



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

81,58% авторского текста

Работа Кешишва к защите
рекомендована / не рекомендована

« 1 » 12 2022 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-310-133-2-1

Кузнецова Валерия Вячеславовна

Научный руководитель:

к. п. н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Барышникова Елена Викторовна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Состояние проблемы исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в психолого-педагогической литературе.....8

1.2 Особенности развития самооценки старших подростков15

1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков23

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования.....34

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....41

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков49

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....58

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....64

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....74

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....78

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики самооценки старших подростков.....91

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования самооценки старших подростков на констатирующем этапе эксперимента.....97

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования самооценки старших подростков на формирующем этапе эксперимента.....	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в практику.....	120

ВВЕДЕНИЕ

Возросший интерес к личности школьника обусловлен модернизацией современной системы образования [69, с. 271]. Действующая система ориентирована на реализацию школьниками своей индивидуальности и проявление творческих навыков. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, чтобы личность развивалась в самоактуализирующуюся и готовую к высокому уровню социальной адаптации, огромная доля внимания должна уделяться адекватной самооценке.

Когда общество диктует свои жесткие «правила», как никогда важно формирование здоровой личности, целеустремленной и имеющей свои, устойчивые взгляды на жизнь [46, с. 38].

Благодаря многочисленным исследованиям стало ясно, что на протяжении всего периода становления личности самооценка подвергается различным воздействиям, оттого постоянно варьируется от заниженной до завышенной. Однако именно в подростковом возрасте, наиболее сензитивном среди прочих, пока идет процесс обучения и усвоения индивидом моральных ценностей и норм, самооценка приобретает стабильность. На ее уровень влияют такие факторы, как оценочные суждения не только со стороны родителей, сверстников и учителей, но и собственные [72, с. 802]. По этой причине так важно именно в подростковом периоде своевременно разработать и принять меры по формированию адекватного уровня самооценки.

Феномену самооценки посвящено много работ как среди отечественных исследователей, так и среди зарубежных. Наиболее известными среди первых являются научные труды Т.В. Галкиной, Е.В. Зинько, О.Н. Молчановой, А.М. Прихожан, С.Я. Рубинштейн. Среди зарубежных исследователей следует отметить Р. Бернса, У. Джеймса, К. Роджерса, Э. Эриксона [27, с. 154]. Используя различные подходы к

изучению самооценки, ученые исследовали ее структуру, виды, функции и специфические особенности, в частности, в подростковом возрасте.

Актуальность исследования обусловлена тем, что самооценка – неотъемлемая часть регулирования личного поведения. Если говорить о процессе развития самооценки, он весьма скромнен в сравнении с прочими личностными формациями. Подростковый возраст – тяжелый кризис в жизни каждого человека. Он отличается тем, что сознание перестраивается, подвергается серьезным видоизменениям, уже перескакивая период детства, но еще не доходя до юношества. Вот почему столь важно заострить внимание именно на характеристиках самооценки в подростковом периоде.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Объект исследования: самооценка старших подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков.

Гипотеза исследования: психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков будет эффективным, если разработанная программа будет направлена на развитие адекватного уровня самооценки старших подростков.

Задачи:

1. Проанализировать проблему психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.
2. Раскрыть особенности самооценки старших подростков.
3. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования самооценки старших подростков.

5. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента с использованием методов математической статистики.

8. Составить практические рекомендации для педагогов-психологов и родителей по психолого-педагогическому сопровождению развития самооценки старших подростков.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования и составить практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков.

Методы и методики исследования:

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

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

3. Психодиагностические: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

4. Метод математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Научная новизна исследована представлена в разработанной программе психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

- проанализированы и обобщены исследования отечественных и зарубежных авторов по проблеме психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков;
- рассмотрены особенности самооценки старших подростков;
- разработана модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков;
- разработана и проверена эффективность программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Практическая значимость обусловлена разработанной программой психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, которая была внедрена в образовательный процесс, а также технологической картой внедрения результатов исследования в практику. Основываясь на полученных сведениях, были разработаны практические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению развития самооценки старших подростков для субъектов образовательного процесса, среди которых педагоги и родители обучающихся.

База исследования: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 138 г. Челябинска», Челябинская область, учащиеся 9 «А» класса в количестве 25 человек.

По теме квалификационной работы опубликована статья: Кузнецова В. В. Исследование самооценки старших подростков / В. В. Кузнецова // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее и будущее: мат-лы III Междунар. студ. нач.-практич. конф. (30 ноября 2022 г.). – 3-е изд. – Смоленск : Смоленский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 91-95. – ISBN: 978-5-6049099-1-1.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Состояние проблемы исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в психолого-педагогической литературе

Проблемой исследования самооценки старших подростков сейчас интересуются не только ученые психологи, но и представители психологической службы, преподаватели и даже средства массовой информации. Популярным явлением оказывается открытое обсуждение и показ фильмов, демонстрирующих проблемы, с которыми подросткам приходится сталкиваться в школах. Среди множества наиболее распространены: одиночество, «изгойство», отталкивание ребенка сверстниками – все это неизбежно приводит к разрушению самооценки подростка и социально-психологической дезадаптации, что, в свою очередь, оборачивается либо не желанием ходить в образовательное учреждение, либо присоединением к асоциальным группам [20, с. 26].

Известно, что самооценка – это регулятор человеческого поведения и деятельности; беря во внимание интересующий нас возрастной этап, можно заявить, что самооценка влияет на подростковую социальную и психологическую адаптацию, ключом к которой как раз выступает адекватный уровень самооценки [16, С. 75-76].

Когда самооценка подростка не находит поддержки со стороны, получает удары негативной критикой, или хотя бы одна из основных возрастных потребностей не удовлетворена – в признании, в принадлежности и др., на личность начинает воздействовать внутренний дискомфорт. Подростковый возраст известен своими особенностями, среди которых хрупкость и эмоциональная неустойчивость, поэтому длительное

пребывание в состоянии стресса пагубно сказывается на подростке [8, с. 146].

Итогом поисков выхода из сложившейся ситуации может стать вступление в социальную группу, в которой самооценка сходилась бы в оценке окружающих людей. Есть вероятность, что это приведет к удовлетворению и повышению уровня самооценки. Однако бывает и так, что подобные группы отличаются далеко не нормативным образом жизни, и подросток попадает в так называемую группу риска.

Обобщая вышесказанное, справедливо будет заметить важность работы психологической службы и ту долю ответственности, которая на нее возлагается [4, с. 167]. Подростки, столкнувшиеся с заниженной самооценкой, с отвержением сверстников и связями с неформальными группами, требуют особого внимания со стороны школьного психолога. Под этим подразумевается психолого-педагогическое сопровождение.

Сопровождение – это когда один индивид помогает другому в решении каких-либо сложностей. Данному термину посвящено множество научных исследований (Э.М. Александровской, Е.И. Казаковой, Е.С. Овчаренко и др.) [4, с. 166].

В общем смысле, преследуя цель психолого-педагогического сопровождения, субъекты педагогического процесса объединяются ради создания условий, которые бы развивали личности обучающихся.

Хотя не последняя роль в этом действии отдана учителям, классным руководителям, самой организации, особую активность должен проявлять педагог-психолог.

Субъектами психолого-педагогического сопровождения является множество лиц: сам ребенок, родители (или родственники школьника), педагог-психолог, социальный педагог и даже медицинский работник [Цит. по 49, с. 118].

Суть и форма психолого-педагогического сопровождения целиком и полностью зависит от отличительных черт определенного ребенка.

В психолого-педагогической литературе под термином «сопровождение» понимается помощь психически здоровым людям, столкнувшимся с определенными трудностями, а именно – становление и сохранение личностного потенциала. Личность полностью развивается и самореализуется в обществе [9, с. 244].

Сопровождение выступает также как форма работы педагога-психолога в образовательном учреждении, в частности, если опираться на тему исследования, со старшими подростками. Выглядит данная деятельность, как системное сопровождение, реализуемое рядом центров и специализированных служб в разных направлениях; осуществление отобранных программ образования; разработка проектов, связанных с новыми типами образовательных учреждений.

В качестве задач психолого-педагогического сопровождения выступают:

1. Мониторинг развития и статуса обучающихся.
2. Формирование саморефлексии; предложение помощи обучающимся, которые имеют определенные проблемы в развитии, в специально организованных условия; поддержка обучающихся.

Со своей стороны, педагог-психолог должен осуществлять комплекс упражнений, ориентированных на повышение уровня педагогической деятельности и на сохранность психологического здоровья всех субъектов протекаемого процесса, оперируя выбранными методиками и технологиями.

Сейчас данное понятие активно используется как в психологии, так и в педагогике. В первом случае психолог создает необходимые для успешной адаптации человека к жизнедеятельности условия. Термин «сопровождение» в педагогику ввели Е.И. Казакова и Л.М. Шипицына [Цит. по: 9, с. 244]. Согласно их выводу, вышеуказанная педагогическая деятельность предоставляет индивиду благоприятные условия, при

которых он способен выработать годное решение проблемы, несмотря на разнообразие жизненных обстоятельств.

Одним словом, это оказываемая взрослым человеком помощь ребенку в принятии конкретного решения, ответственность за которое исключительно на его плечах.

Многими авторами сопровождение рассматривается с разных сторон.

Ю.С. Галлямова, А.А. Хилько, Л.М. Шипицына говорят о сопровождении с двух точек зрения: индивидуальной и системной [Цит. по: 9, с. 244]. Если индивидуальное сопровождение – это именно деятельность педагога, направленная на выявление потенциальной и реальной «групп риска» и предоставление гарантированной помощи, то системное сопровождение – это поддержка со стороны независимых центров и служб, чья деятельность направлена в нескольких направлениях: внедрение современных образовательных программ, проектирование новых образовательных учреждений.

Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова под сопровождением понимают психолого-педагогические технологии, ориентированные на решение и устранение проблем в конкретный возрастной период ребенка [Цит. по: 9, с. 245].

Сопровождение всегда рассматривается, как часть лично-ориентированного и гуманистического подходов (Н.В. Гнатюк, И.А. Юрьева, И.С. Якиманская) [Цит по: 68, с. 372].

Принимая во внимание специфику данных направлений, сопровождение в образовательной среде можно считать, как незаменимый вид педагогической деятельности, необходимый для благоприятного развития детей.

Н.С. Глуханюк под процессом сопровождения подразумевает способ, обеспечивающий субъекта нужными условиями для принятия объективного решения при разных жизненных обстоятельствах, за которое он сам будет нести ответственность [Цит. по: 4, с. 168].

Процесс педагогического сопровождения рассматривается в работах А.В. Былкова, Е.А. Козырева, Е.В. Решетникова [Цит. по: 9, с. 245]. Данным процессом названо заинтересованное участие, поощрение самостоятельности подростка в проблемной ситуации; момент, когда педагог находится рядом, чтобы помогать ребенку следовать выбранному образовательному маршруту.

В.Н. Раскалинос говорит о психолого-педагогическом сопровождении, как о целостном ходе исследования личности обучающегося, ее развития, а также о создании условий для проявления самостоятельности во многих сферах деятельности, вхождении в ритм социума на разных возрастных периодах, реализуемом всеми без исключения субъектами процесса воспитания и обучения при взаимодействии [Цит. по: 4, с. 168].

Несколько ученых, среди которых О.С. Газман, Е.Н. Коваленко, Н.П. Михайлова, Н.С. Юсфин, взяв на основу практику, выдвинули теорию педагогической поддержки и заботы, по своему существу сильно схожую с педагогическим сопровождением [Цит. по: 12, с. 75]. Ими было доказано, что в основе педагогического сопровождения лежат представления о внутренней свободе, творчестве и гуманизме взаимодействия взрослого и ребенка. Речь идет именно о взаимодействии, но никак не об иерархическом воздействии. Таким образом, педагогическое сопровождение осуществляется благодаря специально организованному взаимодействию.

В настоящее время существует множество требований, предъявляемых для реализации педагогического процесса, появляется необходимость в психолого-методической готовности педагогов. Все это говорит о том, насколько актуальна тема психологического сопровождения в образовательных учреждениях.

Е.А. Козырева называет психологическим сопровождением систему профессиональной деятельности педагога-психолога, чьей конечной целью

является создание условий для формирования участников образовательного процесса, полноценное становление ребенка через активизацию зоны его ближайшего развития [Цит. по: 4, с. 169].

Фундаментом психологического сопровождения выступает профессиональное взаимодействие. Образуется некая система взаимодействия специалистов по близким профессиональным направлениям, целью которой является создание условий для обучения и развития.

Отличительные черты этого процесса – комплексность, непрерывность, интересы учащихся как приоритет [Цит. по: 4, с. 168].

И.И. Кобзарева, рассмотрев «психологическое сопровождение» в качестве независимого явления, пришла к выводу, что это форма, метод, технология и вид профессиональной деятельности психологов [Цит. по: 61, с. 62].

Сущность психологического сопровождения выражается в том, что оно формирует учащихся, полноценно затрагивая такие стороны, как обучение и воспитание.

Г.А. Нагорная психолого-педагогическим сопровождением называет «полисубъектные, диалогические отношения в ходе учебно-профессионального взаимодействия» [Цит. по: 66, с. 34].

Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова за психолого-педагогическое сопровождение принимают особый вид помощи ребенку на определенном этапе развития в решении, либо предупреждении проблем в условиях образовательного процесса. Технологии сопровождения, по их мнению, имеют широкий формат действия: возможен анализ ближайшего окружения, диагностика психического развития и использование групповой или индивидуальной работы с субъектами образовательного процесса [Цит. по: 78, с. 137].

В представлении Л.Г. Субботиной психолого-педагогическое сопровождение раскрывается с трех позиций: как профессиональная

деятельность педагогов, цель которой – формирование учащихся; как взаимосвязанные педагогические действия, идущие в ход, когда необходимо личностное становление в результате педагогического процесса; как взаимодействие субъектов сопровождения [Цит. по: 47, с. 23].

М.С. Молоканова и Л.Н. Воеводкина утверждают, что в основу психологического сопровождения легли все актуальные запросы и проблемы современного общества. В их видении объектом психологического сопровождения является образовательный процесс, а предметом – развитие подростка, взаимодействующего с его окружением (сверстниками и взрослыми), с собой и миром вообще [Цит. по: 49, с. 117].

В.М. Толстошеина в психолого-педагогическом сопровождении видит единство субъектов образовательного процесса, направленное на создание условий для успешного развития ребенка, при этом сохраняя его свободу и ответственность за свои поступки. Одновременно идет создание и поддержка развивающей среды в образовательном учреждении, чтобы дети могли реализовывать свой потенциал [Цит. по: 42, с. 206].

Однако существуют и проблемы, связанные с организацией данного процесса. Например, переживание негативных эмоций, отчуждение, проблемы с общением, застывание навыка выстраивания отношений с окружающими [3, с. 219].

По итогу современные подростки сталкиваются с низкой самооценкой, забывают о собственной значимости, теряются в приоритетах и видят себя исключительно в негативном свете [15, с. 44].

Своевременно оказанная психолого-педагогическая поддержка очень важна, ведь она помогает подростку смотреть на себя в позитивном ключе.

Современное общество имеет свои ценности и нормы воспитания, поэтому психолого-педагогическое сопровождение, ставя целью развитие здоровой личности, обязано их учитывать [4, с. 166]. Вместе с ребенком идет определение его интересов, возможностей и способов решения тех

или иных трудностей, с которыми он не в состоянии справиться в одиночку, чтобы его ждал успех в жизни, в общении и самореализации [19, с. 32].

Итак, стоит еще раз подчеркнуть, что психолого-педагогическое сопровождение – это целостный процесс исследования личности ребенка, ее формирования, создания условий для успешного функционирования во всех сферах деятельности, адаптации к социуму на разных этапах развития, в который включены для взаимодействия все субъекты образовательного процесса.

Таким образом, мы раскрыли состояние проблемы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков и можем заметить, что вышеуказанная проблема находит отражение во многих психолого-педагогических исследованиях. Однако наименее изученным является аспект психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков. Под психолого-педагогическим сопровождением, если обобщить, исследователями понимается система действий педагогов и специалистов для успешного развития и обучения детей с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей.

1.2 Особенности развития самооценки старших подростков

Подростковый возраст известен, как один из самых трудных периодов развития личности. Ярким примером отличительных изменений являются те, что относятся к подростковому самосознанию, имеющие большое значение для полноценного развития личности в будущем [8, с. 145].

Данный возрастной период характеризуется сложностью и критичностью, потому что изменения происходят в и социальной сфере [11, с. 220]. Подросток испытывает стремление стать независимым и оградиться от родителей.

Важным моментом является то, что подросток выходит на качественно новую социальную ступень, в которой продолжает свое развитие его сознание и самосознание, как части личности [7, с. 224].

Понятие подросткового возраста, как кризисного этапа, в психологию ввел Г.С. Холл [Цит. по: 21, с. 128]. Именно он указал на резкие изменения в поведении подростка (например, когда уверенность в собственных силах внезапно уступает замкнутости), связав отрицательные моменты возраста с переходным этапом в онтогенезе.

В первую очередь при наступлении подросткового возраста начинается половое созревание, как одно из важнейших изменений в физиологическом плане [Цит. по: 25, с. 126]. Одновременно развиваются другие биологические процессы организма. Параллельно у подростков идет процесс первичной социализации [5, с. 68].

Между тем, подростки начинают иначе воспринимать физические облики окружающих людей, то есть, видя и анализируя другого человека, подросток поступает аналогичным образом с собой [22, с. 289]. Технология процесса сохраняет свои специфические черты: внимание вначале обращено на внешность, физические данные, затем на выделяющиеся на общем фоне качества, образуемые в ходе какой-либо деятельности, потом под анализ попадают глубинные личностные характеристики.

Эмоциональная сфера подростков отличается следующими образованиями [73, с. 75]:

1. Быстрая эмоциональная возбудимость. Поэтому подростки вспыльчивы, страстны, инициативны, наделены обостренным чувством справедливости, особенно в отношении самих себя, для них особое значение имеют их собственные чувства.
2. Стабильные эмоциональные реакции. Обиду подростки могут хранить очень продолжительное время.

3. Повышенная тревожность и чувство страха. В частности, это проявляется, когда подросток сталкивается с человеком, который способен вызвать в нем гамму новых эмоций.

4. Противоречивость. Например, даже подросток понимает, что его друг в чем-то не прав, он все равно будет яро его защищать; подросток заплачет, даже если всегда был твердо уверен, что слезы – признак слабости.

5. Переживания из-за оценки окружающих и самооценки.

6. Принадлежность к группе. Подросткам тяжело пережить, когда сверстники от них отворачиваются, в сравнении с педагогом или родителями.

7. Высокие критерии дружбы. Для подростков дружба – процесс длительный и очень близкий.

8. Чувство патриотизма.

Если подросток в своем развитии попадает под общую планку, то его принимают в обществе сверстников, наделяют определенным статусом в группе [13, с. 298].

Старший подростковый период (15-16 лет) отличается тем, что грань между противоречиями практически отсутствует [27, с. 83]. Здесь фигурируют и позитивные (деятельность расширяет границы, уровень самостоятельности растет), и негативные демонстрации (в личностном развитии нет гармонии, привычные интересы круто меняются) [44, с. 76]. Формируется новый стиль поведения, который в дальнейшем будет командовать и оказывать влияние на психическое и физическое здоровье индивида [29, с. 117].

Детерминирующий фактор, оказывающий сильное влияние на жизнедеятельность человека, гарантирующий произвольную регуляцию его поведения и также попадающий по личную оценку, называется самооценкой [34, с. 316].

Самооценка – это видение человеком себя, своей деятельности, своих личностных качеств, достоинств и недостатков [75, с. 241].

Содержание самооценки подразумевает два компонента: когнитивный и эмоциональный [62, с. 20]. Первый выступает, как знания человека о самом себе, второй – отношение к себе. Два компонента взаимодействуют непрерывно, так что нет чистого представления о каком-либо из них. Представления о своей личности человек берет из общения с окружением [31, с. 216]. Потом они эмоционально окрашиваются; уровень этих эмоций прямо пропорционален значимости полученных сведений [37, с. 144].

Л.И. Божович активно исследовала самооценку подростков. Согласно ее выводам, претерпевающее изменения самосознание выражается в конфликтующих переживаниях подростка [Цит. по: 1, с. 109]. Использование еще несформированного навыка саморефлексии приводит то к самоуверенным замечаниям, то, напротив, к возрастающей неуверенности в себе [39, с. 122]. Результатом становятся отрицательные формы поведения – распушенность, демонстративная независимость, громкое нарушение правил дисциплины [41, с. 407].

На данном возрастном этапе человек приобретает новую социальную позицию, изменениям подвергаются сознание и самосознание личности [52, с. 65].

Не секрет, что уже с восьмилетнего возраста ребенок способен давать оценку собственным успехам в той или иной деятельности, а именно: критике подвергается успеваемость в образовательном учреждении, внешность, поведение и принятие окружающих [43, с. 228]. Позже, как правило, успеваемость и поведение больше интересуют родителей, в то время как оставшиеся три – волнуют сверстников [58, с. 118].

Подросток будет больше полагаться на собственные критерии. Именно самооценка теперь руководит личностным поведением [54, с. 4].

Как известно, человек – существо социальное. Без каких-либо отношений с окружением личность разрушается [23, с. 343]. Подростковый возраст требует полной реализации воспитательных задач, но данный процесс очень сложен [60, с. 114]. По большей части этот момент оправдывают половым созреванием. Однако для достижения эффекта нужно уделять внимание именно развитию коммуникационных навыков подростка [18, с. 19].

Подростки очень дорожат отношениями со сверстниками. Особое значение имеют дружеские отношения, поскольку благодаря ей подросток учится взаимодействовать с другим человеком, сотрудничать и рисковать [27, с. 90].

Вместе с созреванием претерпевает изменения и эмоциональная сторона личности [28, с. 146]. Растет интеллект подростка, идет подготовка к рефлексии и самообразованию [65, с. 134].

К слову, эмоциональное развитие и его механизмы в научной литературе всегда упоминаются в контексте индивидуальных изменений и с позиции адаптивного поведения [65, с. 121].

Результатом развития психических познавательных процессов становятся количественные и качественные новообразования [32, с. 107]. Первые выражаются в том, что интеллектуальные задачи даются подростку куда легче, нежели для ребенка младшего возраста. Качественные изменения демонстрируют сдвиги в мыслительных процессах: внимание не на то, какие задачи решает, а на то, как он решает [70, с. 489]. Развитию подвергается и теоретическое мышление. Появляются следующие отличительные черты [71, с. 271]:

1. Решение интеллектуальных задач сопровождается формированием различных гипотез.
2. Абстрактные вопросы анализируются с разных сторон, идет поиск противоречий и ошибок.

В научных работах, имеющих непосредственное отношение к самооценке младших подростков, упоминается ее неустойчивость, в то время как представители старшего подросткового возраста отличаются ее стабильностью и вовлеченностью во многие сферы деятельности.

Постепенно самосознание развивается. Подросток проявляет все больше интереса к своей личности [30, с. 77]. Старшие подростки видят себя не с одного бока, а целиком (идет осознание – зачастую преувеличенное – собственной значимости). Как результат, новый уровень самоопределения, что, безусловно, очень хорошо.

С.Л. Рубинштейн видит самосознание у подростков, как ряд этапов – от наивного представления о себе самом до куда более сформированной самооценки, которая иногда может сильно колебаться. Одной из ярких тенденций данного возрастного периода является интериоризация – когда внимание подростка обращено на свои внутренние особенности [Цит. по: 28, с. 147]. Как уже было выше сказано, подросток видит не отдельную черту, а всю карту целиком. Собственная личность теперь видится, как нечто «высокого уровня» [10, с. 21].

Пусть самооценка в старшем подростковом возрасте – немного запоздалое явление на фоне прочих, но ей все также отводится важное место в структуре отношений личности [30, с. 78].

Старший подростковый возраст имеет такую великолепную черту, как стабилизация самооценки на адекватном уровне [17, с. 53].

Адекватная самооценка демонстрирует адекватное видение человеком самого себя, собственных качеств, способностей, достоинств и недостатков. Абсолютно каждая черта подвергается критическому рассмотрению, и на основе данного анализа индивид уже принимает решение, которые бы соответствовали его возможностям [24, с. 93].

А.И. Кравченко говорил о том, что «адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, не

критичности» [Цит. по: 33, с. 3034]. Также он утверждает, что на самооценку подростка сильное влияние оказывают критические замечания со стороны педагогов, родителей и круга сверстников.

Роль педагогической оценки в становлении самооценки подростка изучал Б.Г. Ананьев [Цит. по: 57, с. 204]. У данного вида оценки, по его мнению, существует две функции: ориентирующая, имеющая влияние на интеллектуальную сторону, и стимулирующая, к которой относится аффективно-волевая характеристика личности. Работа этих двух функций учит ребенка видеть себя, собственные возможности, то есть идет формирование самосознания и самооценки.

Когда учитель дает оценку, он автоматически влияет на отношения в детском коллективе, в частности, на уровень популярности и репутацию ребенка [76, с. 66]. Если учитель относится к кому-то негативно, то и сверстники начнут относиться к учащемуся так же, поскольку подростки все еще прислушиваются ко мнению взрослых. Поэтому так важно, чтобы учитель понимал последствия собственных неаккуратных действий по отношению к учащимся [60, с. 114].

Если говорить о заниженной самооценке, то здесь, конечно, следует неадекватное оценивание субъектом своих способностей [80, с. 84]. Для подросткового возраста этот уровень самооценки не является чем-то нормальным, скорее – частой проблемой, требующей скорой коррекции, так как на позднем этапе вмешательства это станет невозможным [8, с. 147].

Зачастую низкий уровень самооценки является следствием самоанализа – который больше самокопание [64, с. 58]. Так что подростку жизненно необходимо обрести собственное «Я» [35, с. 143].

Подростки с заниженной самооценкой подвержены депрессии [68, с. 373]. Причем, или депрессия выступает в качестве новообразования низкой самооценки, или является тем, что подтолкнуло к понижению уровня самооценки [45, с. 307].

Подростки с низкой самооценкой привыкли переоценивать все, что делают их сверстники [51, с. 79].

Российские ученые провели специальное исследование и выяснили, что существуют различные индикаторы уровня самооценки подростков [55, с. 72]. Адекватная самооценка, по их мнению, отражается в увлеченности будущей профессией и соблюдении моральных устоев (опрашивали учителей) [67, с. 369]. В это время завышенная самооценка идет как следствие негативной оценкой сверстников, а заниженная – последствие низкого уровня психологической устойчивости [63, с. 142].

К.Р. Сидоров называет представителями завышенной самооценки тех подростков, у которых ограничен обзор в видах деятельности и большая ориентация на незначачее общение [Цит. по: 77, с. 213].

Вообще бытует такое мнение, что обладатели завышенного уровня самооценки не всегда себя расхваливают, но поручать им какое-либо дело себе дороже [40, с. 24].

Вся структура самооценки терпит изменения [59, с. 84].

Изменения происходит в краткосрочный период, и нечеткое видение себя личностью приобретает характеристики полноценной Я-концепции [11, с. 221].

Подростки старшего возраста осознают в два раза больше собственных качеств, чем те же подростки младшего возраста [50, с. 106]. Границы их самооценки намного шире, что позволяет подростку оценить себя практически со всех углов. Какие-либо недостатки подвергаются здоровой критике [30, с. 80].

То, как подросток себя видит, отражается в том, как он учится, чем интересуется и увлекается [48, с. 34]. Необходимо также отметить, что разрыв между желанной подростком идеальной самооценкой и реальной не является травмирующим событием [29, с. 144].

Существует множество исследований, посвященных теме самооценки старших подростков, и везде имело место быть заключение,

что преобладающими моральными качествами представителей данного возрастного периода являются доброта, честность и выраженное чувство справедливости [36, с. 255]. Найденные недостатки подвергаются объективной критике, после чего старшие подростки ищут возможности, чтобы минусы преобразовать в плюсы [38, с. 365].

Таким образом, мы раскрыли особенности развития самооценки старших подростков. Из всего вышеперечисленно следует, что самооценка – это центральное новообразование личности. В старшем подростковом возрасте самооценка выступает регулятором поведения и деятельности. Уровень самооценки, в частности, адекватной, зависит от межличностных отношений и, непременно, обратной связи от окружающих подростка людей.

1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков

Понятие «модель» в психолого-педагогической литературе трактуется, как обучение практической деятельности, сфокусированное на лично-ориентированном подходе и ставящее целью формирование какого-либо качества личности [74, с. 96].

Также понятие «модели» рассматривается и в большом психологическом словаре. Под термином подразумевается упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или комплекса объектов; образ становится чем-то вроде их «заместителя», средством оперирования. Фундаментальные и прикладные науки используют модель наряду с моделированием, то есть с выявлением (возможно, воспроизведением) свойств одного объекта под воздействием другого объекта – его модели. Объектом могут выступать процессы или явления.

В.А. Толочек говорит о модели, как об неестественно созданном явлении (к примеру, предмет или ситуация), но имеющим сильные сходства с настоящим явлением, научное обоснование которого вызывает

сложности, либо оно вообще не поддается изучению [Цит. по: 74, с. 101]. Модель выступают в роли вариантов объектов исследования, так как имеют с ними множество схожих черт. Моделирование, со своей стороны, есть метод познания, цель которого – тщательно изучить и сконструировать модели.

Не стоит забывать о том, что модель – не более, чем замена оригинального объекта; она лишь воспроизводит его отличительные черты и свойства. Психологическая модель среди своих специфических характеристик выделяет воспроизведение единственной психической деятельности, которая по итогу должна быть изучена или доведена до высокого уровня.

Для разработки модели следует действовать поэтапно:

Первый этап – это сбор какой-либо информации о реальном объекте. Поскольку модель лишь копирует характеристики оригинала, у нее есть ряд ограничений. Как итог, объекты могут взаимодействовать с большим количеством «специализированных» моделей, сталкиваясь с демонстрацией характеристик объекта с разнообразной детализацией.

Второй этап отличается тем, что модель уже самостоятельный объект исследования. Здесь главная роль отведена «модельному» эксперименту. Под данным понятием подразумевается изменение тех или иных условий работы модели, а также сбор данных о ее «поведении». Таким образом происходит выработка новых представлений о модели.

На третьем этапе та информация, что была собрана на предыдущих этапах, присваивается оригинальному объекту. «Язык» модели заменяется «языком» оригинала. Передача данных сопровождается строгими правилами. Также полученная информацией претерпевает изменения, согласно свойствам оригинала, так как некоторые характеристики либо не были отражены, либо не изменялись в модели.

Четвертый этап – это практическая проверка добытой информации благодаря задействующим моделям. На этом же этапе модели помогают

выстроить обобщающую теорию объекта, совершенствуют его или управляют им.

Для тщательного изучения самооценки старших подростков наиболее приемлемым вариантом на первом этапе будет дерево целей.

«Дерево целей» – это метод системного анализа, авторами которого являются американские ученые Ч. Черчмен и Р. Акофф [Цит. по: 74, с. 125]. Метод выступает в качестве инструмента развития, помогает не отходить от конкретных целей разных уровней и видов деятельности.

В.И. Долгова, доктор психологических наук, выразилась о данном методе следующим образом: «структурно-построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, проранжированная) совокупность целей экономической системы, план, программа, в которой определяется генеральная цель («вершина дерева») и подчиненные ей подцепи первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»)» [Цит. по: 30, с. 84].

Словом, метод уникален, так как в нем присутствует и генеральная цель, которую необходимо достичь, и привлекаются второстепенные, иерархично выстроенные цели низкого ранга. Естественно, данный метод перед созданием требует решения определенных задач.

Во-первых, идет постановка и анализ цели, ее соответствие заявленным психолого-педагогическим задачам.

Во-вторых, цель делится на главную и вторичную (подцели первого уровня). Происходит соединение с главной целью.

В-третьих, из упомянутых выше подкатегорий первого уровня выделяются подкатегории второго уровня. Между ними также должна присутствовать логическая связь.

В-четвертых, из подцелей второго уровня появляются блоки деятельности, известные как подцели третьего уровня.

В-пятых, начинается обязательная проверка, в ходе которой выясняется, соответствуют ли цели содержанию работы, и все цели компоненты «Дерева целей» преследовали один и тот же результат.

Обобщая вышесказанное, можно сказать, что метод «Дерево целей» – это элементы, выступающая, как однородная система.

Рассмотрим алгоритм построения «Дерева целей»:

1. Постановка цели зависит от ее необходимости, а также от реальных возможностей ее достижения. Вопрос, связанный с необходимостью, вполне обусловлен: определение цели зависит от потребностей и тех способов, которые могут быть задействованы для удовлетворения этих самых потребностей. Важно помнить, что цель должна быть рациональной.

2. Такие понятия, как первостепенная и конечная цели. Здесь роль играет количественное выражение этой цели. Сюда же входит установка определенных временных рамок.

3. Определение цели идет в несколько этапов. Сначала идет рассуждение, какой из потребности соответствует заявленная цель – срочной или предшествующей. На втором этапе собираются ресурсы, необходимые для достижения цели. Третий и последний этапы – это конкретизация цели и установка времени. Схема определения цели довольно проста: цель – способы достижения цели – цель.

4. Цели, находящиеся ниже преимущественных целей, должны соблюдать интересы последних и быть направлены на их достижение. Успех полностью зависит оттого, выполняют ли подцели свои основные задачи.

5. Согласованность между деревом объектов и «Деревом целей». Системная структура должна идти параллельно производственному процессу. Таким образом, в каждом подразделении будут учитываться все цели.

6. Создание «Дерева целей» – это своего рода расчленение основной цели на первичные и вторичные, либо же идет выделение целей высокого уровня из целей низкого уровня. Известно множество вариантов

данного процесса. Как правило, предпочтение отдается тому, что максимально близко к дереву объектов управления.

Далее на рисунке 1 представлена схема целеполагания (метод «Дерево целей»), отвечающая требованиям нашего исследования. Схема состоит из блока генеральной цели, трех структурных элементов, поделенных на подуровни.

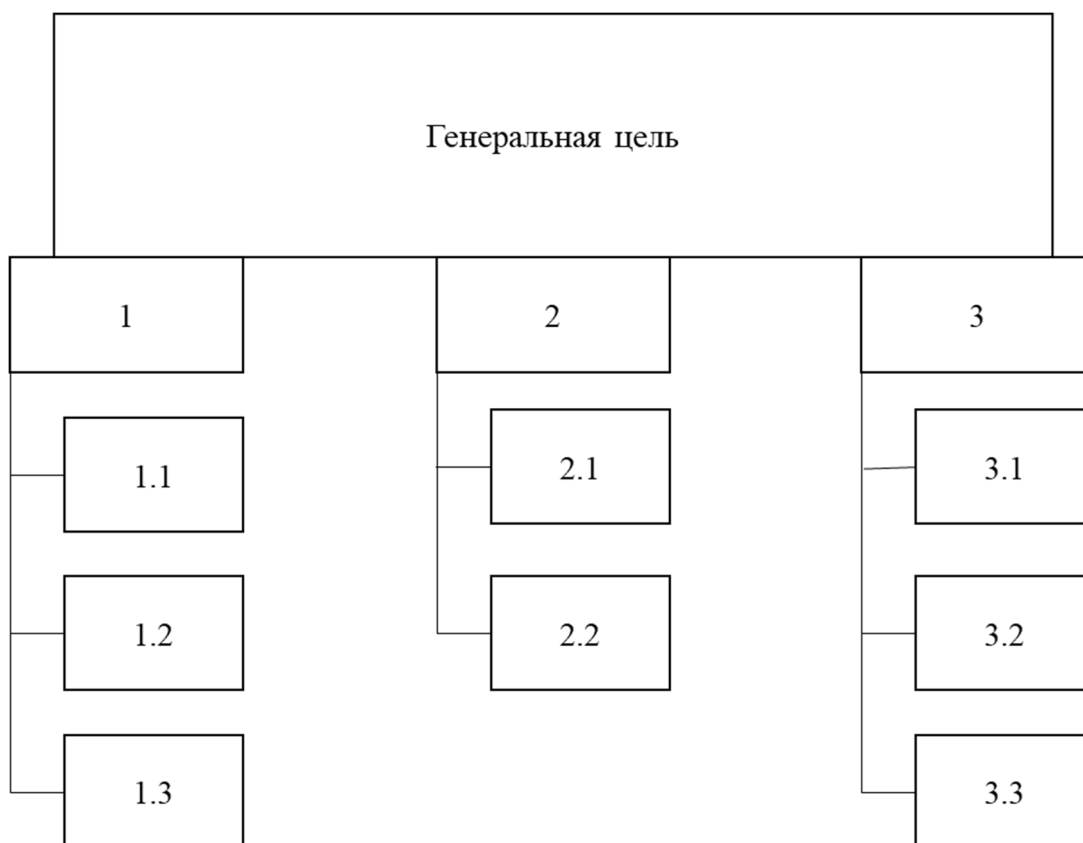


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков

Главная цель должна быть аргументирована и проверена экспериментальным путем (имеется в виду реализация программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков).

Генеральная цель – теоретически обосновать и опытно-экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков – может быть достигнута при условии, что будут задействованы три направления деятельности.

1. Теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

1.1. Раскрыть состояние проблемы исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в психолого-педагогической литературе.

1.2. Изучить особенности развития самооценки старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

2. Организовать и провести исследование по теме психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

3.1. Составить программу психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

3.3. Составить рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков.

3.4. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования и составить практические рекомендации педагогам и родителям по развитию самооценки старших подростков.

«Дерево целей» вкладывается в разработку программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков графически представлена на рисунке 2.

Данная модель включает в себя следующие блоки:

1. Теоретический блок.
2. Диагностический блок.
3. Формирующий блок.
4. Аналитический блок.
5. Блок оценки результата.

Следует рассмотреть каждый блок по ниже представленной схеме.

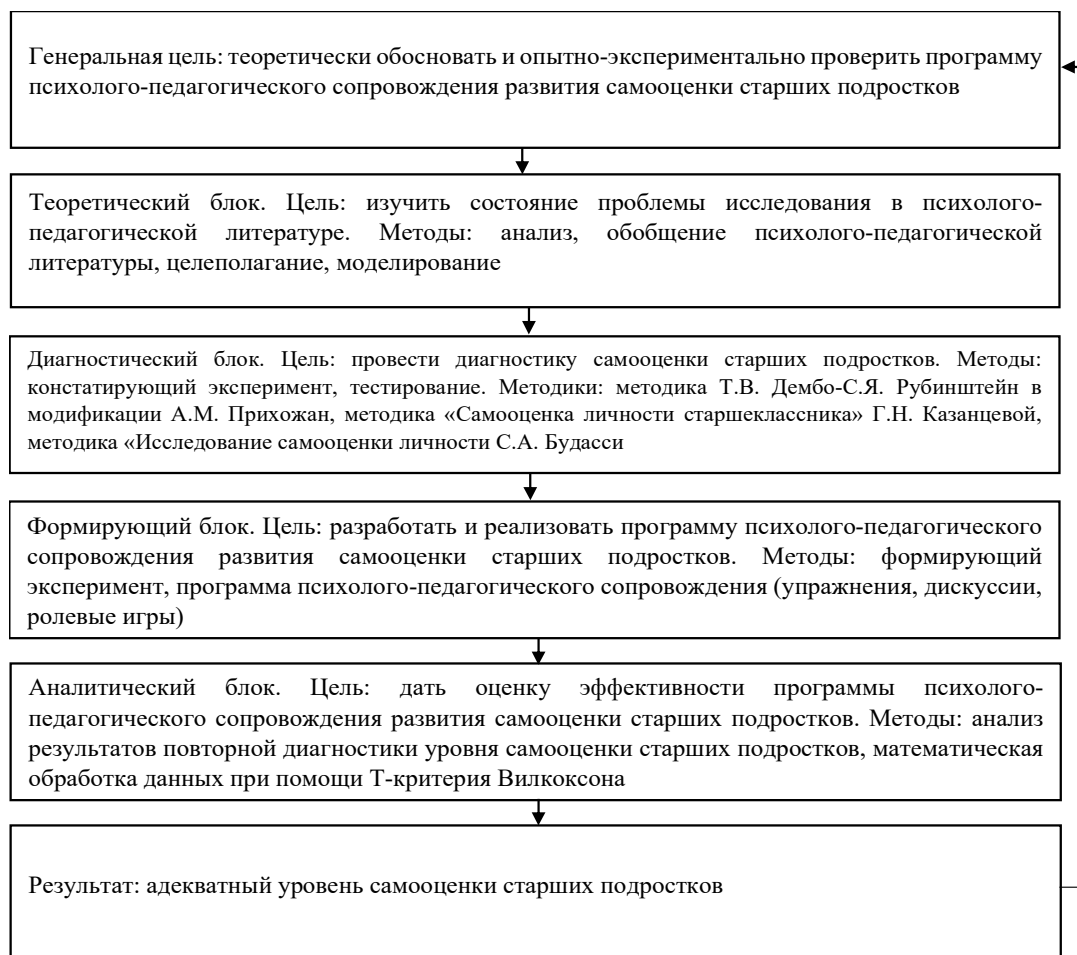


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков

Адекватный уровень самооценки старших подростков необходим для достижения главной цели.

Теоретический блок включает изучение проблемы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в психолого-педагогической литературе, далее полученная информация подвергается анализу и обобщению. Решающим моментом становится подбор методик и методов, участвующих в констатирующем эксперименте.

Диагностический блок ставит своей целью определение уровня самооценки старших подростков путем реализации специально подобранных методик. В нашей работе участвовали следующие методики:

1. Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Цель: установление уровня самооценки наряду с уровнем притязаний.

2. Методика «Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой. Цель: общее изучение самооценки школьника.

3. Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

Формирующий блок преследует цель формирования чувства собственной значимости у старших подростков. Под этим подразумевается создание программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, сущность которой составляет информация, полученная на этапе теоретического блока.

Эффективность разработанной программы будет целиком и полностью зависеть от ее участников и продолжительности занятий.

Частота занятий в группе: два раза в неделю по 1 часу. Большая часть занятий – это психотехнические упражнения.

Структура занятий включает в себя введение, основную часть и рефлексию.

Основу формирующего блока также составляют принципы, которые лежат в успешном развитии самооценки старших подростков:

- принцип гуманизма. Это проявление уважение к детям, учитывая их индивидуальные характеристики. Никакого принуждения или насилия;
- принцип конфиденциальности. Информация, полученная психологом в ходе работы, не должна быть разглашена. Участие исключительно на добровольной основе;
- принцип компетентности. Психолог осознает свои профессиональные границы;
- принцип ответственности. Первоочередная задача психолога – это забота о благополучии детей.

В ходе аналитического блока происходит повторная диагностика уровня самооценки старших подростков после осуществления программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки. В ход идут аналогичные методы диагностики, после полученная информация проходит стадию обработки.

Блок конечных результатов представляет уже готовые данные об эффективности проведенной программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков. Следует обработка и анализ сведений, разрабатываются рекомендации для участников образовательного процесса.

Таким образом, чтобы проанализировать уровень успеха дальнейшей работы, мы использовали такие методы, как метод постановки целей и моделирование. Первым делом, было разработано «Дерево целей» для демонстрации цели программы психолого-педагогического сопровождения. На его основе потом была выстроена модель самооценки старших подростков, разделенная на теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки и блок оценки результата.

Выводы по первой главе

В первом параграфе была раскрыта проблема исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших

подростков в психолого-педагогической литературе. Раскрывается понятие психолого-педагогического сопровождения с точки зрения многих авторов, его сущность и связь с самооценкой старших подростков. Рассмотрены проблемы, относящиеся к организации психолого-педагогического сопровождения старших подростков, в основе которых переживание негативных эмоций, отчуждение, проблемы с общением, застывание навыка выстраивания отношений с окружающими. Результатом данных переживаний становится низкая самооценка, потеря собственной значимости и видение себя исключительно с отрицательной стороны. Этот аргумент как никогда подчеркивает важность психолого-педагогического сопровождения представителей подросткового возраста, как одного из наиболее тяжелых возрастных периодов. На основе полученной информации был сделан вывод, что психолого-педагогическое сопровождение – это целостный процесс исследования личности ребенка, ее формирования, создания условий для успешного функционирования во всех сферах деятельности, адаптации к социуму на разных этапах развития, в который включены и взаимодействуют все субъекты образовательного процесса.

Второй параграф раскрывает особенности самооценки старших подростков. Научно-исследовательскими работами был аргументирован тот факт, что самооценка старших подростков имеет более устойчивый фундамент, чем младшие подростки. Также было отмечено, насколько важная для подростка оценка со стороны сверстников, родителей и педагогов.

Третий параграф содержит теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков. Для этого был использован метод целеполагания.

Ориентируясь на проблему исследования, были разработаны «Дерево целей» и модель психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, в которую входят следующие

блоки: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический и блок оценки результата.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Данное исследование проводилось в 9 «А» классе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 138 г. Челябинска».

Выпускная квалификационная работа должна быть реализована поэтапно, где все логически определено и взаимосвязано в опытно-экспериментальной работе. Реализация исследования проходила через три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: проводится теоретический анализ психолого-педагогической литературы, идет подбор методик для исследования. На данном этапе было проведено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, раскрыты особенности самооценки старших подростков, также были подобраны методики, отвечающие возрастным особенностям и теме исследования, дана характеристика выборке испытуемых, разработана программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, внедрение программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, проведение формирующего эксперимента и ознакомление с результатами. Психодиагностика была реализована благодаря трем методикам. Таким образом собранные данные были проанализированы, продемонстрированы в виде диаграмм и в общих таблицах. Диагностика испытуемых проводилась по следующим методикам: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценка

личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведение повторной диагностики по аналогичным методикам исследования, подведение итогов и проверка гипотезы.

Для исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков были задействованы следующие методы и методики:

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

Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

Психодиагностические: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

Метод математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Следует дать характеристику перечисленным методам и методикам исследования:

1. Анализ литературы – под ним подразумевается анализ мысленного, либо фактического разделения целого (явления, процесса, связи) на отдельные части. Осуществляется в ходе познания или предметно-практической деятельности человека [30, с. 88].

2. Метод обобщения подразумевает получение знаний благодаря переходу от частному к общему в определенной модели мира. То есть для того, чтобы изучить некоторые явления специально находится нечто новое, превосходящее по смыслу, но при этом предоставляющее те общие черты изучаемых явлений на совершенном ином уровне. Обобщение – это результат мыслительной деятельности, отражение комплекса признаний и явлений действительности [20, с. 25].

3. Целеполагание – это своего рода процесс создания системы цели, взаимосвязи их между собой и выбор приоритетных. В данном методе осуществляется обратная связь между его основными компонентами – целью, средствами и результатом. Видом целеполагания является «Дерево целей» – системный набор целей социально-экономической системы, в основу которого лег иерархический принцип. Можно сказать, это программа со входящими в нее подцелями первого, второго уровней и так далее. Вся политика построения «Дерева целей» такова, что из генеральной цели выделяются подцели, те делятся на своего рода функции. Выглядит как связный граф, вершины которого – цели, а ребра (дуги) представляют собой связь между ними.

4. Моделирование – это метод научного познания, благодаря которому изучение объекта исследование происходит после замены его копией, которую, в свою очередь, можно изучить со множества интересующих сторон [47, с. 23].

5. Эксперимент – это метод научного познания, предполагающий активное участие исследователя в ситуации с применением манипулятивных техник и слежением за изменениями, демонстрируемыми объектом исследования в своем поведении [26, с. 116].

В исследовании фигурируют констатирующий и формирующий эксперименты.

Констатирующий эксперимент (естественный или лабораторный) приоритетом ставит изменение одной или сразу нескольких независимых компонентов, степень их влияния на зависимые компоненты [26, с. 117]. Именно метаморфозы, которым подвергаются зависимые компоненты, являются интересом констатирующего эксперимента.

Во время формирующего эксперимента исследователь ставит целью выстроить обучение (воспитание) так, чтобы произошли какие-либо изменения в психике испытуемого. Пока метод констатации изучает факты, а лонгитюдное исследование описывает процессы, протекающие в

естественно созданных условиях, формирующий эксперимент ориентирован на факторы и условия для процессов, задействованных здесь и сейчас.

6. Тестирование – наиболее известный метод психологической диагностики, предполагающий стандартные вопросы и задания-тесты, анализируемые по специальной шкале значений. У метода есть свои плюсы: устоявшиеся условия и результаты, рентабельность, оценка носит количественный характер, не выходящая за рамки сложность и проверенные результаты [30, с. 88].

7. Метод математической статистики – это взаимодействие с конкретными значениями, полученными, непосредственно, от объектов исследования. В настоящее время методы математической статистики активно используются в трудах педагогики и психологии. Так как проводимые психодиагностические тесты дают неполные результаты, что вызвано теми или иными сложностями, методы математической статистики позволяют удостовериться в их значимости [36, с. 260].

8. Т-критерий Вилкоксона – это непараметрический статистический критерий, который применим для оценки разных данных, полученных в ходе эксперимента в двух отличных условиях на одной выборке испытуемых. Критерий демонстрирует, и в какую сторону обратились изменения, и насколько они выражены, т.е. насколько сдвиг показателей в одном направлении более очевиден, чем в другом. Критерий предпочтителен тогда, когда измерения представлены, по крайней мере, в виде порядковой шкалы. Лучше применять данный критерий, когда диапазон изменений варьируется в районе 10-15%, поскольку это необходимо для ранжирования. В противном случае, если сдвиги имеют незначительные изменения (конечные значения +1, -1, 0), ранжирование теряет смысл, и лучшим выходом из ситуации становится критерий знаков.

Смысл критерия в том, чтобы сопоставить абсолютные величины сдвигов на том или ином уровне. Чтобы это осуществить, нужно для

начала все абсолютные величины сдвигов подвергнуть ранжированию, а после суммировать ранги. Если сдвиги в какую-либо сторону произошли случайно, стоит ожидать, что сумма их рангов будет приблизительно одинакова; если же сдвиги более выражены, то и сумма рангов будет куда ниже, чем при случайных изменениях.

Дадим характеристику выбранным методикам исследования.

Как правило, методики должны соответствовать определенным требованиям, среди которых:

1. Валидность. Методика полностью подходит для изучения того явления или качества, на которое ориентировано исследование. Валидность отвечает на вопросы: «Цель методики?», «Что она измеряет?».

2. Надежность. Измерения не расплывчаты, а точны. Подвергается диспансерному и факторному анализу.

3. Научная обоснованность. Прямая связь методики с темой исследования.

Методики реализуются в полной объеме, таким образом происходит восполнение недостатков одной методики другой. К тому же диагностика несколькими методиками, которые отвечают друг другу, предоставляет в итоге наиболее широкую картину исследования.

Опираясь на вышеперечисленные критерии, были выбраны следующие методики: методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Данная методика преследует цель установить самооценку старших подростков.

Название методики идет из фамилии двух авторов. Т.В. Дембо хотела изучить счастье, как многогранный феномен. Ее коллега, С.Я. Рубинштейн, привнесла в методику свои коррективы.

Эта методика была включена в нашу работу, потому что охватывает множество сравнительных аспектов.

Методика по своей выполнимости довольно проста, поэтому во время исследования ее смело можно задействовать первой. Интерпретация результатов также не составит труда. Не занимает много времени. Тем не менее данная методика отличается достоверностью.

Ход работы по вышеуказанной методике следующий: испытуемым выдается бланк с семью шкалами: 1) здоровье; 2) ум, способности; 3) характер; 4) авторитет среди сверстников; 5) умение делать много своими руками; 6) внешность; 7) уверенность в собственных силах.

Высота шкал не более 100 мм, шкалы с двух сторон ограничены точками, обозначены середина линий. Экспериментатор дает объяснение, что эти самые шкалы – ничто иное как личностные качества, где верхняя точка – это высший уровень развития, нижняя точка – соответственно, низкий уровень развития. Испытуемые должны на каждой шкале отметить значение, которого соответствует их представлениям о себе. Весь процесс не должен занимать более 15 минут.

Обработка результатов проводится, согласно шести шкалам (первая линия – «здоровье» – не рассматривается, будучи тренировочной). Все ответы преобразуются в баллы (например, 50 мм=50 баллам).

Средний уровень самооценки определяется по всем шести шкалам.

Об адекватном уровне самооценки говорят баллы от «45» до «74».

Для завышенного уровня самооценки характерны баллы от «75» до «100», то есть идут какие-либо отклонения в формировании здоровой личности. Этот уровень самооценки отвечает незрелой личности, привыкшей сравнить себя с окружающими в неправильном свете, и демонстрирующей безразличие к совершенным ошибкам. Человек с данным уровнем самооценки не способен освоить новый опыт.

Низкий уровень самооценки идет ниже «45» баллов по шкале. В таком случае речь идет о серьезных проблемах в развитии личности,

скорее всего даже о «группе риска». Характеризуется двумя разными по своей природе феноменами: выраженной неуверенности в себе и «защитным», когда чувствует нехватку, либо отсутствие каких-либо способностей.

Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан подходит для установления однородности только в отношении подростковой самооценки, но и при сравнении с группой сверстников.

Методика «Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой помогает определить уровень самооценки. Имеет вид анкеты, простой в использовании, в которую входят 32 суждения с пятью вариантами ответа. Каждый ответ соответствует определенному баллу: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла; очень часто – 4 балла.

Методика подходит для индивидуальной и групповой форм проведения. Обработка результатов предполагает общий подсчет баллов по всем суждениям. В качестве примера интерпретации можно предложить следующий подсчет: результат от -10 до -4 свидетельствует о низком уровне самооценки. Для средней самооценки характерен результат от -3 до +3. Завышенная самооценка колеблется в районе от +4 до +10.

Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси была нами выбрана, чтобы исследование отвечало критерию достоверности. Методика предполагает количественный анализ самооценки путем ранжирования.

Психодиагностика самоотношения и самооценки есть изучение самого себя. Поведение человека формируется под воздействием «Я-концепции» – суммы «Я-реального» и «Я-идеального». Также ею регулируются такие факторы, как деятельность личности, его отношение к жизни к окружающим людям. Человек на протяжении всей жизни познает себя («Я-образ»); новые сведения составляют в основу «Я-концепции».

Безусловно, представление о себе самого не безразлично человеку, все-таки он – объект собственных чувств, оценок, ставших регулятором его поведения.

Таким образом, подобранные нами методы и методики отвечают всем критериям и предоставляют возможность провести необходимое исследование для получения первичных результатов исследования самооценки старших подростков.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в 9 «А» классе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 138 г. Челябинска».

Выборку составляют 25 человек, среди которых 11 юношей, 14 девушек. Возраст испытуемых колеблется от 15 до 17 лет.

Внешний вид учащихся не нарушает стандарты образовательного учреждения.

Уровень воспитанности и коллективной сплоченности в классе хороший. В классе стоит благоприятная обстановка, хотя иногда между учащимися начинаются споры, но они быстро пресекаются учителями.

Среди учащихся можно выделить одного формального лидера и трех – неформальных. В классе не замечено подростков, каким-либо образом подвергающийся отторжению со стороны сверстников, хотя были те, кто отличается более скромным и тихим поведением. Были замечены двое юношей, между которыми довольно сложно протекает коммуникативный процесс из-за сильных характеров у обоих.

По словам классного руководителя, ребята с уважением относятся к своим преподавателям, к друг другу проявляют доброжелательность и взаимовыручку.

Успеваемость в классе на хорошем уровне. Нет отстающих, хотя присутствуют учащиеся, которым уделяется больше внимание в вопросах выполнения домашних заданий.

Также стоит отметить, что учащиеся не перебивают учителей, внимательно слушают информацию, предоставляемую на уроках, и задают вопросы, относящиеся непосредственно к теме урока.

Со стороны преподавателей, в свою очередь, не было замечено каких-либо нарушений в работе с детьми, объективный подход к каждому учащемуся, помощь в решении образовательных вопросов и профессиональная заинтересованность в делах, касающихся внешкольного времяпрепровождения.

Класс ответственный, исполнительный, часто принимает участие в школьных мероприятиях. За активную деятельность выступает подавляющая часть учащихся в классе, не проявляют особой заинтересованности 4 человека, стараются избегать какого-либо участия 2 человека.

Эмоционально-волевая сфера группы не выходит за границы среднего: не было замечено учащихся, которые бы проявляли агрессию по отношению к своим одноклассникам, или тех, чей уровень тревожности бы был повышен настолько, чтобы вызывало опасения. Благодаря работе классного руководителя и педагога-психолога в классе сохраняется хороший климат.

Констатирующий эксперимент позволил нам определить уровень сформированности самооценки старших подростков. С учащимися было проведено исследование по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.

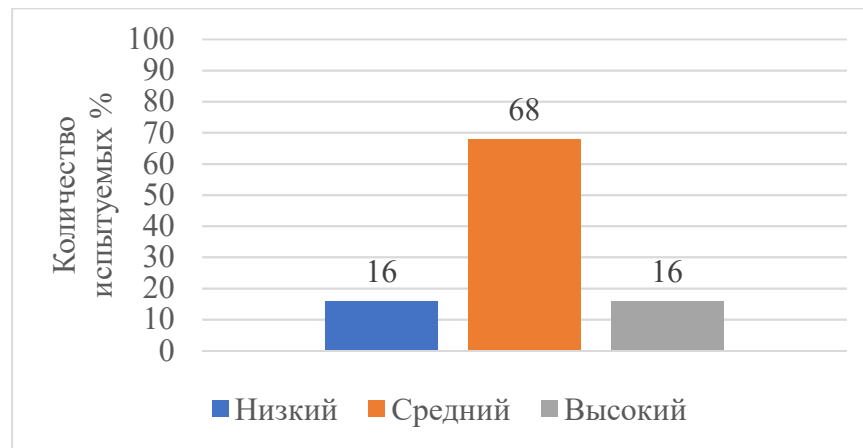


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Согласно данным на рисунке 3 и таблицы 2 (приложение 2) низкий уровень сформированности самооценки был выявлен у 16% (4 человека). Подростки с таким уровнем часто не уверены в собственных силах, способностях, на их личность постоянно оказывается давление. Сопутствующие низкому уровню самооценки замкнутость, неразговорчивость и страх перед отношениями с окружающими могут в будущем создать множество проблем для жизни подростков. При таком уровне самооценки могут возникнуть серьезные препятствия в формировании личностного благополучия.

Средний уровень самооценки наблюдается у 68% (17 человек). Самый высокий показатель. Средний уровень самооценки – это адекватный уровень. Объективное оценивание себя без стремления произвести на окружающих какое-либо впечатление, своих успехов и неудач, здоровый взгляд на жизнь. Идет усердная работа над собственными недостатками. Мнение других людей, конечно, учитывается, но здесь нет никакой зависимости от него или болезненного восприятия, что является тем необходимым уровнем, чтобы личность формировалась как здоровая и полноценная.

Высокий уровень самооценки виден у 16% (4 человека). Подростки с таким уровнем обладают еще не до конца сформировавшейся зрелой

личностью. Неумелые попытки объективно оценить результаты собственной деятельности не приводят ни к чему хорошему. Такой подросток привык сравнивать себя с другими, что сказывается на нем далеко не положительно. Новый опыт воспринимает в штыки, прислушиваться к мнению окружающих считает ниже собственного достоинства, вся его жизнь вертится вокруг собственной личности и желаний – стремительно развивается эгоизм и нарциссизм. Вероятны нарушения в коммуникативной сфере, отвержение со стороны круга сверстников. Среди близких людей старшего поколения для таких подростков нет авторитетов.

С учащимися также было проведено исследование по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 3.

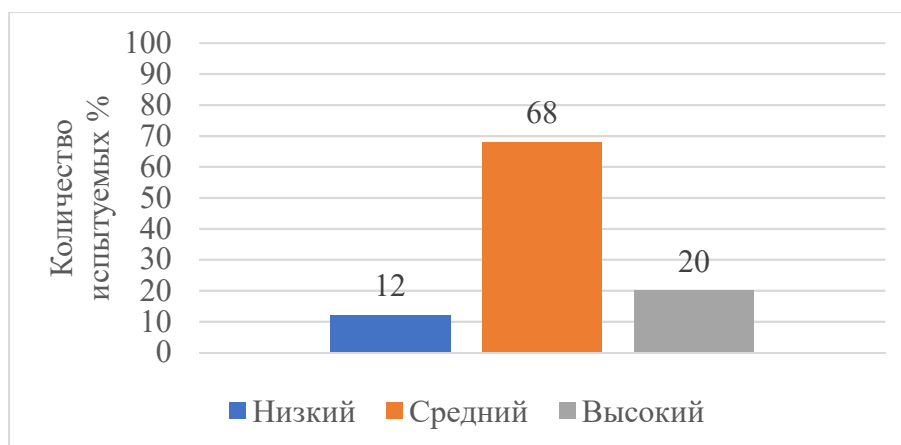


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по опроснику Г.Н. Казанцевой

Как видно на рисунке 4, низкий уровень самооценки наблюдается у 12% (3 человека). Это свидетельствует о недостатке любви к самому себе, об отсутствии уверенности в своих способностях. Такие подростки уходят от общения со сверстниками, живут в собственном мире и любую критику воспринимают очень болезненно. Интересно, что мнение окружающих для них играет не последнюю роль.

Средний уровень самооценки отражен в 68% (17 человек). Подростки с таким уровнем уже видят свое место в обществе, признают собственную уникальность. Они довольны своей жизнью, общение со сверстниками не вызывает серьезных трудностей.

Высокий уровень самооценки виден у 20% (5 человек). Как правило, никакого дискомфорта подростки с таким уровнем самооценки не чувствуют, они уверены в себе и в том, что нравятся другим. Гордость регулирует их поведение, из-за чего подростки начинают несколько «свысока» смотреть на своих сверстников.

Третья методика – методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 4.

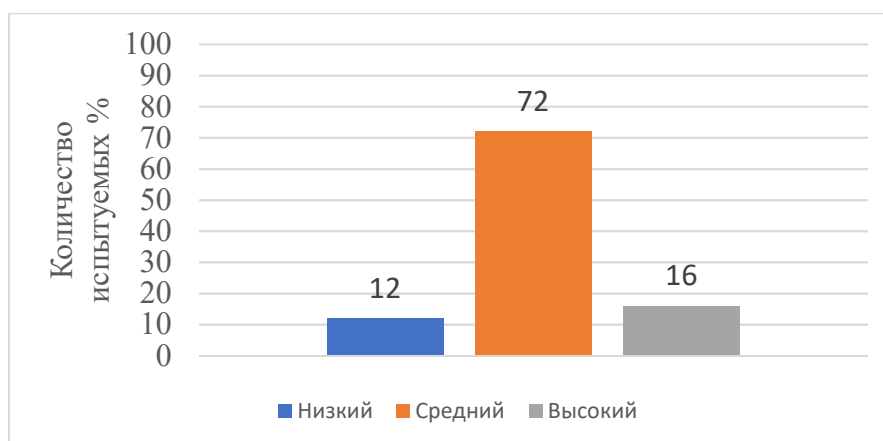


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самооценки старших подростков по методике С.А. Будасси

Как видно на рисунке 5, низкий уровень самооценки принадлежит 12% (3 человека). Подростки не умеют ставить перед собой цели, потому что заведомо уверены в собственной неудаче. Для них существует исключительно негативная оценка собственных достижений. В личности присутствует неуверенность, пассивность и разные комплексы, начиная с комплекса неполноценности. Все эти черты могут даже выражаться в поведении подростка: голова втянута в плечи, спина сгорблена, походка неуверенная, – также это касается имиджа. Со стороны такой подросток

ошибочно видится больше, как злой и сердитый на весь мир, нежели есть на самом деле, поэтому окружающие стараются избегать столкновения с такими подростками. Они живут вне коллектива. Весьма тяжело с ними настроить какое-то общение, потому что любое негативное слово они воспринимают в штыки и замыкаются в себе еще больше.

Средний уровень самооценки наблюдается у 72% (18 человек). Является следствием благоприятного развития личности. Подросток адекватно воспринимает свои недостатки, учится их преодолевать и работает с ними. Объективно оценивает собственные возможности, сопоставляя их с внешними требованиями. Подростки решительны, уверены в себе, способны к логическим выводам и тверды в своих намерениях. Основными чертами данного уровня самооценки является открытость новому опыту, уверенность и анализ собственных ошибок, чтобы в дальнейшем выработать правильное решение проблемы. Критика подвергается тщательному анализу, который позволяет такому подростку двигаться дальше, получать новый опыт и действовать, избегая раннее совершенных ошибок. Если что-то вызывает затруднения, подросток не боится просить помощи у того, кто более научен в данном вопросе – эта черта также располагает к подростку окружающих людей.

Высокий уровень самооценки виден у 16% (4 человека). Завышенное чувство собственной значимости, постановка недостижимых целей. Подростки привыкли руководствоваться уровнем притязаний, совершенно игнорируя тот факт, что прежде следует проанализировать собственные возможности в достижении целей. Они гордые, тщеславные и эгоцентричные, – и это далеко не весь список типичных для данного вида самооценки качеств. У школьников, живущих с указанным уровнем самооценки, напроць отсутствует самокритика, так что воспитание, как процесс, сопровождается всеми вытекающими сложностями. Авторитетом для них является лишь собственная личность. Критика со стороны

воспринимается, как nepозволительное вмешательство в личное пространство, поэтому ответом зачастую может быть грубость.

Результаты исследования самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан и методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси совпали по показателю высокого уровня самооценки, как, в свою очередь, совпали результаты методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси и «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой по показателю низкого уровня самооценки, что подтверждает результативность диагностики.

Таким образом, обобщая все вышеперечисленно, мы можем подвести общий итог по проведенной диагностике. У учащихся преобладает адекватный уровень самооценки (в среднем – 17 человек). Высокий уровень характерен для меньшего количества (в среднем – 4 человека). Низкий уровень самооценки имеет самые малые результаты (в среднем – 3 человека). Поскольку в процессе констатирующего эксперимента все же были найдены учащиеся с низким уровнем самооценки, у педагога-психолога должен возникнуть приоритет по работе с ними.

Выводы по второй главе

Исследование самооценки старших подростков осуществилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

База исследования: муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 138 г. Челябинска».

Опытно-экспериментальный этап проводился в 9 «А» классе под наблюдением психолога образовательного учреждения. В исследовании самооценки старших подростков приняли участие 25 человек, среди них 11 юношей, 14 девушек возраста 15-17 лет.

Результаты диагностики по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан вышли следующими: у 68% (17 человек) преобладает средний уровень самооценки, для 16% (4 человека) характерен низкий уровень самооценки, у 16% (4 человека) выражен высокий уровень самооценки.

Результаты диагностики по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой вышли следующими: у 68% (17 человек) преобладает средний уровень самооценки, для 12% (3 человека) характерен низкий уровень самооценки, у 20% (5 человек) выражен высокий уровень самооценки.

Результаты диагностики по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси результаты вышли следующими: у 72% (18 человек) преобладает средний уровень самооценки, для 12% (3 человека) характерен низкий уровень самооценки, у 16% (4 человека) выражен высокий уровень самооценки.

Таким образом была составлена выборка испытуемых для проведения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в количестве 25 человек.

В дальнейшем нами будет проведена специально разработанная программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, которая, что очень вероятно, изменит уровень самооценки у испытуемых.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ САМООЦЕНКИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков

Результаты констатирующего эксперимента демонстрируют необходимость в реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Данная программа была разработана по методическим рекомендациям следующих авторов: И. Рыженко «Как повысить самооценку. Простые шаги к уверенности и успеху» и А. Микляева «Я – подросток. Программа уроков психологии» (для 8-9 классов).

Программа была реализована на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней образовательной школы № 138 г. Челябинска» со старшими подростками 15-17 лет.

Актуальность программы базируется на распространенной проблеме – когда к психологу обращается подросток, испытывающий трудности при оценке себя и своих способностей, не видящий своего места в жизни. Перечисленные факторы очень важны для формирования здоровой личности подростка, овладению им навыков построения отношений с окружающими и предъявления адекватных требований к себе.

Программа разработана в качестве поддержки преподавателям и родителям для развития адекватного уровня самооценки подростков.

Придерживаясь данной программы, педагог-психолог будет способен убедить подростков, что правильное самопознание и развитие адекватной самооценки есть путь к успеху. Для владения программой также важно знать специфические особенности подросткового возраста и важность уровня самооценки – в таком случае представленный план приведет к положительным результатам.

Новизну программы можно увидеть в системе психологической работы. Учитываются индивидуальные особенности старших подростков и ведущий вид деятельности. Подростки узнают что-то новое поэтапно, что гармонично влияет на развитие адекватного уровня самооценки, уверенности в себе и желании реализовывать себя в разных видах деятельности.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков.

Цель может быть достигнута при выполнении следующих задач:

1. Научить правильно пользоваться учебной и дополнительной информацией в качестве предпосылок для развития уверенности в себе и формирования самопознания.
2. Ознакомить участников программы с многообразием методик для развития адекватного уровня самооценки.
3. Помочь участникам программы в объективном оценивании себя и своих способностей.

Целевая аудитория: подростки 15-17 лет в количестве 17 человек (4 юношей, 13 девушек).

Длительность программы: 10 занятий по 45 минут.

В программе психолого-педагогического сопровождения использовались такие методы, как упражнение [53, с. 263]. Все предложенные упражнения выбирались с учетом возрастных особенностей участников программы.

Ответственность за эффективную реализацию программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков несет психолог, имеющий представление о каждом участнике программы. Если психолог не способен провести данную программу, за ее реализацию отвечает классный руководитель со специальным образованием и навыками проведения занятий психолого-педагогического характера.

Для того, чтобы программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков была реализована успешно, образовательное учреждение должно отвечать следующим параметрам: классы оснащены необходимым оборудованием и соответствуют пожарной безопасности, подключена сеть Интернет, есть методическая литература.

Сроки реализации: два раза в неделю.

Ожидаемые результаты: формирование адекватного уровня самооценки старших подростков.

Качественные критерии: проведение методик на этапе формирующего эксперимента демонстрируют стабилизацию адекватного уровня самооценки старших подростков.

Количественные критерии: метод математической обработки данных (Т-критерий Вилкоксона).

Вступительная часть предполагает ритуал приветствия, установление связи между участниками программы и педагогом-психологом, создание комфортной атмосферы в группе.

Основная часть программы подразумевает выполнение разнообразных упражнений, направленных на формирование адекватного уровня самооценки, а также на овладение навыков рациональной оценки к себе и своим способностям.

Завершающая часть – это рефлексия. Перейдя на данный этап, подростки могут дать оценку себе, своей активности, которую они проявляли в ходе выполнения упражнений, и тем результатам, которых достигли. Также участники программы могут оценить саму программу на эмоциональном уровне (что понравилось, что вызывало затруднения, оправдались ли ожидания) и по назначению (для чего было предложено то упражнения, какую цель оно преследовало и т.д.).

Данная программа была разработана в соответствии с общепринятыми принципами [53, с. 215]:

- принцип гуманизма. Это проявление уважение к детям, учитывая их индивидуальные характеристики. Никакого принуждения или насилия;
- принцип конфиденциальности. Информация, полученная психологом в ходе работы, не должна быть разглашена. Участие исключительно на добровольной основе;
- принцип компетентности. Психолог осознает свои профессиональные границы;
- принцип ответственности. Первоочередная задача психолога – это забота о благополучии детей.

Далее будет предложено краткое описание занятий, направленных на теоретическое обоснование и опытно-экспериментально проверка программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков. Первое занятие будет рассмотрено более подробно в качестве примера.

Вся структура программы раскрыта в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: установление вербального и невербального контакта, создание благоприятной атмосферы в группе.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги. Установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Комплименты»

Цель: установление доверительного формата общения между участниками программы.

Группа посажена в круг. Участники начинают приветствовать друг друга, сопровождая это комплиментами. Например, «здравствуй, ты сегодня замечательно выглядишь» или «привет, сегодня ты прямо излучаешь энергию». В правилах нет ограничения на то, кому участник может сделать комплимент – конкретно одному человеку или сразу всей группе.

Упражнение 2. «Фразы»

Цель: установить тесный контакт между участниками программы.

Участникам программы предлагается написать на карточках любимую фразу, жизненно кредо, а затем рассказать другим участникам, в чем смысл данного выражения, почему именно на него пал выбор участника. Упражнение завершается тем, что педагог-психолог представляет свою карточку и также делится причиной своего выбора.

Упражнение 3. «Мое имя – мое отражение»

Цель: развитие позитивного отношения к себе.

Каждый участник называет какое-либо индивидуальное качество, начинающееся с той же буквы, что и его имя. Упражнение направлено на демонстрацию особенностей участников. Например, «Я Александра, я активная».

Завершение.

Цель: осуществление обратной связи от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 2. «Формула самооценки».

Цель: развитие навыка внимательного отношения к себе участниками программы, уважения и принятия.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Ассоциация»

Цель: снижение уровня тревожности в группе.

Упражнение 2. «Я – ?»

Цель: развитие навыка самоидентификации.

Упражнение 3. «Спектакль»

Цель: снятие психологических зажимов у участников программы.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы, обсуждение впечатлений.

Занятие 3. «Дифференцированная самооценка».

Цель: развитие мотивации на положительные качества участников программы.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Меня не превзойти»

Цель: обращение внимания на индивидуальных особенностях участников программы.

Упражнение 2. «008»

Цель: выявление своих отличительных черт участниками программы и принятие особенностей.

Упражнение 3. «Yes, but...»

Цель: принятие участниками программы своих слабостей.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 4. «Уровень самооценки».

Цель: развитие самооценки участников программы.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Поиск ответов»

Цель: развитие навыка перевода эмоционального состояния в действующую задачу.

Упражнение 2. «Закончи предложения»

Цель: принятие индивидуальных особенностей благодаря необычным ассоциациям.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 5. «Любить себя».

Цель: научить участников программы любить себя и свои особенности.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Троица лучших»

Цель: релаксация.

Упражнение 2. «Как на ладони мои чувства»

Цель: научить участников программы быть откровенными с самими собой.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы, обсуждение впечатлений.

Занятие 6. «Мои цели = мои потребности».

Цель: научить участников программы ставить перед собой рациональные цели.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Past, present, future simple»

Цель: знакомство с прошлыми целями и определение будущих целей.

Упражнение 2. «Те самые трудности»

Цель: первичное ознакомление с тем, что мешает участникам в достижении целей.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 7. «Помехи».

Цель: преодоление трудностей на пути к реализации цели.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Если..., то...»

Цель: развитие навыка структурирования достижения цели.

Упражнение 2. «Письмо себе любимому»

Цель: развитие уверенности в своих силах.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 8. «Мое-твое окружение».

Цель: формирование навыка абстрагирования от эмоций других людей и прислушивания к собственным потребностям.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «10»

Цель: ознакомление участников программы с собственным окружением.

Упражнение 2. «Хлам»

Цель: избавление от раздражителей.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 9. «Мои поступки».

Цель: формирование уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Портрет»

Цель: знакомство с понятием «уверенная личность».

Упражнение 2. «Эмоции в нашей жизни»

Цель: повышение уровня уверенности в себе.

Упражнение 3. «Выход есть всегда»

Цель: повышение уровня самооценки.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Занятие 10. «Мое будущее».

Цель: закрепление позитивного отношения к себе.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Цель оправдывает средства»

Цель: постановка потенциальных целей участниками программы.

Упражнение 2. «Звезда»

Цель: установка позитивного эмоционального кредо.

Упражнение 3. «Пожелания другу»

Цель: выражение положительных эмоций.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Таким образом, на основе выше представленного можно сделать вывод, что программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков отвечает всем требованиям, целям и задачам исследования. Включенные в программу упражнения

направлены не только на развитие адекватного уровня самооценки, но и на формирование коммуникативных навыков и уверенности в себе, как дополнительных задач.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После того, как представленная выше программа по психолого-педагогическому сопровождению развития самооценки старших подростков была реализована, следующим шагом стала повторная диагностика уровня самооценки учащихся 9 «А» класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней образовательной школы № 138 г. Челябинска». Диагностика базировалась на таких методиках, как методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценки личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

Программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков проводилась по той же выборке, что была использована на констатирующем этапе эксперимента. Результаты повторного исследования по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 5.

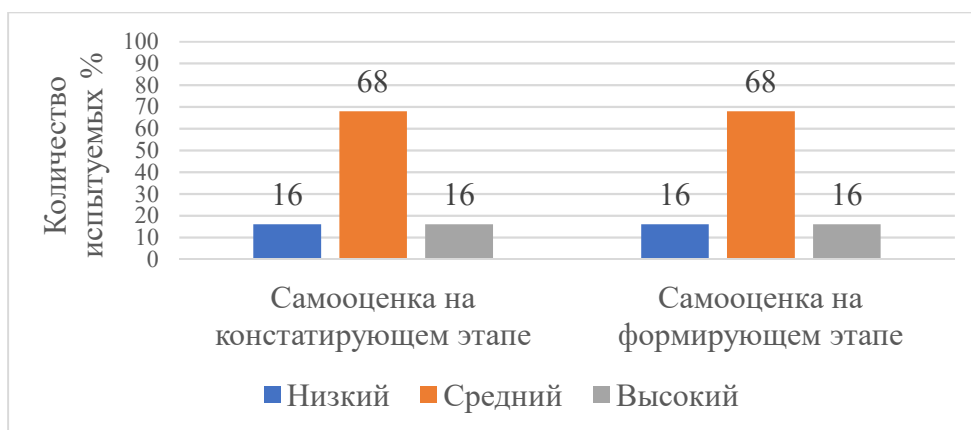


Рисунок 6 – Результаты повторного исследования уровня самооценки старших подростков по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после реализации программы

На рисунке 6 представлены результаты после реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, по которым видно, что низкий уровень самооценки выявлен у 16% (4 человека) испытуемых, средний уровень принадлежит 68% (17 человек), высокий уровень – 16% (4 человека). Выходные статистические данные равны результатам до реализации психолого-педагогической программы, но, если судить по индивидуальным показателям, можно сделать вывод, о том, что у испытуемых наблюдаются изменения в восприятии критики, чужого мнения и принятие собственных недостатков. Испытуемые сформировали самоуважение, которое поможет им строить отношения с окружением, избежав участи быть изгоем.

Результаты повторного исследования по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 6.

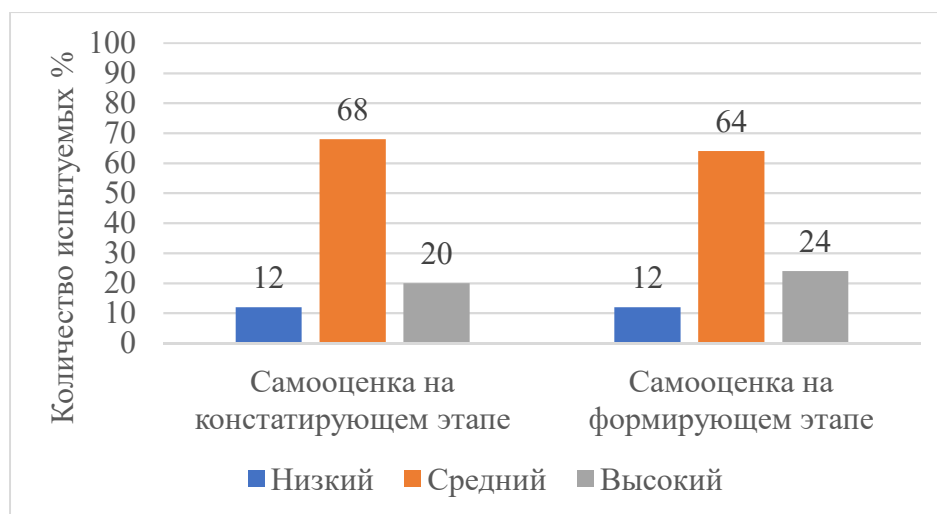


Рисунок 7 – Результаты повторного исследования уровня самооценки старших подростков по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой до и после реализации программы

Как видно на рисунке 7, после реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков низкий уровень самооценки наблюдается у 12% (3 человека), средний уровень выявлен у 64% (16 человек), высокий уровень наблюдается у 24% (6 человек). Подростки получили навыки по выражению искренних чувств

в отношении самих себя. Общение со сверстниками больше не заставляет их испытывать дискомфорт, критика воспринимается адекватно.

Результаты повторного исследования по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси представлены на рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 7.

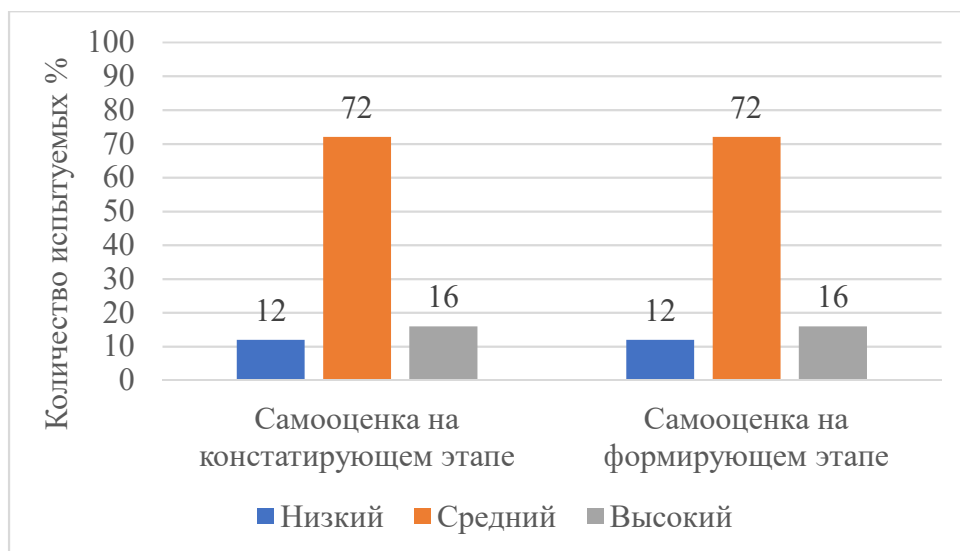


Рисунок 8 – Результаты повторного исследования уровня самооценки старших подростков по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси до и после реализации программы

На рисунке 8 показано, что после реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков низкий уровень самооценки принадлежит 12% (3 человека), средний уровень диагностирован у 72% (18 человек), высокий уровень выявлен у 16% (4 человека). Индивидуальные показатели демонстрируют прогнозы в лучшую сторону, хотя общий уровень остался без изменений. Испытуемые научились принимать свои недостатки, навыки межличностного общения заметно возросли, что снижает уровень дискомфорта в кругу сверстников.

В настоящее время можно смело заявить, что после реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков преобладает именно средний уровень самооценки.

По результатам констатирующего и формирующего экспериментов была проведена математическая обработка результатов по Т-критерию

Вилкоксона данных по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Приложение 4, таблица 8).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя самооценки не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

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

Алгоритм Т-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых.
2. Вычисляем разницу между замерах до проведения программы психолого-педагогического сопровождения развития и после. Определяем, что будет «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.

3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины, при этом начисляем меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитываем сумму рангов нетипичных значений: $T = \sum R$; $T = 93$; где R – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения T , если $n = 25$:

$$T_{\text{крит.}} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{крит.}} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

7. Строим ось значимости.



Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Представленное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне неопределенности, значит, гипотеза H_0 отвергается.

Полученные результаты можно объяснить тем, что времени, отведенного на реализацию программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, не хватило для более выраженных различий в результатах.

Далее представлена математическая обработка по T-критерию Вилкоксона для данных методики «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 9).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя самооценки не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

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

Алгоритм T-критерия Вилкоксона:

1. Подсчитываем сумму рангов нетипичных значений: $T = \sum R$; $T = 101$; где R – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

2. Определяем критические значения T , если $n = 23$:

$$T_{\text{крит.}} = 62 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{\text{крит.}} = 83 \quad (p \leq 0.05)$$

3. Строим ось значимости.



Рисунок 10 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

Представленное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне незначимости, соответственно, гипотеза H_1 отвергается.

Следующей представлена математическая обработка по T-критерию Вилкоксона для результатов методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 10).

Сформулируем гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя самооценки не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

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

Алгоритм T-критерия Вилкоксона:

1. Подсчитываем сумму рангов нетипичных значений: $T = \sum R$; $T = 57$; где R – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

2. Определяем критические значения T , если $n = 25$:

$T_{\text{крит.}} = 76$ ($p \leq 0.01$)

$T_{\text{крит.}} = 100$ ($p \leq 0.05$)

3. Строим ось значимости.



Рисунок 11 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

В данном случае эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости, следовательно, гипотеза H_1 принимается.

Таким образом, в одном из трех вариантов расчета по T-критерию Вилкоксона $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне неопределенности, по расчету данных второй методики результаты попали в зону незначимости, по расчету данных третьей методики результаты попали в зону значимости.

Графики демонстрируют, что количество испытуемых, имеющих заниженный уровень самооценки, уменьшилось благодаря программе психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков. Видна положительная динамика.

Таким образом, результатом проведенного исследования стало подтверждение нашей гипотезы, что психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков будет эффективным, если разработанная программа будет направлена на развитие адекватного уровня самооценки старших подростков.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Представленная ниже технологическая карта внедрения результатов исследования в практику увеличит эффективность программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 5, таблица 11).

Далее продемонстрирован доскональный процесс разработки и внедрения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в работу педагогов-психологов ОУ.

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику соответствует требованиям ФГОС, рассматривается в семи последовательных этапах.

Первый этап. «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».

Цель: провести анализ документов по предмету внедрения (психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков).

Содержание: анализ правовых документов, федеральных законов и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ, документов ОУ, прохождение обучения на факультете психологии ЮУрГГПУ.

Методы: анализ, наблюдение, обсуждение.

Формы: совместная работа с психологом ОУ, осуществление самообразования, реализация психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в ОУ.

Второй этап. «Организация исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».

Цель: подготовить субъектов образовательного процесса к освоению предмета внедрения.

Методы: беседа, обсуждение, лекции, семинары.

Формы: групповые и индивидуальные беседы с субъектами образовательного процесса по внедрению программы, работа членов психологической службы ОУ, участие в семинарах, ознакомление со статьями по теме исследования.

Третий этап. «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».

Цель: провести анализ литературы и документов о предмете внедрения (психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков).

Содержание: анализ материалов о предмете внедрения новой программы и служебных документов ОУ.

Методы: беседа, обсуждение.

Формы: семинары, ознакомление с литературой и другими источниками информации.

Четвертый этап. «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».

Цель: организовать группу для пробного внедрения программы.

Содержание: выбор состава группы, работа по реализации программы, рассмотрение психологических портретов субъектов внедрения.

Методы: наблюдение, анализ, консультирование и обсуждение.

Формы: участие психологической службы ОУ, уроки по теме исследования, беседы, производственные собрания, ознакомление с документацией ОУ.

Пятый этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».

Цель: стимулировать педагогический состав ОУ на внедрение новой программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Содержание: анализ действующей группы по внедрению программы. Повторное ознакомление с предметом внедрения программы, с методиками внедрения. Рассмотрение условий для внедрения программы в ОУ. Обязательное освоение программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Методы: обмен опытом по внедрению новых программ в базу ОУ, изучение дополнительной информации о внедрении программы, занятия (для саморефлексии, подготовка к новой деятельности в ОУ).

Формы: оглашение результатов по внедрению новой программы, деятельность членов психологической службы ОУ. Наставничество. Рассмотрение, выделение ошибок и моментов успеха во внедрении программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Шестой этап. «Совершенствование работы над темой психолого-педагогического сопровождение развития самооценки старших подростков».

Цель: ознакомление с новой информацией, повышение навыков и умений, которые были получены на предыдущем этапе.

Содержание: актуализация знаний по системному подходу. Создание методической базы для освоения внедрения программы.

Методы: обмен опытом, исправление методики.

Формы: ознакомление с материалами по теме исследования, работа членов психологической службы ОУ, анализ служебной документации ОУ, методическая работа.

Седьмой этап. «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».

Цель: проанализировать и сделать вывод по опыту внедрения новой программы.

Содержание: анализ и выдвижение итога по опыту работы ОУ, согласно новой технологии. Помощь психологам и педагогам ОУ в освоении навыков по внедрению программы. Популяризация внедрения программы в городе. Анализ активности работы над темой, осуществление научной работы по теме внедрения программы.

Методы: наблюдение, анализ служебных документов ОУ, обмен опытом, поддержка.

Формы: работа членов психологической службы ОУ, семинары, конференции, написание статей и научно-исследовательской работы по теме внедрения программы, по внедрению программы.

Итак, каждый из вышеперечисленных этапов предлагает от одного до нескольких подэтапов, определяющих суть работы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам разработать ряд практических рекомендаций для педагогов-психологов и родителей обучающихся по развитию самооценки старших подростков.

Взяв за основу советы для учителей от педагогов-гуманистов К. Роджерса, Д. Джайнотта и А. Адлера [Цит. по: 56, с. 362], мы разработали следующие рекомендации:

1. Учащегося нужно принимать таким, каков он есть.
2. Ситуация успеха способствует учащемуся почувствовать себя победителем. Чтобы это сработало, учитель должен помочь учащемуся избавиться от страха перед деятельностью, помогая такими словами, как «не получится – не переживай, мы найдем другое решение».
3. Чтобы учащиеся положительно себя оценивали, нужно создавать мотивацию к учебной деятельности.
4. Учитель должен располагать знаниями о зоне ближайшего развития.
5. Самокритика учащегося к своим поступкам и чувство ответственности за них – важная часть успеха.
6. Сравнительно небольшой успех все равно должен быть встречен похвалой.
7. Благоприятное развитие ребенка, как уникальной личности, основывается на том, что ему позволено выражать свои мысли.
8. Акцент на творческие способности ребенка.
9. Ни в коем случае ребенок не должен сталкиваться с «ярлыками» и негативными отзывами в свою сторону.
10. Внимание на прогресс развития ребенка. Это станет фундаментом для личностного роста.
11. Учащийся должен одновременно испытывать чувство собственной значимости и видеть себя в положительном ключе.
12. Учитель должен оценивать учащегося по личностному и интеллектуальному развитию.

13. Для учащегося, обладающего низким уровнем самооценки, учителем может быть предложена совместная деятельность с отстающим одноклассником.

14. Адекватная самооценка может быть поддержана следующим образом: пусть учащиеся сами оценят свою домашнюю и школьную работу до того, как этим займется учитель, чтобы позже обсудить те моменты, когда представления об оценках были разными.

Взаимосвязь отношений между учителями, учащимися и их родителями приведет к развитию адекватного уровня самооценки, когда будут соблюдаться адаптивно-ориентировочные, репродуктивно-оценочные и рефлексивно-оценочные этапы этих самых отношений [20, с. 63].

Следующая часть рекомендаций основана по советам по формированию адекватной самооценки у ребенка, предложенной социально-реабилитационным центром для несовершеннолетних:

1. Ограничения в новых интересах, как и давление, не приведут ни к чему хорошему в отношениях с подростком.

2. Количество поощрений должно соответствовать количеству заслуживающих похвалы действий. Учеными было доказано, что вместо беспорядочных похвал, лучше хвалить те качества, которые мотивируют подростка развиваться.

3. Родительский опыт в чем-либо поможет подростку скорее поставить ориентировку на адекватное отношение к неудачам и победам.

4. Инициатива ребенка в каком-либо деле не должна остаться без внимания, чтобы не пропало ощущение лидерства.

5. Поскольку самооценка в подростковом возрасте – явление довольно непостоянное, очень важно следить за собственными словами и действиями, чтобы сохранить хорошие отношения с ребенком.

6. На становление адекватного уровня самооценки огромное влияние оказывает демонстрация родительской любви.

7. Подросток должен знать, что у него есть «права голоса», и что к его мнению готовы прислушаться.

8. Не стоит забывать о воспитании в подростке чувства справедливости и доброты путем реализации таких методов, как диагностический (например, выявление особенностей поведения подростка, интересов, проблем или затруднений в жизненной ситуации), мотивационно-проектировочный (оказание подростку помощи в построении жизненных целей), содействующий (содействие в реализации жизненных планов для развития ответственности, доверительности) и рефлекслирующий (педагогическая поддержка).

9. Если критика, то только в меру и по делу. Никаких беспричинных замечаний в сторону его неудач или неправильных действий, потому что в таком случае положительный образ «Я» у подростка просто распадется.

10. Для подростка важно интерпретировать дом, как безопасное место. Так что необходимо, чтобы в доме стояла благоприятная атмосфера, отношения между родственниками не излучали негатив. Иначе уровень самооценки подростка быстро упадет до низкого.

Стиль семейного общения также привносит свою лепту в формирование самооценки подростка. Как правило, выделяют два стиля общения в семье: симметричный и ассиметричный [20, с. 66].

Симметричный стиль общения в дальнейшем способен привести к эмансипации чувства собственной значимости у подростка [20, с. 66].

Говоря по существу, симметричный стиль – это партнерство между членами одной семьи. Самооценка подростка в данном случае не подвергается сбоям, поскольку ее поддерживает уважение и адекватным оцениванием действий ребенка со стороны родителей [20, с. 66].

Ассиметричный стиль, наоборот, приводит к нарушению самооценки, так как при данном стиле общения подросток ограничен в

возможностях выражать свое мнение и участвовать в обсуждении каких-либо семейных вопросов [20, с. 66].

Б.С. Волков в своей книге «Психология подростков» обозначил следующие акценты по развитию адекватного уровня самооценки подростков [16, с. 110]:

1. Уважение к личности подростка.
2. Принятие всех индивидуальных особенностей подростка.
3. Личностные черты подростка, среди которых дружелюбие, эмпатия, вежливость, должны иметь поощрительный отклик.
4. Исключение каких-либо намеренно созданных неудобных вопросов или ситуаций, чтобы подросток не потерял в себе уверенность.
5. Мнение подростка принимается, как равного.
6. Сказанное или сделанное что-то подростком на эмоциях не должно быть главной темой для обсуждения.
7. Чтобы подросток не чувствовал, будто на него оказывают давление, советы должны иметь свободный характер. Если необходимо, ребенок обратит на них внимание.
8. Рассказ о собственном опыте также не должен быть принуждающим, чтобы подросток к нему прислушался.
9. Контролировать свое поведение подростку дается очень тяжело, учитывая ряд специфических черт возраста, но это не значит, что это невозможно. Так что помощь со стороны даже необходима.
10. Договоры можно будет строить, если будут устойчивые аргументы и доверие между вами.
11. Ложь для подростков равноценна предательству, поэтому отношения должны выстраиваться на уважении, честности и прямоте.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, можно сделать вывод, что участие педагогов-психологов и родителей в становлении адекватной самооценки старших подростков играет наиважнейшую роль.

Перед взрослыми стоит нелегкая задача – вырастить самостоятельного, ответственного и уверенного в себе, в своих способностях человека.

Соответствие в работе и в повседневной жизни данным рекомендациям обеспечит сохранность адекватного уровня самооценки подростка, а также гуманное соотношение самооценки и уровня притязаний старших подростков.

Таким образом, на основе результатов теоретического анализа проблемы сопровождения развития самооценки в психолого-педагогической литературе и констатирующего этапа исследования нами были составлены практические рекомендации для родителей и педагогов по развитию адекватного уровня самооценки старших подростков, а технологическая карта демонстрирует процесс внедрения результатов исследования в практику по теме исследования.

Выводы по третьей главе

Мы разработали и реализовали программу психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков, целью которой было теоретическое обоснование и опытно-экспериментально проверка программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Анализ результатов формирующего этапа эксперимента показал, что после реализации психолого-педагогической программы уровень самооценки старших подростков изменился. Так, например, по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой высокий уровень самооценки повысился до 24 % (1 человек), показатель средней самооценки, соответственно, снизился до 64 %. Результаты других методик идентичны друг другу, однако явные различия можно увидеть в индивидуальных показателях испытуемых – средний уровень самооценки повысился.

Полученные данные прошли математическую обработку Т-критерием Вилкоксона. По итогам наша гипотеза, что психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков будет эффективным, если разработанная программа будет направлена на развитие адекватного уровня самооценки старших подростков, была подтверждена.

По результатам исследования были составлены практические рекомендации по развитию адекватного уровня самооценки старших подростков и разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по теме психолого-педагогическое сопровождения развития самооценки старших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка – это важное личностное образование. В психологии вопросы ее развития и поддержания являются актуальными, им посвящено множество работ различных ученых и психологов. В жизни человека очень многое зависит от уровня его самооценки: достижение успехов, отношение к чужой критике, видение и, главное, принятие себя.

Изучив и тщательно проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы дали термину «самооценка» следующее определение: «Самооценка – это представление человека о собственных возможностях, о себе в целом, своих реальных способностях и месте в обществе».

Подростковый возраст – это тяжелый период, в течение которого происходит активное развитие личности, самосознания и самооценки.

Анализ психолого-педагогической литературы, позволим нам сделать вывод, что психолого-педагогическое сопровождение очень важно в воспитательно-образовательном процесс. Данному термину посвящено множество научных трудов.

Наименее изученным является аспект психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

На общих основаниях психолого-педагогическим сопровождение можно назвать целостный процесс исследования личности ребенка, ее формирования, создания условий для успешного функционирования во всех сферах деятельности, адаптации к социуму на разных этапах развития, в который включены для взаимодействия все субъекты образовательного процесса.

В квалификационной работе использовались такие приемы, как моделирование и «Дерево целей».

Под моделированием подразумевается метод научного познания, при котором изучение объекта осуществляется благодаря созданию его копии

(модели), которая бы заменила оригинал для исследования аспектов, наиболее представляющих интерес для ученого.

«Дерево целей» – визуальное представление целей, построенных в виде иерархической цепи; программа, где главная цель достигается путем завершения подчиненных ей целей.

Представленное исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средней образовательной школы № 138 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 25 испытуемых 9 «А» класса.

Психолого-педагогическое исследование реализовывалось, по трем этапам: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследовании использовались такие методы, как теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование) и эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона).

Методика Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан дала следующие результаты: низкий уровень самооценки – 16% (4 человека), средний уровень самооценки – 68% (17 человек), высокий уровень самооценки – 16% (4 человека).

Методика «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой предложила следующие результаты: низкий уровень самооценки – 12% (3 человека), средний уровень самооценки – 68% (17 человек), высокий уровень самооценки – 20% (5 человек).

Методика «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси продемонстрировала следующие результаты: низкий уровень самооценки – 12% (3 человека), средний уровень самооценки – 72% (18 человек), высокий уровень самооценки – 16% (4 человека).

Полученные результаты доказали необходимость в реализации программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Цель программы: теоретическое обоснование и опытно-экспериментально проверка программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков.

Структура занятий такова: вводная часть, основная часть, рефлексия. Вводная часть подразумевает приветствие, основная часть – это специально подобранные упражнения, отвечающие возрасту испытуемых и необходимые для достижения адекватного уровня самооценки путем развития навыка общения, сплочения коллектива и принятия себя, как личности. Рефлексия нужна, чтобы учащиеся могли поделиться впечатлениями от проведенного занятия и проанализировать собственные результаты.

Анализ результатов формирующего этапа эксперимента показал положительный сдвиг в общем уровне самооценки учащихся. По данным, полученным благодаря методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой, высокий уровень самооценки повысился на 4% (1 человек), в то время как низкий уровень самооценки остался прежним. Аналогичные результаты получились и в двух других методиках: общие статистические результаты по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан и методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси остались неизменными, – однако индивидуальные показатели испытуемых продемонстрировали хорошие прогнозы в становлении и поддержании адекватного уровня самооценки.

В результатах формирующего эксперимента, несомненно, присутствуют качественные изменения: выходные данные (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 4, табл. 8-10) получили подтверждение методом математической статистики. По одному из трех расчетов по Т-критерию Вилкоксона $T_{эмп.}$ находилось в зоне неопределенности, соответственно,

наша гипотеза, что психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков будет эффективным, если разработанная программа будет направлена на развитие адекватного уровня самооценки старших подростков, получила подтверждение.

Безусловно, чтобы результаты в будущем были более высокими, нужно увеличить количество занятий по развитию самооценки старших подростков.

Результаты исследования позволили нам, базируясь на научную литературу, разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику и составить практические рекомендации для педагогов и родителей по поддержанию адекватного уровня самооценки старших подростков.

Перспективной исследования может быть психолого-педагогическая коррекция неадекватного уровня самооценки старших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдыкаимова С. Ю. Значимость самооценки личности подростка в рамках учебной деятельности / С. Ю. Абдыкаимова // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2019. – № 6. – С. 108-112. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39205158> (дата обращения: 8.11.2022).
2. Арендачук И. В. Самооценка и я-концепция как факторы межличностных отношений подростков / И. В. Арендачук // Известия саратовского университета. Новая серия. – Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – № 4. – С. 356-360. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30752979> (дата обращения: 8.11.2022).
3. Александров Д. А. Связь внеклассных занятий с учебными успехами и самооценкой подростков / Д. А. Александров, К. А. Тенишева, С. С. Савельева // Вопросы образования. – 2017. – № 4 – С. 217-241. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35061799> (дата обращения: 9.11.2022).
4. Афанасьев И. В. Психолого-педагогическое сопровождение как условие позитивной социализации различных категорий обучающихся / И. В. Афанасьев, И. Д. Левина // Искусство и образование. – 2020. – № 5 (127). – С. 166-175. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44082318> (дата обращения: 8.11.2022).
5. Бегунова Л. А. Эмоциональное отношение к будущему старших подростков (сравнительно-историческое исследование) / Л. А. Бегунова, А. Г. Лисичкина // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – С. 67-75. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47497401> (дата обращения: 8.11.2022).
6. Белогай К. Н. Проблемы формирования образа будущего старших подростков в условиях психолого-педагогического сопровождения / К. Н. Белогай Н. А. Бугрова // Вестник кемеровского государственного университета. – Серия: гуманитарные и общественные

науки. – 2019. – № 4 (12). – С. 289-301. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41866315> (дата обращения: 9.11.2022).

7. Бессараб Е. Л. Социальная компетентность старшего подростка как интегративное качество личности / Е. Л. Бессараб // Известия балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 4 (54). – С. 224-226. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44439623> (дата обращения: 7.11.2022).

8. Богачев А. М. Особенности самооценки представителей подросткового (юношеского) возраста как маркер формирования идентичности личности / А. М. Богачев // Научное мнение. – 2020. – № 1-2. – С. 144-150. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42561550> (дата обращения: 8.11.2022).

9. Бокова О. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной среде: современные теоретические предпосылки исследования / О. А. Бокова, С. И. Тарахов // Мир науки, культуры и образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 243-246. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41286640> (дата обращения: 6.11.2022).

10. Болтвина И. Г. Роль самооценки в воспитании старших школьников / И. Г. Болтвина, И. М. Малков, Н. Г. Чепурная // Психология, педагогика и образование в условиях международного сотрудничества и интеграции. – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна». – 2020. – С. 18-22. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42979621> (дата обращения: 8.11.2022).

11. Борисова О. И. Самооценка в жизнедеятельности подростка / О. И. Борисова // Берегиня. 777. Сова: общество. Политика. Экономика. – 2019. – № 4 (43). – С. 219-223. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42566911> (дата обращения: 9.11.2022).

12. Бугрова Н. А. Теоретико-методологические аспекты разработки психолого-педагогического сопровождения формирования образа будущего у старших подростков / Н. А. Бугрова //

Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2020. – № 1 (37). – С. 73-83. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42833589> (дата обращения: 9.11.2022).

13. Бутарева Т. С. Психолого-педагогические особенности формирования «я-концепции» у старших подростков / Т. С. Бутарева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. – Пенза : «Наука и просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.). – 2019. – С. 298-300. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41545031> (дата обращения: 6.11.2022).

14. Бухаленкова Д. А. Особенности самооценки у подростков с разным пониманием успеха / Д. А. Бухаленкова, О. А. Карабанова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3 (31). – С. 148-157. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36510718> (дата обращения: 9.11.2022).

15. Бычкова В. С. Самооценка стрессоустойчивости личности / В. С. Бычкова, Ж. А. Мелконян // Вестник научных конференций. – 2019. – № 3-3 (43). – С. 44-46. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37624336> (дата обращения: 4.11.2022).

16. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – 5-е изд. – Москва : Питер, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-49807-708-6.

17. Волкова О. Г. Изучение особенностей образа возможного будущего у младших и старших подростков / О. Г. Волкова // Избранные вопросы науки XXI века. – Москва : Издательство «Перо». – 2020. – С. 50-55. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43129589> (дата обращения: 8.11.2022).

18. Воробьев Н. Б. Формирование адекватной самооценки у обучающихся старших классов на занятиях физической культурой / Н. Б. Воробьев, К. В. Белоусова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 19-21. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37042389> (дата обращения: 7.11.2022).

19. Габуева Е. М. Межличностные взаимоотношения подростков и уровень развития их самооценки / Е. М. Габуева // Современные технологии в образовании. – 2017. – № 17. – С. 30-35. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32388982> (дата обращения: 9.11.2022).

20. Грасмик Е. А. Формирование адекватной самооценки у старших подростков / Е. А. Грасмик, Г. Ю. Гольева // Психология и педагогика: продуктивное взаимодействие наук в образовательном процессе. – Санкт-Петербург : Научная общественная организация «Профессиональная наука». – 2020. – С. 23-30. – URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7862?show=full> (дата обращения: 6.11.2022).

21. Горохова А. А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А. А. Горохова, Н. Л. Сомова, Е.С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – № 2. – С. 128-139. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46233634> (дата обращения: 8.11.2022).

22. Гулиджанян А. С. Особенности эмпатических особенностей старших подростков / А. С. Гулиджанян, О. Б. Полякова // Инновационное развитие современной науки: проблемы, закономерности, перспективы. – Пенза : МЦНС «Наука и просвещение». – 2018. – С. 289-291. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36613667> (дата обращения: 9.11.2022).

23. Гулиджанян А. С. Особенности переживания одиночества старшими подростками / А. С. Гулиджанян, О. Б. Полякова // *Advanced science*. – 2019. – С. 342-345. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42761571> (дата обращения: 7.11.2022).

24. Гуляев В. Н. Сущность образа будущего старших подростков / В. Н. Гуляев // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик. – Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании. – 2021. – С. 92-96. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46117699> (дата обращения: 8.11.2022).

25. Гюру Э. Самооценка детей и подростков : книга для родителей / Ю. Гюру, А. Паблишер. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 294 с. – ISBN 978-5-9614-4693-7.
26. Далгатов М. М. Исследование я-образа у подростков с высокой и низкой самооценкой / М. М. Далгатов, Г. Х. Багандова, Б. С. Будаичиева // Известия дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2020. – № 14 (2). – С. 115-120. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46622148> (дата обращения: 8.11.2022).
27. Дарвиш О. Б. Возрастная психология : учеб. пособие / О. Б. Дарвиш, В. Е. Ключко. – Москва : КДУ, Владос-Пр., 2017. – 264 с. – ISBN 978-5-88210-776-4.
28. Дерябина Е. А. Возрастная психология : учеб. пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов : Ай Пи Эр Медия, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8.
29. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков : моногр. / Н. Ю. Дмитриева. – Москва : Феникс, 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-222-26317-4.
30. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками : моногр. / В. И. Долгова, Е. В. Барышникова, Е. В. Попова. – Москва : Перо, 2015. – 208 с. – ISBN 978-5-00086-516-3.
31. Дрожжин Р. А. Подростковая самооценка как средство формирования личности / Р. А. Дрожжин // Стратегия и тактика подготовки современного педагога в условиях диалогового пространства образования. – Брянск : РИО БГУ; ООО «Новый проект». – 2019. – С. 215-218. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38504194> (дата обращения: 7.11.2022).
32. Жаворонкова Е. С. Самооценка подростками психического состояния здоровья / Е. С. Жаворонкова, П. Е. Тюфякова // Лучшие

студенческие исследования. – 2022. – С. 105-108. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48246185> (дата обращения 9.11.2022).

33. Жданова Е. В. Особенности проявления психической устойчивости у подростков / Е. В. Жданова // Дни науки студентов владимирского университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – 2020. – С. 3032-3037. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44176414> (дата обращения: 10.11.2022).

34. Замберг А. А. Самооценка и ее влияние на жизнь человека / А. А. Замберг // Современные тенденции и инновации в науке и производстве. – Междуреченск : Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева. – 2021. – С. 316-1-316-2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46246970> (дата обращения: 7.11.2022).

35. Зверева С. А. Особенности формирование я - концепции старших подростков / С. А. Зверева // Научное исследование как основа инновационного развития общества. – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна». – 2020. – С. 143-145. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42789140> (дата обращения: 8.11.2022).

36. Зяблова С. В. Исследование особенностей формирования самооценки детей старшего школьного возраста / С. В. Зяблова // Конкурс научно-исследовательских работ: актуальные вопросы современной науки. – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки». – 2020. – С. 253-261. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42860080> (дата обращения: 9.11.2022).

37. Ибрагимова Р. Р. Индивидуально-психологические особенности старших подростков / Р. Р. Ибрагимова // Профессионализм и творчество. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. – 2018. – С. 142-146. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32705258> (дата обращения: 9.11.2022).

38. Кириллова М. И. Использование тренинга как способа повышения самооценки подростков / М. И. Кириллова // Труды молодых

ученых алтайского государственного университета. – 2017. – № 13. – С. 363-365. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28784610> (дата обращения: 8.11.2022).

39. Коваленко Е. Г. Психолого-педагогические факторы становления самооценки школьников / М. В. Коваленко, Л. А. Начарова // Научно-методический журнал «Концепт». – 2017. – С. 120-126. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29072985> (дата обращения: 5.11.2022).

40. Козлов А. Как повысить самооценку. Способы воспитания здорового эгоизма / А. Козлов. – Москва : Речь, 2017. – 176 с. – ISBN: 978-5-9268-0778-6.

41. Косцова М. В. Самооценка как фактор стиля поведения в конфликте у подростков / М. В. Косцова, А. В. Гришина, С. В. Божко // Научные исследования и разработки: новое и актуальное. – Ростов-на-Дону : ООО «Издательство ВВМ». – 2021. – № 5-3. – С. 406-409. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46163588> (дата обращения: 7.11.2022).

42. Кондратьева Н. П. Особенности самооценки подростков с разной академической успеваемостью / Н. П. Кондратьева, Ю. В. Новикова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2019. – № 1. – С. 204-208. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42356369> (дата обращения: 9.11.2022).

43. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – Санкт-Петербург : Питер, Питер Пресс, 2018. – 939 с. – ISBN 5-94723-187-5.

44. Кужугет Ё. В. Сравнительный анализ саморегуляции поведения младших и старших подростков / Ё. В. Кужугет // Избранные вопросы науки XXI века. – Москва : Издательство «Перо». – 2019. – С. 74-79. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38539983> (дата обращения: 8.11.2022).

45. Кузьменкова О. В. Стратегии разрешения внутриличностных конфликтов старших подростков / О. В. Кузьменкова, В. В. Ксенофонтова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1.

– С. 306-308. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46491190> (дата обращения: 6.11.2022).

46. Куликова Т. И. Взаимосвязь самооценки подростка с его статусным положением в группе / Т. И. Куликова. – Global scientific activities: current issues, achievements and innovations. – Munich, Germany: ИП Плесканюк Татьяна Николаевна. – 2017. – С. 37-43. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28894473> (дата обращения: 8.11.2022).

47. Липкина Н. Г. Организационно-педагогическая модель личностного самоопределения старших подростков в образовательном пространстве школы / Н. Г. Липкина, В. А. Чепкасова // Пермский педагогический журнал. – 2020. – № 11. – С. 22-26. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47295226> (дата обращения: 7.11.2022).

48. Манжос Л. В. Влияние родителей на формирование самооценки подростков / Л. В. Манжос, Л. А. Хачатарян // Актуальные вопросы педагогической науки и образования. – Краснодар : Кубанский государственный университет. – 2021. – С. 33-37. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46432335> (дата обращения: 9.11.2022).

49. Марахтанова А. М. Мотивация к учебной деятельности старших подростков / А. М. Марахтанова, Н. И. Тихоненков // Молодежь и наука: шаг к успеху. – 2018. – С. 116-121. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=31740352> (дата обращения: 6.11.2022).

50. Маслова Н. Н. Особенности самопонимания старших подростков / Н. Н. Маслова // Современные инновации. – 2017. – № 12 (14). – С. 106-107. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27538977> (дата обращения: 8.11.2022).

51. Машлякевич А. Д. К вопросу о межличностных взаимоотношениях старших подростков / А. Д. Машлякевич, А. В. Семенова // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – № 4. – С. 77-83. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46712325> (дата обращения: 6.11.2022).

52. Мерцалова Н. С. Психологические особенности старшеклассников с разным социометрическим статусом / Н. С. Мерцалова, А. Е. Метелица // Человеческий капитал. – 2017. – № 4 (100). – С. 64-67. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29119873> (дата обращения: 8.11.2022).
53. Микляева А. Я – подросток. Программа уроков психологии / А. Микляева. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 336 с. – ISBN 5-9268-0510-4.
54. Митина Г. В. Особенности самооценки в подростковом возрасте / Г. В. Митина, М. М. Манойлова // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании. – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна». – 2017. – С. 4-6. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=31498077> (дата обращения: 4.11.2022).
55. Муругова А. О. Личностные особенности старших подростков с различными ведущими способами преодоления негативных ситуаций / А. О. Муругова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2017. – № 4 (31). – С. 68-73. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30769994> (дата обращения: 5.11.2022).
56. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2017. – 739 с. – ISBN 978-5-9916-2189-2.
57. Позднякова М. О. Самооценка как подструктура я-концепции / М. О. Позднякова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 2. – С. 203-211. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46131238> (дата обращения: 7.11.2022).
58. Прохорова Н. В. Психологические особенности самооценки и уровня притязаний подростков / Н. В. Прохорова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 8-2 (62). – С. 118-120. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29846958> (дата обращения: 9.11.2022).

59. Райс Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. – Москва : Питер, 2019. – 205 с. – ISBN 978-5-49807-290-6.

60. Рачковская Н. А. Воспитание ценностных ориентаций старших подростков средствами учебного предмета / Н. А. Рачковская, С. А. Сероветникова // Приоритеты в образовании: ретроспективные аспекты и перспективные направления. – Тверь : Тверской государственный университет. – 2018. – С. 110-123. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36964092> (дата обращения: 9.11.2022).

61. Ревякина Л. В. Самооценка как сложный динамический феномен / Л. В. Ревякина // Современная психология и педагогика: проблемы и решения. – Новосибирск : Общество с ограниченной ответственностью «Сибирская академическая книга». – 2021. – С. 61-63. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46438316> (дата обращения: 8.11.2022).

62. Рожков Д. В. Самооценка как ресурс преодоления жизненных трудностей / Д. В. Рожков, Е. А. Антониани, К. Н. Ищук // Вестник российского нового университета. Серия: человек в современном мире. – 2020. – № 2. – С. 18-23. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42897725> (дата обращения: 8.11.2022).

63. Руднева И. А. Проблема развития лидерских качеств старших подростков / И. А. Руднева, А. В. Салагина // Молодой ученый. – 2020. – № 10 (300). – С. 142-144. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42572656> (дата обращения: 9.11.2022).

64. Рыженко И. Как повысить самооценку. Простые шаги к уверенности и успеху / И. Рыженко. – Москва : Издательские решения, 2018. – 986 с. – ISBN: 978-5-4483-0086-8.

65. Самыгин С. И. Психология развития, возрастная психология для студентов вузов / С. И. Самыгин, Л. И. Щербакова. – Феникс, 2017. – 220 с. – ISBN 978-5-222-21251-6.

66. Стенякова Н. Е. Связь уровня самооценки учащихся и развития классного коллектива на этапе перехода в старшие классы / Н. Е.

Стенякова, М. Новикова // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2018. – № 4 (16). – С. 32-36. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36885148> (дата обращения: 7.11.2022).

67. Степченко Т. А. Готовность к саморазвитию старших подростков с различной познавательной мотивацией / Т. А. Степченко, Л. П. Петухова, И. И. Киятина, Е. В. Елисеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 367-374. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47236225> (дата обращения: 8.11.2022).

68. Трифилова Д. Д. Психологическое исследование самооценки здоровья у подростков / Д. Д. Трифилова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 1. – С. 371-379. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44300714> (дата обращения: 8.11.2022).

69. Федорова В. В. Психологические механизмы формирования адекватной самооценки подростка / В. В. Федорова // Актуальные проблемы личности, образования и обществе в контексте социально-гуманитарных наук. – 2020. – С. 263-268. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samootsenki-u-detey-starshego-podrostkovogo-vozrasta-posredstvom-treninga> (дата обращения: 5.11.2022).

70. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для бакалавров / И. В. Шаповаленко. – Москва : Юрайт, 2017. – 567 с. – ISBN 5-8297-0176-6.

71. Шардыко И. В. Самооценка личности подростков / И. В. Шардыко // Психологическая студия. – Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова. – 2020. – С. 270-273. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43070584> (дата обращения: 8.11.2022).

72. Швацкий А. Ю. Развитие самооценки в подростковом возрасте / А. Ю. Швацкий // Теоретические и практические аспекты научных исследований. – София, Болгария : Научно-издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич). – 2017. – С. 800-803. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29167934> (дата обращения: 4.11.2022).

73. Шейхова М. С. Адекватная самооценка как фактор социальной адаптации личности / М. С. Шейхова, Н. Ю. Литвинов // Наука, общество, культура: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая наука». – 2020. – С. 74-77. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42395398> (дата обращения: 4.11.2022).

74. Шнейдер Л. Б. Психология идентичности: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л. Б. Шнейдер. – Москва : Юрайт. – 2019. – 328 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40654172> (дата обращения: 5.11.2022).

75. Шоколева С. М. Влияние самооценки на коммуникативные умения старших подростков / С. М. Шоколева // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований. – Оренбург : Общество с ограниченной ответственностью «Омега Сайнс». – 2018. – С. 240-247. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32771721> (дата обращения: 6.11.2022).

76. Чалдини Р. Психология влияния : перевод с английского / Р. Чалдини. – Санкт-Петербург : Питер, Прогресс книга, 2018. – 475 с. – ISBN 978-5-459-00755-8.

77. Черненко Е. В. Взаимопомощь и особенности самооценки у подростков с эмоциональными и поведенческими проблемами / Е. В. Черненко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 4. – С. 210-219. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36768107> (дата обращения: 6.11.2022).

78. Уксова С. В. Самооценка подростка и её изучение / С. В. Уксова, Н. А. Черных // Современный образовательный процесс: теория и практика внедрения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения. – Борисоглебск : Издательство «Перо». – 2018. – С. 137-139. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35036955> (дата обращения: 7.11.2022).

79. Хасаньянова А. А. Исследование самооценки старших подростков 14-15 лет / А. А. Хасаньянова // Актуальные проблемы современной когнитивной науки. – Магнитогорск : Общество с ограниченной ответственностью «Омега Сайнс». – 2019. – С. 162-166. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=40355418> (дата обращения: 2.11.2022).

80. Яценко А. Подростковый возраст / А. Яценко, О. Истратова. – Москва : LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 132 с. – ISBN: 9783659229718.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки старших подростков

Исследование самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Инструкция: «Каждый человек привык оценивать свои возможности, характер, внешность и т.д. Уровень развития каждого качества можно условно представить в виде вертикальной линии, нижняя черта которой показывает низкое развитие, верхняя – высшее развитие. Перед вами представлены семь таких линий, символизирующих: здоровье, характер, ум и способности, способности, авторитет у сверстников, внешность, уверенности в себе. На каждой из линий вам предлагается отметить чертой тот уровень, на котором, по вашему мнению, вы сейчас находитесь. Затем крестиком отметьте, какой уровень развития вас бы удовлетворил».

Испытуемые получают бланк с изображенными на нем шкалами. Высота шкал не более 100 мм, указаны верхняя, средняя и нижняя границы шкал. Обработка идет по шести шкалам, за исключением тренировочной – «здоровье». Ответы преобразуются в баллы. Подсчет баллов идет, согласно длине шкалы (например, 50 мм=50 баллов).

- менее 45 баллов – низкий уровень самооценки;
- 45-74 баллов – адекватный уровень самооценки;
- 75-100 баллов – высокий уровень самооценки.

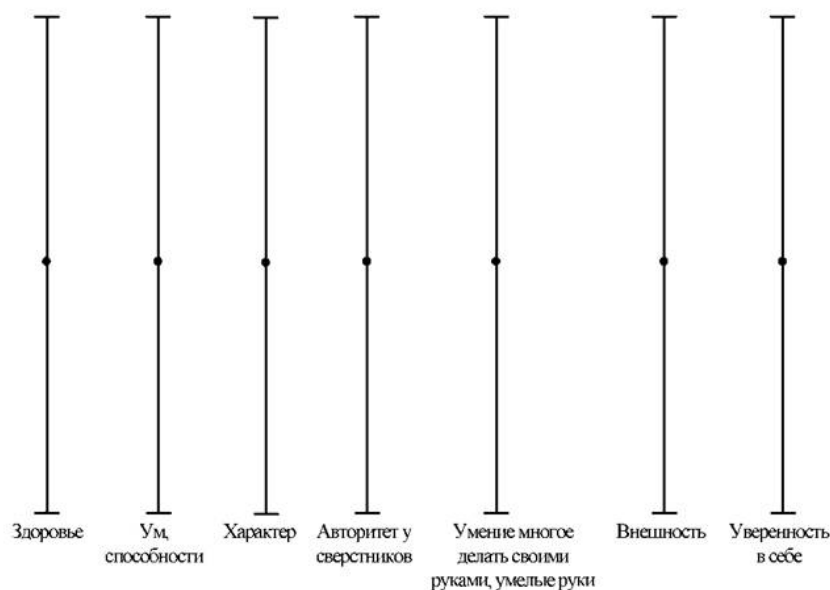


Рисунок 1 – Раздаточный материал к методике диагностики исследования самооценки

Исследование самооценки по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой. Методика определяет уровень самооценки, представлена в виде опросника.

Интерпретация результатов идет следующим образом: подсчитываются все ответы «да» под нечетными номерами, после – ответы «да» под четными номерами. Из первой переменной вычитается вторая. Как правило, результат колеблется от -10 до +1.

Результат, оказавшийся от -10 до -4, указывает на низкую самооценку; результат от +4 до +10 указывает на высокую самооценку.

Инструкция: «Вам будут зачитаны несколько положений. Ваша задача напротив номера положения написать один из трех вариантов ответа – «да», «нет», «не знаю», который наиболее близко показывает ваше поведение в предложенной ситуации. Отвечать необходимо быстро».

Текст опросника:

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).

4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Исследование самооценки по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси.

В качестве стимульного материала даны следующие качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность,

несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, высокомерие, радушие, развязность, рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, упрямство, черствость, честность, чуткость, эгоизм.

Инструкция.

Этап первый: «Из данного списка 20 качеств вы должны выбрать те, что, по вашему мнению, должны принадлежать идеальному человеку. Поставьте рядом с ними галочки (II колонка)».

Этап второй: «Из этих же 20 качеств выберите то, которое вам наиболее неприятно. Напротив этого слова, в колонке под названием «идеал», поставьте цифру 1. После из 19 слов снова выберите наиболее неприятное и поставьте цифру 2, и так далее».

Этап третий: «Из 20 качеств выберите наиболее характерное вам. Поставьте напротив него, в колонке «Реальное Я» цифру 1. Потом из 19 слов снова выберите то, что свойственно вам, и поставьте цифру 2. И так далее».

Обработка и интерпретация результатов:

1. Найти значения d , d_2 , Sd_2 , где d – разность номеров рангов.
2. Подсчитать коэффициент корреляции рангов (формула Роджерса): $r = 1 - (6 Sd_3 / (n^3 - n))$, где n – число взятых свойств (20). Если r стремится к +1, то это высокая самооценка. Если r стремится к -1, то это низкая самооценка. При $-0,5 < r < +0,5$ – самооценка адекватная.

Таблица 1 – Слова, представляющие качества личности

Идеал	Качества	Реальное Я
	Аккуратность	
	Беспечность	
	Вдумчивость	

Продолжение Таблицы 1

	Вспыльчивость	
	Гордость	
	Грубость	
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	Мечтательность	
	Нежность	
	Непринужденность	
	Нерешительность	
	Несдержанность	
	Обидчивость	
	Осторожность	
	Педантичность	
	Подозрительность	
	Принципиальность	

Продолжение Таблицы 1

	Высокомерие	
	Радушие	
	Развязность	
	Рассудочность	
	Решительность	
	Сдержанность	
	Стыдливость	
	Терпеливость	
	Трудолюбие	
	Трусость	
	Увлекаемость	
	Упорство	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооценки старших подростков на констатирующем этапе эксперимента

Таблица 2 – Результаты исследования самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	47	Средний
2	51	Средний
3	60	Средний
4	44	Низкий
5	56	Средний
6	48	Средний
7	49	Средний
8	72	Средний
9	42	Низкий
10	74	Средний
11	77	Высокий
12	75	Высокий
13	70	Средний
14	45	Средний
15	49	Средний
16	41	Низкий
17	52	Средний
18	49	Средний
19	61	Средний
20	76	Высокий
21	58	Средний
22	66	Средний

Продолжение Таблицы 2

23	43	Низкий
24	75	Высокий
25	46	Средний
Итого	Низкая самооценка: 4 чел. (16%) Средняя самооценка: 17 чел. (68%) Высокая самооценка: 4 чел. (16%)	

Таблица 3 – Результаты исследования самооценки по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	-1	Средний
2	0	Средний
3	1	Средний
4	4	Высокий
5	0	Средний
6	2	Средний
7	-7	Низкий
8	4	Средний
9	2	Средний
10	5	Высокий
11	0	Средний
12	8	Высокий
13	-1	Средний
14	6	Высокий
15	5	Высокий
16	3	Средний
17	0	Средний
18	2	Средний
19	-4	Низкий
20	0	Средний

Продолжение Таблицы 3

21	3	Средний
22	1	Средний
23	-5	Низкий
24	2	Средний
25	1	Средний
Итого	Низкая самооценка: 3 чел. (12%) Средняя самооценка: 17 чел. (68%) Высокая самооценка: 5 чел. (20%)	

Таблица 4 – Результаты исследования самооценки по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	0,36	Средний
2	0,77	Высокий
3	0,23	Средний
4	0,27	Средний
5	-0,28	Средний
6	0,17	Средний
7	0,23	Средний
8	0,4	Средний
9	0,81	Высокий
10	0,21	Средний
11	0,36	Средний
12	0,42	Средний
13	0,19	Средний
14	-0,17	Средний
15	0,68	Высокий
16	0,12	Средний
17	-0,58	Низкий
18	-0,55	Низкий

Продолжение Таблицы 4

19	0,17	Средний
20	0,32	Средний
21	0,64	Высокий
22	0,44	Средний
23	-0,11	Средний
24	-0,52	Низкий
25	0,16	Средний
Итого	Низкая самооценка: 3 чел. (12%) Средняя самооценка: 18 чел. (72%) Высокая самооценка: 4 чел. (16%)	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков.

Цель может быть достигнута при выполнении следующих задач:

1. Научить правильно пользоваться учебной и дополнительной информации в качестве предпосылок для развития уверенности в себе и формирования самопознания.
2. Ознакомить участников программы с многообразием методик для развития адекватного уровня самооценки.
3. Помочь участникам программы в объективном оценивании себя и своих способностей.

Длительность программы: 10 занятий по 45 минут.

Представленная программа реализуется два раза в неделю.

Целевая аудитория: подростки 15-17 лет.

Вступительная часть предполагает ритуал приветствия, установление связи между участниками программы и педагогом-психологом, создание комфортной атмосферы в группе.

Основная часть программы подразумевает выполнение разнообразных упражнений, направленных на формирование адекватного уровня самооценки, а также на овладение навыков рациональной оценки к себе и своим способностям.

Завершающая часть – это рефлексия. Перейдя на данный этап, подростки могут дать оценку себе, своей активности, которую они проявляли в ходе выполнения упражнений, и тем результатам, которых достигли. Также участники программы могут оценить саму программу на эмоциональном уровне (что понравилось, что вызывало затруднения,

оправдались ли ожидания) и по назначению (для чего было предложено то упражнения, какую цель оно преследовало и т.д.).

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: установление вербального и невербального контакта, создание благоприятной атмосферы в группе.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги. Установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Комплименты»

Цель: установление доверительного формата общения между участниками программы.

Группа посажена в круг. Участники начинают приветствовать друг друга, сопровождая это комплиментами. Например, «здравствуй, ты сегодня замечательно выглядишь» или «привет, сегодня ты прямо излучаешь энергию». В правилах нет ограничения на то, кому участник может сделать комплимент – конкретно одному человеку или сразу всей группе.

Упражнение 2. «Фразы»

Цель: установить тесный контакт между участниками программы.

Участникам программы предлагается написать на карточках любимую фразу, жизненно кредо, а затем рассказать другим участникам, в чем смысл данного выражения, почему именно на него пал выбор участника. Упражнение завершается тем, что педагог-психолог представляет свою карточку и также делится причиной своего выбора.

Упражнение 3. «Мое имя – мое отражение»

Цель: развитие позитивного отношения к себе.

Каждый участник называет какое-либо индивидуальное качество, начинающееся с той же буквы, что и его имя. Упражнение направлено на демонстрацию особенностей участников. Например, «Я Александра, я активная».

Завершение.

Цель: осуществление обратной связи от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 2. «Формула самооценки».

Цель: развитие навыка внимательного отношения к себе участниками программы, уважения и принятия.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Ассоциация»

Цель: снижение уровня тревожности в группе.

Участники программы садятся в круг. Педагог-психолог говорит одному из участников любое слово, тот, в свою очередь, должен сообщить собственную ассоциацию с этим словом своему соседу, который продолжит эту цепочку. Так продолжается до тех пор, пока круг не замкнется на ведущем.

Упражнение 2. «Я – ?»

Цель: развитие навыка самоидентификации.

Участникам программы предлагается анонимно написать по десять ответов на каждый вопрос: «Кто я?» и «Какой я?». Относительно черт, качеств, интересов и эмоций никаких ограничений в правилах упражнения не стоит. После того, как педагог-психолог собирает листочки, он зачитывает каждую характеристику, и остальные участники должны догадаться, о ком идет речь.

Безусловно, если кто-то из участников против оглашения его листочка, педагог-психолог его не зачитывает.

Упражнение 3. «Спектакль»

Цель: снятие психологических зажимов у участников программы.

Участникам программы предлагается сыграть короткую сценку. Участники могут либо индивидуально ее продумать, либо объединиться в группу. Сценка может быть выдуманной, либо взятой из жизни, либо будет рассказом о себе самом. После того, как все участники выступили, идет обсуждение спектаклей (было ли ощущение скованности? Почему оно возникло? Как можно преодолеть боязнь сцены?). Затем участникам предлагается снова выступить и обсудить игру: было легче выходить на сцену второй раз? Как вы думаете, с чем это связано? Как вы сумели преодолеть нерешительность при выходе на сцену?

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы, обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 3. «Дифференцированная самооценка».

Цель: развитие мотивации на положительные качества участников программы.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги. Установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Меня не превзойти»

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Участники программы должны написать по 5 предложений, связанных с их сильными сторонами (в учебе, в увлечениях, в отношении и т.д.). Листочек с этими качествами участники держат при себе, чтобы гордиться собой, так как за них это никто делать не будет.

Упражнение 2. «008»

Цель: выявление своих отличительных черт участниками программы и принятие особенностей.

Участникам программы предлагается на рассмотрение следующая ситуация: «Случается так, что мы идем на встречу с совершенно незнакомым человеком. Очень хорошо, если у нас есть хотя бы его фотография. Но как быть, если фотографии нет? Представьте, что вы договорились о встрече по «паролю». Например, красный шарф, клетчатая юбка, очки или собака, которую вы вывели гулять. Это может быть что угодно, ведь так обычно люди и поступают. Поэтому давайте отойдем от приевшихся стандартов и придумаем необычные пароли, чтобы человек, с которым вы идете на встречу, сразу вас узнал. Большие очки или необычная походка – вы можете описать себя с совершенно неожиданных сторон». Участникам дается на выполнение задания не более 5 минут, после чего все участники поочередно выступают.

Упражнение 3. «Yes, but...»

Цель: принятие участниками программы своих слабостей.

Участникам программы предлагается на листках написать: слева – слабые стороны, справа – аргументы против этих слабостей. Например, слабая сторона: некоторые люди называют меня замкнутым человеком. Аргумент: те люди, с которыми я имею близкие отношения, считают меня дружелюбным и хорошим человеком.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 4. «Уровень самооценки».

Цель: развитие самооценки участников программы.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Поиск ответов»

Цель: развитие навыка перевода эмоционального состояния в действующую задачу.

Участникам программы предлагается построить таблицу и заполнить ее. В первый столбик участники заносят негативные суждения о себе (я ленивый, я грубый и т.д.), в второй – позитивные суждения (я креативный, я красноречивый и т.д.), в третьем – ответы на вопрос «где и когда ошибался?», четвертый – поиск решений ситуации.

Упражнение 2. «Закончи предложения»

Цель: принятие индивидуальных особенностей благодаря необычным ассоциациям.

Участники программы должны закончить предложения, опираясь на собственные индивидуальные качества.

Примеры предложений: «я словно цветок...», «я становлюсь диким тигром, когда...», «я, как рыба в воде, когда...».

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 5. «Любить себя».

Цель: научить участников программы любить себя и свои особенности.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги. Установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Троица лучших»

Цель: релаксация.

Участники программы делятся тремя вещами, которые поднимают им настроение. Это может быть шопинг, путешествия к морю, семейные ужины, встреча с друзьями и т.д.

Упражнение 2. «Как на ладони мои чувства»

Цель: научить участников программы быть откровенными с самими собой.

Участникам программы предлагается закончить предложения.

Примеры предложений: «я радуюсь, когда...», «откровенно говоря, мне сложно, когда...», «откровенно говоря, я ненавижу, когда...», «откровенно говоря, самое важное для меня...».

Педагог-психолог предлагает участникам зачитать свои ответы вслух. При этом обязательно стоит уточнить у участника, готов ли он доверить свои откровения другим людям.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы, обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 6. «Мои цели = мои потребности».

Цель: научить участников программы ставить перед собой рациональные цели.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Past, present, future simple»

Цель: знакомство с прошлыми целями и определение будущих целей.

Участникам программы предлагается нарисовать трех личностей: себя маленького, себя – настоящего, себя – будущего, лет через 10. Участники должны также дать описание своему рисунку: каким он выглядит, где находится, с кем, о чем мечтает, чего хочет достичь.

Упражнение 2. «Те самые трудности»

Цель: первичное ознакомление с тем, что мешает участникам в достижении целей.

Участники программы должны закончить предложения, которые помогут им собрать воедино картину того, почему у них возникают трудности в достижении какой-либо цели. Упражнение ориентировано на объективное оценивание своих возможностей и внешних условий.

Примеры предложений: «Мне очень трудно забыть, но я...», «мне бывает стыдно, когда я...», «верю, что я еще...», «когда я был маленьким, я...», «думаю, я часто мечтаю о...».

Завершение.

Цель: первичное ознакомление с тем, что мешает участникам в достижении целей.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 7. «Помехи».

Цель: преодоление трудностей на пути к реализации цели.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «Если..., то...»

Цель: развитие навыка структурирования достижения цели.

Педагог-психолог ставит перед участниками программы определенную проблему. Например, этой проблемой может быть «я хочу подарить кому-то букет цветов».

Участники должны записать эту проблему и проанализировать ее с собственной точки зрения, ориентируясь на помогающие фразы.

Примеры фраз: «если подарю цветы сейчас, то...», «если подарю цветы через неделю, то...», «если подарю цветы через месяц, то...», «если подарю цветы, то в конце жизни...».

Упражнение направлено на то, чтобы участники научились строить этапы решения проблемы, вырабатывали способы решения и прогнозировали результаты решения проблемы.

Упражнение 2. «Письмо себе любимому»

Цель: развитие уверенности в своих силах.

Участникам программы предлагается написать письмо себе, как самому любимому человеку. Упражнение поможет участникам лучше понять себя, свои способности, почувствовать собственную уверенность и значимость.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 8. «Мое-твое окружение».

Цель: формирование навыка абстрагирования от эмоций других людей и прислушивания к собственным потребностям.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Главная фраза занятия: «скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты».

Упражнение 1. «10»

Цель: ознакомление участников программы с собственным окружением.

Участники программы должны выписать по 10 человек в каждую категорию:

1. 10 человек, с кем я чаще всего общаюсь.
2. Влияние этих людей на мою самооценку.
3. Какой я рядом с ними? Какое у меня в этот момент настроение?
4. Как часто я вижу с людьми, после которых чувствую себя крайне уставшим?
5. Много ли в моем окружении действительно приятных людей?
6. Какие качества я развиваю в себе в процессе общения с моими знакомыми?

Упражнение направлено на анализ собственного окружения, близких и друзей. Вопросы, представленные выше, помогают осознать то, что раньше было скрыто, и прийти к нужным выводам.

Упражнение 2. «Хлам»

Цель: избавление от раздражителей.

Перед участниками программы предстает иллюстрация, где изображено мусорное ведро. Педагог-психолог предлагает не только проанализировать это изображение, ассоциации, возникшие с ними, но и выстраивает общение с участниками так, чтобы подростки могли выбросить что-то из своей жизни, что им мешает или выкинуть за ненужностью. Это может быть какой-то человек, негативная эмоция, плохая ситуация, болезненно воспоминание и т.д.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 9. «Мои поступки».

Цель: формирование уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Упражнение 1. «»

Цель: знакомство с понятием «уверенная личность».

Участники программы должны нарисовать три портрета: уверенного в себе человека, неуверенного и самоуверенного, – и дать им краткое описание по основным психологическим особенностям.

Все черты выводятся на доске под каждым портретом. В процессе такого анализа у участников может возникнуть вопрос о схожести между неуверенным и самоуверенным человеком – важно подчеркнуть, что и в том, и в другом случае может стоять неуверенность в себе, в том, что человек интересен другим людям.

Далее следует разбор портрета именно неуверенного в себе человека. Участники должны ответить на вопрос: в каких ситуациях человек испытывает неуверенность в себе? Составляется список подобных ситуаций. Те ситуации, которые наиболее типичны для подросткового возраста, идут на отдельный анализ группой.

Упражнение 2. «Эмоции в нашей жизни»

Цель: повышение уровня уверенности в себе.

Участники программы пишут на листочках любую эмоцию. Листочки перетасовываются и раздаются участникам снова. Участники сами решают, какую фразу, стих или строчку из песни взять за основу для показа написанной эмоции. Задача других участников понять, какую именно эмоцию они видят.

Упражнение 3. «Выход есть всегда»

Цель: повышение уровня самооценки.

Участники программы пишут (можно анонимно) какое-либо несбывшееся желание, трудную жизненную ситуацию или возникшую недавно проблему. Листочки с написанным перетасовываются и раздаются вновь. Участники должны вслух озвучить описанную на листочке ситуацию и предложить варианты ее решения, выставить ситуацию в положительном свете, используя такие связки, как «однако...», «с другой стороны...» и т.д.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Занятие 10. «Мое будущее».

Цель: снижение уровня тревоги и установление базового доверия среди учащихся.

Ритуал приветствия.

Цель: установление доверительного формата общения между участниками программы.

Упражнение 1. «Цель оправдывает средства»

Цель: постановка потенциальных целей участниками программы.

Участникам программы предлагается сформулировать те цели, которых бы они хотели достичь в ближайшее время, и подумать над тем, как это сделать, какие средства использовать, к кому обратиться за помощью.

Выполнение задания должно занять не более 10 минут.

Упражнение 2. «Звезда»

Цель: установка позитивного эмоционального кредо.

Каждый из участников программы поочередно выходит в круг, и все остальные присутствующие ему аплодируют и говорят комплименты.

Упражнение 3. «Пожелания другу»

Цель: выражение положительных эмоций.

Педагог-психолог выкладывает на стол заранее приготовленные листки с именами участниками. Все остальные подходят и пишут пожелания на данных листочках, которые потом раздаются участникам.

Завершение.

Цель: обратная связь от участников программы и обсуждение впечатлений.

Участники программы делятся своим мнением относительно хода работы, рассказывают о том, что узнали для себя нового, и с каким настроением они уходят.

Таким образом, на основе изложенного, можно сделать вывод, что программа психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков отвечает всем требованиям, целям и задачам исследования. Включенные в программу упражнения направлены не только на развитие адекватного уровня самооценки, но и на формирование коммуникативных навыков, сплочение классного коллектива и уверенности в себе, как дополнительных задач.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооценки старших подростков на формирующем этапе эксперимента

Таблица 5 – Результаты исследования самооценки по методике Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	49	Средний
2	50	Средний
3	61	Средний
4	43	Низкий
5	57	Средний
6	49	Средний
7	50	Средний
8	70	Средний
9	43	Низкий
10	72	Средний
11	78	Высокий
12	76	Высокий
13	72	Средний
14	49	Средний
15	51	Средний
16	42	Низкий
17	53	Средний
18	51	Средний
19	66	Средний
20	78	Высокий
21	56	Средний
22	64	Средний

Продолжение Таблицы 5

23	42	Низкий
24	76	Высокий
25	49	Средний
Итого	Низкая самооценка: 4 чел. (16%) Средняя самооценка: 17 чел. (68%) Высокая самооценка: 4 чел. (16%)	

Таблица 6 – Результаты исследования самооценки по методике «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	0	Средний
2	1	Средний
3	0	Средний
4	6	Высокий
5	3	Средний
6	1	Средний
7	-4	Низкий
8	3	Средний
9	0	Средний
10	7	Высокий
11	2	Средний
12	8	Высокий
13	0	Средний
14	7	Высокий
15	5	Высокий
16	4	Высокий
17	-1	Средний
18	3	Средний

Продолжение Таблицы 6

19	-6	Низкий
20	-2	Средний
21	0	Средний
22	2	Средний
23	-4	Низкий
24	3	Средний
25	3	Средний
Итого	Низкая самооценка: 3 чел. (12%) Средняя самооценка: 16 чел. (64%) Высокая самооценка: 6 чел. (24%)	

Таблица 7 – Результаты исследования самооценки по методике «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

№ п/п	Баллы	Уровень самооценки
1	0,38	Средний
2	0,79	Высокий
3	0,21	Средний
4	0,24	Средний
5	-0,26	Средний
6	0,21	Средний
7	0,27	Средний
8	0,39	Средний
9	0,82	Высокий
10	0,25	Средний
11	0,43	Средний
12	0,41	Средний
13	0,16	Средний
14	-0,13	Средний
15	0,71	Высокий
16	0,11	Средний
17	-0,57	Низкий

Продолжение Таблицы 7

18	-0,52	Низкий
19	0,22	Средний
20	0,36	Средний
21	0,68	Высокий
22	0,45	Средний
23	-0,09	Средний
24	-0,53	Низкий
25	0,22	Средний
Итого	Низкая самооценка: 3 чел. (12%) Средняя самооценка: 18 чел. (72%) Высокая самооценка: 4 чел. (16%)	

Таблица 8 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	До измерения, t	После измерения, t	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	47	49	2	2	18
2	51	50	-1	1	7
3	60	61	1	1	7
4	44	43	-1	1	7
5	56	57	1	1	7
6	48	49	1	1	7
7	49	50	1	1	7
8	72	70	-2	2	18
9	42	43	1	1	7
10	74	72	-2	2	18
11	77	78	1	1	7
12	75	76	1	1	7
13	70	72	2	2	18
14	45	49	4	4	24
15	49	51	2	2	18
16	41	42	1	1	7
17	52	53	1	1	7
18	49	51	2	2	18
19	61	66	5	5	25
20	76	78	2	2	18
21	58	56	-2	2	18
22	66	64	-2	2	18
23	43	42	-1	1	7
24	75	76	1	1	7

Продолжение Таблицы 8

25	46	49	3	3	23
Сумма					325

Таблица 9 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Самооценка личности старшеклассника» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	До измерения, t	После измерения, t	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	-1	0	1	1	7
2	0	1	1	1	7
3	1	0	-1	1	7
4	4	6	2	2	17
5	0	3	3	3	22
6	2	1	-1	1	7
7	-7	-4	3	3	22
8	4	3	-1	1	7
9	2	0	-2	2	17
10	5	7	2	2	17
11	0	2	2	2	17
12	8	8	0	0	-
13	-1	0	1	1	7
14	6	7	1	1	7
15	5	5	0	0	-
16	3	4	1	1	7
17	0	-1	-1	1	7
18	2	3	1	1	7
19	-4	-6	-2	2	17
20	0	-2	-2	2	17
21	3	0	-3	3	22
22	1	2	1	1	7
23	-5	-4	1	1	7
24	2	3	1	1	7
25	1	3	2	2	17
Сумма					276

Таблица 10 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Исследование самооценки личности» С.А. Будасси

№ п/п	До измерения, t	После измерения, t	Разность (тдо-тпосле)	Абсолютное значение разности	Ранг
1	0,36	0,38	0,02	0,02	10,5
2	0,77	0,79	0,02	0,02	10,5
3	0,23	0,21	-0,02	0,02	10,5
4	0,27	0,24	-0,03	0,03	15,5
5	-0,28	-0,26	0,02	0,02	10,5

Продолжение Таблицы 10

6	0,17	0,21	0,04	0,04	17,5
7	0,23	0,27	0,04	0,04	20
8	0,4	0,39	-0,01	0,01	5
9	0,81	0,82	0,009	0,009	1
10	0,21	0,25	0,04	0,04	20
11	0,36	0,43	0,07	0,07	25
12	0,42	0,41	-0,01	0,01	5
13	0,19	0,16	-0,03	0,03	14
14	-0,17	-0,13	0,04	0,04	20
15	0,68	0,71	0,03	0,03	13
16	0,12	0,11	-0,01	0,01	2
17	-0,58	-0,57	0,01	0,01	5
18	-0,55	-0,52	0,03	0,03	15,5
19	0,17	0,22	0,05	0,05	23
20	0,32	0,36	0,04	0,04	17,5
21	0,64	0,68	0,04	0,04	22
22	0,44	0,45	0,01	0,01	5
23	-0,11	-0,09	0,02	0,02	8
24	-0,52	-0,53	-0,01	0,01	5
25	0,16	0,22	0,06	0,06	24
Сумма					325

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 11 – Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
Первый этап. «Целеполагание внедрения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков»;						
1.1. Анализ документации по предмету внедрения (психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков)	Анализ правовых документов, федеральных законов и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ, документов ОУ	Анализ, наблюдение, обсуждение	Совместная работа с психологом ОУ, осуществление самообразования, реализация психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков в ОУ	1	С 2021 г.	Педагог-психолог, социальный педагог, администрация ОУ

Продолжение Таблицы 11

<p>1.2. Постановка цели внедрения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков</p>	<p>Предложения и их обоснование по целям внедрения модели</p>	<p>Разработка «Дерева целей» по теме исследования, разработка модели программы, ознакомление с материалами по цели внедрения программы, работа членов психологической службы ОУ</p>	<p>Работа членов психологической службы ОУ, обсуждение с научным руководителем, консультация с администрацией ОУ, наблюдение, беседа</p>	<p>1</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ</p>
<p>1.3. Разработка этапов внедрения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков</p>	<p>Ознакомление и анализ содержания этапов внедрения программы, задач, принципов программы, критериев для ее эффективной реализации и показателей успеха</p>	<p>Диагностика уровня самооценки старших подростков, анализ модели и программы внедрения, установление готовности ОУ к деятельности по внедрению новой технологии</p>	<p>Работа членов психологической службы ОУ, анализ служебной документации ОУ, разработка программы внедрения</p>	<p>1</p>	<p>октябрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ</p>

Продолжение Таблицы 11

<p>1.4. Разработка программно-целевой системы внедрения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков</p>	<p>Установка уровня готовности педагогического коллектива к внедрению новой программы, анализ работы ОУ по теме исследования (психолого-педагогическое сопровождения развития самооценки старших подростков)</p>	<p>Разработка программы внедрения, ознакомление с материалами по готовности ОУ к новой деятельности</p>	<p>Разработка программы внедрения, педагогический совет</p>	<p>1</p>	<p>октябрь</p>	<p>Педагог-психолог, педагоги, администрация ОУ</p>
<p>Второй этап. «Организация исследования психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков»;</p>						
<p>2.1. Подготовить субъектов образовательного процесса к освоению предмета внедрения</p>	<p>Формирование установок на новую деятельность</p>	<p>Аргументация практической значимости программы, занятия (по формированию установок на новую деятельность), беседа, обсуждение</p>	<p>Групповые и индивидуальные беседы с участниками образовательного процесса по внедрению программы, работа членов психологической службы ОУ</p>	<p>1</p>	<p>октябрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ</p>

Продолжение Таблицы 11

<p>2.2. Формирование положительного отношения к предмету внедрения программы у педагогического коллектива ОУ</p>	<p>Обоснование значимости внедрения новых технологий в деятельность ОУ</p>	<p>Беседа, обсуждение, лекция, семинар</p>	<p>Беседа, обсуждение, ознакомление с предыдущим опытом внедрения новых технологий в ОУ</p>	<p>Не менее 5</p>	<p>сентябрь-октябрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ</p>
<p>2.3. Формирование положительного отношения к предмету внедрения программы у заинтересованных представителей вне ОУ</p>	<p>Распространение имеющегося опыта по внедрению новых технологий в деятельность ОУ с акцентом на их значимость для ОУ, для психологической безопасности общества</p>	<p>Семинары, консультации, научно-исследовательская работа</p>	<p>Принятие участия в семинарах и конференциях по теме исследования, публикация статьи</p>	<p>Не менее 5</p>	<p>сентябрь-ноябрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ</p>

Продолжение Таблицы 11

2.4. Формирование убеждения по внедрению программы в деятельность ОУ	Самоанализ по теме внедрения, анализ психологических портретов субъектов внедрения, расстановка субъектов внедрения	Заявление о проблеме, обсуждение, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, анализ собственного «Я»	1	сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог
Третий этап. «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».						
3.1. Провести анализ литературы и документов о предмете внедрения (психолого-педагогическое сопровождение развития самооценки старших подростков)	Анализ документации по предмету внедрения новой программы	Целостный анализ литературы	Семинары, ознакомление с литературой и другими источниками информации	1	декабрь	Педагог-психолог

Продолжение Таблицы 11

3.2. Исследование сути предмета внедрения новой программы в ОУ	Овладение системным подходом в работе над темой исследования, анализ предмета внедрения, задач, принципов, форм и методов	Самоознакомление	Семинары, занятия с акцентом на формирование готовности к новой деятельности	1	январь	Педагог-психолог, администрация ОУ
3.3. Ознакомление с методикой внедрения программы	Овладение системным подходом в работе над темой исследования	Самоознакомление	Семинары, занятия с акцентом на целеполагание и изучение специфических особенностей внедрения	1	февраль	Педагог-психолог, администрация ОУ
Четвертый этап. «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогическое сопровождения развития самооценки старших подростков».						
4.1. Организовать группу для пробного внедрения программы	Выбор состава группы, работа по реализации программы, рассмотрение психологических портретов субъектов внедрения.	Наблюдение, анализ, консультирование и обсуждение	Работа членов психологической службы ОУ, уроки по теме исследования	Не менее 5	март	Педагог-психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования

Продолжение Таблицы 11

4.2. Окончательное освоение полученных ранее знаний и умений	Анализ теоретического внедрения, методик внедрения	Самостоятельное изучение, научно-исследовательская работа в рамках темы, обсуждение	Беседа, консультация, работа членов психологической службы ОУ	1	апрель	Педагог-психолог, администрация ОУ
4.3. Создание для группы по пробному внедрению программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков соответствующих условий	Разбор создания условий для эффективного пробного внедрения новой программы	Анализ ситуации в ОУ, экспертная оценка	Ознакомление со служебной документацией ОУ, собрание	1	апрель	Педагог-психолог, администрация ОУ

Продолжение Таблицы 11

4.4. Провести проверку методики внедрения программы	Осуществление деятельности собранной группы по новой методике	Анализ ситуации в ОУ, корректирование программы с учетом выявленных недостатков	Присутствие на уроках, работа членов психологической службы ОУ	Не менее 5	Май, 1-е полугодие	Педагог-психолог, администрация ОУ, созданная группа по внедрению программы
Пятый этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».						
5.1. Стимулировать педагогический состав ОУ на внедрение новой программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков	Анализ действующей группы по внедрению программы	Ознакомление с результатами по внедрению программы, работа членов психологической службы ОУ, занятия (по готовности к осуществлению деятельности по новой технологии)	Педагогической совет, работа членов психологической службы ОУ	1	сентябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ, собранная группа по внедрению программы

Продолжение Таблицы 11

<p>5.2. Повышение уровня уже имеющихся знаний и умений</p>	<p>Ознакомление с новой информацией по внедрению программы, с новыми методиками внедрения</p>	<p>Обсуждение опыта внедрения новых технологий в деятельность ОУ, поиск новых источников информации по теме исследования, занятия (по саморефлексии), работа членов психологической службы ОУ</p>	<p>Наставничество, консультации по теме внедрения, семинары и лекции, работа членов психологической службы ОУ</p>	<p>1</p>	<p>сентябрь-октябрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ, собранная группа по внедрению программы</p>
--	---	---	---	----------	-------------------------	--

Продолжение Таблицы 11

<p>5.3. Создание условий для полномасштабной реализации новой программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков</p>	<p>Ознакомление с нынешними условиями для будущего внедрения новой программы</p>	<p>Анализ ситуации в ОУ, обсуждение, работа членов психологической службы ОУ</p>	<p>Работа членов психологической службы ОУ, ознакомление со служебными документами ОУ</p>	<p>1</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ</p>
<p>5.4. Принятие и освоение программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков</p>	<p>Полномасштабное усвоение программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков</p>	<p>Наставничество, анализ и выделение ошибок в новой программе</p>	<p>Работа членов психологической службы ОУ, педагогический совет, консультации</p>	<p>1</p>	<p>декабрь</p>	<p>Педагог-психолог, администрация ОУ</p>
<p>Шестой этап. «Совершенствование работы над темой психолого-педагогического сопровождение развития самооценки старших подростков».</p>						

Продолжение Таблицы 11

6.1. Ознакомление с новой информацией, повышение навыков и умений, которые были получены на предыдущем этапе.	Повышение навыков и умений, согласно системному подходу	Наставничество, обмен опытом, исправление ошибок в методике внедрения	Семинар по теме внедрения программы, анализ литературы, работа членов психологической службы ОУ	1	январь	Педагог-психолог, администрация ОУ
6.2. Создание новых условий для обновления методики по внедрению программы	Произведение анализа зависимости конечного результата от создания подходящих условий для внедрения программы	Анализ ситуации в ОУ, доклад	Ознакомление со служебными документами ОУ, собрание	1	январь	Педагог-психолог, администрация ОУ
6.3. Улучшение методики принятия внедрения программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков	Создание необходимого методического обеспечения	Анализ ситуации в ОУ, методическая работа	Работа членов психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 2	февраль	Педагог-психолог, администрация ОУ

Продолжение Таблицы 11

Седьмой этап. «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогического сопровождения развития самооценки старших подростков».						
7.1. Проанализировать и сделать вывод по опыту внедрения новой программы	Анализ и вывод по опыту внедрения новой программы	Наблюдение, ознакомление со служебными документами ОУ, присутствие на уроках	Работа членов психологической службы ОУ, формы работы вне уроков	Не менее 4	февраль-март	Педагог-психолог, администрация ОУ
7.2. Консультирование других ОУ по внедрению программы в их деятельность	Работа с педагогами и психологами других ОУ перед реализацией новой программы	Обмен опытом, консультирование, семинары, лекции	Выступление с докладами на семинарах	1	аарт-апрель	Педагог-психолог, администрация ОУ
7.3. Оглашение опыта по внедрению новой программы в ОУ	Публикация сведений по внедрению программы в городе	Выступление с докладами на семинарах, научно-исследовательская деятельность	Принятие участия в конференциях, публикация статей по теме исследования, касаемой внедрения программы	1-2	май	Педагог-психолог, администрация ОУ

Продолжение Таблицы 11

7.4. Сохранение имеющегося опыта и более глубокая работа над темой исследования	Обсуждение активности работы над темой исследования, научно-исследовательская работа по теме исследования	Наблюдение, анализ, научно-исследовательская деятельность	Семинары, беседы, публикация научно-исследовательской работы и статей по данной теме	Не менее 2	сентябрь	Педагог-психолог, администрация ОУ, научный руководитель диссертационного исследования
---	---	---	--	------------	----------	--

