



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 12-13 лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:

64, 64 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«29» 06 2018 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ОФ-210/133-2-1

Комилова Гулмирахон Дилшодбек кызы

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент

Аркаева Наталья Ивановна

Челябинск

2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет	6
1.1.Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе	6
1.2.Возрастные особенности самооценки в подростков 12-13 лет.....	15
1.3.Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет	26
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования самооценки подростков 12-13 лет	33
2.1. Этапы, методы, методики исследования	33
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования	38
Глава 3. Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.....	44
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в возрасте 12-13 лет.....	44
3.2. Анализ эффективности коррекционной программы	50
3.3. Рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооценки подростков 12-13 лет	55
Заключение	62
Библиографический список	66
Приложение	72

Введение

В условиях вступления в силу Закона «Об образовании» от 2012 года внедрение процедуры оценки в школах на различных уровнях и с привлечением разнообразных способов и методик является одним из актуальных направлений развития системы образования в целом.

В современной школе используются средства оценки работы учащихся и недостаточно внимания уделяется необходимости обучения самих школьников адекватной самооценке. На этом основании можно сделать вывод, что существующие процедуры самооценки на практике используются недостаточно часто или бессистемно. В связи с этим особую значимость приобретает решение проблемы создания оптимальных условий для внедрения в учебный и воспитательный процесс формирования адекватной самооценки учащихся.

Актуальной задачей психолого-педагогической деятельности является создание комплексного решения проблем влияния низкой самооценки на процесс социализации, становление коммуникативных, волевых качеств, эмоциональной сферы, затруднение профессиональной идентификации подростков.

Самооценка является сложным личностным образованием и относится к фундаментальным свойствам личности. В ней отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств. Проблеме самооценки посвящены труды Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, В.С. Мерлин, В.В. Столина и др. Изучена природа самооценки, уровни и ее влияние на психическое развитие ребенка. Однако недостаточно исследованной является проблема психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков. Вышеизложенное определило выбор темы квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 12-13 лет».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки у подростков 12-13 лет.

Объект исследования: самооценка подростков в возрасте 12-13 лет.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 12-13 лет.

Гипотеза исследования: самооценка подростков 12-13 лет достигнет оптимального уровня при проведении психолого-педагогической коррекционной программы.

Задачи:

1. Проанализировать понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить возрастные особенности самооценки подростков 12-13 лет.
3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки подростков 12-13 лет.

Методы и методики:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение и систематизация данных.

2. Эмпирические: эксперимент, моделирование, целеполагание, формирующий эксперимент и тестирование по методикам: «Исследования самооценки личности С.А. Будасси», диагностики

самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан и по методике В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире»

3. Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МОУ СОШ № 1, г. Чебаркуль, 5 «Б» класс в составе 21 человек. Из них 11 девочек и 10 мальчиков.

Глава 1. Теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.

1.1. Феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.

Феномен самооценки представлен в психологической науке достаточно подробно. Были выделены и исследованы многие ее аспекты и характеристики, такие как уровень, стабильность, структура, динамика развития, возрастные характеристики, выполняемые функции, отношения с другими личностными образованиями и т. д.

Самооценка интерпретируется учеными (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, В.В. Столин и др.) как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие ее внутреннего мира [9, с. 56].

Зарубежные ученые (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм и др.) рассматривают самооценку как механизм, обеспечивающий человеку ориентацию в окружающей среде, согласованность его внутренних требований к себе с внешними условиями. При этом социальная среда понимается ими как всегда враждебная человеку, враждебная его потребностям и стремлениям. Самооценка человека, считают авторы, складывается под давлением постоянного конфликта между внутренними пробуждениями и внешними запретами, адекватная самооценка невозможна в принципе. Представление человека о самом себе является неполным, искаженным.

Как считает З. Фрейд, наиболее сложные и острые внутренние конфликты личности связаны с переоценкой и недооценкой своей личности. Идеализированное представление человека о своем «Я» постоянно сталкивается с актуальным и реальными «Я» [27, с.67].

Многие ученые отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р. Берне объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [13, с. 114].

В своих научных трудах Ананьев Б.Г. подчеркивал, что решающее значение в образовании мыслей о себе имеет жизнь в коллективе и правильное развитие оценочных отношений, формирующих самооценку.

По мнению Божович Л.И, познание другого не только опережает познание самого себя, но и служит для него источником и опорой. Сравнение, сопоставление себя с другими является общепризнанным критерием самооценки. Сравнивая себя с другими людьми в процессе деятельности, человек замечает у себя то, что сначала замечает у других, и в результате приходит к осознанию своих поступков и действий, свойств и качеств собственной личности. Происходит своеобразный перенос различных свойств личности. Подмеченных у другого человека, на самого себя. Важнейшим источником развития самооценки является оценка окружающими людьми результатов поведения и деятельности человека, а также непосредственно качеств его личности.

Савонько Е.И. отмечал, что функция самооценки как регулятора поведения развивается наряду с развитием других психических особенностей ребенка и на каждой возрастной ступени приобретает качественное своеобразие. Развитие этой функции самооценки ученые связывают со становлением ее устойчивости, так как именно устойчивая самооценка выражает уже сформировавшееся отношение человека к себе и может оказывать существенное влияние на его поведение.

Эльконица Д.Б. считал, что у детей старшего дошкольного возраста управление своим поведением приобретает «внутренний механизм».

Ребенок начинает регулировать свое поведение через отношение к себе, к своим возможностям.

Самооценка личности, являющаяся ядром индивидуальности, во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему его оценок. Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельности человека. Другими словами, самооценка во многом обуславливает динамику, направленность развития субъекта. Кроме того, самооценка является показателем определенного уровня психологического развития, выступает как «зеркало» личностных качеств человека, как уровень самоопределения. И то, какими особенностями самооценки будет обладать подросток, во многом определит его дальнейшую судьбу [11, с. 89].

Оценка человеком самого себя является самооценкой своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог (а диапазон здесь может быть очень широк - от веры в собственную идеальность до безоглядного самоуничижения) они складываются. Как считают ученые, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности способности [14, с. 12].

Компонент самосознания, - самооценка включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

Также самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет

на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. [54,с. 43].

В зависимости от своей формы самооценка (адекватная, завышенная, заниженная) может стимулировать или, наоборот, подавлять активность человека. Неадекватная, низкая самооценка снижает уровень социальных притязаний человека, способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы человека. Такая самооценка может сопровождаться тяжелыми эмоциональными срывами, внутренним конфликтом и т.д. Заниженная самооценка наносит ущерб и обществу, так как человек не в полной мере реализует свои силы и возможности, трудится не с полной отдачей.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, то есть степенью трудности целей, которые он ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и другое). Самооценка получает объективное выражение в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке).

Как, элемент самосознания, самооценка является характеризующийся эмоционально насыщенными оценками самого себя как личности, собственных способностей, нравственных качеств и

поступков; важный регулятор поведения. Самооценка определяет взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и развитие его личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, целей, которые человек перед собой ставит. Адекватная самооценка позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка деформирует внутренний мир личности, искажает её мотивационную и эмоционально-волевую сферы и тем самым препятствует гармоничному развитию. [44, с. 12].

Складывается самооценка под влиянием тех оценок, которые дают человеку другие люди, а также в результате сопоставления образа реального "Я" (каким человек видит себя) с образом идеального "Я" (каким человек желает себя видеть). Высокая степень совпадения между этими образованиями соответствует гармоничному душевному складу личности.

Самооценка имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности, и те, где возможности его заурядны.

На начальных этапах развития ребенок оценивает преимущественно свои физические качества и возможности ("Я большой", "Я сильный"), затем начинают осознаваться и оцениваться практические умения, поступки, моральные качества. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в учении, труде, общении, самовоспитании. Самосознание и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным

воздействием социальных факторов - в первую очередь - общения ребенка с окружающими [4, с. 29].

Самооценка — компонент самосознания, включающий наравне со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. На первой стадии подросткового периода, в 12—13 лет, наряду с общим принятием себя сохраняется и ситуативно-отрицательное отношение ребенка к себе, зависящее от оценок окружающих, прежде всего сверстников. В то же время критическое отношение подростка к себе, переживание недовольства собой сопровождаются возрастанием потребности в самоуважении, общем положительном отношении к себе как личности. У ребёнка такого возраста складывается отношение к самому себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка в этом возрасте выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я. На второй стадии этого возраста, в 14—15 лет, возникает «оперативная самооценка», определяющая отношение подростка к себе в настоящее время. Эта самооценка основывается на сопоставлении подростком своих личностных особенностей, форм поведения с определенными нормами, которые выступают для него как идеальные формы его личности. Подростка волнует то, что красиво и некрасиво во внешнем облике окружающих. В том, что касается его собственного тела, можно отметить, что степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой у подростка во многом зависит того, как он выглядит, и в значительной мере влияет на его самооценку [8, с. 43].

Главные психологические изменения переходного возраста связаны с открытием собственного внутреннего мира, его богатства и сложности. Интересы взрослеющего человека смещаются от событий и явлений вокруг него к «собственному "Я"», уникальному и неповторимому. По данным психологов, для подростков в начале переходного возраста характерно

снижение самооценки, отрицательное отношение к своим качествам, причем именно к тем, которые кажутся наиболее важными. Подростки делаются застенчивыми, растет убеждение, что родители, учителя и товарищи хуже к ним относятся. Источник подобных трудностей - в сложности и противоречиях процессов формирования «Я - образа» [6, с. 56].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой лучше учатся, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Такие дети имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а не на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций. Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям [13, с. 61].

Структура самооценки представлена двумя компонентами — когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй — его отношение к себе. В процессе самооценивания эти компоненты функционируют в неразрывном единстве. Исследователями были выделены три уровня сформированности когнитивного компонента

самооценки:

1. Наиболее высокий уровень характеризуется реалистичной самооценкой: преимущественной ориентацией подростков и обосновании самооценки на знание своих особенностей; наличием способности к обобщению ситуаций, в которых реализуются оцениваемые качества; каузальной атрибуцией за счет внутренних условий; глубоким и разносторонним содержанием самооценочных суждений; употреблением их преимущественно в проблематичных формах.

2. Среднему уровню свойственна непоследовательность проявления реалистичных самооценок: ориентация подростков при обосновании самооценок в основном на мнения окружающих, на анализ конкретных фактов и ситуаций самооценивания, каузальная атрибуция за счет внешних условий; наличие самооценочных суждений сравнительно узкого содержания; их реализация, как в проблематичных, так и в категоричных формах.

3. Низкий уровень отличается преимущественной неадекватностью самооценок: обоснованием самооценки эмоциональными предпочтениями, отсутствием подтверждения самооценки анализом реальных фактов, каузальной атрибуцией за счет субъективно неуправляемых условий, неглубоким содержанием самооценочных суждений и употреблением их преимущественно в категоричных формах [6, с. 15].

От самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность его деятельности, дальнейшее развитие его личности. Адекватная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение.

Формируясь в процессе всей жизнедеятельности личности, самооценка, в свою очередь, выполняет важную функцию в ее развитии, выступает регулятором различных видов деятельности и поведения человека. Многие советские ученые изучали самооценку как свойство личности, выполняющее определенную функцию в ее развитии,

обуславливающее поведение и деятельность человека, характер его взаимоотношений с окружающими людьми.

Самооценка, особенно способностей и возможностей личности, выражает определенный уровень притязаний, определяемый как уровень задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к выполнению которых считает себя способной.

Уровень притязаний человека и, следовательно, характер его самооценки ярко выявляются в различных ситуациях выбора, как в трудных жизненных ситуациях, так и в повседневной деятельности, в общественной работе.

Неудача или успех наиболее остро переживаются в той деятельности, которую сам человек считает для себя основной, где у него есть высокие притязания.

Также самооценка оказывает влияние на успешность деятельности и социально – психологический статус ребенка в коллективе, регулирует процесс общения.

Таким образом, самооценка — это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. В подростковом возрасте должно происходить активное преобразование самооценки из ситуативной, неустойчивой, подверженной внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте в более устойчивую, многостороннюю в смысле охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Характер самооценки подростков определяет формирование определённых качеств личности. Следовательно, этот процесс требует внимательного к себе отношения со стороны родителей, педагогов и психологов.

1.2 . Возрастные особенности самооценки в подростков 12-13 лет.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, которое определяется отношением ее действительных достижений к тому, на что человек претендует, какие цели перед собой ставит – уровню притязаний. В своей практической деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению, нормализации. Захарова А.В. считает, что существенные изменения в самооценке появляются лишь тогда, когда достижения связываются субъектом деятельности с наличием или отсутствием у него необходимых способностей [25, с. 45].

Следовательно, функции самооценки и самоуважения психической жизни личности состоят в том, что они выступают внутренними условиями регуляции поведения и деятельности человека. По этому поводу Столяренко Л.Д. отмечает, что благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности [53, с. 87].

Кондратьева С.В. заявляет, что в соответствии с привычным целостным восприятием человека о единстве его чувств, ума и воли проявления самооценки могут быть представлены эмоциональными, познавательными и волевыми формами. На социально-психологическом уровне выделяется поведенческая форма самооценки [33, с. 84].

Как отмечает Будасси С.А., самооценка в составе самосознания позволяет осуществлять не только функцию саморегуляции поведения, но и две другие: психологической защиты и когнитивную (познавательную) функцию [13, с.26].

Самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Став устойчивой, самооценка меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих. Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей.

По мнению Липкиной А.И., адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми является одним из основных показателей социально-психологической адаптации. Если самооценка деформирована, то это уже достаточное условие для социальной дезадаптации [38, с. 22].

Развивается самооценка путем постепенного погружения (интериоризации) внешних оценок, выражающих семейные требования, в требования человека к самому себе. Э. Берн считает, что по мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции [6, с. 125]. Процесс, в результате которого человек привыкает действовать в определенной социальной среде и в соответствии с нормами данного общества, осваивает мораль, имеет много аспектов и продолжается всю жизнь.

Соотношение между "Я - реальным" и "Я - идеальным" и характеризует адекватность представлений человека о себе, находящую свое выражение в самооценке. Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Басина Е.З. различает общую и частную самооценку. Частной самооценкой будет, например, оценка каких-то деталей своей внешности, отдельных черт характера. В общей, или глобальной самооценке отражается одобрение или неодобрение, которое переживает человек по отношению к самому себе [цит. по 5, с. 76].

Давыдов В. В., Драгунова Т. В., Ительсон Л. Б., Петровский А. В. И другие выделяют актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку[15, 25]. Потенциальную самооценку часто называют уровнем притязаний. Человек может оценивать себя адекватно и неадекватно (завышать либо занижать свои успехи, достижения). Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности. Неустойчивость общей самооценки может проистекать из того, что формирующие ее частные оценки находятся на разных уровнях устойчивости и адекватности. Кроме того, они могут по-разному взаимодействовать между собой: быть согласованными, взаимно дополнять друг друга или противоречивыми, конфликтными.

Леонтьев А.Н. рассматривает самооценку как адекватную/неадекватную – соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида[36, с.169]. Также различается самооценка по уровню – высокому, среднему, низкому.

Захарова А.В. считает, что собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний, постепенно складываются под влиянием оценки окружающих [25, с. 34].

По мнению Божович Л.И., при оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие[9, с. 57]. Иными словами, как считает автор, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки,

но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

К оптимальной относятся самооценки "высокий уровень" и "выше среднего уровня" (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также "средний уровень" (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Но самооценка может быть и неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

Если человек недооценивает себя по сравнению с тем, что он в действительности есть, то у него самооценка заниженная. В тех же случаях, когда он переоценивает свои возможности, результаты деятельности, личностные качества, наружность, характерной для него является завышенная самооценка.

Журбин В.И. отмечает негативное влияние низкой самооценки на взаимоотношения человека с обществом. Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые, в разных ситуациях – производственных, бытовых и других общаются с ними. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, часто являются следствием его неправильной самооценки [23, с. 15].

Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. дифференцировали типы низких самооценок. В практике встречаются два типа низких самооценок: низкая самооценка в сочетании с низким уровнем притязания (тотально низкая самооценка) и сочетание низкой самооценки с высоким уровнем притязания. В первом случае человек склонен преувеличивать свои недостатки, а соответственно достижения расценивать как заслугу других людей или относить за счет простого везения. Второй случай, называемый "аффектом неадекватности", может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, о внутренней тревожности личности. Такие

люди стремятся во всем быть первыми, поэтому любая ситуация проверки их компетентности оценивается ими как угрожающая и часто оказывается очень сложной в эмоциональном плане. Человек, имеющий второй тип низкой самооценки, как правило, характеризуется низкой оценкой окружающих [12, с. 68].

Слишком высокая самооценка приводит к тому, что человек переоценивает себя и свои возможности. В результате этого у него возникают необоснованные претензии, зачастую не поддерживаемые окружающими. Журбин В.И. выяснил, что имея опыт подобного "отвержения", индивид может замкнуться в себе, разрушая межличностные отношения [23, с. 16].

Боцманова М.Л., Захарова А.В. утверждают, что знать самооценку человека очень важно для установления отношений с ним, для нормального общения, в которое люди, как социальные существа, неизбежно включаются [11, с. 29].

Психологические исследования убедительно доказывают, что особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими. Вместе с тем, сама самооценка также зависит от вышеописанных факторов. Мухина В.С. говорит о том, что становление личности индивида и ее отдельных структурных компонентов, в частности самооценки как составляющей образа "я" не может рассматриваться в отрыве от общества, в котором он живет, от системы отношений, в которые он включается [цит. по 41, с. 33].

Теоретически самооценка начинает формироваться уже в раннем возрасте. Рассмотрим исследования Боцмановой М.Л. и Захаровой А.В. Авторы утверждают, что новорожденные и младенцы не имеют четких "границ" своего существа и считают именно себя причиной всех изменений вокруг, а уже в 2-3 года дети начинают сравнивать себя с другими, вследствие чего у них постепенно складывается определенная

самооценка. При сравнении ребенок, как правило, ориентируется на социальные нормы, приемлемые в его окружении. Часто взрослые дают оценку действий других детей по их конкретным действиям (хороший – помогает маме, нехороший – пачкает одежду), и малыш, сравнивая себя с ними, делает вывод о том, к какой категории себя отнести [11, с. 28].

Басина Е.З. утверждает, что к 4-5 годам многие дети могут правильно оценивать себя, свои личностные качества, достижения и неудачи. Если ранее это касалось в основном игры, то теперь переносится и на общение, и на труд, и на учение. Учеными было установлено, что если самооценка ребенка в каком-либо виде деятельности является неадекватной, то, обычно, задерживается и самосовершенствование в данном виде деятельности. Автор считает, что ведущую роль в формировании самооценки дошкольника играют окружающие ребенка взрослые (в первую очередь родители), т.к. ребенок "впитывает" оценки своих качеств взрослыми [цит. по 5, с. 59].

Особенностью детей младшего школьного возраста является полное признание ими авторитета взрослого (в отличие от дошкольного периода на первый план выходит авторитет учителя), они безоговорочно принимают его оценки. В этом возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые взрослый дает личностным качествам ребенка и его успехам в различных видах деятельности [5, с. 62]. Младшие школьники оценивают себя так, как о них отзываются взрослые. В этом возрасте уже встречаются различные типы самооценок: завышенная, адекватная и заниженная.

Переход от младшего школьного возраста к подростковому, по мнению Агафонова А.Ю., характеризуется рядом важнейших изменений, происходящих в физическом, умственном и эмоциональном развитии школьника [2, с. 95].

Фаза индивидуализации в подростковом возрасте характеризуется уточнением и развитием представлений о самом себе – активным

формированием образа "Я". Ведущим центральным психическим новообразованием подростка становится чувство взрослости и становящееся самосознание, потребность осознать себя как личность. Захарова А.В. отмечает, что у подростка возникает интерес к своей внутренней жизни, качествам собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми [25, с. 47].

Бурлачук Л.Ф. и Морозов С.М. видят возникновение потребности самосознания в практической деятельности, которая определяется растущими требованиями взрослых, коллектива и потребностью оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе [51, с. 98].

На первых порах в основе самосознания подростка по-прежнему лежат суждения о нем других - взрослых (учителей и родителей), коллектива, товарищей. Младший подросток словно смотрит на себя глазами окружающих. Подрастая, ребенок начинает более критично относиться к оценкам взрослых, для него становятся важными и оценки его сверстников, и собственные представления об идеале; помимо этого, начинает сказываться тенденция самостоятельно анализировать и оценивать собственную личность. Но поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то на этой основе возможны конфликты, порождаемые противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и товарищей. Установлено, что у детей, негативно воспринимаемых сверстниками, складывается более низкая самооценка, и наоборот [25, с. 64].

По работам Амонашвили Ш.А. можно сделать вывод, что только в подростковом возрасте начинает развиваться подлинная самооценка – оценка человеком самого себя с преимущественной опорой на критерии своего внутреннего мира, обусловленные собственным "Я". Это не

означает, что оценка окружающих теперь не является значимой: она просто в норме перестает играть доминирующую роль [цит. по 3, с. 29].

Рассматривая процесс формирования самооценки человека, одновременно необходимо изучить влияние на него факторов «внутреннего» и «внешнего» происхождения, в качестве которых выступают: 1 - характеристики личности подросткового возраста; 2 - социальное окружение и деятельность самого субъекта.

Мухина В.С. обозначает возрастные рамки подростковничества, отражающие традиционную для нашей страны классификацию возрастных периодов. Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 14-15 лет [41, с. 410].

Реан А.А. дает следующее определение. Подростковый возраст (отрочество) – это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытию «Я», обретения новой социальной позиции. Он знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка [цит. по 46, 238].

Дубровина И.В., Лисина М.И. находят подростковый возраст, как остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции [20, с. 164].

По мнению М. Кле, в это время завершается оформление той схемы поведения, которая будет влиять на физическое и психическое здоровье, на всю дальнейшую общественную и личную жизнь [29, с. 109].

Однако все процессы созревания протекают крайне неравномерно и не одновременно, причем это проявляется, как на межиндивидуальном (один мальчик 14-15 лет может быть постпубертатным, другой – пубертатным, а третий – допубертатным), так и на внутрииндивидуальном уровне (разные биологические системы одного и того же человека созревают не одновременно).

Центральным фактором психологического развития подросткового возраста, его важнейшим новообразованием является становление нового

уровня самосознания, изменение Я-концепции (Божович Л. И., Кон И. С., Эриксон Э. и др.) определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности, как объединяющие подростка с другими людьми, группами людей, так и отличающие его от них, делающие его уникальным и неповторимым. Данного мнения придерживаются и Б.Г. Мещерякова с В.П. Зинченко, добавляя, что с этим связаны резкие колебания в отношении к себе, неустойчивость самооценки [10, с. 48].

Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости. Этот переход характеризуется одним из наиболее значимых «кризисов» в развитии личности.

Наиболее простое и в тоже время содержательное определение кризиса дает Головин С. Ю.: «Кризис — состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью собой и взаимоотношениями с внешним миром» [цит. по 14, с. 397].

Кризис 13-ти лет - это кризис социального развития, напоминающий кризис 3 лет ("Я сам"), только теперь это "Я сам" в социальном смысле. И.С. Контакт описывал развитие самосознания и образа "Я": "Ребёнок рос, менялся, набирал силу и до переходного возраста, и тем не менее это не вызывало у него тяги к интроспекции. Если это происходит теперь, то прежде всего потому, что физическое созревание является одновременно социальным симптомом, знаком повзросления, возмужания, на которое обращают внимание и за которым пристально следят другие, взрослые и сверстники. Противоречивость положения подростка, изменение его социальных ролей и уровня притязаний - вот что в первую очередь актуализирует вопрос: "Кто Я?" " [32, с. 92].

Ефимкиной Р. П. так же были проведены исследования в данной проблеме. Было выяснено, что бывает два варианта проявления и протекания негативизма. Первый, когда негативизм ярко выражен во всех областях жизни подростка. Причем это длится либо несколько недель,

либо подросток надолго выпадает из семьи, недоступен уговорам старших, возбудим или, наоборот, туп. Это трудное и острое протекание наблюдается у 20% подростков. Во-вторых, ребенок – потенциальный негативист. Это проявляется лишь в некоторых жизненных ситуациях, главным образом как реакция на отрицательное влияние среды (семейные конфликты, угнетающее действие школьной обстановки). Таких детей большинство, примерно 60 %. Негативных явлений нет вовсе у 20 % детей. На этом основании можно предположить, что негативизм следствие недостатков педагогического подхода [16, с. 153].

Во время переходного возраста может наблюдаться два вида кризисов, выделяющихся в связи с индивидуальным развитием ребенка, наличием личностных установок подростка. Этим вопросом занимался Ситников В.Л.

Первый, по его мнению, наиболее распространенный - кризис независимости. Его симптомы - строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ранее выявлявшимся, протест - бунт, ревность к собственности («не лезть ему в душу»). Кризис независимости - это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил. Позиция: «Я уже не ребенок» [цит. по 50, с. 101].

Второй кризис зависимости - чрезмерное послушание, зависимость от старших и сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения, инфантилизм [50, с. 101]. Это возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие (чувство уверенности, защищенности). Позиция: «Я ребенок и хочу оставаться им».

И то и другое - варианты самоопределения, хотя конечно, неосознанного или недостаточно осознанного.

Ситникова В.Л. поддерживали Назарова Е.А., Россыпнова А.М., Сонникова Е.Ю. С их точки зрения для гармоничного развития личности благоприятным оказывается именно первый вариант [24, с. 100].

Активно развиваясь под влиянием факторов кризисного периода жизни человека, формирование адекватной самооценки требует удовлетворения определенных «внешних» условий [цит. по 49, с. 59].

В качестве основных условий развития самооценки психологи выдвигают такие факторы, как общение с окружающими и собственная деятельность ребенка (Липкина А.И., Чеснокова И.И., Корнеева Л.П.).

Ведущим мотивом в период формирования самооценки, как отмечает Захарова А.В., выступает желание утвердиться в коллективе сверстников, завоевать авторитет уважение и внимание товарищей [25, 38]. При этом те, кто ценит себя высоко, предъявляют высокие требования и в общении, стараясь им соответствовать, так как считают ниже своего достоинства быть на плохом счету в коллективе.

Ремшмидт Х. говорит о типичности для молодого человека стремления к сохранению такого статуса в группе, который поддерживает его повышенную самооценку [47, с. 58].

Липкиной А.И. выделяются четыре основных источника оценочных суждений, способных оказывать значительное влияние на самооценку – это семья, школа, референтная группа и интимно-личностное общение друзей [38, с. 67].

Самооценка подростка изменяется особенно отчетливо в плане возможностей влияния и власти и гораздо меньше – в плане личностной ценности. В общении с друзьями подростки чувствуют свою наибольшую реальность, а наименьшую – в школьной ситуации. Поддержка родителей значимо влияет на самооценку только в присутствии взрослых, например, в семье, в школе и при общении со взрослыми. В ситуациях общения со сверстниками такая зависимость не прослеживается. В целом проведенные ранее исследования свидетельствуют о том, что социальный контекст

является важной независимой переменной, которую нельзя считать константой при изучении самооценки.

Таким образом, особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими. В младшем школьном возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые взрослый дает личностным качествам ребенка и его успехам в различных видах деятельности.

1.3 . Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет.

Организация психолого-педагогической коррекции самооценки детей подростков в возрасте 12-13 лет начинается с построения дерева цели. Концепция «дерева целей» позволяет человеку привести в порядок собственные планы, увидеть свои цели в группе. Независимо от того, являются ли они личными или профессиональными.

Дерево целей – это графическая схема, которая демонстрирует разбивку общих целей на подцели. Вершина схемы интерпретируется как цели, ребра или дуги – как связи между целями. Метод дерева целей является главным универсальным методом системного анализа. Дерево целей увязывает цели высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев [15 с. 26].

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

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

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

4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня);

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

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет. (см. рисунок 1). Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогической коррекции подростков 12-13 лет.
 - 1.1. Проанализировать феномен самооценки в психолого-педагогической литературе.
 - 1.2. Определить возрастные особенности самооценки подростков 12-13 лет.
 - 1.3. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.
2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.
 - 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации по коррекции самооценки подростков.



Рисунок 1. «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет.»

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет. Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. [20, с. 54].

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [56, с. 21].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [53, с. 75]. Это наличие цели, элементов, структуры. Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий,

реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

В психологическом словаре В.Н. Зинченко, Б.Г. Мещерякова авторы касаются следующих особенностей модели: построение моделей протекания неких психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

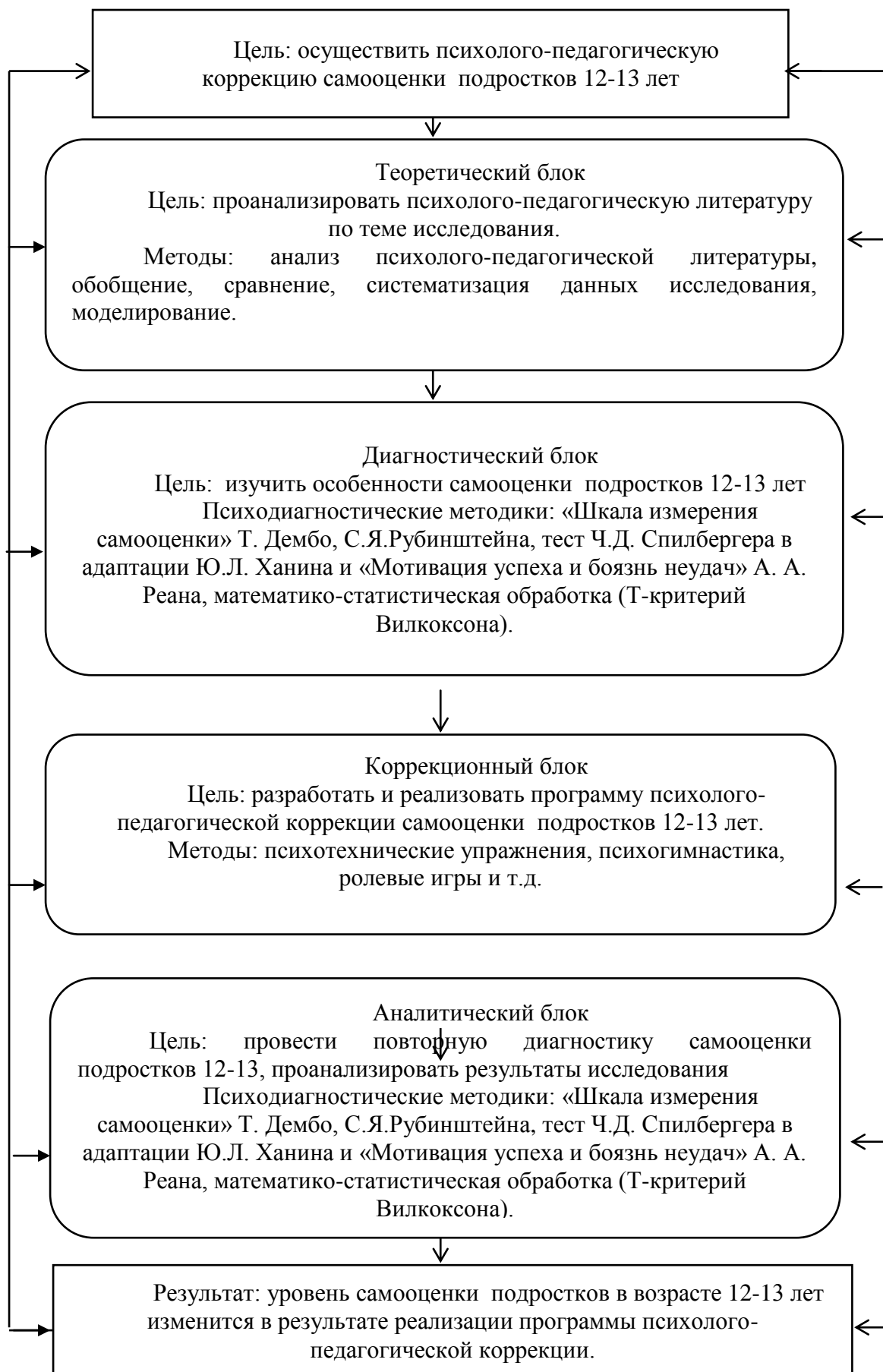
На основании вышеперечисленного была составлена теоретическая модель психолого-педагогической коррекции агрессивного поведения в старшем подростковом возрасте (см. рисунок 2).

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки детей подростков 12-13 лет актуальна, поскольку позволяет на основе одной проблемы работать в нескольких направлениях. Данная модель охватывает все формы работы педагога-психолога для получения полной картины по вышеназванной проблеме как до проведения психолого-педагогической коррекции, так и после.

Для того, чтобы реализовать цель, поставленную нами по повышению уровня самооценки у детей младшего подросткового возраста необходимо провести следующие мероприятия:

1. Теоретический блок – подбор и изучение информации по проблеме коррекции самооценки подростков в возрасте 12-13 лет. Подбор методов исследования.

2. Диагностический блок – выявляет, на каком уровне самооценка проявляет себя у детей младшего подросткового возраста. Для этого мы используем валидные, наиболее часто используемые методики в области исследования самооценки: методика «Исследования самооценки личности С.А. Будасси», диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан и по методике В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире», математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).



3. Коррекционный блок – проведение коррекционной группой работы с учащимися.

4. Аналитический блок – для оценки эффективности проведённой коррекционной работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а так же применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. В данный блок входит разработка рекомендаций учителям, родителям и учащимся по коррекции самооценки подростков.

Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, замещающий оригинальный объект или явление, сохраняя только некоторые важные его свойства, например, в процессе познания (созерцания, анализа и синтеза) или конструирования[15 с. 23].

Таким образом, для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции самооценки у младших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Вывод по главе 1

Самооценка — это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. В подростковом возрасте должно происходить активное преобразование самооценки из ситуативной, неустойчивой, подверженной внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте в более устойчивую, многостороннюю в смысле охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Характер самооценки подростков определяет формирование определённых качеств личности. Следовательно, этот процесс требует внимательного к себе отношения со стороны родителей, педагогов и психологов.

Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебной жизнью, и на отношения с окружающими. В младшем школьном возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые взрослый дает личностным качествам ребенка и его успехам в различных видах деятельности.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей — это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции самооценки у младших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования самооценки подростков 12-13 возраста.

2.1 Этапы, методы, методики исследования.

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

Первый этап исследования – поисково-подготовительный, который включает в себя определение темы исследования, предварительную постановку проблемы, анализ психолого-педагогической литературы, выбор объекта и предмета исследования, формулирование гипотезы.

Поисково-подготовительный этап исследования включает также моделирование по проблеме исследования, результатом которого стала модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки детей младшего подросткового возраста.

Второй этап исследования - опытно-экспериментальный, предусматривающий составление программы эксперимента, выявление круга испытуемых, определение оптимальной последовательности экспериментальных действий, разработку способов фиксации и анализа результатов, подготовку необходимого оборудования. На данном этапе используется метод эксперимента, тестирования.

На основе информации, полученной в результате анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подросткового 12-13 лет, была сделана подборка методов и методик исследования. Также при выборке методов и методик учитывались объект и предмет исследования.

Методы и методики:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, синтез.
2. Эмпирические – эксперимент, моделирование, целеполагание, формирующий эксперимент и тестирование по методикам:
3. Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

Анализ, по А.А. Бодалеву– процесс мысленного расчленения целого на части. Анализ – рассмотрение, изучение чего – либо, основанное на расчленении (мысленном, а также частично или реальном) предмета, явления на составные части, отделение, входящих в целое элементов [11, с.123]. Термин анализ неразрывно связан с синтезом. В процессе анализа новые стороны выявляются через включение их в разные контексты. Данный метод был использован для анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Тестирование, как считает Л.Ф. Бурлачук – один из методов исследования личности, заключающийся в диагностике личности, ее психических состояний, функций на основе выполнения какого-либо стандартизованного задания с заранее определенной надежностью и валидностью [15, с.127]. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик. В зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов которого психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития свойств.

В психологическом словаре «эксперимент – (от лат. experimentum – проба, опыт) – исследование каких-либо явлений путем активного воздействия на них при помощи создания новых условий, соответствующих целям исследования, или же через изменение течения процесса в нужном направлении. Эксперимент – сторона общественно

исторической практики человечества и поэтому является источником познания и критерием истинности гипотез и теорий» [45, с. 681].

Таким образом, эксперимент позволяет опытным путем проверить гипотезу.

Констатирующий эксперимент рассматривается как синоним обучающего эксперимента. Констатирующий эксперимент (обучающий эксперимент) (англ. educationalexperiment) – разновидность естественного эксперимента, отличительная особенность которого состоит в том, что психические явления (составляющие предмет изучения) не только вызываются, но и формируются (создаются) в условиях опыта [45, с. 344].

Формирующий эксперимент — особый метод психологического исследования, состоящий в том, что исследователь определенным образом строит обучение (воспитание) испытуемого с целью получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), направленного на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, направленного на описание процессов в естественных условиях, Ф. э. направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [29, с. 166].

В работе была применена методика «Шкала измерения самооценки» Т. Дембо, С.Я.Рубинштейн.

Цель – выявление особенностей адекватности, нормализованности, критичности и устойчивости самооценки. Школьнику по очереди предлагаются пять карточек. На каждой из них нарисована вертикальная линия. Линии соответственно символизируют рост, здоровье, ум, характер, счастье. Испытуемому предлагается оценить себя по этим критериям. По росту, характеру и счастьем школьник оценивает себя относительно своих одноклассников. По здоровью и уму – относительно всего человечества. К каждой карточке в отдельности прилагается инструкция (смотреть в приложении 1).

Тест предназначен для психологической диагностики состояния самооценки по следующим параметрам: высота самооценки (фон настроения), устойчивость самооценки (эмоциональная устойчивость), степень реалистичности и/или адекватности самооценки (при ее повышении), степень критичности, требовательности к себе (при понижении самооценки), степень удовлетворенности собой (по прямым и косвенным индикаторам), уровень оптимизма (по прямым и косвенным индикаторам), интегрированность осознанного и неосознаваемого уровней самооценки, противоречивость/непротиворечивость показателей самооценки, зрелость/незрелость отношения к ценностям, наличие и характер компенсаторных механизмов, участвующих в формировании «Я-концепции», характер и содержание проблем и их компенсаций.

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования (смотреть в приложении 1).

Психодиагностика самосознания, самоотношения, самооценки направлена на изучение и оценку представления о себе. «Я-концепция», которая есть сумма «Я-реального» и «Я-идеального», важный фактор формирования, выбора того или иного типа поведения человека. Которое во многом определяет направление его деятельности, поступки, совершаемые во всех сферах жизни, при контактах с людьми. Анализ "Я-образа" позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют значительную часть его представлений о себе - его "Я-концепцию". Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится причиной его перманентного самоотношения. Не все реально постигаемое в себе самом и не все в самоотношении ясно осознанно. Некоторые аспекты "Я-образа" оказываются ускользающими от

сознания, неосознанными, бессознательными. Данный тест позволяет их выявить.

Исследование проводится индивидуально.

Процесс самооценивания может происходить двумя путями:

- 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности;
- 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Уровни самооценки (СО) определяют по таблице. Помимо этой количественной самооценки предлагается оценить количественно и качественно каждый блок слов. В первом блоке собраны качества, необходимые для общения с другими людьми. Во втором блоке сосредоточены черты характера, имеющие прямое отношение к поведению. В третьем блоке представлены качества, связанные с деятельностью субъекта. В четвертом — признаки субъективных переживаний.

Методика В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире».

Цель: выявить уровень самооценки личности.

Инструкция. Перед вами 10 семибалльных линий, обозначающих довольно важные качества человека. В левой части расположены качества людей с самыми низкими оценками (больные, лживые, трусливые и т. д.), а в правой - самые высокие оценки (самые добрые, умные, здоровые и т. д.). Теперь оцените свое собственное здоровье и другие девять качеств на прямых линиях любым знаком (точкой, крестиком, галочкой). Действуйте не торопясь, но и не раздумывая слишком долго: не ищите удобных вариантов, так как нет плохих или хороших ответов, а есть правильные и неправильные (смотреть в приложении 1).

Содержательное толкование результатов тестирования проводится на основе анализа графика (профиля) самооценки.

Время тестирования не превышает 30 мин.

Математико-статистический T – критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом [цит. по 45 С. 387].

Таким образом, исследование проводилось в три этапа: поисково – подготовительный, опытно – экспериментальный и контрольно – обобщающий. Были использованы такие методы, как анализ психолого-педагогической литературы, методики: нахождения количественного выражения уровня самооценки С. А. Будасси; диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан, В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире», математико-статистическая обработка (T-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.

Исследование психолого-педагогической коррекции самооценки детей младшего подросткового возраста проводилось на базе МОУ СОШ № 1 города Чебаркуля.

В исследовании приняли участие 21 учащийся из 5Б класса. Ведущие мотивы обучения направлены на знания. Заметна легкая конкуренция в учебной деятельности, что способствует повышению успеваемости. Класс дисциплинирован, отмечается влияние авторитета учителя. При проведении тестирования с ними было легко работать, дети общительны и адекватны. Проявляют друг к другу внимание и могут оказывать помощь. В целом класс характеризуется успеваемостью, посещаемостью и активностью выше среднего. Ученики хорошо идут на

контакт, ответственны. Характерной особенностью возраста является активное формирование коллективных групп, в которых они себя чувствуют достаточно уверенно и в какой-то мере защищенными. Но если понаблюдать за каждым учеником отдельно, то можно выделить детей тревожных, неуверенных в себе. Особенно эти признаки проявлялись на уроках и в процессе психодиагностики.

Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейна представлены на рисунке 3. Полное описание результатов в приложении 2.



Рис. 3. Результаты исследования по методике исследования Дембо-Рубинштейна

Как представлено на рисунке 3, 33,6% (7 человек) имеют завышенную самооценку. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», не чувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих; 62,4% испытуемых (13 человек) имеют среднюю самооценку. Это адекватная самооценка, дети реально оценивают свои способности и возможности; 4,8 % подростков – 1 человек – с заниженной самооценкой, этот ученик составляют «группу риска». За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т. п. позволяет не прилагать никаких усилий.

В результате нами были получены субъективные оценки собственных взглядов подростков на самих себя.

Результаты исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси) представлены на рисунке 4. Полное описание результатов в приложении 2.

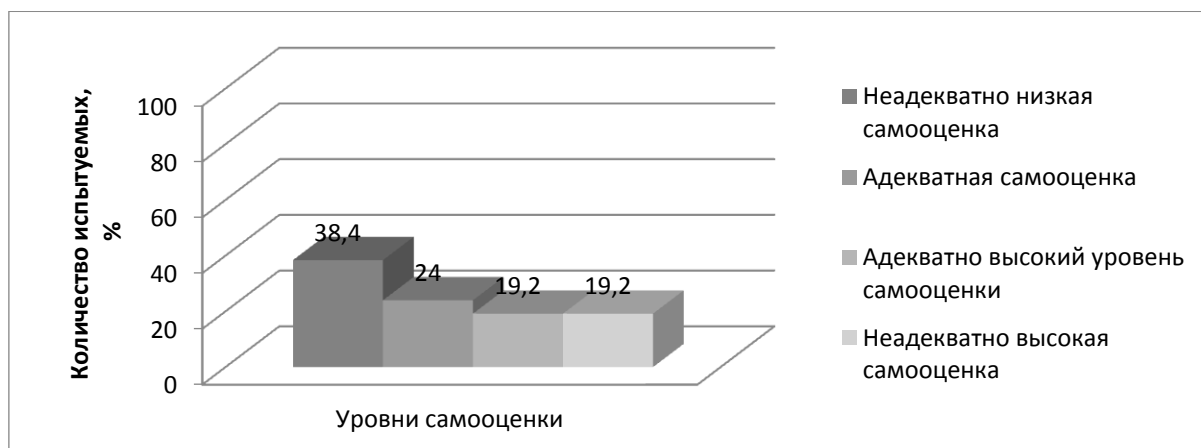


Рис. 4 Распределение уровней самооценки по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси)

Анализ результатов исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки показывает, что неадекватно высокий уровень самооценки имеют 19,2% (4 чел.), адекватно высокий у 19,2% (4чел.), адекватный 24% (5 чел.), неадекватно низкий 38,4% (8чел.).

Результаты исследования методики В.В. Новиковой представлены на рисунке 5. Полное описание результатов в приложении 2.

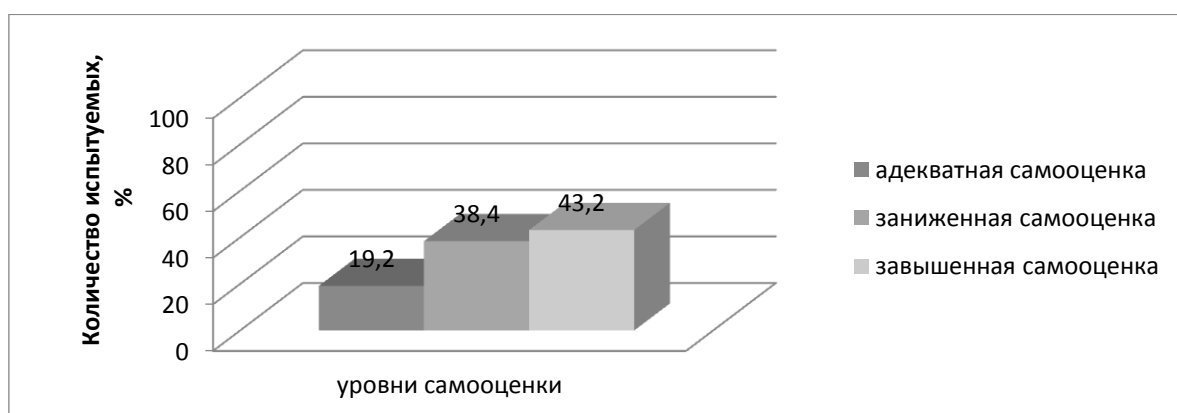


Рис. 5 Распределение уровня самооценки по методике В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире»

В ходе исследования выявлено, что учащихся с завышенным уровнем самооценки 43,2% (9 человека), с заниженным уровнем 38,4% (8 человек) и с адекватным уровнем 19,2% (4 человека).

Таким образом, проанализировав полученные данные всех проведённых методик, мы смогли проверить уровень самооценки младших подростков. Результаты представлены в Приложении 2 в таблице 4 и на рисунке 6.

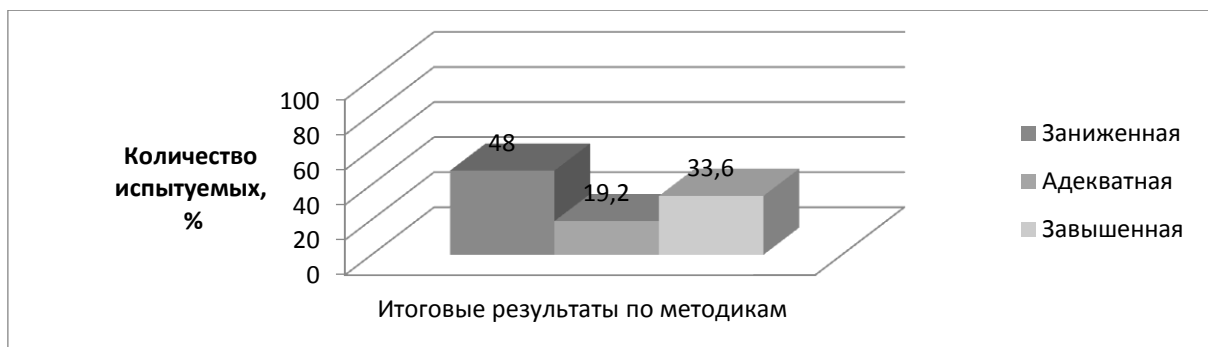


Рис. 6 Обобщенные результаты по методикам

Полученные результаты показывают, что на начало исследования у младших подростков заниженный уровень самооценки составил 48% (10 человек), адекватный уровень самооценки 19,2% (4 человека), завышенный уровень самооценки 33,6% (7 человек).

Констатирующий эксперимент и последующий анализ его результатов позволил сформировать выборку испытуемых для реализации программы психолого-педагогической коррекции у младших подростков.

Таким образом, на основании результатов исследования определена группа из 17 человек, у которых выявлены заниженный и завышенный уровни самооценки, эти дети гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Это доказывает необходимость реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у учащихся 5-го класса, которая может служить помехой для успешной адаптации к среднему звену школы, как следствие – повышенная тревожность в незнакомой ситуации, присутствие развитого

комплекса неполноценности. С данной группой была продолжена работа в виде психолого-педагогической коррекции.

Выводы по главе 2

Исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительном, опытно-экспериментальном и контрольно-обобщающем. Были использованы такие методы, как анализ психолого-педагогической литературы, методики: нахождения количественного выражения уровня самооценки С. А. Будасси; диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире», математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Констатирующий эксперимент проводился на базе МОУ СОШ № 1 города Чебаркуля в 5 классе «Б». В диагностическом исследовании принимали участие подростки 12-13 лет в количестве 21 человек.

Полученные результаты показывают, что на начало исследования у младших подростков заниженный уровень самооценки составил 48% (10 человек), адекватный уровень самооценки 19,2% (4 человека), завышенный уровень самооценки 33,6% (7 человек).

Констатирующий эксперимент и последующий анализ его результатов позволил сформировать выборку испытуемых для реализации программы психолого-педагогической коррекции у младших подростков.

Таким образом, на основании результатов исследования определена группа из 17 человек, у которых выявлены заниженный и завышенный уровни самооценки, эти дети гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Это доказывает

необходимость реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у учащихся 5-го класса которая может служить помехой для успешной адаптации к среднему звену школы, как следствие – повышенная тревожность в незнакомой ситуации, присутствие развитого комплекса неполноценности. С данной группой была продолжена работа в виде психолого-педагогической коррекции.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков 12-13 лет

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в возрасте 12-13 лет.

Низкая самооценка подростков символизирует низкий уровень коммуникативных способностей ребенка, его повышенную тревожность в незнакомой ситуации, присутствие развитого комплекса неполноценности [25, с.35]. Для снижения влияния на становление самооценки эмоциональных факторов (например, настроение) применяется постепенное воздействие на личность, что дает повышение показателей и закрепление результатов.

Термин «коррекция» в переводе с латинского языка – поправка, частичное исправление или изменение. По определению И.В. Дубровиной: «Психологическая коррекция – это определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития ребенка на той или иной ступени онтогенеза [64, с. 8].

По мнению А.Б. Петровой: «Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели» [28, с. 94].

По определению А.А. Осиповой: «Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков

психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [43, с. 17].

При осуществлении коррекционных воздействий необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип единства коррекции и развития. Это значит, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Принцип единства возрастного и индивидуального в развитии. Это означает индивидуальный подход к ребенку в контексте его возрастного развития [13, с. 65].

3. Принцип коррекции «сверху вниз». Данный принцип, выдвинутый Л.С. Выготским, раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания психолога стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития» для клиента.

4. Принцип единства диагностики и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основе полной диагностики и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребенка.

5. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития. Этот принцип предполагает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности подростка в сотрудничестве со взрослым [13, с. 66].

Создавая психолого-педагогическую программу, нацеленную на повышение самооценки подростков, были взяты методики различных направлений. Например, метод активного слушания, тренировка способов общения со сверстниками и взрослыми, методики дыхательной и двигательной релаксации, разогревающие игры.

Цель групповых занятий: коррекция уровня самооценки через формирование и упрочение навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения и понимать других людей. Программа призвана для актуализации у подростков потребности в осознании жизненных целей, своей жизненной перспективы, путей и способов их достижения

Цель программы – достижение адекватного уровня самооценки подростков.

Данная цель достигается через решение ряда задач по созданию условий:

- для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- для формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Средствами решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика, метод активного слушания, тренировка способов общения со сверстниками и взрослыми, методики дыхательной и двигательной релаксации, разогревающие игры. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Коррекционно-развивающие мероприятия организуются как синтез информационных занятий и практический упражнений с использованием групповой динамики и индивидуальных заданий.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть (разминка); основная часть (рабочая); завершение.

- 1) вводная часть (разминка).

Как правило, в эту часть входит приветствие, проговаривание правил коррекционной группы, разогревающая игра. Лишь на первом занятии в структуру блока входит знакомство, установление контакта с подростками и составление свода морально-этических правил, действующих на всех членов группы.

2) основная часть (рабочая).

В данном блоке проводятся непосредственно психолого-педагогические мероприятия, воздействующие на ребенка, а так же профилактика негативных последствий вмешательства с помощью расслабляющих или эмоционально-стабилизирующих упражнений.

3) завершение.

На этой стадии коррекционного занятия подводятся итоги урока и прощание в игровой форме.

Коррекционно-развивающая работа проходит в форме смешанного занятия. В основном программа восставлена в ключе организации межличностного взаимодействия детей в группе, но присутствуют элементы индивидуальных заданий, конкретно для каждого участника.

Психолого-педагогическая коррекционная программа повышения самооценки проводится с детьми подросткового возраста и состоит из 11 занятий. В процессе реализации программы происходит формирование и упрочение навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения и понимать других людей. Программа призвана для актуализации у подростков потребности в осознании жизненных целей, своей жизненной перспективы, путей и способов их достижения

В целях профилактики негативного влияния окружающей среды, эмоциональной возбудимости и повышения тревожности участников коррекционного процесса на результаты психолого-педагогического воздействия рекомендуется формирование малочисленных групп и частота занятий – один раз в неделю.

Данная программа опирается на ряд принципов поведения в группе:

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

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

Встреча №1

Цель: Познакомиться с группой поближе. Показать актуальность решения проблемы низкой самооценки. Активизировать способность саморегулирования подростков.

Встреча № 2.

Цель: Проанализировать способность группы к дальнейшим действиям. Активизировать способность разрешения проблем собственными силами, показать наличие аналитического ума каждого

Встреча № 3.

Цель: Настроить группу на самостоятельную работу над собой. Показать Взаимосвязь самооценки и достижения поставленных целей.

Встреча № 4.

Цель: Научить подростков саморегулированию с помощью аутотренинга. Подведение итогов первой части тренинга.

Встреча № 5.

Цель: Получение числового значения уровня самооценки подростков после курса тренировок.

Встреча № 6.

Цель: Введение нового курса тренировок. Определение целей работы. Корректировка намеченных задач с учетом пожеланий подростков. Проведение игры, закрепляющей вежливое отношение к окружающим.

Встреча № 7.

Цель: Выявление проблем коммуникации, тренировка правильного общения.

Встреча № 8.

Цель: Наглядная демонстрация самооценки детей и их стремления к изменениям. Выявление способов самостоятельной коррекции самооценки.

Встреча № 9.

Цель: Выявление проблем коммуникации со взрослыми. Привить принципы успешного общения со взрослыми.

Встреча № 10.

Цель: Обучение методике активного слушания и успешного выступления.

Встреча № 11.

Цель: Получение числового значения уровня самооценки подростков после посещения тренинга.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекционная программа повышения низкой самооценки подростков 12-13 лет, удовлетворяющая требованиям в создании благоприятных условий для формирования высокой самооценки, таких как обеспечение эмоционального комфорта участников; возможность обмена опытом

между участниками через тренировку способов коммуникативного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; формирование навыков саморегуляции; формирование уверенного поведения через осознание подростками своих личностных качеств и возможностей.

Для достижения поставленной цели психолого-педагогической коррекционной программы повышения низкой самооценки подростков 12-13 лет необходимо взаимодействие педагогов школы и родителей воспитанников. Для этого были составлены рекомендации для родителей и учителей по коррекции уровня самооценки младших подростков.

3.2. Анализ эффективности коррекционной программы.

В программе психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет приняли участие 81,6% (17 из 21 детей), у которых уровень самооценки завышенный или заниженный.

Для проверки эффективности проведенной программы по формированию у старших дошкольников по психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет была проведена повторная диагностика по методикам нахождения количественного выражения уровня самооценки С. А. Будасси; диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире».

Результаты повторного исследования по методике Дембо-Рубинштейн представлены в на рисунке 7. Полное описание результатов в приложении 4.

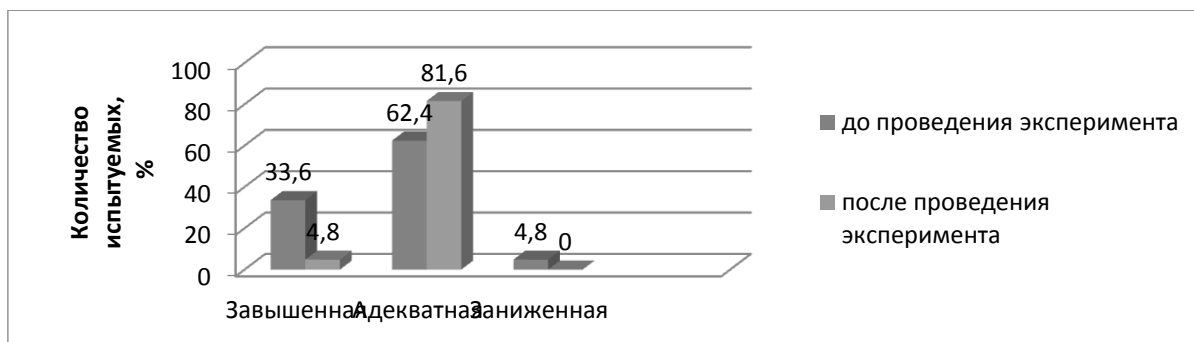


Рис. 7 Результаты исследования по тесту Дембо-Рубинштейн до и после эксперимента

Анализируя результаты по тесту Дембо – Рубинштейн, который помогает исследовать высоту самооценки, не было выявлено заниженной самооценки. Показатель адекватной самооценки увеличился на 19,2% и составил 81,6% (17 человек), эти дети реально оценивают себя по указанным в методике и другим параметрам. Показатель завышенной самооценки уменьшился на 28,8% и составил 4,8% (1 человек), у этих детей по-прежнему наблюдаются некоторые проблемы в формировании личностных качеств, возможно, они не могут правильно оценить свою трудовую деятельность (ее результаты), общение. Наблюдается такое явление, как "закрытость для опыта", то есть человек нечувствителен к замечаниям, советам и оценкам людей.

Результаты повторного исследование по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки С. А. Будасси представлены на рисунке 8. Полное описание результатов в приложении 4.

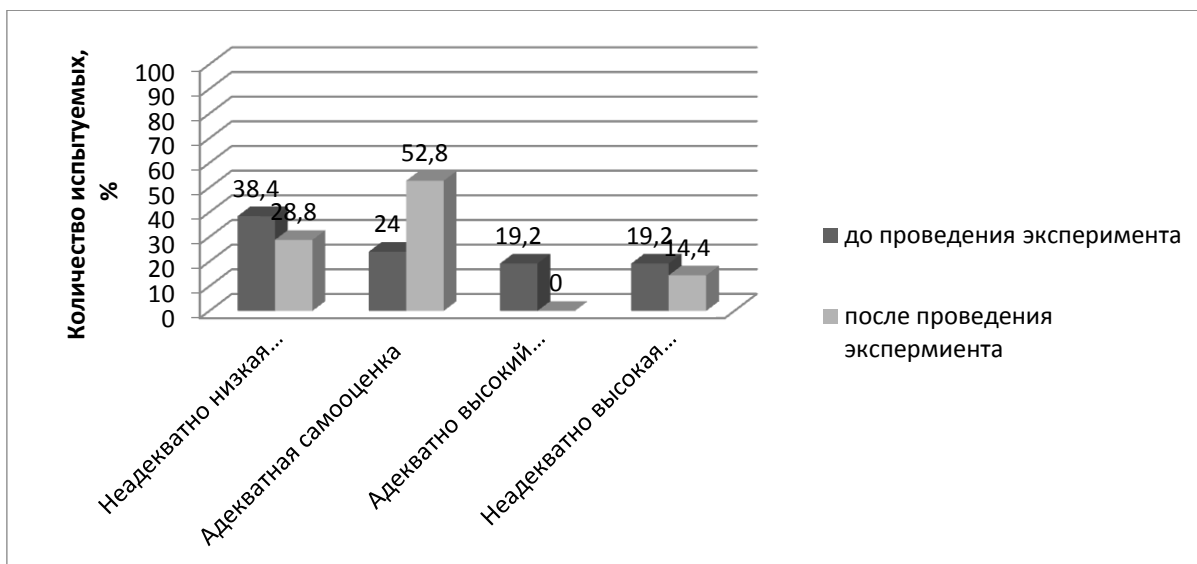


Рис. 8 Результаты исследования по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки С. А. Будассидо и после эксперимента.

Анализируя результаты по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки С. А. Будассидо, при повторном проведении адекватно высокого уровня самооценки выявлено не было. Неадекватно низкий уровень самооценки уменьшился на 9,6% и составил 28,8% (6 человек), показатель уровня адекватной самооценки увеличился на 28,8% и составил 52,8% (11 человек), неадекватно высокий уровень уменьшился на 4,8% и составил 14,4% (3 человека).

Результаты повторного исследования по методике В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире» представлены на рисунке 9. Полное описание результатов в приложении 4.

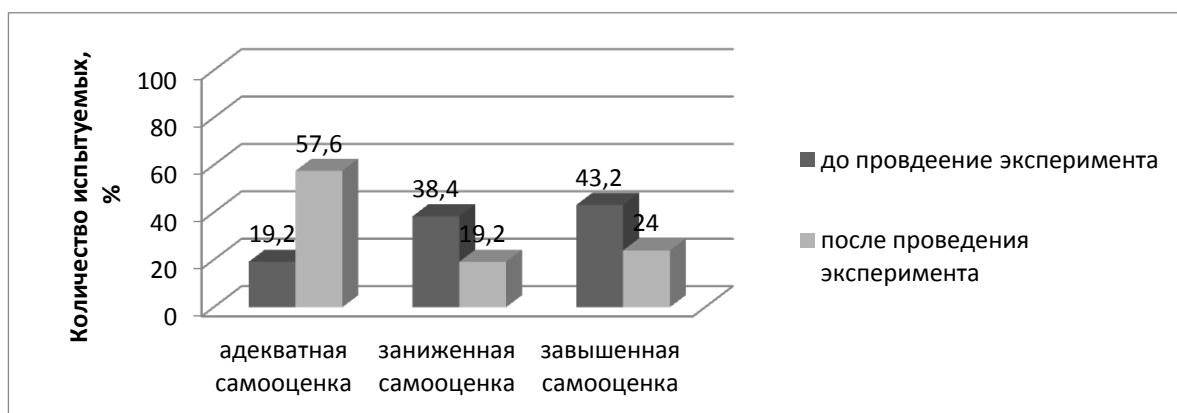


Рис. 9 Результаты исследования по методике В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире» до и после эксперимента

После проведения формирующего эксперимента, уровень адекватной самооценки увеличился на 38,4% и составил 57,6% (12 человек), показатель заниженной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 19,2% (4 человека), показатель завышенной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 24% (5 человек).

Итоговые результаты по методикам до и после эксперимента представлены в приложении в таблице 8 и на рисунке 10.

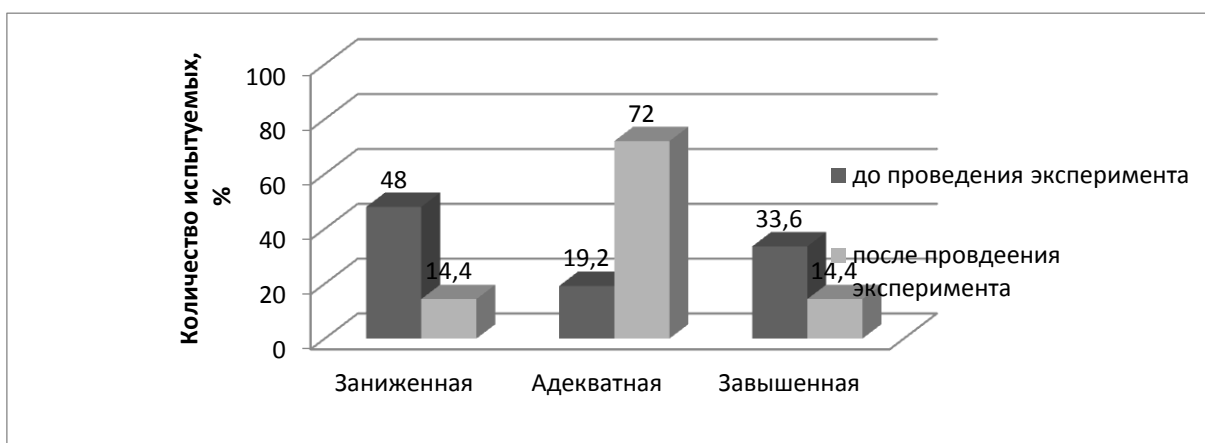


Рис. 10 Итоговые результаты исследования по методикам до и после эксперимента

Полученные результаты показывают, что после проведения коррекционной работы у младших подростков понизился показатель заниженной самооценки на 33,6% и составил 14,4% (3 человека), уровень адекватной самооценки увеличился на 52,8% и составил 72% (15 человек), показатель завышенной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 14,4% (3 человека).

Для проверки эффективности программы формирования, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики Дембо-Рубинштейн, которые представлены в приложении 4 в таблице 9 и на рисунке 11. Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения методики Дембо-Рубинштейна уровня самооценки на этапе констатирующего эксперимента и результаты методики Дембо-Рубинштейна уровня самооценки на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону уменьшения? Сформулируем гипотезы:

H₀: Сдвиг в сторону уменьшения уровня самооценки не превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

H₁: Сдвиг в сторону уменьшения уровня самооценки превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

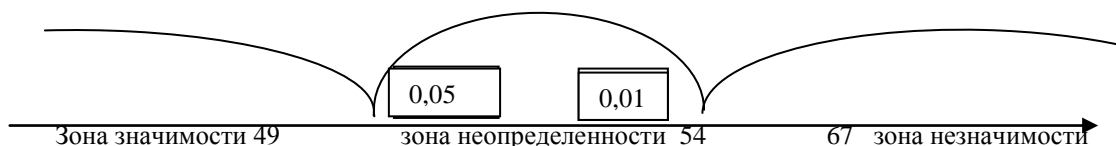
Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R,$$

Где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для T.
7. Строим ось значимости.



Принимается гипотеза H₀.

Значения, полученные в результате проведения методики Дембо-Рубинштейна на этапе констатирующего эксперимента и результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейна на этапе формирующего эксперимента, изменяются сдвигом в нетипичном направлении в область незначимых значений.

Таким образом, контрольная диагностика не показала изменение в поведении испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что уровень самооценки увеличился на 38,4% и составил 57,6% (12 человек),

показатель заниженной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 19,2% (4 человека), показатель завышенной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 24% (5 человек).

Психолого-педагогическая коррекция с детьми с заниженной и завышенной самооценкой к сдвигам к адекватной самооценке подростков 12-13 лет. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась, уровень самооценки младших подростков изменился.

3.3. Рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооценки подростков 12-13 лет.

Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции уровня самооценки младших подростков. В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по коррекции самооценки младших подростков [39, с. 64].

Самооценка и уровень притязаний, определяя душевное состояние человека и продуктивность его деятельности, проходят в своем развитии сложный путь и нелегко поддаются изменению. Только некоторая самокритичность позволяет человеку осознать расхождение своих притязаний и реальных возможностей и скорректировать уровень притязаний. Однако, как показали исследования, такая коррекция легко осуществляется в сторону повышения притязаний и весьма трудно – в сторону их понижения. Для необходимой коррекции самоуважения следует в первую очередь изменять именно систему поступков, и тогда на этой новой базе становится возможным и изменение мировоззрения, обобщаемое и проясняемое словесными формулами[57, с. 27].

Как слишком высокая, так и слишком низкая самооценка чревата нарушениями душевного равновесия. Крайние случаи квалифицируются

как патологические отклонения – психостения и паранойя. Психостения возникает на фоне крайне заниженной самооценки и характеризуется хроническим безволием, проявляющимся в безынициативности, постоянной нерешительности, боязливости, повышенной впечатлительности, мнительности. Такие люди вечно боятся не успеть, опоздать, избегают любой возможности проявить инициативу, постоянно сомневаются во всем [51, с. 91].

Другая крайность приводит к такому состоянию психики, когда человек постоянно ощущает свое мнимое превосходство над окружающими, якобы особое значение своей личности. Мелкие обиды воспринимаются им очень остро. Обычно такие люди преувеличивают недостатки других, повышенно критичны, недоверчивы и подозрительны к окружающим. Все это часто толкает их к ссорам по пустякам, они докучают всем жалобами и заявлениями, обнаруживая при этом неумную энергию [61, с. 29].

Для подросткового возраста характерны колебания и снижение уровня самооценки. Поведение и самосознание ребенка во многом зависит от внешних оценок. Иногда случайная фраза, комплимент или насмешка приводит к заметному сдвигу в самооценке [47, с. 97].

Подросток, со своей метущейся душой, пытается понять себя и открыть в себе все новые и новые черты. Проявляется интерес к своим личностным качествам, своим переживаниям, ребенок как бы открывает для себя собственный внутренний мир. Анализируя свои переживания, поступки и черты, подросток стремится понять, какой он есть на самом деле и каким он хотел бы быть, познать себя ему помогают друзья – сверстники, в которых он смотрится, как в зеркало, в поисках сходства и отчасти близкие взрослые [43, с. 61].

Важное место в самооценке подростка занимает образ физического «Я». Интерес к своей внешности резко повышается из-за ее изменения. Бурный рост, появление вторичных половых признаков, подростковая

неуклюжесть, угловатость, утрата детской чистоты кожи – все это вызывает пристальный интерес и беспокойство. Представление о своей физической непривлекательности или даже «уродстве» могут приводить к возникновению чувства неполноценности, замкнутости, неврозу.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны, разумеется, проявить и понимание и тактичность. И наоборот, бестактные замечания и ирония в семье по поводу физических данных ребенка усугубляют его пессимизм и дополнительно невротизируют [34, с. 58].

Низкая оценка своего физического «Я» подростком может приводить к нарушениям в поведении и снижении успеваемости в школе.

Чувство взрослости становится важным новообразованием данного возраста. В чем это проявляется. Прежде всего в желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как ко взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, может быть – учебы. В последнем случае отвергается не только контроль за успеваемостью, временем выполнения домашнего задания и т.п., но и зачастую и помощь. Кроме того, появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Подросток с жаром отстаивает их (будь то пристрастие к какому – то направлению в современной музыке или отношение к новому учителю), даже, несмотря на неодобрение окружающих. Поскольку в подростковом возрасте все нестабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет столь же эмоционально [36, с. 62].

Так же большое влияние на формирование самооценки оказывают значимые взрослые. Если взрослые – и учителя и родители – будут постоянно подчеркивать неудачи, промахи, а успехи объяснять случайностью, у подростка сформируется низкая самооценка, препятствующая нормальному развитию.

Для ребенка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившихся главным образом благодаря влиянию семьи и сверстников. Разные дети поэтому по-разному переживают отсутствие красоты, блестящего интеллекта или физической силы. Для кого-то осознание своей бездарности – трагедия, вызывающая невротические реакции. Для других это неважно: они не способны к наукам, но зато сильны и предприимчивы, их это вполне устраивает [44, с. 79].

В данный период подросток создает в своем воображении идеальный образ (человека на которого он хочет быть похож). Идеалом может стать для него кто-то из родственников или других близких взрослых, популярный певец или артист, герой любовного романа или кинофильма. Помимо содержания идеального образа, на который ориентируется подросток, важно и то, как этот идеал соотносится с представлениями о себе сегодняшнем. Если идеальный образ сильно отличается от реального представления о себе. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности или пассивности, апатии. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Подросток не только мечтает о том, каким он будет в ближайшем будущем, но и стремится развить в себе желательные качества [27, с. 59].

Рекомендации для родителей и педагогов:

Неудачником вырастет тот ребенок, которого...

- Постоянно сравнивают с другими детьми, подчеркивая его недостатки;
- Используют в отношении его слова «тупой», «глупый», «надоел», «не приставай», «нельзя», «отстань»;
- Регулярно высмеивают, подчеркивают, что он маленький и слабый;
- Следят за каждым его шагом, делают «правильные» замечания, не оставляют наедине со своими мыслями;
- Держат в ежовых рукавицах, не балуют разговорами по душам, не отвечают на его «дурацкие» вопросы, не гладят по голове и не целуют...

Полезные советы:

- Принимайте ребенка таким, какой он есть, без оценивания и сравнения его с другими детьми.
- Если Вы запугиваете, угрожаете ребенку: Вы рискуете потерять веру в вашу любовь и воспитать неуверенного в себе человека.
- Если Вы прибегаете к насилию: ребенок усвоит этот метод как способ общения.
- Если Вы шантажируете и подкупаете ребенка: он станет манипулировать людьми и чувствами.
- Говорите о своих чувствах сразу: выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.
- Говорите о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.
- Принимайте ребенка, как бы тяжело он не провинился перед вами.
- Не приносите жертв: детям хорошо только тогда, когда по-настоящему хорошо их родителям.

Таким образом, при работе по коррекции самооценки у младших подростков важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с

педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

Выводы по главе 3

Психолого-педагогическая коррекционная программа повышения низкой самооценки подростков 12-13 лет, удовлетворяющая требования в создании благоприятных условий для формирования высокой самооценки, таких как обеспечение эмоционального комфорта участников; возможность обмена опытом между участниками через тренировку способов коммуникативного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; формирование навыков саморегуляции; формирование уверенного поведения через осознание подростками своих личностных качеств и возможностей.

Для достижения поставленной цели психолого-педагогической коррекционной программы повышения низкой самооценки подростков 12-13 лет необходимо взаимодействие педагогов школы и родителей воспитанников. Для этого были составлены рекомендации для родителей и учителей по коррекции уровня самооценки младших подростков.

Контрольная диагностика не показала изменение в поведение испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что уровень самооценки увеличился на 38,4% и составил 57,6% (12 человек), показатель заниженной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 19,2% (4 человека), показатель завышенной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 24% (5 человек).

уровень самооценки 57,6% 12 детей стал адекватным. Психолого-педагогическая коррекция с детьми с заниженной и завышенной самооценкой к сдвигам к адекватной самооценке подростков 12-13 лет. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась, уровень самооценки младших подростков изменился.

Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции уровня самооценки младших подростков. В результате проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по коррекции самооценки младших подростков.

При работе по коррекции самооценки у подростков 12-13 лет важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

Заключение

Самооценка — это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. В подростковом возрасте должно происходить активное преобразование самооценки из ситуативной, неустойчивой, подверженной внешним воздействиям в подростковом возрасте в более устойчивую, многостороннюю в смысле охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. Характер самооценки подростков определяет формирование определённых качеств личности. Следовательно, этот процесс требует внимательного к себе отношения со стороны родителей, педагогов и психологов.

Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебной, жизнью, и на отношения с окружающими. В младшем школьном возрасте самооценка ребенка напрямую зависит от характера оценок, которые взрослый дает личностным качествам ребенка и его успехам в различных видах деятельности.

Для организации проведения психолого-педагогической коррекционной программы использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей — это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Также была построена модель психолого-педагогической коррекции самооценки у младших подростков. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Исследование проводилось в три этапа: поисково – подготовительный, опытно – экспериментальный и контрольно – обобщающий. Были использованы такие методы, как анализ психолого-педагогической литературы, методики: нахождения количественного выражения уровня самооценки С. А. Будасси; диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире», математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

Констатирующий эксперимент проводился на базе МОУ СОШ № 1 города Чебаркуля в 5 «Б». В диагностическом исследовании принимали участие подростки 12-13 лет в количестве 21 человек.

Полученные результаты показывают, что на начало исследования у младших подростков заниженный уровень самооценки составил 48% (10 человек), адекватный уровень самооценки 19,2% (4 человека), завышенный уровень самооценки 33,6% (7 человек).

Констатирующий эксперимент и последующий анализ его результатов позволил сформировать выборку испытуемых для реализации программы психолого-педагогической коррекции у младших подростков.

На основании результатов исследования определена группа из 17 человек, у которых выявлены заниженный и завышенный уровни самооценки, эти дети гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Это доказывает необходимость реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у учащихся 5-го класса которая может служить помехой для успешной адаптации к среднему звену школы, как следствие – повышенная тревожность в незнакомой ситуации, присутствие развитого комплекса неполноценности.

С данной группой была продолжена работа в виде психолого-педагогической коррекции.

Психолого-педагогическая коррекционная программа повышения низкой самооценки младших подростков, удовлетворяющая требования в создании благоприятных условий для формирования высокой самооценки, таких как обеспечение эмоционального комфорта участников; возможность обмена опытом между участниками через тренировку способов коммуникативного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; формирование навыков саморегуляции; формирование уверенного поведения через осознание подростками своих личностных качеств и возможностей.

Для достижения поставленной цели психолого-педагогической коррекционной программы повышения низкой самооценки младших подростков необходимо взаимодействие педагогов школы и родителей воспитанников. Для этого были составлены рекомендации для родителей и учителей по коррекции уровня самооценки младших подростков.

Контрольная диагностика не показала изменение в поведении испытуемых и их результаты по диагностикам показали, что уровень самооценки увеличился на 38,4% и составил 57,6% (12 человек), показатель заниженной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 19,2% (4 человека), показатель завышенной самооценки уменьшился на 19,2% и составил 24% (5 человек).

уровень самооценки 57,6% 12 детей стал адекватным.. Психолого-педагогическая коррекция с детьми с заниженной и завышенной самооценкой к сдвигам к адекватной самооценке младших подростков 12-13 лет. Исходя из этого, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтвердилась, уровень самооценки подростков 12-13 лет изменился.

Анализ причин отклонений в личностном развитии и поведении позволяет конкретнее наметить приёмы воспитательной работы с целью коррекции уровня самооценки младших подростков. В результате

проведенного эмпирического исследования были выработаны рекомендации по коррекции самооценки младших подростков.

При работе по коррекции самооценки у младших подростков важен принцип комплексного подхода. Коррекционно-развивающая работа будет эффективной лишь при совместной работе с педагогами и родителями, поэтому для них были составлены психолого-педагогические рекомендации.

Библиографический список

1. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. Саратов: Научная книга, 2012. 127 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6328>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Батюта М.Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. М.: Логос, 2011. 304 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9057>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, серия «Мастера психологии». 2008. 276с.
4. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка: изучение мотивации поведения детей и подростков. М.: Академия. 2005. 289 с.
5. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак. 2003. 672 с.
6. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2007. 476 с.
7. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для пед. Вузов. 4-е изд., стер. М.: Академия, 2007. 368с.
8. Волков Б.С. Возрастная психология: в 2 ч.: учеб. пособие для вузов. М.: Владос. 2005. 366с.
9. Габай Т.В. Педагогическая психология: учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2010. 240 с.
10. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров. М.: Юрайт 2013 608 с.
11. ГрюнвальдБернис Б. Консультирование семьи [Электронный ресурс]. Электрон. текстовые данные. М.: Когито-Центр, 2008. 415 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3829>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
12. Долгова В.И., Журбенко С.С. Пантомимическая активность как детерминанта телесно-психического здоровья дошкольников//Вестник

Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2012. № 4 (24). С. 60-62.

13. Долгова, В.И., Иванова, Л.В. Методические рекомендации по подготовке квалификационной работы на факультете психологии ЧГПУ / В.И. Долгова. Челябинск: ЧГПУ, 2008. 64 с.

14. Долгова В.И., Овчарова Р.В. Психологические детерминанты нравственного развития дошкольника//Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. № 6. С. 40-48.

15. Долгова В.И., Шумакова О.А. Инновационные технологии взаимодействия педагога-психолога с дошкольниками: монография. Челябинск: АТОКСО, 2010. 115 с.

16. Долгова В. И., Мельник Е. В. Эмпатия: монография. М.: Перо, 2014. 185 с.

17. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. М.: Перо, 2014. 196 с.

18. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита: монография. М.: Перо, 2014. 160 с.

19. Дубровина, И.В., Данилова, Е.Е., Прихожан, А.М. Психология. М.: Академия, 2006. 464с.

20. Жеребкина, В.Ф. Педагогическая психология: учебно-методическое пособие. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. 252 с.

21. Князева Т.Н. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие. . текстовые данные. Саратов: Вузовское образование, 2013. 166 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12815>. ЭБС «IPRbooks», по паролю

22. Колюцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Академический проект, 2013. - 420 с.

23. Кондратьев М.Ю. Социальная психология в образовании [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кондратьев М.Ю. Электрон. текстовые данные.

- М.: Пер Сэ, 2008. 383 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7440>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
24. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ Сфера. 2001. 464 с.
25. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения . М.: Педагогика. 2005. 144 с.
26. Лысенко Е.М. Возрастная психология: краткий курс лекций для вузов. М.: Владос Пресс, 2006. 173 с.
27. Мещеряков Б.Г. Психология: тематич. Словарь/Б.Г. Мещеряков.СПб.:прайм. ЕВРОЗНАК, 2007. 439с.
28. Михайлюк Р. Воспитание родителей. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 213 с.
29. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития: учеб. для вузов. М.: Академия, 2007. 638 с.
30. Мухина В.С. Детская психология. М.: Академия, 2005. 272 с.
31. Немов Р.С. Психология. Книга 2. Психология образования [Электронный ресурс]: учебник. Электрон. текстовые данные. М.: Владос, 2007. 606 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14188>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
32. Общие основы дошкольной педагогики: учебно-методическое пособие [Текст]. Челябинск : Цицеро, 2011. 138 с.
33. Овчарова, Р.В. Психология родительства. М.: Академия,2005. 363 с.
34. Орлов Р.Б. Методы современной возрастной и педагогической психологии. М.: юпитер, 2005. 263 с.
35. Осипова, Л.Б. Использование наглядности в познавательном и речевом развитии дошкольников: методическое пособие. Челябинск : Цицеро, 2012. 46 с.
36. Павлова Т.В. Психологические особенности развития совместной мыслительной деятельности у дошкольников. Автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.13. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. 21 с.

37. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э. Электрон. текстовые данные. Саратов: Вузовское образование, 2015. 235 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29300>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
38. Педагогическая психология: практикум. Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2012. 215 с.
39. Практикум по возрастной психологии. Санкт-Петербург: Речь. 2005. 685 с.
40. Психологический словарь .М.: Владос. 2007. 800 с.
41. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития. СПб: «АСТ», 2010 656 с.
42. Работа с родителями. Психоаналитическая психотерапия с детьми и подростками [Электронный ресурс]: учебное пособие.Электрон. текстовые данные. М.: Когито-Центр, 2006. 196 с.Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3865>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
43. Рамендик, Д.М. Психологический практикум. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 192 с.
44. Резепов И.Ш. Общая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. 109 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1140>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
45. Ридецкая О.Г. Специальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. М.: Евразийский открытый институт, 2011. 352 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10839>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
46. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М. Юрайт. 2012. 412 с.

47. Родители и дети. Психология взаимоотношений [Электронный ресурс]. Электрон. текстовые данные. М.: Когито-Центр, 2003. 230 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3873>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
48. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. М.: Аспект Пресс, 2011. 400 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8880>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
49. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер. 2000. 255 с.
50. Савченков Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие. Электрон. текстовые данные. М.: Владос, 2013. 143 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14167>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
51. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека. М.: Аспект пресс, 2005. 460 с.
52. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия. М.: Прогресс, 2005. 672с.
53. Усова А.В. Проблемы теории и практики обучения в современной школе: Избранное. Челябинск: ЧГПУ, 2000 15 с.
54. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности: в 2 томах: избранные труды. М.: Из-во Моск. псих. соц. ин-та; Воронеж: Модэк. 2005. 454 с.
55. Хозиева М.В. практикум по возвратно-психологическому консультированию: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2005. 318 с.
56. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология : учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 367 с.
57. Хрестоматия. Возрастная и педагогическая психология . М.:Юрайт, 2005.467 с.
58. Челдышова Н.Б. Общая психология [Электронный ресурс]: курс лекций. Электрон. текстовые данные. М.: Экзамен, 2008.215 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1137>. ЭБС «IPRbooks», по паролю

59. Чернобровкина С.В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Электрон. текстовые данные. Омск: Омский государственный университет, 2010. 128 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/24926>. ЭБС «IPRbooks», по паролю
60. Шабельников В.К. Функциональная психология: (формирование психологических схем): учебник для вузов. М.: Академ. Проект, 2005. 591 с.
61. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2013. 567 с.

Приложение

Приложение 1

1. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн

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

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально — с целой группой, так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Бланк ответов. Методика Демо-Рубинштейна, модификация Прихожан.

Ф.и.о. _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция:

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: *здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многого делать своими руками; внешность; уверенность в себе.*

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

Здоровье Ум, способности Характер Авторитет у сверстников Умение многого делать своими руками Внешность Уверенность в себе

Обработка и интерпретация результатов. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Длина каждой линии, обозначающей шкалу, 100 мм, в соответствии с тем, на какой высоте испытуемый поставил отметку, его ответ получает количественную характеристику, (например, 54 мм = 54 балла). По каждой из шести шкал необходимо определить: - уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»; - высоту самооценки — от «0» до знака «—»; - значение расхождения между уровнем

притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «---»; если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам. Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности. Уровень самооценки. Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий. В таблице приведены количественные характеристики уровня притязаний и самооценки для учащихся 7-10 классов городских школ.

Параметр	Уровень			
	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	Менее 45	45-59	60-74	75-100

2. Методика исследования самооценки личности С.А.Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность

7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудлюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов D	Квадрат разности рангов d^2

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внесите ее в формулу

$$r = 1 - \frac{0,00075}{\sum d^2} \times \sum d^2$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных

качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до - 0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до - 0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как

смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

3. Методика В.В. Новикова «Кто я есть в этом мире»

Цель: выявить уровень самооценки личности.

Инструкция. Перед вами 10 семибалльных линий, обозначающих довольно важные качества человека. В левой части расположены качества людей с самыми низкими оценками (больные, лживые, трусливые и т. д.), а в правой - самые высокие оценки (самые добрые, умные, здоровые и т. д.). Теперь оцените свое собственное здоровье и другие девять качеств на прямых линиях любым знаком (точкой, крестиком, галочкой). Действуйте не торопясь, но и не раздумывая слишком долго: не ищите удобных вариантов, так как нет плохих или хороших ответов, а есть правильные и неправильные.

Здоровье

-1 2 3 4 5 6 7+

самые больные самые здоровые

Ум

-1 2 3 4 5 6 7+

самые глупые самые умные

Доброта

самые **-1 2 3 4 5 6 7+**

самые злые самые добрые

Честность

-1 2 3 4 5 6 7+

самые лживые самые правдивые

Общительность**-1 2 3 4 5 6 7+**

самые необщительные самые общительные

Принципиальность**-1 2 3 4 5 6 7+**

самые безпринципные самые принципиальные

Искренность**-1 2 3 4 5 6 7+**

самые неискренние самые искренние

Смелость**-1 2 3 4 5 6 7+**

самые робкие самые смелые

Привлекательность**-1 2 3 4 5 6 7+**

самые непривлекательные самые привлекательные

Счастье**-1 2 3 4 5 6 7+**

самые несчастные самые счастливые

Обработка результатов. Вычисление общей суммы баллов по всем 10 индексам. В зависимости от полученной суммы показатель самооценки может быть таким:

Адекватная самооценка - около 40 баллов (± 5)

Тенденция к завышению - 46-59 баллов

Тенденция к занижению - 34- 21 балл

Явно завышенная самооценка - 60-70 баллов

Явно заниженная самооценка - 20- 10 баллов

Содержательное толкование результатов тестирования проводится на основе анализа графика (профиля) самооценки.

Интерпритация результатов: Особенности поведения учащихся с различным уровнем самооценки

Самооценка	Особенности повелений	Отношение к ошибкам	
		Своим	Чужим
Адекватная	Активность, оптимизм	общительность, В целом — адекватное: стараются исправить,	могут огорчиться; свои чужим сочувствуют.
Высокая	Стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах.	Чаще предпочитают исправлять, а думать о них.	не Сравнительно не безразлично.
Завышенная	Высокомерие, Переоценка своих возможностей, недооценка чужих.	бестактность. Считают вызванными факторами чувствовал, придирался») (плохо себя разумеюшимися «учитель	Считают закономерными, само собой
Низкая	Неуверенность в себе, застенчивость, тревожность.	ПЕРЕЖИВАЮТ, но не стремятся исправить.	Сравнительно

безразлично.

Заниженная Пассивность, замкнутость. Считают закономерными, Оправдывают,
Постоянная недооценка своих воспринимают как должное.
возможностей, переоценка считают случайными.
чужих.

Показатели шкалы самооценки Дембо-Рубинштейн

Таблица 1

№	ФИО	Баллы	Высота самооценки
1.	Г. К.	59	Адекватная
2.	Е.Б.	83	Завышенная
3.	М.А.	79	Завышенная
4.	Е.В.	26	Заниженная
5.	К.З.	81	Завышенная
6.	К.И.	92	Завышенная
7.	В.Б.	73	Адекватная
8.	А.М.	86	Завышенная
9.	Д.Б.	94	Завышенная
10.	А.Р.	52	Адекватная
11.	А.Ш.	61	Адекватная
12.	Е.И.	57	Адекватная
13.	Д.Ю.	49	Адекватная
14.	А.Ш.	53	Адекватная
15.	Л.Н.	67	Адекватная
16.	К.Г.	60	Адекватная
17.	Д.К.	59	Адекватная
18.	А.М.	80	Завышенная
19.	В.Т.	73	Адекватная
20.	К.К.	64	Адекватная
21.	И.Г.	59	Адекватная

Высота самооценки:

Завышенная – 33,6% (7 человек)

Адекватная - 62,4% (13 человек)

Заниженная – 4,8% (1 человек)

Результаты по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси)

Таблица 2

№	Испытуемый	Значения R	Уровень
1.	Г. К.	1	неадекватно высокая самооценка
2.	Е.Б.	0,1	неадекватно низкая самооценка
3.	М.А.	0,4	адекватная самооценка
4.	Е.В.	0,3	неадекватно низкая самооценка
5.	К.З.	0,8	адекватно высокий уровень самооценки
6.	К.И.	0,3	неадекватно низкая самооценка
7.	В.Б.	0,7	адекватно высокий уровень самооценки
8.	А.М.	0,1	неадекватно низкая самооценка
9.	Д.Б.	0,4	адекватная самооценка
10.	А.Р.	0,2	неадекватно низкая самооценка
11.	А.Ш.	1	неадекватно высокая самооценка
12.	Е.И.	0,4	адекватная самооценка
13.	Д.Ю.	0,2	неадекватно низкая самооценка
14.	А.Ш.	0,7	адекватно высокий уровень самооценки
15.	Л.Н.	0,3	неадекватно низкая самооценка
16.	К.Г.	0,2	неадекватно низкая самооценка
17.	Д.К.	0,4	адекватная самооценка
18.	А.М.	0,5	адекватная самооценка
19.	В.Т.	0,3	неадекватно низкая самооценка
20.	К.К.	1	неадекватно высокая самооценка
21.	И.Г.	1	неадекватно высокая самооценка

Уровни самооценки

Неадекватно низкая самооценка – 38,4% (8 человек)

Адекватная самооценка – 24% (5 человек)

Адекватно высокий уровень самооценки – 19,2% (4 человека)

Неадекватно высокая самооценка – 19,2% (4 человека)

Таблица 3

№	Испытуемый	Баллы	Значение
1.	Г. К.	10	заниженная самооценка
2.	Е.Б.	41	Адекватная самооценка
3.	М.А.	60	завышенная самооценка
4.	Е.В.	61	завышенная самооценка
5.	К.З.	67	завышенная самооценка
6.	К.И.	70	завышенная самооценка
7.	В.Б.	15	заниженная самооценка
8.	А.М.	13	заниженная самооценка
9.	Д.Б.	69	завышенная самооценка
10.	А.Р.	40	Адекватная самооценка
11.	А.Ш.	67	завышенная самооценка
12.	Е.И.	16	заниженная самооценка
13.	Д.Ю.	15	заниженная самооценка
14.	А.Ш.	11	заниженная самооценка
15.	Л.Н.	66	завышенная самооценка
16.	К.Г.	42	Адекватная самооценка
17.	Д.К.	60	завышенная самооценка
18.	А.М.	19	заниженная самооценка
19.	В.Т.	61	завышенная самооценка
20.	К.К.	40	Адекватная самооценка
21.	И.Г.	19	заниженная самооценка

Адекватная самооценка – 19,2% (4 человека)

заниженная самооценка – 38,4% (8 человека)

завышенная самооценка – 43,2% (9 человек)

Обобщенные результаты по методикам

Таблица 4

№	Испытуемый	Шкала самооценки Дембо - Рубинштейн	Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси)	В.В. Новикова «Кто я есть в этом мире»	Уровень самооценки
1.	Г. К.	Адекватная	неадекватно высокая самооценка	заниженная самооценка	Заниженная
2.	Е.Б.	Завышенная	неадекватно низкая самооценка	Адекватная самооценка	Завышенная
3.	М.А.	Завышенная	адекватная самооценка	завышенная самооценка	Завышенная
4.	Е.В.	Заниженная	неадекватно низкая самооценка	завышенная самооценка	Заниженная
5.	К.З.	Завышенная	адекватно высокий уровень самооценки	завышенная самооценка	Завышенная
6.	К.И.	Завышенная	неадекватно низкая самооценка	завышенная самооценка	Завышенная
7.	В.Б.	Адекватная	адекватно высокий уровень самооценки	заниженная самооценка	Заниженная
8.	А.М.	Завышенная	неадекватно низкая самооценка	заниженная самооценка	Заниженная
9.	Д.Б.	Завышенная	адекватная самооценка	завышенная самооценка	Завышенная
10.	А.Р.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
11.	А.Ш.	Адекватная	неадекватно высокая самооценка	завышенная самооценка	Завышенная
12.	Е.И.	Адекватная	адекватная самооценка	заниженная самооценка	Адекватная
13.	Д.Ю.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	заниженная самооценка	Заниженная
14.	А.Ш.	Адекватная	адекватно высокий уровень самооценки	заниженная самооценка	Завышенная
15.	Л.Н.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	завышенная самооценка	Заниженная

16.	К.Г.	Адекватная	неадекватно самооценка	низкая	Адекватная самооценка	Адекватная
17.	Д.К.	Адекватная	адекватная самооценка		завышенная самооценка	Адекватная
18.	А.М.	Завышенная	адекватная самооценка		заниженная самооценка	Заниженная
19.	В.Т.	Адекватная	неадекватно самооценка	низкая	завышенная самооценка	Заниженная
20.	К.К.	Адекватная	неадекватно самооценка	высокая	Адекватная самооценка	Заниженная
21.	И.Г.	Адекватная	неадекватно самооценка	высокая	заниженная самооценка	Завышенная

Завышенная - 33,6% (7 человек)

Адекватная – 19,2 (4 человек)

Заниженная – 48% (10 человек)

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у младших подростков

Психолого-педагогическая программа повышения самооценки подростков
«Сделай себя сам»

№ встречи, Цель занятия	Название мероприятия	Время проведения (мин.)	Содержание мероприятия	Цель действий	Результат
Встреча №1 Цель: Познакомиться с группой поближе. Показать актуальность решения проблемы низкой самооценки. Активизировать способность саморегулирования подростков.	Введение в тренинг	10	Вступление. Знакомство. Определение целей работы в группе.	Установление контакта с группой. Определение целей работы в группе.	Контакт с группой установлен, цели работы обговорены.
	Проведение теста для определения самооценки подростков	10	Выдаются бланки ответов, зачитываются вопросы опросника, подсчет баллов.	Определить самооценку подростка	Числовой показатель уровня самооценки ребенка, символизирующий ее низкий уровень
	Анализ результатов теста	10	Обсуждение с детьми уровня их самооценки	Узнать и показать подросткам уровень их самооценки	Знание психологом и испытуемым и уровня самооценки подростков данной группы
	Введение правил группы	10	Дискуссия по поводу этических норм поведения во время занятий	Определение и закрепление норм поведения во время тренинга, создание комфортной атмосферы, доверительной	Включение каждого участника в групповое обсуждение. Определены и закреплены нормы поведения во время тренинга,

				обстановки.	создание комфортной атмосферы, доверительной обстановки.
«Любимое прилагательное»	5-7	Суть игры в том, чтобы каждый ребенок назвал свое имя и охарактеризовал себя своим любимым прилагательным, желательно отражающим его внутренний мир.		Разогревая игра. Знакомство членов группы. Создание благоприятной атмосферы.	Аудитория начинает работу. Раскрепощение, более тесное знакомство участников тренинга.
«Бумажка нужна»	5-7	Сидящие за столом дети передают по кругу рулон туалетной бумаги. Каждый отрывает столько клочков, сколько он хочет, чем больше, тем лучше. Когда у каждого игрока окажется стопка клочков, ведущий объявляет правила игры: каждый человек должен рассказать о себе столько фактов, сколько у него оторванных клочков.		Разогревая игра. Раскрепощение аудитории. Определение степени доверия группы.	Повышение динамики группы. Установление эмоционального контакта тренера и участников.
Обсуждение вопросов: «Что такое самооценка? Как можно повлиять на свою и чужую самооценку?»	17-20	Обсуждение поставленных вопросов.		Проверить понимание термина. Показать влияние низкой самооценки на жизнь человека и необходимость,	Проведение опроса прошло лаконично. Дети проговорили факторы, влияющие на формирование

				возможность самостоятельно влиять на свою и чужую самооценку.	самооценки, ее определение и методы повышения своей самооценки.
«Волшебная лавка»	45-50	В инструкции дается описание волшебного магазина, где каждый может поменять свое плохое качество на хорошее. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается или если тренеру, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным.	Сосредоточение участников на представлении о себе. Наглядная демонстрация необходимости коррекции своих личных качеств. Прививание ребенку мысли о осознанном выборе собственных полезных черт. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.	Погружение в себя. Снижение активности группы. Упражнение позволяет прийти к мысли: есть хорошие и плохие привычки, качества характера, их значимость.	
Обратная связь с подростками	20	Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников.	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональный разрядка. Намечание дальнейшего развития занятия.	

				Подведение итогов.	
«Ужасно-прекрасный рисунок»	15	<p>Каждому раздается по листу бумаги. Рисуются хорошее изображение. Дети меняются листками по кругу. Из хорошего рисунка предлагается сделать плохой, а затем снова дальше передать листок. Получившееся нужно облагородить, дорисовав нечто симпатичное. Передать листок дальше. Затем посмеяться над каракулями на листке и безжалостно порвать его.</p>	Эмоциональная разрядка аудитории.	Эмоциональная разрядка аудитории. Снижение эмоциональной активности группы. Проговаривание своих чувств, впечатлений в процессе и после игры.	
Задание на дом	2-3	<p>Детям дается инструкция: Попробуйте заменить в повседневной жизни те умения, которые Вы продали. Можете записать свои впечатления, чтобы не забыть. Потом мы обсудим ваши впечатления.</p>	Этот пункт является подведением итогов игры и всего занятия. Закрепление результатов первого дня. Прививание навыков саморегуляции поведения.	Обдумывание членами группы результатов занятия. Принятие мысли о самостоятельности действий.	
«Спасибо за приятное занятие»	5	<p>Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное</p>	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается.	

			занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию крепким троекратным пожатием рук и единогласным «Спасибо!».		Завершение занятия.
<p>Встреча № 2. Цель: Проанализировать способность группы к дальнейшим действиям. Активизировать способность разрешения проблем собственными силами, показать наличие аналитического ума каждого.</p>	<p>Вспоминаем правила группы.</p>	3-5	<p>Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.</p>	<p>Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.</p>	<p>Перечисление 5 правил.</p>
	<p>Игра «Рисуем вслепую»</p>	15-17	<p>Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза. "Поводырь" подводит партнера к листу бумаги на стене и, используя только вербальные инструкции,</p>	<p>Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.</p>	<p>Происходит довольно глубокий межличностный контакт, участники получают опыт беспомощности и ответственности, доверия</p>

			помогает ему нарисовать несложный рисунок. Далее партнеры меняются ролями в паре.		партнеру. Эмоциональные реакции участников.
	«Спутанные цепочки»	10	Участники встают в круг, закрывают глаза, и каждый протягивает перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.	Повышение настроения участников тренинга.
	Обсуждение результатов домашней работы	15	Предлагается обсудить успехи и неудачи выполнения домашнего задания.	Контроль понимания деятельности в тренинге. Проверить степень самостоятельности детей. Прививание чувства доверия в группе. Намечание дальнейших действий.	Эмоциональная стабильность группы. Средний показатель доверия в группе. Подростки проявили самостоятельность. Показана необходимость проведения дальнейших встреч. Увеличение

					позитивной мотивации участников.
Проигрывание жизненных ситуаций	60-75	<p>Проигрывание жизненных ситуаций на основе проблем, возникших с выполнением домашнего задания. За проблему была взята проблема общения, так как группа признала эту тему актуальной.</p> <p>Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.</p>	<p>Активизировать процесс мышления участников. Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.</p>	<p>Бурные эмоциональные реакции группы. Активное обсуждение ситуаций. Аналитический процесс, самонаблюдение, подвижность группы.</p>	
Обратная связь с подростками	20-25	<p>Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.</p>	<p>Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности и каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов.</p>	<p>Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональный разрядка. Осознание своих действий. Намечание дальнейшего развития занятия. Понижение настроения детей.</p>	
Задание на дом	2-3	<p>Детям дается инструкция: Попробуйте заменить в повседневной</p>	<p>Этот пункт является подведением итогов игры и всего</p>	<p>Обдумывание членами группы результатов занятия.</p>	

			жизни те умения, которые Вы продали. Можете записать свои впечатления, чтобы не забыть. Потом мы обсудим ваши впечатления.	занятия. Закрепление результатов первого дня. Прививание навыков саморегуляции и поведения.	Принятие мысли о самостоятельности действий.
	«Надувная кукла»	5-6	Ведущий играет роль «насоса». Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться». Через несколько секунд ведущий «выдергивает затычку» у «куклы», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки.	Это упражнение направлено на преодоление скованности и напряженности участников группы, на тренировку мышечного расслабления. Эмоциональная разрядка.	Расслабленность. Снижение тревожности и эмоциональности участников.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 3. Цель: Настроить группу на самостоятельную работу над собой. Показать Взаимосвязь	Проведение игры «Крокодил» и вспоминание правил группы.	15-20	Ведущий загадывает слово одному из игроков. Он должен объяснить его жестами, без	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных	Повышение настроения участников тренинга. Перечисление 5 правил.

самооценки и достижения поставленных целей.			слов. Остальные участники отгадывают. Тот, кто отгадал становится объясняющим, а загадывает предыдущий объясняющий.	эмоций. Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	
	Обсуждение результатов домашней работы	15-20	Предлагается обсудить успехи и неудачи выполнения домашнего задания.	Контроль понимания деятельности в тренинге. Проверить степень самостоятельности детей. Прививание чувства доверия в группе. Намечание дальнейших действий.	Эмоциональная стабильность группы. Средний показатель доверия в группе. Подростки проявили самостоятельность. Показана необходимость проведения дальнейших встреч. Увеличение позитивной мотивации участников.
	«Комплименты»	5-10	Группа встает в круг лицами в центр. Каждый по очереди делает комплимент соседу. Тот в ответ говорит «Спасибо» и делает ему ответный комплимент.	Разогревающая игра. Налаживание коммуникации в группе. Помещение в тренинг ситуации «комплимента».	Выявление проблем коммуникации в ситуации «комплимента». Повышение динамики группы. Некоторая смущенность, неловкость играющих, сменяется позитивным настроением.
	Минилекция«	15-	Задается	Обсуждени	Получение

	Целеполагание, влияние достижения целей на самооценку. «Дневник саморазвития»	20	открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о влиянии правильного целеполагания, положительного влияния достижения целей на самооценку. Рассказать о «дневнике саморазвития». Опробовать метод дневника.	е существующего феномена. Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией, необходимой для дальнейшей работы.	информации группой. Включение участников в аналитический процесс проблематики. Проверка знаний у детей данного вопроса. Прививание чувства значимости и влияния каждого члена группы.
	Задание на дом	2-3	Детям дается инструкция: Попробуйте продолжить свой дневник. Потом мы обсудим ваши впечатления.	Этот пункт является подведением итогов игры и всего занятия. Закрепление результатов дня. Прививание навыков саморегуляции поведения.	Обдумывание членами группы результатов занятия. Принятие мысли о самостоятельности действий.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 4. Цель: Научить подростков саморегулированию с помощью	Вспоминаем правила группы.	3-5	Предлагается назвать установленные правила тренинговой групп	Установление правил поведения. Закрепление ответственно	Перечисление 5 правил.

аутотренинга. Подведение итогов первой части тренинга.			пы.	сти за комфортные отношения членов группы.	
	«САНТИКИ- ФАНТИКИ, ЛИМПОПО»	20	Все становятся в круг, в центре круга ведущий. И один ведущий в составе круга. Задача всех в кругу - запутать центрального, чтобы тот не отгадал кто Задающий, но в тоже время повторять те действия, которые он задает. Задача Центрального - выявить Задающего. Если он его находит, то Задающий становится Центральным ведущим. В последствии он может быть и Задающим и просто участником.	Разогреваю щая игра. Создание благоприятн ой атмосферы, позитивных эмоций.	Повышение настроения участников тренинга.
	Обсуждение успехов и трудностей выполнении домашнего задания.	15- 20	Предлагается обсудить успехи и неудачи выполнения домашнего задания.	Контроль понимания деятельности в тренинге. Проверить степень самостоятель ности детей. Прививание чувства доверия в группе. Намечание дальнейших действий.	Эмоциональ ная стабильност ь группы. Средний показатель доверия в группе. Подростки проявили самостоятел ьность. Увеличение позитивной мотивации участников.
Обсуждение темы «Плюсы и	10- 15	Обсуждение поставленных	Проверить понимание	Проведение опроса	

минусы дневника саморазвития».		вопросов.	термина. Проверить степень самостоятельности детей.	прошло лаконично. Дети становятся более раскованными, разговорчивыми. Повышение уверенности некоторых членов группы.
Минилекция «Методика аутотренинга»	15-20	Задается открытый вопрос группе по выбранной теме. Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о полезном действии расслабляющего метода аутотренинга. Демонстрация некоторых упражнений. Апробирование метода.	Обсуждение существующего феномена. Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией, необходимой для дальнейшей работы. Физическое расслабление участников.	Получение информации группой. Проверка знаний у детей данного вопроса. Физическое расслабление участников.
Подведение итогов занятия и курса тренировок.	15-20	Подведение итогов встреч. Устный опрос участников о важности и необходимости таких занятий, о личной выгоде для каждого.	Закрепление контакта с группой. Выявление сильных и слабых мест тренинга. Диагностика эмоциональной завершенности занятий. Подведение итогов работы.	Спокойная обстановка. Завершение курса встреч. Подростки отметили много полезного в тренинге, его актуальность в их жизни.

	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
	«Аплодисменты»	2-4	Суть игры в том, что один игрок начинает аплодировать другим, а его по очереди начинают поддерживать все остальные до тех пор, пока все не станут хлопать.	Конечная точка встреч. Эмоциональная точка занятий.	Позитивное настроение участников. Подведение черты в курсе встреч.
Встреча № 5. Цель: Получение числового значения уровня самооценки подростков после курса тренировок.	Проведение повторного тестирования. Тест Исследование самооценки. Ковалев С.В.	10-15	Проведение повторного тестирования. Тест Исследование самооценки. Ковалев С.В.	Получение числового значения уровня самооценки подростков после посещения курса тренировок.	Получение числового значения уровня самооценки подростков после посещения курса тренировок.
Встреча № 6. Цель: Введение нового курса тренировок. Определение целей работы. Корректировка намеченных задач с учетом пожеланий подростков. Проведение игры, закрепляющей вежливое отношение к окружающим.	Повторное знакомство с помощью игры «снежный ком»	15	Ребята придумывают себе смешные прозвища или называют характерные черты. Затем каждый по очереди называет свое настоящее имя и придуманное. Причем первый называет свои имена, второй – свои и предыдущего, и так до последнего.	Знакомство с аудиторией. Создание благоприятной, комфортной атмосферы. Включение в деятельность каждого члена группы.	Аудитория начинает работу. Раскрепощение. Повышение настроения участников тренинга.
	Проведение	10-	Выдаются	Получение	Получение

тестирования.	15	бланки ответов, зачитываются вопросы опросника, подсчет баллов.	числового значения уровня самооценки подростков.	числового значения уровня самооценки подростков.
Введение правил группы	10	Дискуссия по поводу этических норм поведения во время занятий	Определен ие и закрепление норм поведения во время тренинга, создание комфортной атмосферы, доверительн ой обстановки.	Включение каждого участника в групповое обсуждение. Введенные правила группы соответствов али первоначаль ным.
Дискуссия на тему «Чем мы будем заниматься? Что бы вы хотели узнать?».	15-20	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительно го процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информации. Получение корректиров очных замечаний по курсу от участников.	Проведение опроса прошло лаконично. Дети становятся более раскованны ми, разговорчив ыми. Необходимо сть небольшой корректиров ки намеченного курса.
«Мама ниточку распутай»	20	Выбирается ведущий. Дети закрывают глаза и берутся за руки в случайном порядке. Потом открывают глаза и ведущий дает указания как распутаться.	Разогреваю щая игра. Создание благоприятн ой атмосферы, позитивных эмоций. Сплочение группы. Демонстраци я сложности принятия самостоятель ного решения,	Повышение настроения участников. Прививание ответственн ости подросткам.

				влияющего на других.	
	«Зайди в круг»	20	Встаем лицом в круг. Ведущий вне круга. Участники берутся за руки и крепко держатся друг за друга. Задача ведущего - попасть в круг, а игроков - не пускать его.	Разогревающая игра. Показать участникам варианты сплоченности и группы и методы межличностного взаимодействия.	Эмоциональная дестабилизация участников. Демонстрация участникам вариантов сплоченности и группы и методов межличностного взаимодействия.
	Обсуждение «Сложность принятия решений. Способы достижения своей цели».	15	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Наполнение занятия информацией.	Дети разговорчивы. Эмоционально реагируют. Прививание понятий разговора. Общение способствует улучшению доверительного контакта в группе. Обмен информацией.
	«Час пик»	5	Имитация заполненного автобуса в час пик. Дети встают по двое в шеренгу, плотно прижимаясь друг к другу. Первый участник должен пройти сквозь толпу. Задача «толпы» - сделать прохождение	Скрыто мотивировать детей на преодоление трудностей. Показать дефекты грубого обращения с другими людьми.	Снижение настроения участников. Дискомфорт. Озлобленность.

			максимально трудным.		
	«Час пик» с просьбой о снисходительности	5	Условия те же самые. Только перед прохождением необходимо попросить группу о смягчении условий прохода.	Демонстрация необходимости позитивного общения с людьми, предварительного объяснения своих действий окружающим.	Снижение тревожности. Повышение настроения игроков. Закрепление информации.
	Обсуждение результатов игры подростками	10	Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов. Эмоциональная разрядка.	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Возбужденность детей.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 7. Цель: Выявление	Вспоминаем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные	Установление правил поведения.	Перечисление 5 правил.

проблем коммуникации, тренировка правильного общения.			правила тренинговой группы.	Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	
	«Горячая картошка»	5-6	Все играющие становятся в круг и начинают, не торопясь, перекидывать друг другу мяч. Этот процесс продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не скажет: «А картошка-то горячая!». Тогда участники начинают бросать друг другу мяч так, словно он и в самом деле горячий и обжигающий. Тот, кто мяч уронит или не поймает, выбывает из игры.	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.	Повышение настроения участников тренинга.
	Обсуждение темы «Общение в экстремальных ситуациях. Как правильно общаться? Интересный собеседник - кто он?»	10-15	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Наполнение занятия информацией.	Прививание понятий разговора. Общение способствует улучшению доверительного контакта в группе. Обмен информацией.
Минилекция «Навыки общения»	20	Задается открытый вопрос группе по выбранной теме.	Обсуждение существующего	Получение информации группой. Проверка	

			Во время разговора добавляется необходимая информация. Рассказ о полезном действии расслабляющего метода аутотренинга. Демонстрация некоторых упражнений. Апробирование метода.	феномена. Активация мыслительного процесса членов группы. Сплочение группы. Наполнение занятия информацией, необходимой для дальнейшей работы.	знаний у детей данного вопроса. Физическое расслабление участников.
Проигрывание жизненных ситуаций	60-70	Проигрывание жизненных ситуаций на основе проблем, выявленных в результате обсуждения. Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.	Активизировать процесс мышления участников. Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.	Бурные эмоциональные реакции группы. Активное обсуждение ситуаций. Аналитический процесс, самонаблюдение, подвижность группы.	
Обсуждение игры	30	Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности и каждого в процесс игры. Степень	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Намечание	

				открытости участников. Подведение итогов. Снижение тревожности.	альнейшего развития занятия. Понижение настроения детей.
	«Обманное рукопожатие»	5-10	Игроки встают в круг, берутся за руки. Ведущий встает в центр. Необходимо пожимать руки по кругу так, чтобы ведущий не заметил. Тот, кому это не удастся – становится ведущим.	Повышение настроения игроков. Снижение тревожности участников.	Повышение настроения игроков. Снижение тревожности участников.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 8. Цель: Наглядная демонстрация самооценки детей и их стремления к изменениям. Выявление способов самостоятельной коррекции самооценки.	Повторяем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	Перечисление 5 правил.
	«Число от 1 до 10»	5-7	Игра с мячом. Каждый игрок называет число от 1 до 10. У кого оказывается мяч, тот бросает его тому количеству человек, которое назвал, и делает им комплимент.	Разогревающая игра. Закрепление обучения успешной коммуникации.	Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций.
	Проективный метод «Кто я?»	20-25	Раздаются листы бумаги,	Проверка уровня	Наглядная демонстрация

			<p>карандаши. Инструкция: Нарисуйте 3 рисунка на равных частях листа. Это должны быть Выб как Вы видите себя сами, Как видят вас другие и какими бы Вы хотели что бы вас видели.</p>	<p>самооценки детей. Осмысление Я-реального и Я- идеального. Наглядная демонстраци я самооценки детей и их стремления к изменениям.</p>	<p>я самооценки детей и их стремления к изменениям. Мозговой штурм. Изучение собственной самооценки. Негативизац ия, замкнутость некоторых членов группы.</p>
Обсуждение игры, сложности, успехи.	20- 30	Обсуждение рисунков. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции.	<p>Получение обратной связи. Степень включенност и каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов. Эмоциональ ная разрядка. Выявление способов самостоятел ной коррекции самооценки.</p>	<p>Получение обратной связи. Проговарива ние возникших проблем. Эмоциональ ная разрядка. Осознание своих действий. Выявление способов самостоятел ьной коррекции самооценки.</p>	
«Мышечная релаксация»	5-8	Упражнение аутотренинга идентичное игре «Надувная кукла».	<p>Это упражнение направлено на преодоление скованности и напряженнос ти участников группы, на тренировку мышечн. расслабления</p>	<p>Расслабленн ость. Снижение тревожности и эмоциональ ности участников.</p>	

				Эмоциональная разрядка.	
	Обсуждение занятия с помощью перекидывания мяча	4-6	Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности и каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов. Снижение тревожности.	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Намечание дальнейшего развития занятия. Стабилизация настроения детей.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 9. Цель: Выявление проблем коммуникации со взрослыми. Привить принципы успешного общения со взрослыми.	Повторяем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	Перечисление 5 правил.
	«Глухой телефон»	6-8	Дети встают в ряд. Первый загадывает слово и говорит другому на ухо. Остальные громко разговаривают. Затем второй	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных эмоций. Показать	Повышение настроения участников тренинга.

			говорит услышанное третьему и так каждый в шеренге. В конце первый и последний участник говорят свои слова.	зависимость успеха общения от внешних условий.	
Дискуссия «Как это быть взрослым? Трудности общения со взрослыми».	15-20	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Наполнение занятия информацией.	Прививание понятий разговора. Общение способствует улучшению доверительного контакта в группе. Обмен информацией.	
«Мир взрослого»	20-25	Проективная методика. Раздаются бумага и карандаши. Дается задание каждому нарисовать взрослого и его мир.	Проверка сформированности образа взрослого.	Проверка сформированности образа взрослого.	
Обсуждение рисунков	30	Предлагается рассказать о своем рисунке, обсудить успехи и трудности.	Получение обратной связи. Проанализировать образ взрослого, его мир. Степень включенности и каждого в процесс занятия. Степень открытости участников.	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Осознание своих действий. Сформирование образа взрослого, его прав и обязанностей.	
Проигрывание жизненных ситуаций	60-70	Проигрывание жизненных ситуаций на основе коммуникативны	Активизировать процесс мышления участников.	Бурные эмоциональные реакции группы. Активное	

			х проблем со взрослыми. Проигрывание сценок, основу которых составляют ситуации, где ребенок чувствует себя неуверенным в себе, стыдится или нервничает.	Научить самонаблюдению. С помощью игры показать возможные решения проблем, развитие сюжетов с разных сторон.	обсуждение ситуаций. Аналитический процесс, самонаблюдение, подвижность группы.
Обратная связь с подростками	30		Обсуждение процесса игры. Предлагается обсудить трудности и эмоциональные реакции от игры.	Получение обратной связи. Анализ готовности группы к продолжению занятий. Степень включенности каждого в процесс игры. Степень открытости участников. Подведение итогов.	Получение обратной связи. Проговаривание возникших проблем. Эмоциональная разрядка. Осознание своих действий. Снижение тревожности.
«Дыхательная релаксация»	10-15		Метод аутотренинга. Каждый принимает удобную позу. Затем приводя дыхание к размеренному ритму сначала делаем глубокий вдох и резкий выдох, несколько раз, затем следуют только плавные вдохи и выдохи.	Обучение методам дыхательной релаксации. Понижение активности группы. Снижение тревожности.	Обучение методам дыхательной релаксации. Понижение активности группы. Снижение тревожности.
Задание на дом	2-3		Детям дается инструкция: Попробуйте заменить в повседневной	Этот пункт является подведением итогов всего занятия.	Обдумывание членами группы результатов занятия.

			жизни изменения в общении со взрослыми. Можете записать свои впечатления, чтобы не забыть. Потом мы обсудим ваши впечатления.	Прививание навыков саморегуляции поведения.	Принятие мысли о самостоятельности действий.
	«Спасибо за приятное занятие»	5	Один игрок становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!».	Завершение занятия, эмоциональная разрядка.	Закрепление эмпатии членов группы друг к другу. Активность группы снижается. Завершение занятия.
Встреча № 10. Цель: Обучение методике активного слушания и успешного выступления.	Повторяем правила группы.	2-3	Предлагается назвать установленные правила тренинговой группы.	Установление правил поведения. Закрепление ответственности за комфортные отношения членов группы.	Перечисление 5 правил.
	Обсуждение результатов домашней работы	10-15	Предлагается обсудить успехи и неудачи выполнения домашнего задания.	Контроль понимания деятельности в тренинге. Проверить степень самостоятельности детей. Прививание чувства доверия в группе. Намечание дальнейших действий.	Эмоциональная стабильность группы. Средний показатель доверия. Подростки проявили самостоятельность. Увеличение позитивной мотивации участников.
	«Сочини сказку»	5-10	Игра с мячом. Каждый игрок сочиняет по небольшому отрывку сюжета сказки. Один начинает, а	Разогревающая игра. Создание благоприятной атмосферы, позитивных	Повышение настроения участников тренинга.

			другой продолжает. В игре нет ограничений, право слова у кого мяч.	эмоций.	
Дискуссия «Страх. Как с ним справляться?»			Обсуждение поставленных вопросов.	Проверить понимание термина. Проверить степень самостоятельности детей. Выявление способов управления эмоциями.	Проведение опроса прошло лаконично. Дети становятся более раскованными, разговорчивыми.
Выступление на сцене	25-30		Каждый член группы выступает с рассказом-импровизацией на сцене. Каждый слушатель волен делать что захочет.	Поместить подростка в ситуацию противоречивого выступления.	Активность группы. Повышение тревожности. Замкнутость некоторых участников.
Обсуждение темы «Правила успешного выступления. Умение слушать».	20-25		Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Наполнение занятия информацией.	Дети разговорчивы. Эмоционально реагируют. Прививание понятий разговора. Общение способствует улучшению доверительного контакта в группе. Обмен информацией.
Повторное выступление	25-30		Каждый член группы выступает с рассказом-импровизацией на сцене. Каждый	Поместить подростка в ситуацию успешного выступления. Закрепление	Активность группы. Более позитивная обстановка в группе.

			слушатель волен делать что захочет.	полученных навыков.	Стабилизация эмоций.
Обсуждение результатов выступлений.	15	Обсуждение поставленных вопросов.	Активация мыслительного процесса членов группы. Снижение тревожности.	Дети разговорчивы. Эмоционально реагируют. Снижение тревожности.	
«Рви лист бумаги»	3-5	Каждый участник должен порвать лист бумаги. Разрешается все - кричать, топтать, кидать бумагу. Если захочется можно выдать несколько листков.	Снижение тревожности. Эмоциональная разрядка.	Понижение активности группы. Снижение тревожности.	
«Пианино»	5	Дети садятся в шеренгу и кладут руки к соседям на колени. Правую руку на левую ногу соседа справа, левую – на правую ногу левого соседа. И по очереди хлопаем.	Снижение тревожности. Эмоциональная разрядка.	Снижение эмоциональной активности группы. Проговаривание своих чувств, впечатлений в процессе и после игры.	
Подведение итогов занятия и тренинга.	15-20	Подведение итогов встреч. Устный опрос участников о важности и необходимости таких занятий, о личной выгоде для каждого.	Закрепление контакта с группой. Выявление сильных и слабых мест тренинга. Диагностика эмоциональной завершенности занятий. Подведение итогов работы.	Спокойная обстановка. Завершение встреч. Подростки отметили много полезного в тренинге, его актуальность в их жизни.	
«Аплодисменты»	2-3	Суть игры в том, что один	Конечная точка встреч.	Позитивное настроение	

			игрок начинает аплодировать другим, а его по очереди начинают поддерживать все остальные до тех пор, пока все не станут хлопать.	Эмоциональная точка занятий.	участников. Подведение черты в курсе встреч.
Встреча № 11. Цель:Получение числового значения уровня самооценки подростков после посещения тренинга.	Проведение тестирования.	10-15	Проведение повторного тестирования. Тест Исследование самооценки. Ковалев С.В.	Получение числового значения уровня самооценки подростков после посещения курса тренировок.	Получение числового значения уровня самооценки подростков после посещения курса тренировок.

Результаты повторного проведения по тесту Дембо-Рубинштейн

Таблица 5

№	ФИО	Баллы	Высота самооценки
22.	Г. К.	63	Адекватная
23.	Е.Б.	85	Завышенная
24.	М.А.	82	Завышенная
25.	Е.В.	45	Адекватная
26.	К.З.	84	Завышенная
27.	К.И.	81	Завышенная
28.	В.Б.	69	Адекватная
29.	А.М.	74	Адекватная
30.	Д.Б.	70	Адекватная
31.	А.Р.	56	Адекватная
32.	А.Ш.	64	Адекватная
33.	Е.И.	61	Адекватная
34.	Д.Ю.	50	Адекватная
35.	А.Ш.	56	Адекватная
36.	Л.Н.	67	Адекватная
37.	К.Г.	69	Адекватная
38.	Д.К.	61	Адекватная
39.	А.М.	70	Адекватная
40.	В.Т.	70	Адекватная
41.	К.К.	69	Адекватная
42.	И.Г.	63	Адекватная

Высота самооценки:

Адекватная – 81,6% (17 человек)

Завышенная – 4,8% (4 человек)

Заниженная – 0

Результаты повторного исследование по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси)

Таблица 6

№	Испытуемый	Значения R	Уровень
1.	Г. К.	1	неадекватно высокая самооценка
2.	Е.Б.	0,4	адекватная самооценка
3.	М.А.	0,4	адекватная самооценка
4.	Е.В.	0,3	неадекватно низкая самооценка
5.	К.З.	0,6	адекватная самооценка
6.	К.И.	0,4	неадекватно низкая самооценка
7.	В.Б.	0,6	адекватная самооценка
8.	А.М.	0,4	адекватная самооценка
9.	Д.Б.	0,4	адекватная самооценка
10.	А.Р.	0,2	неадекватно низкая самооценка
11.	А.Ш.	0,6	неадекватно высокая самооценка
12.	Е.И.	0,4	адекватная самооценка
13.	Д.Ю.	0,2	неадекватно низкая самооценка
14.	А.Ш.	0,7	адекватно высокий уровень самооценки
15.	Л.Н.	0,4	неадекватно низкая самооценка
16.	К.Г.	0,4	неадекватно низкая самооценка
17.	Д.К.	0,4	адекватная самооценка
18.	А.М.	0,5	адекватная самооценка
19.	В.Т.	0,4	адекватная самооценка
20.	К.К.	0,6	адекватная самооценка
21.	И.Г.	1	неадекватно высокая самооценка

Уровни самооценки

Неадекватно низкая самооценка – 28,8 % (6 человек)

Адекватная самооценка – 52,8% (11 человек)

Неадекватно высокая самооценка – 14,4% (3 человека)

Результаты повторного исследования по методике В. В. Новикова «Кто я есть в этом мире»

Таблица 7

№	Испытуемый	Баллы	Значение
1.	Г. К.	29	заниженная самооценка
2.	Е.Б.	42	Адекватная самооценка
3.	М.А.	45	завышенная самооценка
4.	Е.В.	61	завышенная самооценка
5.	К.З.	45	Адекватная самооценка
6.	К.И.	70	завышенная самооценка
7.	В.Б.	41	Адекватная самооценка
8.	А.М.	13	заниженная самооценка
9.	Д.Б.	46	Адекватная самооценка
10.	А.Р.	40	Адекватная самооценка
11.	А.Ш.	67	завышенная самооценка
12.	Е.И.	41	Адекватная самооценка
13.	Д.Ю.	40	Адекватная самооценка
14.	А.Ш.	11	заниженная самооценка
15.	Л.Н.	45	Адекватная самооценка
16.	К.Г.	42	Адекватная самооценка
17.	Д.К.	60	завышенная самооценка
18.	А.М.	40	Адекватная самооценка
19.	В.Т.	45	Адекватная самооценка
20.	К.К.	40	Адекватная самооценка
21.	И.Г.	19	заниженная самооценка

Адекватная самооценка – 57,6% (12 человека)
 заниженная самооценка – 19,2% (4 человека)
 завышенная самооценка – 24% (5 человек)

Обобщенные результаты по трем методикам

Таблица 8

№	Испытуемый	Шкала самооценки Дембо - Рубинштейн	Методика нахождения количественного выражения уровня самооценки (С. А. Будасси)	В.В. Новикова «Кто я есть в этом мире»	Уровень самооценки
22.	Г. К.	Адекватная	неадекватно высокая самооценка	заниженная самооценка	Заниженная
23.	Е.Б.	Завышенная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
24.	М.А.	Завышенная	адекватная самооценка	завышенная самооценка	Завышенная
25.	Е.В.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	завышенная самооценка	Заниженная
26.	К.З.	Завышенная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
27.	К.И.	Завышенная	неадекватно низкая самооценка	завышенная самооценка	Завышенная
28.	В.Б.	Адекватная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
29.	А.М.	Адекватная	адекватная самооценка	заниженная самооценка	Адекватная
30.	Д.Б.	Адекватная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
31.	А.Р.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
32.	А.Ш.	Адекватная	неадекватно высокая самооценка	завышенная самооценка	Завышенная
33.	Е.И.	Адекватная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
34.	Д.Ю.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
35.	А.Ш.	Адекватная	адекватно высокий уровень самооценки	заниженная самооценка	Адекватная
36.	Л.Н.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
37.	К.Г.	Адекватная	неадекватно низкая самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная

38.	Д.К.	Адекватная	адекватная самооценка	завышенная самооценка	Адекватная
39.	А.М.	Адекватная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
40.	В.Т.	Адекватная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
41.	К.К.	Адекватная	адекватная самооценка	Адекватная самооценка	Адекватная
42.	И.Г.	Адекватная	неадекватно высокая самооценка	заниженная самооценка	Заниженная

Завышенная - 14,4% % (3 человек)

Адекватная – 72 (15 человек)

Заниженная – 14,4% (3 человек)

расчет T- критерия Вилкоксона

таблица 9

"До"	"После"	Сдвиг (после-до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига	
1	59	63	4	4	12
2	83	85	2	2	3.5
3	79	82	3	3	7
4	26	45	19	19	20
5	81	84	3	3	7
6	92	81	-11	11	18
7	73	69	-4	4	12
8	86	74	-12	12	19
9	94	70	-24	24	21
10	52	56	4	4	12
11	61	64	3	3	7
12	57	61	4	4	12
13	49	50	1	1	2
14	53	56	3	3	7
15	67	67	0	0	1
16	60	69	9	9	16
17	59	61	2	2	3.5
18	80	70	-10	10	17
19	73	70	-3	3	7
20	64	69	5	5	15
21	59	63	4	4	12
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					94

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат: TЭмп = 94

Критические значения T при n=21

n	TKp	
	0.01	0.05
21	49	67

Приложение 5

Технологическая карта

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет»						

1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Пед. Совет, поиск и анализ литературы работа психологической службы ОУ, самообразование, обучение на факультете психологии ЧГПУ	1	С 2014г.	Психолог, администрация ОУ
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы ОУ	Работа психологической службы ОУ, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации психологической готовности в ОУ, анализ программы внедрения, анализ готовности ОУ к инновационной деятельности по внедрению программы	Работа психологической службы ОУ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы ОУ по теме внедрения (психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 12-13 лет), подготовка методической база внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной деятельности	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	Сентябрь	Психолог, администрация ОУ
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет»»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации ОУ и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в ОУ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы,	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ОУ, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация ОУ

		обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы				
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ОУ и их значимости для ОУ, актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждение, семинары, выпуск стенгазеты (тема: проблемы, связанные с психологической готовностью детей к школе)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ОУ, творческая деятельность	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ОУ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ОУ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ОУ
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной технологии в ОУ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет»						
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция самооценки у подростков 12-13 лет)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации ОУ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ОУ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ОУ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего	Определение состава инициативной	Наблюдение, анализ, собеседование	Работа психологической службы ОУ,	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ОУ,

внедрения темы	группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	, обсуждение, методы НЛП	тематические мероприятия, уроки			научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ОУ	1	Апрель	Психолог, администрация ОУ
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооаттестация	Производственное собрание, анализ документации ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ОУ, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы ОУ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет»						
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив ОУ на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ОУ	Пед. совет, работа психологической службы ОУ,	1	Январь	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению Программы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы ОУ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ОУ, семинар	1	Январь – март	Психолог, администрация ОУ, инициативная группа по внедрению программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ОУ	Изучение состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, обсуждения, работа	Работа психологической службы ОУ, производственное собрание, анализ документов ОУ	1	Май	Психолог, администрация ОУ

		психологическая служба ОУ				
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения (программа психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет)	Фронтальное освоение программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы ОУ, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирование психологической готовности к школьному обучению у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации»						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации ОУ, работа психологической службы ОУ	1	Январь	Психолог, администрация ОУ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Не менее 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков 12-13 лет»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ОУ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ОУ, посещение уроков	Работа психологической службы ОУ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, администрация ОУ
7.2. Осуществить наставничество над педагогами ОУ, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других ОУ работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы ОУ		Март – май	Психолог, администрация ОУ
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в ОУ	Пропаганда внедрения программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	Январь - февраль	1 - 3	Психолог, администрация ОУ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ОУ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы т старей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения Программы в различных ОУ	Октябрь - февраль	Не менее 2	Психолог, администрация ОУ