит принимать свои эмоции и действовать вопреки страхам.
- Поведенческая терапия — помогает освоить новые модели поведения и повысить уверенность в себе.

Использование этих форм работы положительно влияет на самооценку подростков, помогает им лучше понимать себя и окружающих, преодолевать страхи, застенчивость и повышать уверенность в своих силах.

Подводя итог, можно сказать, что самооценка — одно из ключевых понятий в психологии личности. Она представляет собой относительно устойчивое структурное образование. Наиболее активно самооценка формируется именно в подростковом возрасте, когда складываются устойчивые черты характера, раскрываются способности и завершается физическое развитие. В этот период особенно часто встречаются проблемы с заниженной самооценкой.

Возможности педагога-психолога по развитию нормальной самооценки у подростков действительно широки и включают комплексную работу как с самими детьми, так и с их ближайшим окружением. Такой подход способствует гармоничному личностному развитию и успешной социализации подростков.

Выводы по первой главе:

В условиях стремительного развития современного общества становится всё более важным формировать личность, способную активно действовать, ставить перед собой амбициозные цели и уверенно прокладывать пути к их достижению. Человек, умеющий адекватно оценивать свои поступки, анализировать отношения с окружающими и контролировать собственное поведение, имеет все шансы быть успешным в жизни.

Ключевыми качествами для современного человека становятся уверенность в себе, объективная оценка своих сильных и слабых сторон, а

также стремление к постоянному личностному росту и достижению новых высот. Именно поэтому вопрос формирования адекватной самооценки приобретает особое значение и требует пристального внимания со стороны общества.

Самооценка позволяет человеку не только осознанно оценивать себя и окружающих, но и понимать мотивы своих поступков, желаний и поведения. В её основе лежит система личностных смыслов и ценностей, которых придерживается индивид.

Таким образом, самооценку можно рассматривать как результат развития собственного отношения к себе, процесса самопознания и самоотношения — это единство знаний о себе и эмоционального отношения к своему "Я". Самооценка отражает уровень самоуважения, ощущение собственной значимости и формирует позитивное отношение человека к себе и всему, что с ним связано.

Адекватная самооценка — фундамент успешной, гармонично развитой личности, способной реализовать себя в современном мире и внести вклад в общество

ГЛАВА 2. СПОСОБЫ ВЛИЯНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА НА САМООЦЕНКУ УЧАЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

2.1. Обучение техническому творчеству как средство развития самооценки учащихся.

Техническое творчество – это вид деятельности, направленный на создание новых технических решений, моделей, изобретений и рационализаторских предложений. В образовательном процессе оно играет важную роль, так как способствует развитию:

- познавательных способностей (логическое мышление, пространственное воображение);
- практических навыков (работа с инструментами, программирование, конструирование);
- личностных качеств (уверенность в себе, самостоятельность, креативность).

Включение элементов технического творчества в учебный процесс позволяет учащимся не только осваивать теоретические знания, но и применять их на практике, что способствует формированию адекватной самооценки.

Обучение техническому творчеству как средство развития самооценки учащихся — это комплексный процесс, влияющий на когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты личности. Более расширенный ответ должен углубиться в детали каждого аспекта и рассмотреть потенциальные сложности и пути их преодоления.

Факторы влияния технического творчества на самооценку:

- Успешность выполнения задач – достижение результатов в проектной деятельности повышает уверенность в своих силах.
- Преодоление трудностей – решение технических проблем развивает настойчивость и веру в собственные возможности.

- Публичная презентация работ – защита проектов перед аудиторией формирует уверенность и адекватное восприятие своих достижений.
- Оценка педагога и сверстников – положительная обратная связь укрепляет самооценку, а конструктивная критика помогает её корректировать.

Когнитивное развитие и самооценка. Решение проблем и критическое мышление: техническое творчество постоянно ставит перед учащимися задачи, требующие анализа, планирования, поиска информации и принятия решений. Успешное решение этих задач укрепляет уверенность в собственных интеллектуальных способностях, развивает критическое мышление и повышает самооценку.

Развитие навыков системного мышления: Многие технические проекты требуют понимания взаимосвязи различных компонентов и систем. Разработка проекта от концепции до реализации учит учащихся системному мышлению, умению видеть целостную картину и понимать последствия своих решений. Это способствует формированию более адекватной и объективной самооценки.

Понимание причинно-следственных связей: В процессе технического творчества учащиеся постоянно сталкиваются с ситуациями, где необходимо установить причинно-следственные связи между действиями и результатами. Это развивает аналитические способности и помогает им лучше понимать свои успехи и неудачи, что способствует более реалистичной самооценке.

Эмоциональное развитие и самооценка: чувство достижения и удовлетворения. Успешное завершение проекта, создание чего-то нового и работающего приносит учащимся чувство удовлетворения и гордости. Эти положительные эмоции укрепляют самооценку и мотивируют к дальнейшему творчеству.

Управление стрессом и неудачами. Техническое творчество часто сопряжено с трудностями, ошибками и неудачами. Однако, это прекрасная

возможность научиться управлять стрессом, анализировать ошибки и извлекать из них уроки. Преодоление трудностей укрепляет резильентность и повышает самооценку.

Развитие настойчивости и целеустремлённости: достижение значимых результатов в техническом творчестве требует настойчивости, упорства и целеустремлённости. Эти качества формируются в процессе работы над проектами и положительно влияют на самооценку.

Социальное развитие и самооценка: командная работа и сотрудничество. Многие проекты в области технического творчества выполняются в группах. Работа в команде учит учащихся взаимодействию, компромиссу, взаимопомощи и уважению мнений друг друга. Успешная командная работа повышает самооценку и способствует формированию положительных межличностных отношений.

Коммуникация и презентация результатов: учащиеся должны уметь объяснять свои идеи, аргументировать свои решения и представлять результаты своей работы. Это развивает навыки коммуникации и публичных выступлений, что также положительно влияет на самооценку.

Обратная связь и саморефлексия: регулярная обратная связь от учителя и одноклассников помогает учащимся оценить свои достижения и выявить области для совершенствования. Саморефлексия — важный компонент развития самооценки, позволяющий учащимся лучше понимать свои сильные и слабые стороны.

Сложности и пути их преодоления: страх неудачи. Некоторые учащиеся боятся делать ошибки и не решаются на эксперименты. Учителю важно создать атмосферу безопасности и поддержки, где ошибки рассматриваются как возможность для обучения.

Недостаток опыта и навыков: некоторые учащиеся могут испытывать трудности в начале работы над проектами из-за недостатка опыта и навыков. Учителю важно предоставить необходимую поддержку и

руководство, а также подобрать проекты соответствующие уровню подготовки учащихся.

Неравномерность развития: учащиеся развиваются в разном темпе, поэтому учителю важно индивидуализировать подход к обучению и предоставлять возможности для развития каждому ученику в соответствии с его способностями и интересами.

Обучение техническому творчеству — это мощный инструмент развития самооценки учащихся, но его эффективность зависит от грамотного подхода учителя, создания поддерживающей образовательной среды и индивидуализации обучения.

Обучение техническому творчеству является эффективным средством развития самооценки учащихся, так как:

- способствует приобретению практических навыков и уверенности в своих силах;
- создает условия для публичного признания достижений;
- формирует адекватное восприятие своих возможностей через преодоление трудностей.

Включение элементов технического творчества в образовательный процесс требует системного подхода, включающего проектные методы, соревновательные формы и индивидуальную поддержку учащихся.

Техническое творчество даёт конкретный, измеримый результат, что формирует чувство достижения.

Даже небольшие успехи (например, исправление ошибки в программе) подкрепляют уверенность в своих силах. В процессе работы над проектами учащиеся осваивают алгоритмическое мышление, инженерные навыки, что повышает их профессиональную самооценку.

Применение знаний на практике снижает страх ошибок и развивает установку на рост. Презентация проектов на выставках или конкурсах даёт внешнее подтверждение успеха.

Работа в команде над техническими задачами развивает чувство значимости. Технические проекты часто требуют многократных проб и доработок, что учит конструктивному отношению к неудачам. После преодоления сложностей у учащихся возникает "эффект прорыва", который резко повышает самооценку.

2.2. Опытно-исследовательская работа по изменению уровня самооценки учащихся в процессе занятий.

Самооценка — динамичный компонент самосознания, развивающийся по уровням и содержанию на разных возрастных этапах. В подростковом возрасте самооценка может быть адекватной, завышенной или заниженной, оказывая различное влияние на личность и социальное взаимодействие, особенно с ровесниками.

Для качественного исследования важно правильно организовать процесс. Ключевые этапы:

1. Формулировка цели исследования: исследователь должен чётко определить цель, исходя из конкретной проблемы или социального запроса. Это основа для всего дальнейшего.
2. Определение участников и методов: выбор количества и возраста участников исследования влияет на выбор методов и методик, учитывая их валидность, научность и возрастные особенности респондентов. Это предполагает первичное знакомство с группой, создание доброжелательной атмосферы и открытых отношений.
3. Договор с родителями: Неотъемлемая часть организации — получение согласия родителей на участие детей в диагностической деятельности. Родители должны быть подробно проинформированы о целях, методах и предполагаемом результате работы психолога.
4. Выбор методик: Только после четко определённой цели, анализа особенностей участников и подписанного соглашения с родителями психолог выбирает 3-5 наиболее подходящих методик, учитывая

специфику ситуации и социальный запрос. После этого подготавливается необходимый материал для каждой выбранной методики.

В итоге, правильная организация исследования обеспечивает быструю и качественную обработку результатов.

Перед непосредственным проведением диагностики психолог организует аудиторию с учетом особенностей метода и создает благоприятный психологический климат, мотивируя детей на заполнение бланков или выполнение каких-либо действий в соответствии с ведущим видом деятельности выбранного возраста и психологическим настроением.

После проведения методики участников обязательно благодарят, собирают бланки и проводят обработку результатов.

Исходя из данных рекомендаций, первоначально мы ставим цель нашей диагностики – это изучение самооценки подростков.

Задачи:

1. Определение уровня и вида самооценки подростка;
2. Выявление уровня самоотношения и представления о себе;
3. Анализ и обобщение полученных результатов.

Существует широкий спектр диагностических инструментов для исследования самооценки, включающий тесты, опросы, беседы, наблюдения, пробы и шкалы. К известным методам относятся:

- Личностный опросник С. Хартер
- Тест «Идеал – не идеал»
- «Двадцать упражнений»
- «Лесенка»
- Методики Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн
- «Самооценка личности» О.И. Моткова
- Лист прилагательных

Эти методы предоставляют разнообразные возможности для оценки различных аспектов самооценки. Однако для исследования нами были

выбраны три методики, наиболее оптимальные и соответствующие возрастным особенностям подростка:

1. Методика Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн (Приложение 1) имеет ряд важных преимуществ:

Методика обладает следующими преимуществами:

Простота и доступность для подростков - легко применяется в работе с детьми подросткового возраста.

Гибкость и модифицируемость- оценочные шкалы можно адаптировать к конкретным целям и задачам исследования. Позволяет оценить степень согласованности различных аспектов Я-концепции (разные "модальности").

2. Методика «Самооценка личности» О.И. Моткова (Приложение 2), которая позволяет изучать уровень самооценки личности, ее отдельных факторов, а также адекватность и неадекватность. Испытуемому предлагается список из 24 позитивных качеств личности, относящихся к одной из групп факторов: нравственность, воля, самостоятельность и чувство реальности, креативность, гармоничность, экстраверсия и общая самооценка позитивности развития личности. Например, к нравственности относятся воспитанность, доброжелательность, искренность и отзывчивость, а к экстраверсии – активность, общительность, оптимизм и уверенность. Максимальная выраженность качеств будет указывать на явно завышенную самооценку, наличие амбиций и отсутствие самокритичности. Методика может использоваться испытуемыми, начиная с 12 лет. При объяснении некоторых понятий – и с более молодого возраста.

3. Опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева (Приложение 3).

Данный опросник самоотношения, разработанный на основе иерархической модели В.В. Столина, позволяет оценить самоотношение на трёх уровнях: глобальном, дифференцированном (уважение, симпатия,

ожидания) и уровне конкретных действий. Он отличает "Я-образ" (знания о себе) от самоотношения (эмоциональное и оценочное отношение к этим знаниям). Методика позволяет:

Выявить три уровня самоотношения: глобальное, дифференцированное и конкретное. Проанализировать соответствие между "Я-образом" и самоотношением: как знания о себе соотносятся с эмоциями и оценками.

Уточнить уровень самооценки и представление о себе: не только количественно, но и качественно, что поможет в разработке методов оптимизации. Подтвердить данные предыдущих методик: опросник призван дополнить и уточнить результаты, полученные другими инструментами.

Исследование проводилось в 6-х классах МБОУ СОШ №5 г. Верхний Уфалей. В качестве респондентов выступали 26 подростков 12 – 13 лет. Для исследования самооценки подростков нами были использованы методика Дембо-Рубинштейна, «Самооценка личности» О.И. Моткова и опросник самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева.

Основной интерес для изучения представлял уровень самооценки, поэтому дополнительные результаты по уровню притязаний и уровню составляющих самооценки не учтены и не представлены в данной работе. По результатам методики Дембо-Рубинштейн выявлено, что среди испытуемых 7 человек имеют заниженную самооценку, что составляет 27 % от общего количества респондентов, 16 человек имеют адекватную самооценку – это 62 %, также было выявлено 3 респондента с завышенной самооценкой, что составляет 11% .

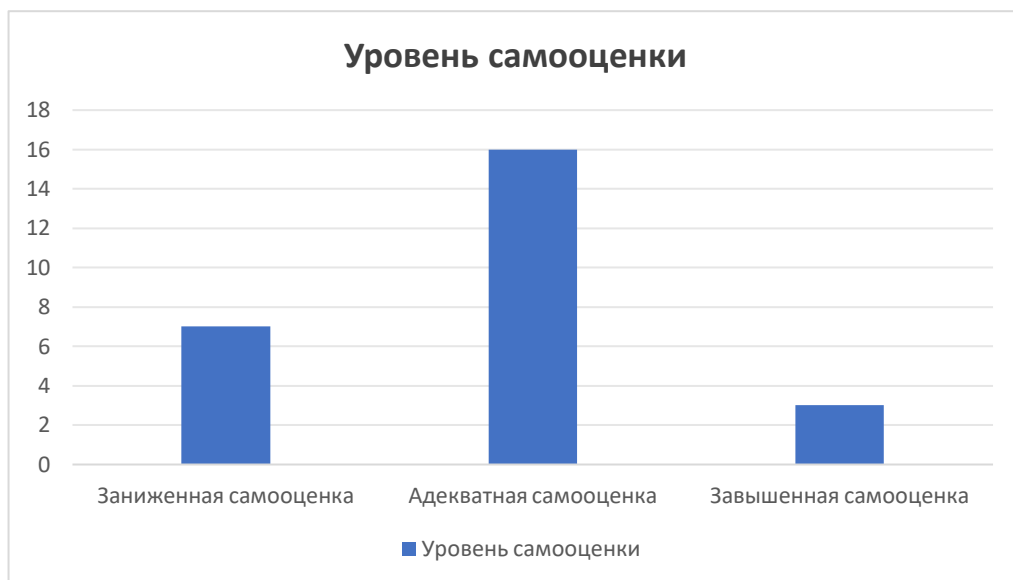


Рисунок 1. Методика Дембо-Рубинштейн.

Соответственно, преобладающим уровнем самооценки является адекватная, средняя самооценка, однако количество подростков с заниженной самооценкой тоже велико, что требует психолого-педагогического вмешательства. Помимо общего уровня самооценки методика позволяет выявить уровень самооценки по определенным характеристикам личности, составляющим сущность самооценки – это характер, ум, способности, авторитет, внешность, уверенность в себе.

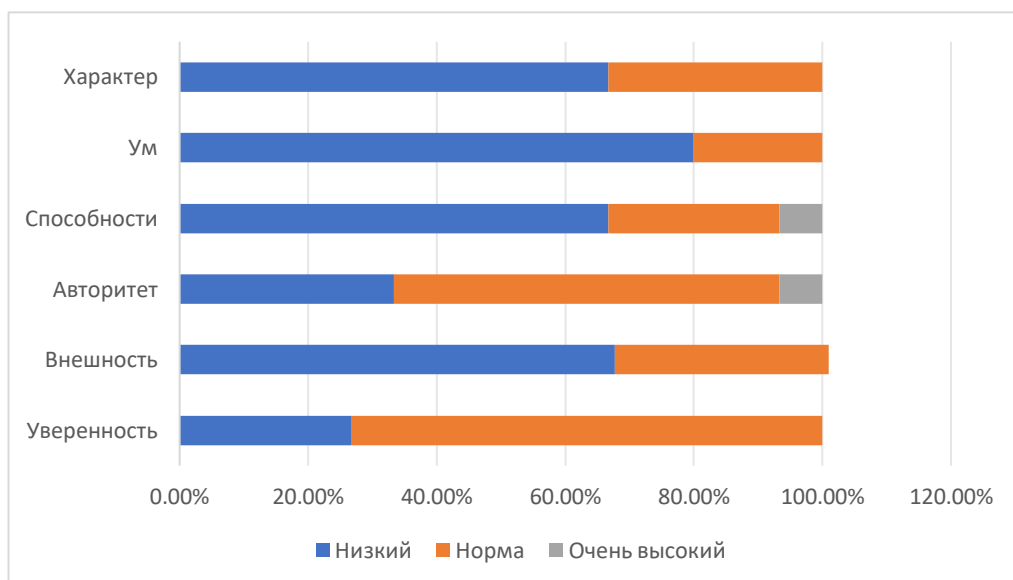


Рисунок 2. Определенные направленности личности.

Для подтверждения и уточнения полученных результатов по уровню самооценки также проведена методика самооценки личности О.И.

Моткова, содержащая более дифференцированную шкалу диагностики компонентов самооценки. Анализируя их можно выделить респондентов с низкой, средней, высокой и даже псевдовысокой самооценкой. В нашем исследовании выявлено 18 подростков с низкой самооценкой (69%), 7 – со средней (27%) и 1 – с высокой (4%). Таким образом, по данной методике преобладает низкая самооценка в группе респондентов. Для наглядного представления и сравнительного анализа указанных данных процентное соотношение показателей отражено на диаграмме.



Рисунок 3. Методика О.И.Моткова.

Помимо общих результатов самооценки подростков, по методике О.И. Моткова нами выявлен средний балл по каждому из оцениваемых факторов личности (рисунок 4). Исходя из данных рисунка 6, все показатели практически идентичны друг другу. Тем не менее, среди них преобладают показатели по шкалам «воля» и «креативность» – по 2,3 балла. Наименьший показатель выявлен по шкале «гармоничность» – 1,8 баллов.

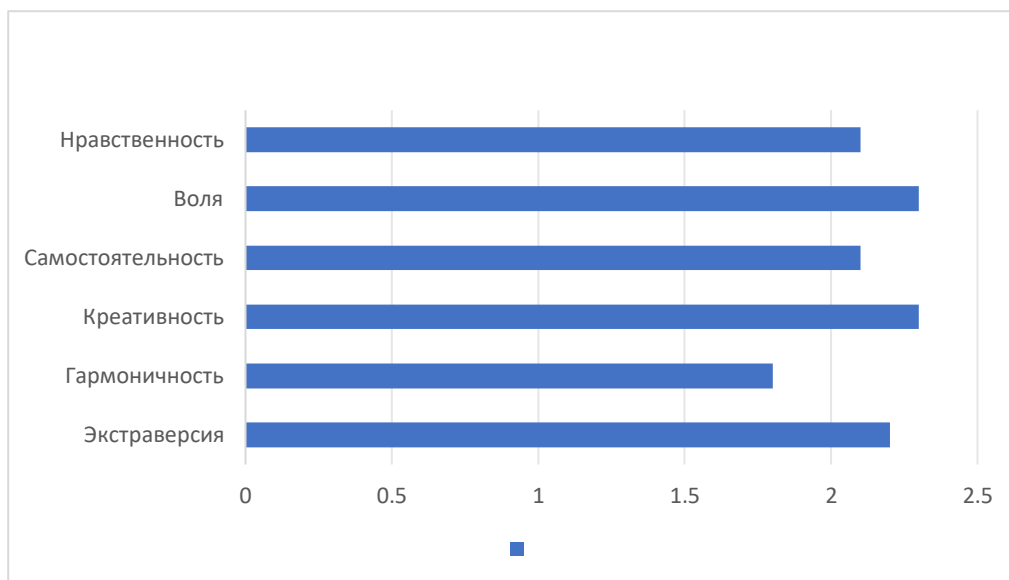


Рисунок 4. Конкретные качества личности.

Однако обе представленные методики являются аналогичными по схеме проведения и использованию для диагностики списка личностных качеств, поэтому для достоверности изучаемого явления и подтверждения данных мы использовали альтернативный метод исследования – опрос, который проводился по опроснику самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева, т.е. мы можем определить не только уровень самооценки, но и ее результат – самооотношение.

По данному опроснику «сырые» баллы исследования по каждой шкале переводились в накопленные частоты и определялась выраженность каждого признака самооотношения и его интегральная характеристика. Таким образом, в группе выявлено 14 подростков с заниженной самооценкой, и по 6 респондентов – со средней и завышенной.

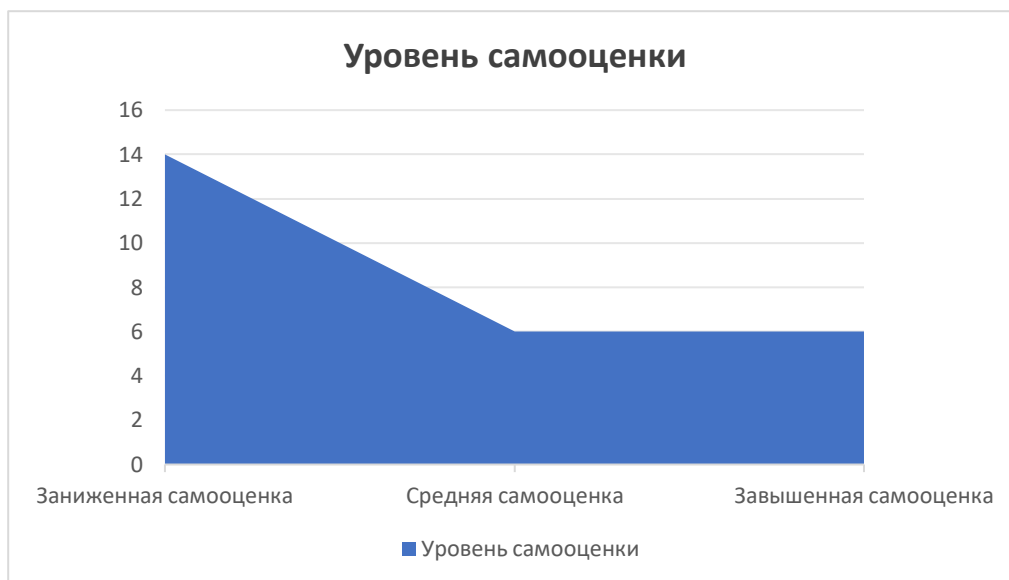


Рисунок 5. Методика В.В.Столина и С.Р.Пантелеева.

Исходя из представленных данных, к наиболее проблемным зонам развития самооценки подростков можно отнести самоуважение, самопринятие и самоинтерес. Также можно отметить, что преобладающим уровнем самоотношения по всем шкалам опросника является не выраженность признака, что указывает на низкий уровень самооценки подростков как основной и требует разработки и реализации мер по ее развитию и коррекции, т.е. оптимизации.

После проведения начальной диагностики, мы пришли к выводу о том, что большое количество учащихся имеют низкий уровень самооценки, поэтому требуется предпринять меры по ее развитию и коррекции, т.е. оптимизации.

Повышение самооценки учащихся на занятиях техническим творчеством — сложная, но важная задача. Она требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого ребёнка. Вот несколько стратегий, которые можно использовать:

1. Создание атмосферы успеха и поддержки:

Позитивная обратная связь подразумевает фокус на усилиях и прогрессе, а не только на результате. Похвала за старание, креативность, решение проблем, даже если конечный продукт не идеален. Использование конкретных примеров: "Мне очень понравилось, как ты решил проблему с

подключением проводки!", а не просто "Молодец!".

Индивидуальный подход заключается в учете разных уровней подготовки и интересы учащихся. Необходимо предлагать задания разной сложности, позволяющие каждому ребёнку достичь успеха.

Взаимопомощь и сотрудничество. Организация групповой работы, где учащиеся могут учиться друг у друга, поддерживать и вдохновлять друг друга. Это помогает развивать чувство принадлежности к сообществу и уверенность в своих силах.

Безопасная среда - это создание атмосферы, где учащиеся не боятся ошибаться и экспериментировать. Ошибки — это часть процесса обучения.

2. Выбор интересных и доступных проектов:

Релевантность интересам. Необходимо предлагать проекты, которые связаны с увлечениями учащихся. Это повысит их мотивацию и вовлеченность в процесс.

Поэтапность и достижимость - разбиение сложных проектов на более мелкие, доступные для выполнения этапы. Это даст учащимся чувство удовлетворения от каждого достигнутого результата и уверенность в своих способностях.

Свободный выбор - предоставление учащимся возможности выбирать проекты, которые им наиболее интересны. Это увеличит их ответственность и чувство собственного достоинства.

3. Развитие метакогнитивных навыков:

Рефлексия. Поощрение учащихся к самоанализу своей работы. Необходимо использовать такие вопросы: "Что тебе удалось хорошо? Что было сложно? Чему ты научился?".

Постановка конкретных целей подразумевает оказывание помощи учащимся ставить перед собой реалистичные и достижимые цели. Это поможет им отслеживать свой прогресс и чувствовать удовлетворение от достигнутых результатов.

Стратегии решения проблем - обучение учащихся эффективным

стратегиям решения проблем, таким как мозговой штурм, поиск информации, разработка плана действий.

4. Демонстрация успехов:

Выставки и презентации: организация выставок работ учащихся, где они смогут продемонстрировать свои достижения и получить признание.

Фото- и видеосъёмка: стоит запечатлеть процесс работы и конечные результаты. Это поможет учащимся увидеть свой прогресс и почувствовать гордость за свои успехи.

Важно помнить: повышение самооценки — это длительный процесс. Необходимо последовательно применять эти стратегии и индивидуально подходить к каждому учащемуся. Наблюдение за динамикой изменений в поведении и отношении к работе поможет скорректировать подход и добиться наилучших результатов.

Адекватная самооценка для подростка – это:

- ✓Фундамент психического здоровья (меньше тревожности, депрессии).
- ✓База для успешной социализации (умение общаться, противостоять давлению).
- ✓Условие учебной и профессиональной реализации (готовность учиться, ставить цели).
- ✓Основа здоровой идентичности (принятие себя, устойчивость к манипуляциям).

Подростковый возраст (12–17 лет) – это период активного формирования личности, когда самооценка становится ключевым фактором психического здоровья, социальной адаптации и успешности.

2.3. Трактовка результатов эксперимента по изменению самооценки учащихся в процессе занятий техническим творчеством.

После проведения начального этапа диагностики учащихся о уровня их самооценки, нами был сделан вывод о необходимости предпринятия мер по ее развитию и коррекции, т.е. оптимизации.

Цель исследования: формирование нормальной самооценки у подростков на занятиях техническим творчеством в дополнительном образовании.

Задачи:

- Развитие умения оценивать собственные и чужие возможности и результаты деятельности.
- Осознание положительных и отрицательных сторон своей личности.
- Развитие навыков уверенного поведения.
- Формирование позитивного самоотношения.
- Развитие понимания собственной и чужой индивидуальности.

Методы:

Использование различных игр, упражнений и групповых форм работы на занятиях технического творчества для развития и коррекции самооценки

Формирование адекватной самооценки у обучающихся в сфере технического творчества является важным аспектом педагогической работы, поскольку оно способствует развитию мотивации, уверенности в своих силах и устойчивого интереса к инженерно-технической деятельности. Для достижения этой цели мы применяли следующие стратегии:

1. Обеспечение ситуации успеха

Дифференциация задач. Для проверки эффективности стратегий мы разбивали сложные проекты на последовательные этапы, что позволило учащимся осознавать собственный прогресс.

Также был применен принцип постепенности, который подразумевает поэтапное увеличение уровня сложности заданий, начиная с доступных задач, обеспечивает положительный опыт.

Проведена фиксация достижений, т.е. ведение индивидуальных или групповых журналов успеваемости, где отмечаются ключевые результаты (например, освоение новых навыков).

2. Позитивная педагогическая поддержка

Делался особый акцент на процессе, т.е. поощрение усилий, креативности. («Ты эффективно использовал метод проб и ошибок») вместо ориентации исключительно на результат.

Конструктивная обратная связь. Ошибки интерпретировали для учащихся как закономерный этап обучения: «Проанализируем причины возникшей трудности и скорректируем решение».

Индивидуализация оценки. Выявляли и подчёркивали сильные стороны каждого учащегося (аналитические способности, техническая точность, нестандартное мышление).

3. Развитие автономности и субъектной позиции

Учащимся предоставлялась полная свобода выбора темы проекта или способа его реализации, что нам показало повышение вовлеченности учащихся в процесс занятий.

Делегирование ответственности. Определяли для каждого учащегося собственную роль в групповом проекте, что формировало осознание личного вклада.

Поощряли предложения учащихся по оптимизации конструкций или процессов («Как можно модернизировать этот механизм?»).

4. Публичная презентация достижений

Были организованы мини-конференции или выставки, где учащиеся демонстрировали свои работы.

Предлагали учащимся участвовать в конкурсах на школьном и городском уровнях, что повышало значимость их личного труда. Создавали личного портфолио каждого учащегося с его работами.

5. Коллаборативные формы обучения

Во время групповых работ и возникновений трудностей предлагали совместное решение технических задач, которое развивало взаимоподдержку и осознание коллективного успеха.

Предлагали парное наставничество, т.е. взаимодействие более опытных обучающихся с новичками.

Показывали учащимся что, неудачи - это источник для анализа и совершенствования.

6. Психолого-педагогические условия

Демонстрация собственного профессионального роста через примеры преодоления трудностей.

На занятиях использовались игровые элементы и юмор для снижения тревожности.

Поощрялись любые вопросы и подчеркивалась их ценности для учебного процесса.

7. Институциональное подтверждение успехов

Вручались грамоты/сертификаты не только за победы, но и за активность.

Привлекались специалисты из профессиональной сферы.

Реализация данных методов способствует формированию у обучающихся устойчивой уверенности в своих возможностях, что является ключевым фактором для дальнейшей профессиональной самореализации в технических дисциплинах. Критерием эффективности выступает не только качество созданных проектов, но и рост внутренней мотивации учащихся.

Для проверки эффективности реализации программы по формированию нормальной самооценки у старших подростков, была

проведена повторная диагностика уровня их самооценки. Методики диагностики остались прежними:

- методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн,
- методика «Самооценка личности» О.И. Моткова,
- опросник самоотношения В.В. Столыпина и С.Р.Пантелеева

Рассмотрим результаты повторной диагностики последовательно по каждой методике и сравним их с результатами первичной диагностики.

Рассмотрим сравнительные результаты первичной и повторной диагностики по методике Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. В данной методике выделим следующие уровни самооценки у подростков:

- Очень высокий
- Нормальный
- Низкий

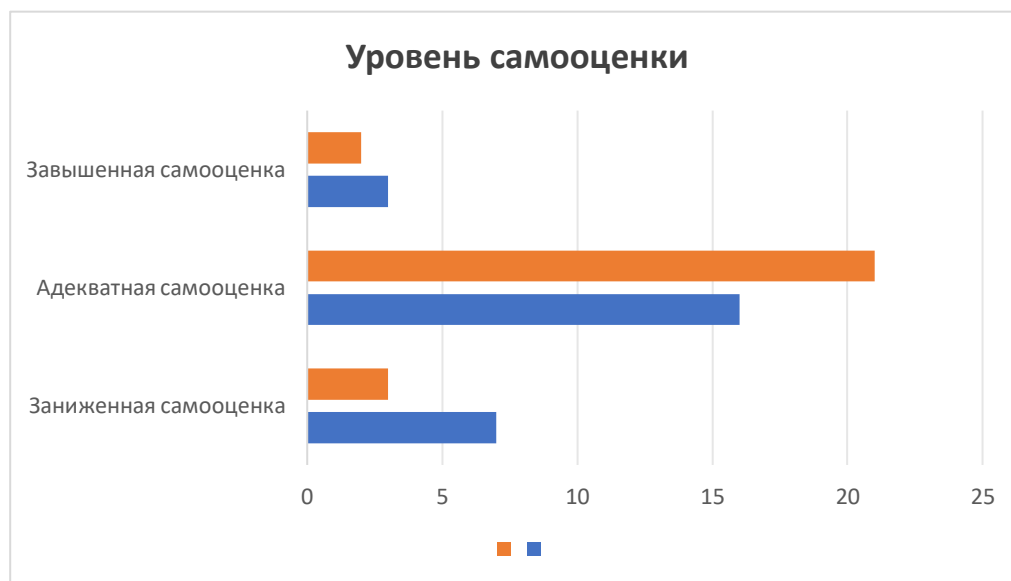


Рисунок 6. Повторная диагностика Дембо-Рубинштейна

Стоит заметить, что нормальный или адекватный уровень самооценки после проведения занятий с использованием тренинговых упражнений был выявлен у большего числа подростков, чем до ее проведения. Так, например, если в начале количество учащихся с адекватной самооценкой было 16 человек, то при повторной диагностике достигло 21 человек.

Обратимся к сравнению результатов первичной и повторной диагностики по методике «Самооценка личности» О.И. Моткова. Согласно

данным, повторная диагностика уровня самооценки подростков по методике О.И. Моткова продемонстрировала позитивную динамику. В завершении работы подростки с завышенной самооценкой отсутствуют, а также уменьшилось число подростков, имеющих низкую самооценку. Так, если в начале их было выявлено 18 человек, то в конце – только 9 человек. Большинство ребят при повторной диагностике показали средний (адекватный) уровень самооценки.

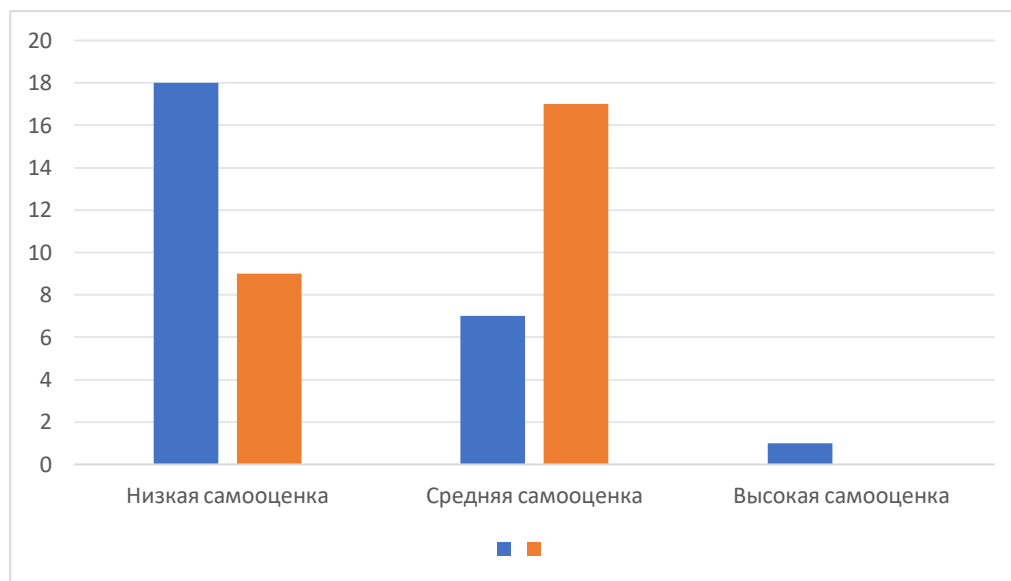


Рисунок 7. Повторная диагностика О.И.Моткова.

Далее мы провели повторную диагностику уровня самооценки по опроснику самоотношения В.В. Столыпина и С.Р.Пантелеева.

Как видим из представленных на рисунке 15 данных, по опроснику В.В.Столыпина и С.Р.Пантелеева были получены аналогичные результаты предыдущим тестам. После реализации низкий уровень самооценки наблюдается у 19,3% (5 человека), высокий также у 15,3% (4 человека). Средним (адекватным) уровнем самооценки обладают 65,4% (17 человек).

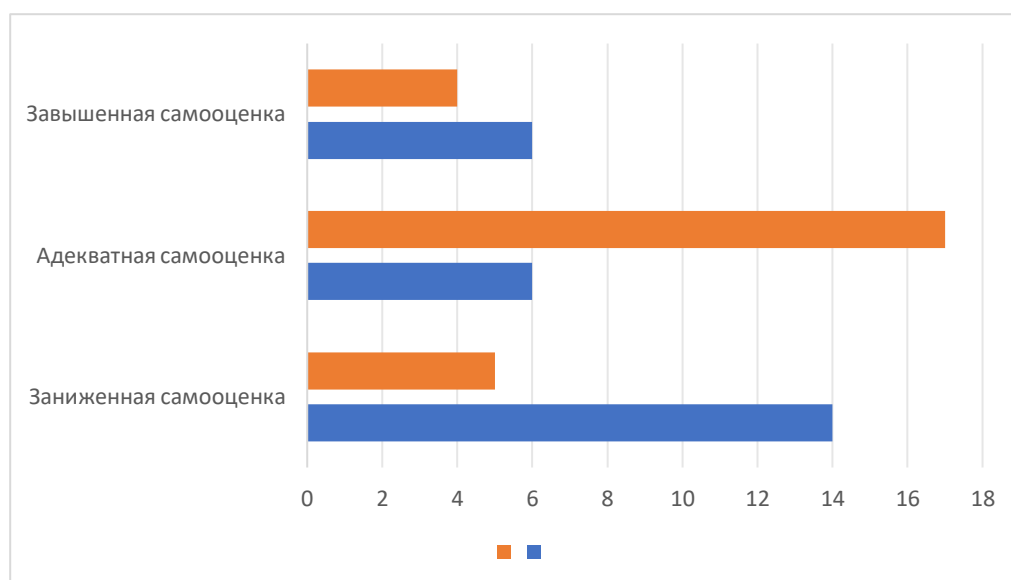


Рисунок 8. Повторная диагностика В.В.Столина и С.Р.Пантелеева.

Таким образом, в целом, адекватный уровень самооценки после проведения программы был выявлен у большего числа подростков, чем до ее проведения. Это говорит об эффективности реализованного нами исследования по формированию нормальной самооценки подростков. Соответственно, гипотеза нашего исследования подтвердилась: на занятиях техническим творчеством развитие самооценки будет являться эффективным процессом.

Проведя сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов, мы увидели, что, после реализации исследования формирования нормальной самооценки подростков произошли следующие изменения. По методике диагностики Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн снизилось количество подростков с низким уровнем самооценки на 13,5%. Самооценка большинства испытуемых (80,7%) находится на среднем уровне.

Согласно результатам диагностики по методике О.И. Моткова получена позитивная динамика сформированности нормальной самооценки подростков. После реализации исследования число ребят с низкой самооценкой сократилось на 35,6%, а подростков с завышенной самооценкой не было выявлено.

Согласно результатам опросника самоотношения В.В.Столыпина и С.Р.Пантелеева также получена позитивная динамика сформированности адекватной самооценки подростков. После реализации исследования число ребят с заниженной самооценкой сократилось на 35,4%, а число подростков с завышенной самооценкой также сократилось на 9,4%.

Выводы по второй главе:

Проведённое исследование подтвердило эффективность разработанного комплекса педагогических методов, направленных на формирование адекватной самооценки учащихся в процессе занятий техническим творчеством. Реализация предложенных стратегий позволила достичь значимых результатов:

Теоретическая значимость:

1. Систематизированы и научно обоснованы психолого-педагогические условия развития позитивной самооценки в техническом творчестве
2. Доказана взаимосвязь между уровнем самооценки и показателями учебной мотивации, академической успеваемости
3. Разработана классификация методов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Подтверждена гипотеза о том, что сочетание ситуаций успеха, позитивной обратной связи и публичного признания достижений способствует улучшению самооценки.

Установлено, что наиболее результативными оказались:

1. метод дифференциации задач
2. система портфолио-оценки
3. коллективные формы проектной деятельности

Перспективным направлением дальнейших исследований может стать разработка цифрового инструментария для отслеживания динамики самооценки в процессе технического творчества.

Таким образом, исследование доказало, что целенаправленная работа по развитию самооценки средствами технического творчества не только способствует личностному росту учащихся, но и существенно повышает эффективность образовательного процесса в целом. Реализация предложенных методов позволяет создать благоприятные условия для формирования компетентного, уверенного в своих силах специалиста технического профиля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Проведенное исследование на тему "Техническое творчество как средство развития самооценки учащихся в системе дополнительного образования" позволило получить значимые теоретические и практические результаты, раскрывающие потенциал технического творчества в формировании адекватной самооценки обучающихся.

Теоретический анализ проблемы показал, что техническое творчество обладает уникальным комплексом характеристик, делающих его эффективным средством развития самооценки. Во-первых, предметно-практическая деятельность создает условия для объективной оценки собственных возможностей через материализованный результат. Во-вторых, проектный характер работы обеспечивает поэтапное формирование уверенности в своих силах. В-третьих, техническая направленность деятельности развивает системное мышление и способность к самоконтролю.

Перспективы дальнейшего исследования видятся в следующих направлениях:

- Разработка дифференцированных программ для различных возрастных групп.
- Создание диагностического инструментария для оценки динамики самооценки.
- Изучение влияния технического творчества на профессиональное самоопределение.
- Разработка цифровых платформ для сопровождения процесса развития самооценки.

Полученные результаты позволяют рекомендовать внедрение разработанной методики в систему дополнительного технического образования. Особую актуальность это приобретает в контексте реализации национального проекта "Образование" и задач по развитию инженерно-технического потенциала подрастающего поколения.

Дальнейшее изучение темы может быть направлено на:

- Сравнительный анализ влияния разных видов технического творчества (робототехника, 3D-моделирование, программирование) на самооценку.
- Разработку диагностических методик для отслеживания динамики самооценки в процессе занятий.

Таким образом, техническое творчество является мощным ресурсом для развития адекватной самооценки подростков, сочетая в себе познавательную, социальную и эмоциональную составляющие. Его включение в образовательный процесс способствует становлению уверенной в себе, целеустремлённой и психологически устойчивой личности.

Таким образом, исследование подтвердило, что систематическая и целенаправленная организация технического творчества в дополнительном образовании создает оптимальные условия для развития адекватной самооценки учащихся, что в конечном итоге способствует их личностному и профессиональному становлению.

В заключение, исследование показало актуальность проблемы формирования нормальной самооценки у подростков. Уровень самооценки имеет решающее значение для успешной деятельности и коммуникации, влияя на восприятие достижений, ошибок и чужого мнения. Первичная диагностика, а затем реализация программы по формированию адекватной самооценки на занятиях технического творчества подтвердили гипотезу о ее эффективности. Цель исследования достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Байдин Д. В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 11–15.
2. Бессонова О. А. Моделирование процессов формирования психологической готовности старших дошкольников к обучению в школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. №S1. С. 231– 235.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М. : Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
4. Бордовская Н. В., Розум С. И. Психология и педагогика. СПб. : Питер, 2016. 620 с.
5. Бурамбаева Д. А. Формирование нормальной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 136– 140.
6. Быков А. В., Шульга Т. Н. Становление волевой регуляции в онтогенезе: учебное пособие. М. : Изд-во УРАО, 2017. 168с.
7. Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие. М. : Академический проект, 2017. 240 с.
8. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач. Системный подход. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 399 с.
9. Гасанова Д. И., Баджаева З. М. Семья и школа в нравственном воспитании подростков : монография : Вузовское образование, 2014. 129 с.58
10. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Мн. : Харвест, 2013. 800 с.
11. Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум: учеб. пособие для бакалавров. М. : Юрайт, 2013. 307 с.

12. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков: книга для родителей. М. : Альпина Паблишер, 2016. 294 с.
13. Дерябина Е. А., Фадеев В. И., Фадеева В. И. Возрастная психология: учебное пособие. Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. 158 с.
14. Дмитриева Ю. А., Грязева-Добшинская В. Г. Метод моделирования в социальной психологии // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология, 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodmodelirovaniya-v-sotsialnoy-psihologii> (дата обращения: 14.03.2025).
15. Долгова В. И., Попова Е. В., Молоканов А. В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. Т. 31. С. 91-95.
16. Долгова В. И., Киселева С. Ю. Моделирование процесса формирования конструктивных стратегий конфликтного поведения педагогического персонала дошкольной образовательной организации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 44. С. 103– 109.
17. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Гладышев Д. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №5 (135). С. 267-272.
18. Долгова В. И., Кошелева А. А. Феномен «я-концепция» подростка // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. №7. С. 139-143.
19. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. М. : Генезис, 2015. 376 с. 21. Зубова Л. В., Назаренко Е. В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. 190 с.

20. Иванова Л. В., Буранова Н. П. Модель психологической готовности к школьному обучению у старших дошкольников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 41–45.
21. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. 444 с.
22. Караваева Д. О. Особенности Я-концепции личности младших подростков в зависимости от конфигурации семьи (с одним и с двумя детьми) // В. С. Мерлин и современная психология: наука, образование, практика: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции; Ф. В. Дериш (отв. ред). Пермь : Пермский гос. гуманитарно-пед. ун-т, 2015. С. 56–58.
23. Коваленко Е. Г., Начарова Л. А. Психолого-педагогические факторы становления самооценки первоклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. Т. 34. С. 120–126.
24. Кондратьева О. А., Соколова В. Е. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 7. С. 16–20.
25. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая. СПб. : Питер, 2016. 1096 с.
26. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов. М. : Академический проект, 2015. 421 с.
27. Молчанова О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб.пособие. М. : Флинта: Наука, 2019. 392с.
28. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М. : Академия, 2017. 453 с.
29. Першина Л. А. Возрастная психология : учебное пособие для вузов. М. : Академический Проект, Альма Матер, 2016. 256 с.
30. Петровский А. В. Теоретическая психология. М. : Новая школа, 2016. 485 с.

31. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № S1. С. 221–225.
32. Польшина М. А. Самооценка как фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т.20. С. 71–76.
33. Полякова М. В. Концепты теории воспитания: практ.-ориентир. моногр. Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2010. 172 с.
34. Реан А. А. Психология личности. СПб. : Питер, 2013. 288 с.
35. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М. : Юрайт, 2012. 412 с.
36. Руденко А. М. Психология в схемах и таблицах. Ростов н/Д : Феникс, 2016. 379 с.
37. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара, 2003. 656 с.
38. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М. : Педагогика-Пресс, 2016. 254 с.
39. Семенихина Н. И. Исследование взаимосвязи стиля родительского воспитания, его восприятия подростком и уровня его самооценки // Перспективы науки и образования. 2015. №3. С. 140-145.
40. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. 2007. №3. С.149- 156.
41. Слотина Т. В. Психология личности : Учебное пособие. СПб. :Питер, 2018. 304 с.
42. Соловьева О. В., Шматова Е. П. Генезис морального самосознания в отечественной психологии // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2012. №4. URL: <http://ppip.idnk.ru> (дата обращения: 20.03.2025).

43. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков : учебное пособие для студентов педагогических вузов. М. : Прометей, 2011. 208 с.
44. Харламенкова Н. Е. Самоутверждение подростка, 2-е изд., испр. и доп. М. : Изд-во « Институт психологии РАН», 2017. 384 с.
45. Чаморро-Премузик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения. М. : Альпина Паблишер, 2016. 266 с.
46. Чернобровкина С. В. Психология развития и возрастная психология: учебно-методическое пособие. Саратов : Вузовское образование, 2018. 88 с.
47. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Концепт. 2015. №03 (март). URL: <http://ekoncept.ru/2015/15068.htm> (дата обращения: 29.05.2025).
48. Garneau J. Et Larivey M. Les émotions, source de vie. Couverture. Jean Garneau, Gaétane La Plante, Michelle Larivey. ReD éd., 2020. 261 p.
49. Luneau S., Duclos G. Construire l'estime de soi au primaire, Premier cycle, vol. 1. Youri: de la sécurité à la confiance. Montréal (Québec): Les éditions de l'Hôpital Sainte Justine, 2018. 121 p.
50. Mummendey H.D. Psychologie des «Selbst». Theorie, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Göttingen: Hogrefe, 2006. 325 s.
51. Orth U., Robbins R.W. The Development of Self-Esteem // Current Directions in Psychological Science. 2014. Vol. 23. № 5. P. 381–387.
52. Valyavko S.M. Analysis of Self-esteem Formation of Senior Preschool Children // Systems Psychology and Sociology. 2016. № 3 (19). P. 5–11.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ИЗМЕРЕНИЕ САМООЦЕНКИ ПО МЕТОДИКЕ ДЕМБО—РУБИНШТЕЙН.

Экспериментальный материал: бланк методики, содержащий инструкции и задания. Каждая часть размещается на отдельном листке.

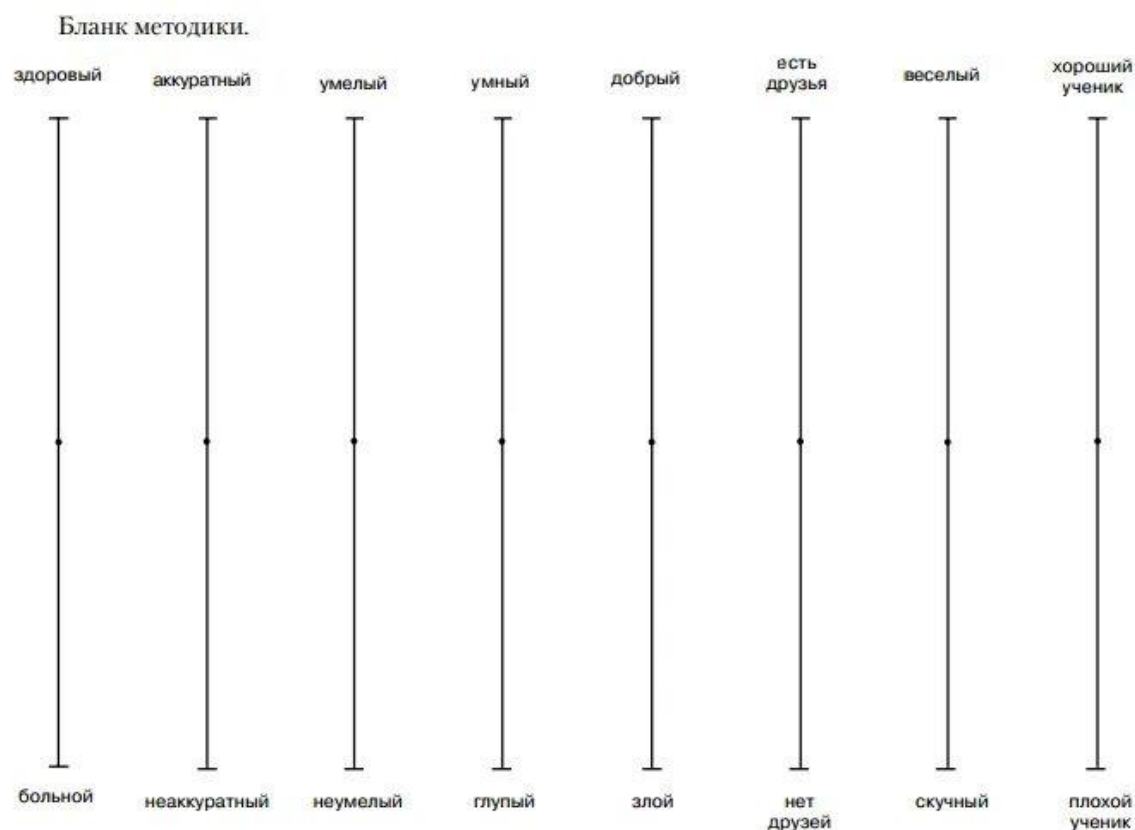


Рисунок 11. Бланк методики Дембо-Рубинштейн.

ИНСТРУКЦИЯ К I ЧАСТИ (дается устно):

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: «Я самый умный» или «Я не очень веселый». Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий.

2. Описание методики

Экспериментальный материал: бланк методики, содержащий инструкции и задания. Каждая часть размещается на отдельном листке.

Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину — заметной точкой.

ИНСТРУКЦИЯ КО II ЧАСТИ (дается устно):

А теперь пусть каждый придумает сам, какие свои качества, умения, успехи он хочет оценить.

Каждый может нарисовать на этом листке столько линий, сколько захочет. Нарисуйте сначала одну и подпишите сверху и снизу так, как мы это делали. А теперь поставь на этой линии крестик там, где ты считаешь нужным.

4. Обработка и оценка полученных результатов

По первой части обработке подлежат результаты на шкалах 2–8. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 бал лам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется высота самооценки — от «0» до знака «крестика».

2. Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса),

можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы,

крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, и т.

п.

При обработке второй части внимание уделяется:

- уровню самопрезентации школьника (сколько качеств он использует);
- тому, самостоятельно ли школьник выбирает качества или повторяет те, которые были в первой части;
- преобладающей категории качеств (нравственные, волевые, деловые, коммуникативные и др.);
- преобладанию среди выбранных качеств тех, которые школьник оценивает высоко, средне или низко.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (см. табл. 1, 2)

Показатели уровня самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкая	Норма		Очень высокая
		Средняя	Высокая	
10–11 лет				
Уровень притязаний	менее 68	68–82	83–97	98–100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61–72	73–85	86–100 и более
12–14 лет				
Уровень притязаний	менее 64	64–78	79–93	94–100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48–63	64–78	79–100
15–16 лет				
Уровень притязаний	0–66	67–79	80–92	93–100 и более
Уровень самооценки	0–51	52–65	66–79	80–100

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
10–11 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–7	8–22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0–4	5–19	более 19
Степень дифференцированности самооценки	0–5	6–20	более 20
12–14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–10	11–25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0–9	10–23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0–12	13–25	более 25
15–16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–8	9–26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0–11	12–26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0–11	12–25	более 25

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Методика «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ» (для учащихся 2 – 7 классов начальной и средней школы).

Пожалуйста, ответьте на предложенные ниже вопросы о ваших умениях общаться с другими детьми и владеть собой. Свой ответ выбирайте из пяти предложенных возможных ответов. Справа от каждого вопроса ставьте галочку в той колонке с цифрой, которой соответствует ваш ответ.

	1	2	3	4	5
	очень редко	редко	иногда	часто	всегда

Фамилия и имя _____ Дата обследования _____
 Дата рождения _____ Пол _____
 Школа №, город _____ Класс _____

№	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И УМЕНИЯ	1	2	3	4	5
1	Всегда ли ты понимаешь, чем вызваны твои поступки?					
2	Сочувствуешь ли ты другим детям, когда им плохо?					
3	Умеешь ли ты отвлекаться от неприятных переживаний и переключаться на интересные и приятные занятия?					
4	Охотно ли ты осваиваешь новые игры?					
5	Успеваешь ли ты готовить уроки так, чтобы оставалось время для других дел?					
6	Стараешься ли ты вести себя так, чтобы быть похожим на своих любимых героев?					
7	Признаешь ли ты свою неправоту в споре с другими, если ты не прав?					
8	Способен ли ты сохранять спокойствие в спорах с одноклассниками?					
9	Умеешь ли ты сохранять выдержку в трудных ситуациях?					
10	Умеешь ли ты придумывать игры для себя, чтобы не было скучно?					
11	Всегда ли ты выполняешь свои обещания?					
12	Поддерживаешь ли ты в себе бодрость с помощью физических нагрузок и других занятий?					
13	Знаешь ли ты, кем хочешь стать в будущем?					
14	Стараешься ли ты говорить так, чтобы тебя лучше понимали окружающие?					
15	Часто ли тебе удается улучшить свое плохое настроение?					
16	Ищешь ли ты новые приемы и способы выполнения привычной деятельности?					
17	Часто ли тебе удается осуществлять свои намерения?					
18	Умеешь ли ты заставить себя чистить зубы, убирать постель, держать в порядке свой стол?					

Ключ к методике.

№№	Виды культурно-психологических проявлений	Вопросы №№
I	Самопонимание, самоанализ	1, 7, 13
II	Конструктивность общения	2, 8, 14
III	Психическая саморегуляция	3, 9, 15
IV	Наличие творчества	4, 10, 16
V	Самоорганизованность	5, 11, 17
VI	Саморазвитие	6, 12, 18
I - VI	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЦЕЛОМ	1 - 18

Изучается степень проявления шести видов культурно-психологического поведения, составляющих психологическую культуру человека, и общей психологической культуры учащихся в целом.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Вычисляем показатели проявления каждого вида культурно-психологического поведения - Ср I , Ср II , Сначала подсчитываем среднее арифметическое ответов о культурно-психологическом поведении вида I, затем - вида II, и так далее.

Затем вычисляем среднюю по обобщенному показателю психологической культуры в целом Ср пк - т.е. показателю итоговой степени проявления всех шести видов психологической культуры - суммируем ответы по всем вопросам и делим сумму на 18. Заносим эти средние в таблицу. Это – главный показатель методики.

2. Определяем по таблице уровни гармоничности каждого вида психологической культуры (Г I , Г II , Г III , ...) и обобщенный показатель - уровень гармоничности психологической культуры личности в целом (Гпк).

УРОВЕНЬ	Гармоничность проявлений психологической культуры ($\text{Хср} = 3,60$ балла)
Высокий	4,11 - 4,65
Псевдо-высокий	4,66 - 5,00
Средний	3,10 - 4,10
Низкий	1,00 - 3,09

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Описание теста самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев)

Опросник самоотношения направлен на выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе. Разработан В.В. Столиным и С. Р. Пантилеевым в 1985 году. Опросник позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Описание шкал опросника самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев)

Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Также выделены семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» респондента.

Шкала 1 – самоуверенность;

Шкала 2 – отношение других;

Шкала 3 – самопринятие;

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;

Шкала 5 – самообвинение;

Шкала 6 – самоинтерес;

Шкала 7 – самопонимание.

Шкала S (Глобальное самоотношение) – внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Шкала I - Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Шкала II - Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

Шкала III - Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Шкала IV - Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Шкала 1 – самоуверенность – содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надёжном человеке, которому есть за что себя уважать. Положительный плюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности,

отсутствию внутренней напряженности. Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнениях в способности вызывать уважение.

Шкала 2 – отношение других - зеркальное Я (отражённое самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей. Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание, с низкими значениями связан ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 3 – самопринятие - высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самой собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостатком самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность - саморуководство отражает представления о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, является он сам. Высокий балл по шкале свидетельствует, что человек отчётливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом. Данная шкала по содержанию близка к психологической

переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля.

Шкала 5 – самообвинение - высокие значения говорят об самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. Отсутствие симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Шкала 6 – самоинтерес - высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира. Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнении в ценности собственной личности, отстранённости, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 7 – самопонимание. Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самой собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостатком самопонимания, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Инструкция к тесту самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев)

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Вопросы методики самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев)

1) Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.

- 2) Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
- 3) Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
- 4) Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
- 5) Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
- 6) Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
- 7) Мое «Я» всегда мне интересно.
- 8) Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
- 9) В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
- 10) Собственное уважение мне еще надо заслужить.
- 11) Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
- 12) Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
- 13) Я сам хотел во многом себя переделать.
- 14) Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
- 15) Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
- 16) Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
- 17) Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
- 18) Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
- 19) Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
- 20) Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
- 21) Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

- 22) Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
- 23) У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
- 24) Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
- 25) Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни — это подчиниться собственной судьбе.
- 26) Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
- 27) К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
- 28) Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
- 29) Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
- 30) У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
- 31) В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
- 32) Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
- 33) Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
- 34) Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
- 35) Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
- 36) Временами я сам собой восхищаюсь.
- 37) Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
- 38) В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
- 39) Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
- 40) Иногда я сам себя плохо понимаю.

- 41) Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
- 42) Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
- 43) В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
- 44) Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
- 45) Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
- 46) Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
- 47) Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
- 48) В целом, меня устраивает то, какой я есть.
- 49) Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
- 50) Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
- 51) Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
- 52) Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
- 53) То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
- 54) Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
- 55) Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
- 56) Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
- 57) Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Ключи к опроснику самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев)

Шкала S (глобальное самоотношение):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтереса (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«—»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Шкала S (Глобальное самоотношение)

«Сыро й балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сыро й балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Шкала I (самоуважение) и Шкала II (аутосимпатия)

Шкала I		Шкала II	
«Сыро й балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сыро й балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33

9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Шкала III (ожидаемое отношение от других) и Шкала IV (самоинтерес)

Шкала III		Шкала IV	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		

Шкала 1 (самоуверенность) и Шкала 2 (отношение других)

Шкала 1		Шкала 2	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33

4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100

Шкала 3 (самопринятие) и Шкала 4 (саморуководство, самопоследовательность)

Шкала 3		Шкала 4	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100

Шкала 5 (самообвинение) и Шкала 6 (самоинтерес)

Шкала 5		Шкала 6	
«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		

Шкала 7 (самопонимание)

Шкала 7

«Сыро й балл»	Накопленные частоты (в %)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

После перевода полученных «сырых баллов» в накопленные частоты (по таблицам, приведённым выше), показатели каждой из шкал оцениваются следующим образом:

меньше 50 - признак не выражен;

50-74 - признак выражен;

больше 74 - признак ярко выражен.