



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков в
условиях агрессивной информационной среды**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Психолого-педагогическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
74,65 % авторского текста
Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована
«18» 06 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила: 
Студентка группы ОФ-222-270-2-1
Некрасова Полина Викторовна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Мельник Елена Викторовна 

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ	9
1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе	9
1.2 Особенности самооценки в период подросткового возраста.....	19
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.....	30
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ.....	42
2.1 Этапы, методы и методики исследования	42
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	50
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ.....	61
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды	61
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	76
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	91
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики самооценки подростков.....	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты констатирующего исследования самооценки подростков.....	113

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.....	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты формирующего исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.....	149

ВВЕДЕНИЕ

Современная эпоха, отмеченная взрывным ростом информационных технологий, представляет собой парадоксальное сочетание возможностей и угроз. С одной стороны, открывается беспрецедентный доступ к знаниям и средствам самовыражения. С другой – формируется информационное поле, способное оказывать деструктивное воздействие на психоэмоциональное благополучие человека.

Современный подросток, как и все общество, погружен в цифровую среду, которую он вынужден осваивать самостоятельно, зачастую без поддержки взрослых. В отсутствие направляющей роли старшего поколения, функцию наставника берут на себя средства массовой информации и коммуникации, среди которых лидирующую позицию занимает Интернет. Именно он, обладая огромным охватом аудитории и мощным воздействием, становится для подростков естественной средой обитания и оказывает определяющее влияние на формирование личности [1, с. 11].

Современных подростков по праву называют «жителями Интернета», «цифровыми аборигенами», «цифровым поколением». По данным социологического исследования, проведенного под руководством С.Б. Цымбаленко, Интернетом пользуется 93 % российских подростков вне зависимости от региона проживания. При этом общение в сети для большинства из них является приоритетным по отношению к реальному взаимодействию. Дети и подростки быстрее, чем взрослые, осваивают информационную среду, легче адаптируются к ней. В то же время воздействие информационное среды на личностное развитие и формирование самосознания подростков является неоднозначным. Сегодня интернет-пространство является неотъемлемой частью социального развития, оказывая влияние на различные сферы жизни

подростка: обучение, ценностные предпочтения, отношения со сверстниками и родителями, направленность личности, мотивация, самоотношение, самооценка [41].

Такой психологически сложный феномен как самооценка, являясь ключевым элементом произвольной саморегуляции, определяет восприятие человеком окружающего мира, межличностные отношения и собственное «Я», а также влияет на вектор и интенсивность его деятельности. Это явление интегрировано во множество связей и отношений со всеми структурами личности. Оно выступает катализатором всех форм активности и взаимодействия с социумом. Фундамент самооценки закладывается в раннем детстве и продолжает формироваться на протяжении всей жизни.

Период подросткового возраста представляет собой важный этап в развитии личности, определяющий формирование стабильной концепции «Я» и самоотношения, которые, в свою очередь, неразрывно связаны с потребностью в самоисследовании и управлении собственным поведением [51, с. 201].

Объективная самооценка дает возможность человеку видеть как сильные, так и слабые свои стороны, и использовать это знание для решения жизненных задач. Это, в конечном итоге, позволяет подростку чувствовать себя увереннее и комфортнее, а процессу социализации протекать более полноценно и эффективно.

Понимая природу формирования самооценки: в деятельности и общении, возможно целенаправленное влияние на её становление и динамику, и, при должном анализе и учете психолого-педагогических условий, существует возможность формирования адекватно высокой, устойчивой самооценки [62, с. 103].

Важно помнить, что в подростковом возрасте формирование и становление самооценки происходит через наиболее значимую для этого периода онтогенеза деятельность – межличностное общение.

Однако, в настоящее время, когда живое общение переходит в онлайн, а не редко большая часть межличностного общения и вовсе заменяется на потребление цифрового контента, необходимо помнить, что интернет - пространство связан не только с открытием новых возможностей, но и с рядом опасностей, в том числе и для формирования адекватной самооценки современного подростка.

Подростковый возраст – это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. В связи с этим, неадекватную самооценку нужно корректировать именно в подростковом возрасте.

Проблему самооценки подростков изучали С.Р. Аллахвердян, Л.И. Божович, И.С. Кон, Ю.Н. Максимова, М.А. Резниченко, Р.И. Цветкова, И.И. Чеснокова и др.

Структура самооценки рассматривается в работах Б.Г. Ананьева, Р. Бернса и др. Особенности эффективности учебной деятельности школьников и их самооценки освещали в своих работах А.В. Захарова, А.И. Липкина и др. Роль самооценки в психической жизни личности, аспекты её социально-психологической природы рассматривали С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и др.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Гипотеза исследования: уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме самооценки личности.
2. Охарактеризовать особенности самооценки в подростковом возрасте.
3. Разработать и обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.
8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды в практику и предложить психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: 1) «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой), 2) «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, 3) Опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст).

3. Математико-статистические: φ^* – критерий углового преобразования Фишера.

База исследования: Центр развития «Твоя территория» г. Челябинска; в исследовании участвовали ученики 7-х классов в составе 22 человек.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Апробация результатов исследования выполнена в рамках Ежегодной студенческой научно-практической конференции: секция «Актуальные проблемы внедрения результатов психолого-педагогических исследований в практику управления образовательной средой» (09 апреля 2025 г.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ

1.1 Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

Такая психологическая категория как самооценка интересует многих исследователей. Являясь одним из важнейших вопросов исследования личности, изучение вопроса самооценки, как элемента формирования самосознания, актуален и в современном мире.

В свете нашего исследования особенно интересны работы таких ученых как Л.И. Божович, Б.Г. Ананьева, И.С. Кона, А.В. Петровского и др. [3, с. 271], где становление самооценки рассматривается в связи с развитием самосознания.

Анализ научных источников говорит о существовании отличных подходов к определению феномена самооценки среди ученых.

Принято считать, что термин «самооценка» самым первым ввел американский психолог У. Джеймс в своем труде «Психология». Ученый понимает самооценку как чувство удовлетворенности жизнью, самоуважение, чувство собственного достоинства. Джеймс определил самооценку через формулу: самооценка равна успех, деленный на притязания личности [18, с. 23].

Как «составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя», трактует это понятие Р. Бернс [4, с. 34].

Б.Г. Ананьевым феномен самооценки обозначается как наиболее полиэдральный и сложный компонент самосознания, представляющий собой прямое выражение оценки других лиц, участвующих в развитии личности [3, с. 21].

Мотивом, побуждающим индивида соотносить себя с уровнем своих собственных притязаний и уровнем ожиданий окружающих, самооценка показана в трудах А.Н. Леонтьева. Самооценка выступает одним из важных условий, способствующих становлению индивида как личности [33, с. 138].

У С.Л. Рубинштейна самооценка интерпретируется как основа личности, стержневое ее образование. Она складывается из отношения других людей и оценивания самим человеком окружающих. Особенность самооценки, по его мнению, – основание на ценностях человека, которые определяют выбор и построение механизмов саморегуляции и самоконтроля поведения и деятельности [57, с. 412].

А.Г. Спиркин считает, что самооценка - «отношение к себе» является одним из компонентов самосознания, точно так же как и «познание себя» [62, с. 95].

А.В. Петровский определяет самооценку ядром личности. Именно она существенно влияет на поведение и развитие личности в целом [32, с. 55].

Самооценка, как характеризует её Л.С. Выгодский – это обобщённое, устойчивое, внеситуативное и вместе с тем дифференцированное отношение человека к себе; это составной элемент самосознания личности в разрезе её деятельности и общения: «Все процессы самосознания, носят опосредованный характер, поскольку они развиваются в деятельности человека и его общении с другими людьми».

И.С. Кон считает, что самооценка человека – это особый когнитивный сценарий, аккумулирующий накопленный человеком опыт, которые упорядочивают любую новую информацию относительно конкретного аспекта «Я». Самооценка описывается автором как общий знаменатель, результирующее измерение «Я», выражаемое как

отношением личности к себе (либо положительным, либо отрицательным), так и мерой принятия или непринятия ею себя самой.

Самооценка возникает как результат конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами – говорит З. Фрейд. Как итог слияния двух процессов: самопознания и самоотношения самооценка имеет ключевое значение для самосознания личности и регулирует не только её поведение, но и деятельность личности в целом.

Д. Мид и Ч. Кули как представители символического интеракционизма говорят о самооценке как результате взаимодействия индивида и группы:

«Индивид оценивает и воспринимает себя в соответствии с теми характеристиками и ценностями, которые приписывают ему другие» [5, с. 52].

Согласно трактовке Большого психологического словаря «самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [50].

Зарубежные психологи, во многом благодаря работам Р. Бернса, феномен «самооценки» связывают с понятием «Я-концепция», имея ввиду постоянно эволюционирующую систему понятий и представлений человека о самом себе. В «Я-концепции» выделяют три части: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

Когнитивная составляющая – «Образ Я» – система знаний субъекта о себе.

Эмоционально-ценностная – самоотношение – переживание индивидом отношения как к отдельным аспектам своей личности и деятельности, так и отношения к своей личности в целом.

Поведенческая – проявление во внешнем мире когнитивного и эмоционального компонентов.

Глобальную самооценку и ее структуру в западной научной литературе традиционно принято рассматривать в русле пяти основных подходов.

1. Самоотношение – как сумма частных самооценок, связанных с отдельными компонентами, Я-концепции.

2. Самоотношение – рассматривают как общую самооценку, базирующуюся на оценках различных аспектов, взвешенных по их личной значимости. Эти идеи восходят к взглядам У. Джемса, который утверждал, что неудачи в менее важных сферах мало влияют на общую самооценку. Однако прямые доказательства этой теории не были получены. Проблема отчасти заключается в недостаточной проработанности термина «субъективная значимость» и вероятном взаимодействии между значимостью и самооценкой. Например, Узле и Дж. Марвелл предполагают, что если низкая самооценка в каком-либо аспекте противоречит желанию иметь высокое общее самоуважение, то один из возможных способов решения этой проблемы – это снижение значимости тех качеств, по которым человек себя низко оценивает. М. Розенберг подтвердил эту идею, установив, что индивиды придают большую значимость именно тем аспектам, в которых они успешны. В исследовании Ходжа и Маккарти была предпринята попытка проверить концепцию интегрального характера самооценки, и по итогам исследований они пришли к выводу, что интегральная самооценка и общее самоуважение представляют собой разные конструкции, с различными психологическими содержаниями. В целом, исследователи считают, что результаты этих экспериментов ставят под сомнение идею о том, что глобальная самооценка является интеграцией частных оценок.

3. Самоотношение – как иерархическая структура, состоящая из различных самооценок, которые интегрируются по сферам личностных проявлений и образуют целостное «Я», находящееся на главной позиции

иерархии. Р. Щавельзон предложил модель, в которой обобщенная самооценка занимает вершину иерархии и подразделяется на академическую и неакадемическую (не связанная с учебными успехами). Неакадемическая самооценка, в свою очередь, делится на физические, эмоциональные и социальные аспекты. Однако структура обобщенного самоотношения остается неопределенной. Существует множество сфер, в которых может проявляться личность, поэтому попытки свести психологическую структуру самоотношения к структуре самооценок не приводят к прояснению ситуации. Теоретические установки, согласно которым самооценка и общее самоуважение являются эмоциональной реакцией на определенные аспекты образа себя, сводятся к тем сферам личности и деятельности, которые могут быть осознанными и оцененными. Это находит отражение в концепции Р. Щавельзона, который, анализируя исследования, разделяющие когнитивные и оценочные компоненты Я-концепции, пришел к выводу, что данное разделение не имеет большого значения, так как для него отсутствуют убедительные аргументы. В этом смысле Я-концепция и обобщенная самооценка представляют собой одно и то же [25].

4. Самоуважение рядом авторов характеризуется как независимая переменная, имеющая присущую только ей особую природу. Такие исследователи как С. Куперсмит и М. Розенберг трактуют самоотношение как уникальную черту личности, которая слабо изменяется в зависимости от обстоятельств и даже с течением времени. Основой стабильности общего самоуважения, предположительно, служат два ключевых мотива индивида: стремление к самоуважению и потребность в постоянстве собственного образа. Стремление к самоуважению понимается как «индивидуальная необходимость» максимально акцентировать положительные установки и минимизировать негативные в отношении себя.

5. Самоотношение – как чувство, вмещающее такие, несходные по своему содержанию и сложные переживания, как самопринятие, самоуверенность и другие. Л. Уэлс и Дж. Марвелл, проводя анализ различных концепций обобщенной самооценки, выделили три ключевых аспекта понимания самоотношения:

1. Любовь к себе.
2. Самопринятие.
3. Чувство компетенции.

И все же у западных исследователей не существует единого взгляда на понятие «самооценка». И если в трудах Уэлса и Марвелла представлено понимание глобальной самооценки как единого и целостного образования, то К. Роджерс рассматривает самопринятие и самооценку как два аспекта самоотношения, которые разбиваются на две подсистемы: самооценочную и эмоциональную [20, с. 15].

Описанные подходы к определению сущности и природы самооценки дает нам представление о глубине и многогранности этого феномена.

Отечественные исследователи С.Р. Пантелеев и В.В. Столин «глобальную самооценку» и «самоотношение» считают синонимичными. Но, несмотря на это, обозначают четкие различие между ними как аспектами самосознания, принципиальная разница здесь основывается на отличии оснований для каждого из этих видов самооценивания. С.Р. Пантелеев говорит о социальном сравнении - как об основании самооценки, которая выступает здесь как отражение субъект-объектных отношений превосходства и предпочтения. Самоотношение же, считает автор, имеет своим основанием сопоставление «Я» с самим собой и отражает отношение к себе только в системе координат «Я» - «Я».

Изучая механизм самооценивания, И. С. Кон пришел к выводу, что самооценка может быть как глобальной (общей), так и конкретной,

парциальной (частной). Такая классификация становится возможной потому, что любой индивид может оценивать себя как в целом, так и фиксируя внимание на любом из своих отдельных качеств. Общая самооценка, отражает отношение человека к самому себе в целом, принятие или непринятие индивидом себя. Отношение человека к своим особенностям, к результатам своей деятельности отражает частная самооценка. По мнению И.С. Кона частная самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности: с уровнем сложности целей и задач, определяемых ею для себя [31, с. 259].

В отечественной психологии предпочтение отдается понятию «самосознание». Именно как компонент самосознания рассматривают самооценку отечественные исследователи, в частности Б.Г. Ананьев, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн. В работах, посвященных вопросу самосознания, самооценке отводится главная роль. Она описывается как показатель уровня развития самосознания, ключевой аспект процесса этого развития, обобщающее начало и личностная сторона самосознания, неотъемлемая часть процесса самопознания.

Развитие личности связывается со становлением самосознания человека, которое «представляет собой специфическую форму сознания личности и проявляется в осознании человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающему, к другим людям и к самому себе» [57, с. 412].

Бороздина Г.В. в своих работах указывает на то, что в структуре самосознания можно выделить отдельные образования, подструктуры, которые нельзя путать: образ себя, самооценка и отношение к себе – это независимые составляющие, обладающие собственной сущностью. "Образ Я" – это часть самосознания, которая представляет собой совокупность сведений о себе, отвечающих на вопрос: "Каковы мои характеристики, что

мне принадлежит?". В этой подструктуре фиксируются знания человека о своих качествах и присущих ему вещах [13, с. 311].

Социально детерминированное психическое образование, перманентно находящееся в динамике, так пишет о самооценке А.В. Захарова. Общение с окружающими и деятельность самого субъекта – вот два имманентных условия развития самооценки. Самооценка, подчеркивает автор, является центральным элементом личности, через который проходят все аспекты психического развития ребенка, в том числе и формирование его личности и индивидуальности. Самооценка, неотъемлемая часть самосознания, рассматривается как сложная система, тесно связанная с процессами психического развития. По мнению А.В. Захаровой, самооценка состоит из трех взаимосвязанных компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Первый компонент отражает знания человека о себе, второй – его эмоциональную оценку себя, а третий – проявление себя в общественных отношениях.

А. Бандура рассматривает самооценку как ключевой мотиватор действий, один из элементов, регулирующих поведение. Он выделяет три составляющие саморегуляции: самооценку, самоответственность и самонаблюдение. Бандура считает, что человек управляет своим поведением главным образом с помощью самонаблюдения. Человек оценивает свои поступки через самооценку, как заслуживающие одобрения и дозволенные, или как недостойные и наказуемые, в зависимости от того, какие личностные требования и нормы он использует для этой оценки. Поступки, соответствующие внутренним нормам личности, считаются позитивными, в то время как несоответствующие им – негативными. Оценочное суждение о соответствии или несоответствии поведения установленным нормам или ценностям эталонной группы формируется на основе сравнения с ними. Позитивная самооценка

поведения вызывают поощряющие реакции, в то время как негативная - наказывающие [23, с. 75].

Рассмотрим структуру, виды и функции самооценки.

Согласно трудам А. А. Реана самооценка содежит два компонента – эмоциональный и когнитивный. Эмоциональный показывает отношение личности к себе, когнитивный компонент отражает знания личности о себе. Компоненты взаимосвязаны и не могут быть представлены по отдельности в процессе самооценивания [55, с. 156].

Вопрос о видах самооценки освещали в своих исследованиях И.С. Кон, И.В. Маркова, В.Н. Павленко, С.Л. Рубинштейн, Л.Д. Столяренко и многие другие.

Высота, адекватность, устойчивость – вот основные параметры самооценки. Кроме того, при анализе феномена самооценки используют такие характеристики как: реальная - идеальная; завышенная - заниженная; общая (глобальная) - частная (парциальная) (ранее описанные нами).

Так, А.К. Маркова классифицировала виды самооценки по таким основаниям как [36, с. 7]:

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

У человека с адекватной самооценкой развита рефлексия, которая помогает ему верно соотносить свои возможности и способности, воспринимать себя в меру критично, реально оценивать свои успехи и неудачи. Такой человек соотносит свои достижения, неудачи, поведение не только со своими «внутренними индикаторами», но и с возможными реакциями и оценками других людей, стараясь предположить реакцию социума.

Человек с неадекватно завышенной самооценкой, как правило, имеет искаженное представление о себе, своих возможностях и о своей ценности

для окружающих. Чтобы не разрушать привычно высокую оценку самого себя, своих поступков и дел, он игнорирует свои ошибки и промахи. Любая неудача трактуется таким человеком, как следствие обстоятельств, независящих от его действий. Как защитный механизм включается категорическое эмоциональное «отторжение» всего того, что нарушает сложившееся представление такого человека о себе.

Если человек оценивает себя ниже своих реальных возможностей, то перед нами личность с неадекватно заниженной самооценкой. Такой человек неуверен в себе, не ставит целей, которые кажутся ему труднодостижимыми слишком критичен к себе и часто не может реализовать свои таланты, которыми в реальности обладает [33].

Реальная самооценка - это восприятие личностью себя такой, какая она объективно и есть (Я-реальное), идеальная – то, какими мы стремимся быть (Я - идеальное). Я - идеальное - это то «Я», которое человек ценит и к которому стремится. Я-идеальное содержит в себе те качества и свойства, которыми человек хочет обладать но пока не обладает (К. Роджерс).

Важным для нашего исследования является понимание того, что при значительном расхождении между реальной и идеальной самооценкой существует высокий риск невротизации личности.

Изучив мировой опыт определения самооценки, Л.В. Бороздина резюмировала следующее: самооценка это значимая часть самосознания, определяющее состояние личности как комфортное или дискомфортное. Именно самооценка показывает насколько индивид удовлетворен тем, какой он есть и насколько он принимает себя; через самооценку человек получает знания о самом себе [13, с. 8].

Таким образом, мы видим, что проблема развития самооценки является одной из центральных проблем становления личности ребенка, а следовательно её следует рассматривать в качестве необходимого компонента развития самосознания, осознание человеком самого себя.

Самооценка – достаточно сложное образование человеческой психики, имеющее двуединую природу, и проявляющуюся в двух когерентных аспектах: процессуальном и структурно-итоговом, которые побуждают исследователей изучать самооценку и как процесс, и как результат – личностное образование.

В своем исследовании мы будем придерживаться определения самооценки, наиболее распространенного в психологической литературе: «самооценка – это оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств, недостатков, а так же своего места среди других людей» [42].

1.2 Особенности самооценки в период подросткового возраста

Подростничество – пожалуй один из наисложнейших периодов в онтогенезе, ведь именно в это время происходит переход от детства к взрослости, как на биологическом, так и на социальном уровне.

Биологическим критерием перехода от детства к взрослости является достижение половой зрелости, связанное с созреванием репродуктивных функций (пубертат).

Социальным критерием перехода выступает достижение социальной зрелости, понимание которой варьируется в различных культурах.

Значимость в онтогенезе человека подросткового периода обозначали в своих работах Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже, З. Фрейд, Ст. Холл, Э. Эриксон, Н.К. Крупская, А.В Мудрик, Л.И. Новикова.

В подростковый период значимые возрастные изменения последовательно охватывают четыре сферы развития: тело, мышление, социальная жизнь, самосознание. Эти изменения обуславливают психологические новообразования, отражающие содержание кризиса и динамики данного этапа развития [12, с. 105].

Подростковый возраст – это ключевой и сложный этап в жизни каждого индивида, время, когда принимаются важные решения, способные

определить дальнейшую судьбу. Он символизирует переход от детства к взрослой жизни. В этот период формируется мировосприятие, происходит переосмысление ценностей, идеалов и жизненных перспектив. Характерной чертой этого возраста является развитие самосознания личности, а поведение во многом определяется её самооценкой.

Именно в этом возрасте, как пишет И.В. Дубровина, особенно заметно изменение отношения ребенка к самому себе, влияющее на все его действия. Это изменение может быть явным или скрытым, но в любом случае оно играет значительную роль в жизни подрастающего ребенка [9, с. 94].

Самооценка определяет характер общения человека и его взаимодействие с окружающими, а также успешность его деятельности и дальнейшее развитие личности. Адекватная самооценка приносит моральное удовлетворение. Она отражает уровень притязаний человека – те цели и задачи, которые он ставит перед собой и считает достижимыми. Уровень этих притязаний проявляется в различных ситуациях выбора, будь то сложные жизненные обстоятельства или повседневные дела. Неудачи или успехи особенно остро воспринимаются в тех сферах деятельности, которые человек считает для себя наиболее значимыми и где у него есть высокие ожидания.

Как этап онтогенеза, подростковый возраст является переходным. Характерные черты этого этапа: внутренняя необходимость в оценке, иногда очень категоричной, психологических и нравственных качеств других людей, рост самосознания.

Я-концепция – центральное новообразование подросткового возраста. Развитие нового уровня самосознания проявляется в возникновении стремления познать себя как личность, осознать свои возможности и особенности, а также понять свое сходство с другими и свою уникальность [8, с. 316].

Осознание личностью своих качеств способствует формированию когнитивного компонента «Я-концепции», который в свою очередь связан с двумя другими – оценочным и поведенческим. Для подростка существенно и важно как понимание того, каким он является, какими личностными качествами обладает, так и осознание значимости этих качеств. Внутренняя система ценностей ребенка, как правило, формирующаяся под влиянием семьи, сверстников, а часто, и под влиянием потребляемого подростком контента, определяет качество и характер оценки личностью своих индивидуальных особенностей.

Как мы знаем, «Я-концепция» содержит в себе «реальное Я» ребенка, а так же его «идеальное Я». Иногда при недостаточном осознании своих возможностей и высоком уровне притязаний разрыва между идеальным и реальным «Я» может быть столь велик, что самооценка ребенка резко падает, возможно появление некорретного, а иногда и агрессивного поведения. Долгое пребывание ребенка в такой парадигме может привести к неврозу.

В противоположной ситуации, если идеальное представление о самом себе, воспринимается подростком, как вполне достижимое, то его личность органично развивается, стремясь к самосовершенствованию [16, с. 176].

Известно, что среди факторов, влияющих на самооценку, важным является возраст. Самооценка динамична и меняется на протяжении всей [71].

В научных работах многих авторов можно встретить информацию о том, что высокая самооценка личности в детстве снижается в период ее подростничества, а затем с возрастом постепенно поднимается.

На фоне первичной социализации подростка происходит активное развитие физиологической сферы. В результате увеличения активности гипофиза происходит гормональный сдвиг, «запускающий» развитие

репродуктивной системы, а также перестройку всех систем организма ребенка – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной. У подростков стремительно растут кости, изменяются пропорции и масса тела. Скорость и интенсивность изменений, происходящих с телом подростка, сопоставимы лишь с изменениями, которые претерпевает младенец первого года жизни. Эти изменения влияют на самочувствие ребенка, проявляясь в утомляемости, раздражительности, неловкости движений, «заторможенности» или, напротив, гиперактивности.

Параллельно с глобальными физиологическими изменениями подросток ищет свое место в социуме, у него формируется социальное самосознание, ощущение себя как члена общества [18 с. 21]. Наряду с этим, появляются желание отстаивать и реализовывать новые права и личные интересы, а так же желание освободиться от родительского контроля,

Д.И. Фельдштейн считает, что критерии и границы подросткового возраста изменчивы, условны и определяются особенностями общественного развития и конкретно историческими обстоятельствами [16].

Именно поэтому, на наш взгляд, исследователи так по-разному обозначают границы подросткового периода в онтогенезе человека.

Л.С. Выготский – кризис 13 лет и пубертатный возраст (14-17 лет).

В возрастной психологии периодизация психического развития по Л.С. Выготскому основана на выделении стабильных и кризисных периодов. Стабильный этапы развития представляет собой временной промежуток, в течение которого изменения происходят медленно и постепенно. В этот период ребёнок осваивает новые знания и навыки, расширяет свой круг общения. Однако заметные преобразования в его личности становятся очевидными только при сравнении его состояния в начале и в конце данного этапа.

Кризисные этапы развития являются поворотными моментами в развитии ребёнка, здесь происходят резкие изменения и серьёзная трансформация личности. Эти периоды, как правило, короткие – от нескольких месяцев до года – и сопровождаются значительными сдвигами в развитии.

К острым кризисам относится кризис 13 лет (подростковый кризис).

По мнению Л.С. Выготского, 13 лет – это точка кипения подросткового кризиса, но настоящий "шторм" начинается позже (в 14-15 лет), когда юные бунтари предъявляют миру свои новые психологические "достижения", вызывая недоумение и тревогу у взрослых. Центральное противоречие этого возраста – отчаянное стремление к признанию со стороны взрослых при фактической невозможности "войти в их круг". Этот кризис социального взросления, как и кризис трех лет ("Я сам!"), но теперь это "Я сам!" в масштабах общества. Главная задача этого бурного периода – научиться плавать в океане самостоятельности, принимать собственные решения, формировать собственное мнение и нести за них ответственность, то есть вырасти во взрослого человека.

Психическое новообразование и социальная ситуация, характерные для конкретного этапа развития – вот основные критерии периодизации по Л.С. Выготскому.

Социальная ситуация развития подростка имеет два разнонаправленных вектора по Л.С. Выготскому:

1) замедляющий развитие взрослости (опека родителей, отсутствие материальной самостоятельности, обучение в школе в купе с дефицитом других социально значимых постоянных обязанностей);

2) провоцирующий взросление (ложное чувство собственной взрослости, акселерация).

Разнообразие индивидуальных траекторий развития в подростковом возрасте поразительно – от сохраняющих детские черты и увлечения

школьников до практически взрослых юношей и девушек, уже интегрированных в некоторые сферы взрослой жизни. Не имея возможности занять равноправное положение в системе взаимоотношений со взрослыми, подросток находит свою нишу в детском сообществе, которое в этот период приобретает доминирующую роль. Это приводит к тому, что в подростковый период детское сообщество оказывает определяющее влияние на формирование личности. Именно здесь складывается уникальная ситуация развития, где подросток осваивает моральные установки и нормы, определяющие характер его будущих социальных связей.

Интимно-личностное общение со своими сверстниками становится в подростковом возрасте для ребенка ведущей деятельностью.

Основными новыми психическими образованиями данного возраста являются: формирование идеала личности, чувство взрослости, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей особый смысл, самоопределение, развитие самосознания, склонность к рефлексии.

У детей в этом возрасте наблюдается повышенная познавательная и творческая активность, отмечается дифференцированное отношение к учебе. Формируется система личностных ценностей.

Как правило, к концу подросткового периода оказываются сформированными многие умения и навыки, важные для дальнейшего профессионального становления личности - процесс самоопределения практически завершается [38, с. 22].

В периодизации Д.Б. Эльконина объединены основные положения Л.С. Выготского о структуре и динамике психологического возраста, теория деятельности А. Н. Леонтьева и концепция развития личности Л.И. Божович.

В качестве критерия периодизации Д.Б. Эльконин использует понятие ведущей деятельности, что позволяет выделить две системы: «ребёнок – общественный предмет» и «ребёнок – общественный взрослый». Поэтому каждый возраст в периодизации Д. Б. Эльконина может быть описан через социальную ситуацию развития, ведущую деятельность и новообразования.

Эпоху подростничества Д.Б. Эльконин определял как возрастной период с 11 до 17 лет, разделяя ее на две составляющие.

Младший подростковый возраст (11-15 лет).

Социальная ситуация развития. В этом возрасте наблюдается значительное расширение социальной активности подростка и изменение его отношений с окружающими: учителями, сверстниками и родителями. Переход в среднюю школу приносит с собой увеличение количества и разнообразия преподавателей, что требует от ученика активного формирования новых связей. Отношения со сверстниками уже не ограничиваются учебным процессом; формируются подростковые сообщества, где подростки учатся нормам социальной жизни и усваивают нравственные правила взаимодействия [83 с. 65].

Ведущая деятельность. Наиболее существенным становится интимное и личностное общение, направленное на исследование как себя, так и окружающих. Подростки активно работают над пониманием межличностных отношений и усваивают нормы социального поведения, что выражается в их мотивационно-потребностной сфере.

Новообразования. Формируется чувство взрослости и возникает личностная рефлексия, которая способствует развитию самосознания и открытию своего «Я». Кризис 15 лет вызван необходимостью переосмыслить своё место в обществе из-за нового восприятия себя. В этом возрасте у ребёнка появляется стремление выглядеть и

восприниматься как взрослый, в то время как взрослые окружения, в частности родители, могут быть не готовы к этому изменению.

Старший подростковый возраст (15-17 лет).

Социальная ситуация развития. В этом периоде отмечается изменение характера учебной деятельности: она становится более ориентированной на самообразование. Подросток оказывается перед выбором профессиональных путей среди множества секций, курсов и хобби, что ставит перед ним задачу поиска своего призвания.

Ведущая деятельность. Учебно-профессиональная деятельность выходит на первый план. Она включает в себя освоение научных понятий в контексте предварительного профессионального самоопределения, а также приобретение необходимых знаний и навыков в разнообразных областях.

Новообразования. На этом этапе подросток начинает определяться в профессиональной и личностной сферах, формируя собственную систему ценностных ориентаций [84].

Кризис 17 лет знаменует собой важный переход к взрослой жизни, сопровождаясь изменением образа жизни, рода деятельности и социального круга.

Выделение общих закономерностей развития после 17 лет становится крайне сложным из-за многообразия жизненных путей, которые может выбрать человек. Каждое направление несет свои уникальные вызовы и возможности для саморазвития.

Жан Пиаже, рассматривая возрастной этап 11-15 лет как стадию формальных операций, отмечал принципиальное изменение в когнитивных способностях индивида. По его мнению, в этот период субъект обретает способность к гипотетико-дедуктивному мышлению, позволяющему оперировать абстрактными понятиями и строить умозаключения, опираясь исключительно на логические посылки, вне зависимости от эмпирического

опыта или личных убеждений. Можно сделать вывод, что стадия формальных операций характеризуется развитием абстрактного мышления и формированием способности к самостоятельному логическому анализу и выводам на основе принципов индукции и дедукции.

Период от 12 до 20 лет отрочество и юность – так определял этот отрезок развития личности Э. Эриксон. Ключевым событием этого возраста является кризис идентичности, знаменующий окончание детства и представляющий собой процесс интеграции предшествующих самоидентификаций с новыми, формирующимися в контексте взросления. Физические изменения, включение в новые социальные группы и переосмысление себя приводят к формированию нового, более зрелого представления личности о себе. Успешное завершение кризиса, разрешается обретением целостной идентичности, а также проявлением самостоятельности, инициативности и компетентности, что способствует успешному самоопределению и избранию личностью своей собственной траектории в жизни [83, с. 31].

Итак, резюмируя полученную информацию, мы можем зафиксировать, что центральным новообразованием подросткового возраста - является «чувство взрослости».

Кроме того значимыми новообразованиями подросткового периода являются:

- 1) развитие логической, произвольной и опосредованной памяти;
- 2) формирование теоретического, понятийного, абстрактного, рефлексивного мышления;
- 3) развитие критического мышления, резкость и безапелляционность суждений;
- 4) развитие монологической, письменной речи;
- 5) развитие воображения и творчества подростков;
- 6) становление нового уровня самосознания, «Я-концепции»;

- 7) формирование идеала личности;
- 8) формирование системы личностных ценностей;
- 9) развитие нравственного сознания, нравственных представлений, понятий, убеждений, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в поведении;
- 10) формирование "Мы"-концепции, потребность в доверительном общении и дружбе, боязнь быть отвергнутыми;
- 11) чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей, конформность к мнению группы и ее лидера;
- 12) формирование референтных групп (ценности, мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными, в его сознании они задают оппозицию взрослому обществу);
- 13) потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл, стремление к независимости и свободе;
- 14) эмоциональная нестабильность, повышенная возбудимость, частая смена настроения;
- 15) развитие волевых качеств;
- 16) повышенный интерес к собственной внешности.

Для подросткового поведения характерна внутренняя дихотомия и кажущаяся нелогичность, отражающая стремление соответствовать образу "взрослого". Высокая активность и целеустремленность могут внезапно сменяться периодами лени и безразличия. Эмоциональный подъем и жизнерадостность могут трансформироваться в печаль и уныние. Общительность и любознательность могут уступать место замкнутости и снижению интереса к окружающему миру, что является неотъемлемой частью процесса взросления [47].

С.Л. Рубинштейн в своих работах описывает развитие самооценки подростков как «ряд ступеней - от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке» [49, с. 362].

Подросток еще не является полностью сформированной личностью. Его отдельные черты часто находятся в диссонансе, и сочетание различных образов «Я» бывает негармоничным. Неустойчивость и изменчивость эмоционального состояния в начале и середине подросткового возраста приводят к колебаниям в представлениях о себе.

Самооценка во многом определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Безусловно, самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности, формирование самооценки происходит в процессе деятельности индивида и межличностном взаимодействии.

К концу подросткового периода складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке. Самооценка становится собственной.

Таким образом, анализ особенностей подросткового возраста позволяет утверждать, что период от 12 до 20 лет (в соответствии с периодизацией Э. Эриксона) имеет колоссальное значение в жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы самооценки, происходит принятие себя как личности, осознание собственной индивидуальности. Период является значимым для всей последующей жизни.

Сегодня, когда мир вокруг нас стремительно меняется, благодаря новым технологиям. Дети и подростки сегодняшнего «поколения Z» (поколение людей, родившихся в период с 2000 по 2015 год) обладают своими особенностями, существенно отличающими их от поколений предыдущих. Для этих детей характерны индивидуализм, у них хорошо

развита рефлексия, их отношения с родителями носят партнерский характер, система построения образа себя и самооценивания, так же совершенно иная, и это, во многом, связано с погруженностью подростков в интернет-среду [18].

Именно поэтому актуальной для сегодняшней психологической науки является проблема специфики самооценки современных подростков, которая требует дальнейшего изучения и разработки современных способов ее формирования и коррекции.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды

Сегодня, как никогда, большое внимание уделяется вопросу воспитания гармоничной, адекватной личности современного подростка, поскольку именно поколение 13-17 летних – это наше ближайшее будущее.

Профессор В.И. Долгова акцентирует внимание на том, что успешная реализация образовательных программ, создание благоприятной образовательной среды, психологическое сопровождение и другие виды деятельности в сфере образования невозможны без участия квалифицированных психологов. Она подчеркивает, что для выполнения данных задач необходима не только специальная подготовка, но и наличие различных психологических специализаций. Кроме того, психолог, работающий в образовательной системе, должен обладать как профессиональными знаниями, так и методическими компетенциями, необходимыми для эффективного выполнения своих функций [21, с. 78].

В настоящее время моделирование представляет собой один из современных методов, используемый в работе психологической службы образовательной организации [51, с. 71].

Метод моделирования в психолого-педагогических исследованиях в основном применяют в двух направлениях:

1) моделирование психических процессов (знаковая или техническая имитация результатов психической деятельности);

2) проектирование модели среды человеческой деятельности для ее дальнейшего практического применения [75, с. 243].

В общем понимании, модель – это результат целенаправленной деятельности по созданию искусственного объекта, будь то схема, математическая формула, физический прототип, структурированный набор данных или алгоритм, предназначенный для обработки информации.

Исследовательская практика оперирует множеством моделей, классифицируемых в зависимости от решаемых задач и используемых критериев. Анализ существующих научных работ позволил выделить следующие основные типы моделей: модели познавательные, прагматические, инструментальные (И.Б. Новик); модели воспитания и образования (Н.В. Бордовская, А.А. Реан); модели субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные (Б.А. Глинский, Л.М. Фридман); модели структурно-функциональные педагогические, образовательные, функционально-структурные, процессные, компетентностей, функциональные, математические, организационные (Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева).

Существование множества различных моделей обусловлено гетерогенностью проблем, рассматриваемых в психолого-педагогических исследованиях, а также специфическими задачами, которые решают различные науки на разных этапах своего развития. Модели могут быть классифицированы по ряду признаков, таких как цели, используемые инструменты, объекты, уровни детализации и масштаб.

Моделирование представляет собой один из наиболее универсальных методов исследования, применимый как на эмпирическом,

так и на теоретическом уровнях. В психологии моделирование используется для построения моделей, имитирующих психологические процессы, с целью их формальной проверки и верификации.

Согласно А.А. Абрамяну, Т.И. Меньшиковой, И.И. Шахматовой, "дерево целей" является концептуальным инструментом, визуализирующим процесс определения и достижения целей. Уникальность данного подхода заключается в разделении общей цели на взаимосвязанные подцели, представленные в виде ветвей, что значительно упрощает и структурирует процесс их реализации [58, с. 197].

Иными словами, «дерево целей» представляет собой визуальную модель, предназначенную для структурирования и планирования процесса достижения цели. Этот метод основан на принципе декомпозиции, при котором главная цель разбивается на ряд подцелей, достижение которых, в совокупности, обеспечивает реализацию основной задачи. Для успешной реализации "Дерева целей" критически важно понимать структуру и компоненты каждой цели [33].

Оптимальным способом определения структуры цели является её декомпозиция на подцели, выстроенные в иерархическую систему. Достижение каждой подцели нижнего уровня является необходимым условием для реализации общей цели. Такая декомпозиция, визуализированная в виде "дерева целей", облегчает управление процессом достижения.

Впервые предложенная Р. Акоффом и Ч. Черчменом в 1957 г., концепция "дерева целей" представляет собой методологический инструмент, предназначенный для систематизации и формирования элементов целевой программы развития компании, устанавливая взаимосвязи между целями различных уровней и областей деятельности.

Метод "дерева целей" получил широкое распространение в психолого-педагогической практике, в частности, благодаря работам

доктора психологических наук, профессора, долгое время возглавлявшего факультет психологии ЮУрГГПУ, В. И. Долговой [30, с. 15].

"Дерево целей" строится на основе следующего принципа: генеральная цель, расположенная на вершине иерархии, реализуется через достижение локальных целей, которые, в свою очередь, способствуют выполнению целей верхнего уровня. Важнейшим условием является детализация целей, предполагающая разложение каждой цели на подцели следующего уровня.

Следовательно, совокупность подцелей должна обеспечивать всестороннюю характеристику генеральной цели.

Алгоритм формирования «дерева целей»:

- 1) определение генеральной цели;
- 2) разделение генеральной 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).

Формирование целей, являющееся основой для построения "дерева целей", базируется на анализе существующих потребностей и оценке потенциальных возможностей их удовлетворения. Возникновение потребности стимулирует процесс целеполагания, направленный на её разрешение. Таким образом, для эффективной постановки целей необходимо понимание потребностей и критическая оценка ресурсов, доступных для их реализации:

1. Цель должна быть реальной.
2. Цель должна быть конкретной, измеримой и определенной во времени ее достижения.
3. Целеполагание представляет собой последовательный процесс, включающий несколько этапов. Изначально цель формулируется на основе

анализа текущих или прогнозируемых потребностей. Затем осуществляется идентификация и мобилизация ресурсов, необходимых для ее достижения. После определения всего комплекса доступных ресурсов происходит уточнение цели и установление временных параметров её реализации. Данный процесс можно представить в виде рекурсивной схемы: цель – ресурсы – скорректированная цель.

4. Цели подсистем низшего уровня должны быть согласованы и комплементарны целям подсистем более высокого уровня, обеспечивая их достижение. Таким образом, цели нижних уровней в совокупности формируют цель системы верхнего уровня. Эффективность достижения генеральной цели напрямую зависит от успешной реализации подцелей каждым подразделением [31].

5. Для обеспечения эффективного управления необходимо достижение максимального соответствия между "деревом объектов" управления и "деревом целей". Структура системы целей должна адекватно отражать структуру производственной системы (объекта управления), закрепляя каждую цель за конкретным подразделением. Это позволяет оптимизировать деятельность каждого элемента производственной системы и повысить её общую результативность.

6. При построении "дерева целей" возможны два подхода: нисходящий (декомпозиция генеральной цели на составляющие) и восходящий (композиция целей нижних уровней в единую цель верхнего уровня). Выбор оптимального способа структурирования целей зависит от конкретной ситуации, однако ключевым критерием является максимальное соответствие "дерева целей" структуре управляемой организации.

На рисунке 1 изображена структура «дерева целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Исходя из данных рисунка 1 следует, что ключевой целью модели ставится разработка и апробация программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Обозначим подцели необходимые в разработке программы коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2. Определить психологические особенности самооценки в период подросткового возраста.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у подростков.

2. Организовать исследование самооценки подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.1. Составить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения.

На основе метода целеполагания – «дерева целей», мы построили модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды имеет логическую структуру. В ней компоненты и уровни представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

Рассмотрим структурные блоки разработанной модели, которая включает в себя четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический.

Теоретический блок предназначен для обоснования необходимости психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды, он предполагает изучение феномена самооценки, особенности ее проявления в подростковом возрасте, влияния информационной среды на формирование самооценки подростков,

постановки целей и обозначения диагностических задач исследования как ориентиров для выбора диагностического инструментария.

Диагностический блок включает проведения измерение различных аспектов самооценки по трем методикам, это необходимо для выявления начального уровня самооценки перед проведением коррекционной работы.

В коррекционно-развивающий блок здесь, исходя из результатов, полученных на этапе диагностики, разрабатываются шаги реализации и определяются направления внедрения коррекционно-развивающей программы самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды. Программы включает в себя такие коррекционные задачи как: осознание подростком своих положительных и отрицательных сторон; расширение его знаний и представлений о себе; развитие способности адекватно оценить себя; повышение представлений подростка о личностной ценности, укрепление чувства собственного достоинства; развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других детей; формирование положительного самоотношения; создание мотивации к самопознанию и саморазвитию; развитие критического мышления и асертивности каждого участника программы.

Аналитический блок предполагает анализ результатов опытно-экспериментальной работы до и после апробации программы, выявление динамики с помощью диагностического инструментария и математико-статистического аппарата.

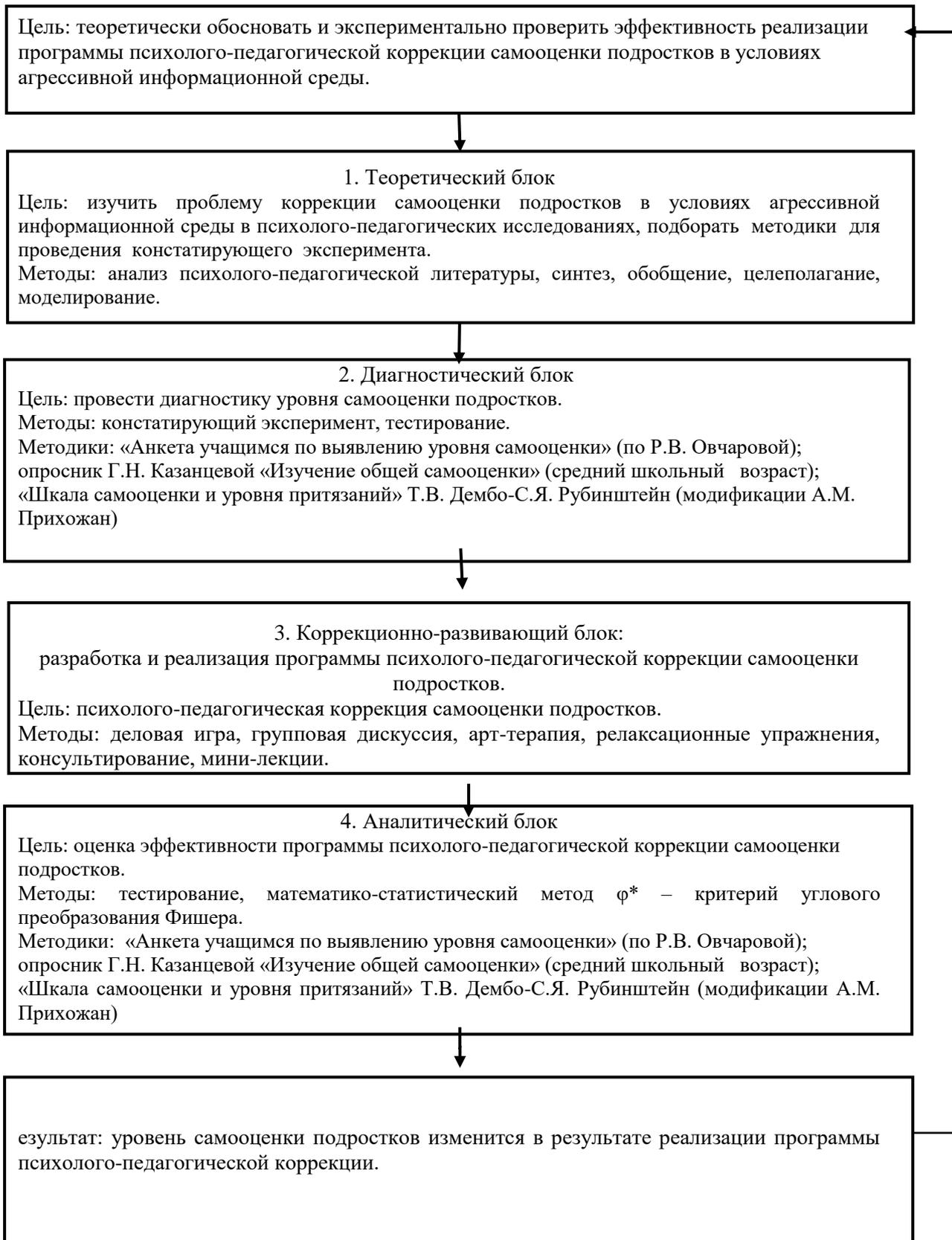


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды

На рисунке 2 представлена модель исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

В программе психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды мы будем использовать следующие основные методы:

1. Беседа – это метод устного получения исследователем сведений от обследуемого с помощью ведения с ним тематически направленного разговора [27, с. 15].

2. Психологический тренинг – это форма группового обучения, направленная на получение навыков поведения, решение внутриличностных проблем и развитие самой личности.

Говоря иначе, это форма оказания человеку помощи в работе над собой, дающая возможность раскрыть его внутренний потенциал. Уникальность тренинга состоит в том, что сама его механика позволяет каждому участнику самостоятельно обнаружить, что и сам человек и его жизнь могут восприниматься и выглядеть по-иному и именно через это участием тренинга и делаются новые ценные открытия [9, с. 129].

3. Упражнения – метод, помогающий подростку трансформировать часть знаний о себе в навыки позитивного самоотношения, адекватного оценивания своих качеств, в способность регулировать собственное поведение [55, с. 283].

Стоит отметить, что как приоритетный формат работы по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды мы выбрали групповые занятия. Каждое групповое занятие состоит из следующих этапов.

1. Вводная часть, на которой формулируется тема занятия, ставится проблема, а также определяются цели и задачи для ее решения;

2. Основная часть, включающая в себя совокупность формирующих упражнений и игр, способствующих эффективной реализации задач в рамках осуществления программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

3. Заключительная часть, где психолог осуществляет рефлекссию, сбор обратной связи, а также подводит итоги занятия [8, с. 42].

Стоит также обратить внимание на тот аспект, что процесс психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды не может обойтись без процесса самоисследования подростком своих личностных качеств и ценностных ориентиров, а так же без этапа исследования медиа-потребления подростка и контент-анализа информации, систематически просматриваемой им.

Таким образом, можно сделать вывод, что на основе разработанной модели будет создана программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды. Эффективность психолого-педагогической коррекции зависит от трех составляющих: адекватности поставленных целей и задач, выбора методов и принципов работы, реализации программы психолого-педагогической коррекции. В структуре модели мы выделили цели, задачи, методы и формы взаимодействия с подростками, а также ее структурные блоки – теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический. Модель психолого-педагогической коррекции призвана помочь подросткам достичь адекватного уровня самооценки.

Выводы по главе 1

Комплексное изучение психолого-педагогической литературы по вопросам самооценки, особенно в подростковом возрасте, позволяет утверждать, что она является динамическим образованием, формирующимся под влиянием внешних обстоятельств. Оценка

собственных способностей и возможностей подростком тесно связана с его успехами в учебе и положением в социуме сверстников. Важным фактором, влияющим на формирование самооценки, является также уровень притязаний индивида. В свою очередь, уровень самооценки оказывает существенное влияние на удовлетворенность различными сферами жизни: от работы и учебы до взаимоотношений с окружающими и осознания своей роли и значимости.

Именно в подростковом возрасте, когда развивается критическое мышление, закладываются основы для формирования самооценки. Способность критически оценивать себя и окружающий мир становится ключевым фактором в этом процессе. Однако, недостаточная или чрезмерная критичность может привести к формированию неадекватной самооценки, как завышенной, так и заниженной, что, в свою очередь, может оказывать негативное влияние на различные аспекты деятельности подростка.

Были разработаны дерево целей и модель, для эффективной реализации которой были определены принципы, методы и формы работы по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды. Также были выделены блоки: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, опирающаяся на результаты теоретического анализа, представленного в первой главе, имеет четко обозначенную цель и прогнозируемый результат. На основе разработанной модели будет создана психолого-психологическая программа.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Данное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды было реализовано в четыре этапа и проходило в 2024-25 учебном году на базе Центра развития «Твоя территория» г. Челябинска.

1. Поисково-подготовительный этап: здесь был проведен анализ существующих научных работ по диссертационной теме исследования, сделан подбор источников литературы, выражена методология исследования, изложена теоретическая часть исследования, разработана модель коррекции самооценки подростков.

2. Этап констатирующего эксперимента: проведение первичной диагностики самооценки подростков по выбранным методикам, количественная и качественная обработка полученных результатов исследования и их оформление в виде диаграмм.

3. Этап формирующего эксперимента: реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

4. Контрольно-обобщающий этап: был проведен сравнительный анализ результатов до и после апробации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды методом математической статистики критерия φ^* – критерий углового преобразования Фишера. По итогам проведения эксперимента были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогами и родителям. А также разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Рассмотрим методы и методики исследования.

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

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

3. Психодиагностические:

1) методика «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой);

2) методика «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);

3) методика «Опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст);

4. Математико-статистические: φ^* – критерий углового преобразования Фишера.

Дадим характеристику использованных методов и методик исследования.

Анализ – метод разделения целостного объекта на составляющие части (признаки, свойства, отношения) с целью их изучения.

Обобщение – метод, с помощью которого можно объединить разные предметы, которые в совокупности по смыслу имеют общее значение; один из методов, способствующий выделению и означиванию относительно устойчивых свойств окружающего мира [56, с. 307].

Метод обобщения информации представляет собой логическую операцию, основанную на переходе от частного к общему посредством выявления общих свойств или совокупности свойств, что позволяет классифицировать явления и формировать соответствующие понятия [18, с. 45].

Анкетирование – метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов – анкета.

Синтез – метод, на основе которого происходит соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое [43, с. 137].

Эксперимент - представляет собой тип исследовательской активности, в рамках которой осуществляется целенаправленное наблюдение за определенными процессами в условиях изменяющихся свойств и обстановки. Основная цель проведения эксперимента – это либо подтверждение, либо опровержение сформулированной гипотезы.

В психологии эксперимент считается одним из самых широко распространенных методов научного исследования, а также важным инструментом для психологов.

Констатирующий эксперимент – исследование, позволяющее понять существующий на данный момент уровень сформированности изучаемого свойства, оно лишь фиксирует текущее положение вещей, никоим образом не влияя на него.

Формирующий эксперимент - уникальная процедура в области психологического исследования, заключающаяся в целенаправленном построении образовательного процесса (или воспитательного взаимодействия) с целью достижения predetermined изменений в психическом состоянии испытуемого; здесь происходит внедрение определенного материала, программы, которые вносят серьезные различия в положение вещей до и после реализации их на практике.

В отличие от метода констатации (или срезов), который фокусируется на фиксации фактических данных, и лонгитюдного исследования, нацеленного на изучение процессов в их естественном течении, формирующий эксперимент ориентирован на глубокое

понимание причин и условий, сопутствующих протеканию этих процессов [11].

В нашем исследовании будет использоваться один из видов эксперимента, а именно констатирующий эксперимент, который позволяет установить состояние психолого-педагогической реальности на момент проведения исследования.

Экспериментальная выборка – это выделенная из генеральной совокупности часть испытуемых отобранных по тем или иным критериям для участия в эксперименте.

Критерий углового преобразования Фишера (ϕ^*) используется для сравнительного анализа двух выборок по частоте встречаемости исследуемого эффекта. Данный критерий позволяет оценить статистическую значимость различий между процентными долями, отражающими частоту регистрации интересующего эффекта в каждой из выборок [14, с. 209].

Целеполагание – процесс выбора идеи, средств, ресурсов и установление границ допустимых отклонений в осуществлении этой идеи. Это одна из функций управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей («дерева целей») в соответствии с миссией и стратегией организации, а также имеющимися организационными ресурсами.

Систематизация – метод исследования, в соответствии с которым происходит объединение единиц однородных по неким параметрам (параметрам, критериям).

Моделирование - метод изучения объектов исследования на моделях - аналогах определённого фрагмента природной или социальной реальности; построение и изучение моделей реально существующих предметов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений (органических и неорганических систем, инженерных устройств,

разнообразных процессов - физических, химических, биологических, социальных) и конструируемых объектов. Также моделирование может быть полезным для предсказания интересующих исследователя явлений [20, с. 7].

Тестирование - психодиагностический метод, дающий возможность через разбор и интерпретацию результатов и способов выполнения респондентом отдельных тестов, обнаружить уровень развития определенных способностей, навыков и других атрибутов личности.

Информационная среда - совокупность информационных потоков, которые оказывают различное влияние на человека. С их помощью общество транслирует индивиду нормы, ценности и стереотипы поведения. И именно характер таких воздействий среды на сознание создает у человека определенный образ реальности и понимание себя в ней [61, с. 38].

Потребность в информации одна из базовых потребностей личности, без которой невозможно формирование и существование ее индивидуального сознания. Благодаря постоянной информационной связи с окружающим миром, в котором человек действует как активный социальный субъект, формируется его «субъективная реальность», влияние которой не менее значимо для человека, чем влияние объективной реальности. Большинство сведений, необходимых для своего социального поведения и жизни в обществе, человек получает под влиянием информационно-коммуникативных процессов, которые являются динамическим компонентом информационной среды. Развитие средств массовой коммуникации, постоянное увеличение объема поступающей информации привели к тому, что информационно-психологическое воздействие стало основным инструментом формирования «субъективной реальности» человека, опосредующей как психические свойства его личности, так и его деятельность и поведение.

Агрессивная среда – природная или технологическая среда любого агрегатного состояния, способная вступать в химическое взаимодействие с окружающими ее материалами или конструкциями, приводя их в состояние, при котором они не могут в дальнейшем выполнять свое функциональное назначение [70, с. 51].

Следовательно, агрессивную информационную среду можно определить как совокупность информационных потоков, оказывающих негативное информационно-психологическое влияние на человека.

Согласно взглядам В.Д. Аносова и В.Е Лепского «негативные информационно-психологические воздействия – это, прежде всего, манипулятивные воздействия на личность, на ее представления и эмоционально-волевою сферу. Манипуляция сознанием – это специфическая форма управления людьми путем навязывания им идей, установок, мотивов, стереотипов поведения, выгодных субъекту воздействия, или скрытое психологическое принуждение личности» [49, с. 59].

Кратко опишем каждую из методик, используемых в нашем исследовании.

Опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст).

Предложенная Г.Н. Казанцевой методика направлена на диагностику уровня самооценки личности и построена в форме традиционного опросника.

Тест-опросник содержит двадцать утвердительных предложений, каждое утверждение предполагает только один ответ из трех предложенных вариантов: «да», «нет» и «не знаю» (использование респондентом последнего варианта крайне не желательно).

Обработка полученных результатов: подсчитывается количество ответов «да» под нечетными номерами, затем необходимо подсчитать

количество положительных ответов, данных под четными номерами. Затем нужно вычесть из первого результата второй. Разность этих значений может находиться в интервале от -10 до $+10$.

Интерпретация результатов:

1. Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке.
2. Результат от -3 до $+3$ о средней самооценке.
3. Результат от $+4$ до $+10$ – о высокой самооценке.

В методике «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой) главным является восприятие самого себя.

Опросник состоит из шестнадцати вопросов в каждом из которых дано три варианта ответа: «да», «нет», «трудно сказать». Баллы распределяются следующим образом: за ответ «трудно сказать» - 1 балл, 2 балла за ответ - «да» и 0 баллов - за ответ «нет».

Финальная сумма полученных баллов поможет исследователю определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний - адекватная самооценка;
- 0-12 баллов – низкий уровень – заниженная самооценка.

Если самооценка адекватна, то субъект обычно верно соотносит свои возможности и способности, в меру критично относится к себе, реально смотрит на свои неудачи и успехи и ставит перед собой достижимые цели, которые возможны к воплощению. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие. Безусловно, такая самооценка является наилучшей и самой продуктивной для личности на любом этапе своего развития.

Методика диагностика самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн - метод психодиагностики, направленный на изучение самооценки испытуемого, разработанный Т. В. Дембо в 1962 году и дополненный С. Я. Рубинштейн в 1970 г.

Изначально Т.В. Дембо создавала тест с целью изучения представлений о счастье. С. Я. Рубинштейн модифицировала и расширила методику, перенаправив её на изучение самооценки и сознания болезни, добавив варианты интерпретации.

Представленная методика является методом прямого оценивания (прямого шкалирования) и служит инструментом изучения глобальной самооценки.

В данном случае исследуется ее количественное выражение, то есть уровень самооценки. Помимо этого, данная методика позволяет установить уровень притязаний человека, выявить адекватность разницы между самооценкой и уровнем притязаний.

Выбор исследуемых черт личности задается целями исследования.

Стимульный материал: бланк, на котором расположены вертикальные шкалы, представляющие собой разные аспекты самооценки личности: здоровье, ум, характер, авторитет у сверстников, умение делать что-то своими руками, внешность, уверенность в себе. Шкала «Здоровье» обычно используется как тренировочная и при обработке полученных данных не учитывается.

Испытуемому предлагается на каждой шкале определенными знаками отметить уровень развития у респондента конкретного качества (показатель самооценки), затем отметить на этой же шкале и уровень притязаний: тот уровень развития этого же качества, который удовлетворял бы его в идеале.

Отметка респондента на определенном месте вертикальных линий далее соотносится с баллами, указывающими на уровень самооценки или уровень притязаний (низкий, средний норма, высокий норма, очень высокий). Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание [17].

Критерий углового преобразования Фишера (ϕ^*) используется для сравнительного анализа двух выборок по частоте встречаемости исследуемого эффекта. Данный критерий позволяет оценить статистическую значимость различий между процентными долями, отражающими частоту регистрации интересующего эффекта в каждой из выборок. Более подробное описание данной методики представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Были использованы следующие методы и методики исследования: теоретические, эмпирические, психодиагностические, математико-статистические.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды было реализовано на базе Центра развития «Твоя территория» города Челябинска было проведено исследование самооценки школьников 7 класса для выявления ее уровневого показателя.

В нашем исследовании приняли участие 22 подростка: 12 - девочек и 10 – мальчиков. Возраст исследуемых подростков 13-14 лет. Психологический климат в целом в коллективе положительный. Все учащиеся общаются друг с другом, коммуницируют с преподавателями. В большинстве случаев относятся друг к другу подростки доброжелательно, сотрудничают и поддерживают друг друга. При возникновении конфликтов, основанных на чувстве соперничества, решают проблему словесно.

В коллективе есть два явных лидера, задающие правила взаимоотношения и поведения: один среди девочек, второй среди мальчиков.

Лидер девочек является носителем широко транслируемых в современном медиа-пространстве ценностей: «успешный-успех», «только красивые и худые имеют право на признание», токсичная мотивация в отношении еды. Именно эти ценности девочка-лидер активно транслирует в коллективе. При этом ситуации явного буллинга не отмечены, но все девочки усилиями лидера поделены на социальные страты, не зависимо от личного желания. Часть подростков, не входящих в ближайший круг, относятся к сложившейся ситуации равнодушно, часть - болезненно, еще одна часть не понимают и не разделяют оснований для сложившейся ситуации, не очень вовлекается в неё, но периодически подвергается насмешкам со стороны ядра группы «популярных девочек». Вопрос успеха в учебной деятельности не влияет на положение девочки-подростка в девичьей части коллектива.

Лидер мальчиков увлечен компьютерными играми, но при этом имеет сильную мотивацию на успех в учебной деятельности. Но, к сожалению, это не улучшает общую атмосферу в классе, так как личные успехи в учебе для лидера-мальчика – это возможность самоутвердиться, вербально выразив пренебрежение недостаточными знаниями других учащихся, как мальчиков, так и девочек.

В периоды отсутствия в классе обоих лидеров в коллективе отмечена более дружелюбная обстановка, способствующая эффективной совместной деятельности учащихся, как учебной, так и вне учебной.

Для того, чтобы понять, объем медиа-потребления подростков, принимающих участие в нашем исследовании, мы провели опрос по Анкете «Я и интернет» (Приложение 1).

В результате проведенного опроса мы выяснили, что

– 100 % опрошенных имеют смартфон или домашний компьютер с постоянным доступом в интернет и пользуются интернетом самостоятельно без контроля со стороны родителей;

– всего у 2 человек (9 %) – на устройствах стоят фильтры, запрещающие посещение нежелательных и опасных сайтов;

– 73 % (16 человек) проводят онлайн 1-2 часа в день, 14 % (3 человека) проводят в интернете 4-5 часов в день, менее часа в день пользуются интернетом 2 человека (9 %) и 5-6 часов каждый день «сидит» онлайн - 1 человек (4 %).

Нами был проведен констатирующий эксперимент с помощью трех ранее описанных методик, результаты которого изложены ниже.

Результаты диагностики по методике: опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) отражены в таблице 2 (Приложение 2) на рисунке 3.

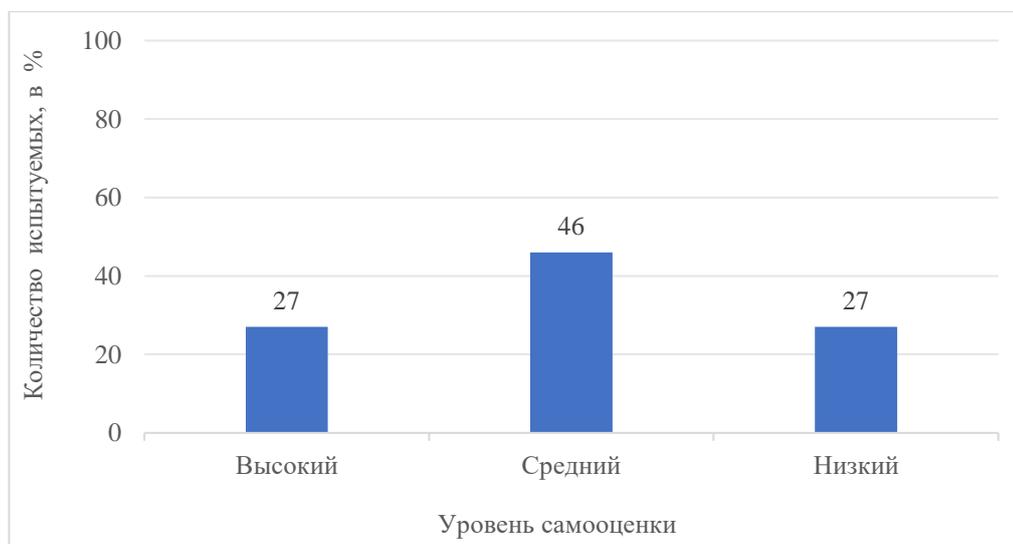


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст), Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст)

27 % (6 человек) обладают высоким уровнем самооценки, такие дети испытывают постоянную потребность в восхищении и признании со стороны окружающих они стремятся к тому, чтобы быть в центре

внимания, и болезненно реагируют на критику или отсутствие похвалы; склонны не проявлять эмпатии и рассматривать других как средство для удовлетворения своих потребностей. Они часто испытывают зависть к успехам других и стремятся превзойти их любой ценой. Конкуренция для них – это не стимул к развитию, а способ самоутверждения за счет других.

27 % (6 человек) показывают низкий уровень самооценки, такие подростки склонны думать о себе в негативном ключе. Это проявляется в преобладании самокритики, пессимистических убеждений относительно своих возможностей и акцентировании внимания на собственных недостатках. В поведении подростка такая самооценка может проявляться в избегании сложных задач, страхе неудачи, чрезмерной зависимости от мнения окружающих, социальной изоляции, самосаботаже и других формах дезадаптивного поведения.

У 46 % (10 человека) выявлен адекватный (средний) уровень самооценки, такой ребенок способен адекватно оценивать свои навыки, знания и потенциал, осознавая области, требующие развития, и признавая собственные ошибки и недостатки без чувства вины или стыда. Подросток испытывает чувство внутреннего согласия с собой, чувство самодостаточности, что способствует повышению устойчивости к стрессу, снижению тревожности и повышению общей удовлетворенности жизнью.

Результатам исследования самооценки по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) показали, что всего 46 % учащихся показали адекватный уровень самооценки, остальные 54 % испытуемых продемонстрировали неадекватную (завышенную или заниженную) самооценку.

Исходя из результатов, полученных по методике «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой),

36 % (8 человек) имеют высокую самооценку, они имеют искаженное представление о себе, преувеличивая свои способности,

достижения и положительные качества; склонны игнорировать или обесценивать свои недостатки, создавая идеализированный образ себя; не способны адекватно воспринимать критику, воспринимая ее как угрозу своей искусственно созданной идентичности; могут проявлять агрессию, отрицание или перекладывать вину на других, чтобы защитить свое эго.

41 % (9 человек) - средний (адекватный) уровень самооценки, такие дети в меньшей степени зависят от внешних оценок и одобрения со стороны других людей, они опираются на собственные ценности, цели и внутренние критерии оценки своих действий и достижений. Это не означает игнорирование обратной связи, но позволяет им сохранять независимость мышления и действовать в соответствии с собственными убеждениями. Они способны сохранять положительное представление о себе даже в условиях неудач или критики.

23 % (5 человек) - показали низкий уровень самооценки, таким детям свойственна субъективно-негативная оценка собственных качеств, способностей, достижений и ценности как личности; ребенок может игнорировать или недооценивать свои положительные стороны и достижения, акцентируя внимание на недостатках и неудачах. Возможные причины появления заниженной самооценки у этих подростков могут быть: хронический стресс, стремление к перфекционизму или страх успеха, негативные оценки со стороны окружающих, социальное сравнение, отсутствие социальной поддержки, культурные нормы и ценности, подчеркивающие важность внешнего успеха и соответствия определенным стандартам.

Результаты представлены на рисунке 4 и в таблице 3 (Приложение 2)

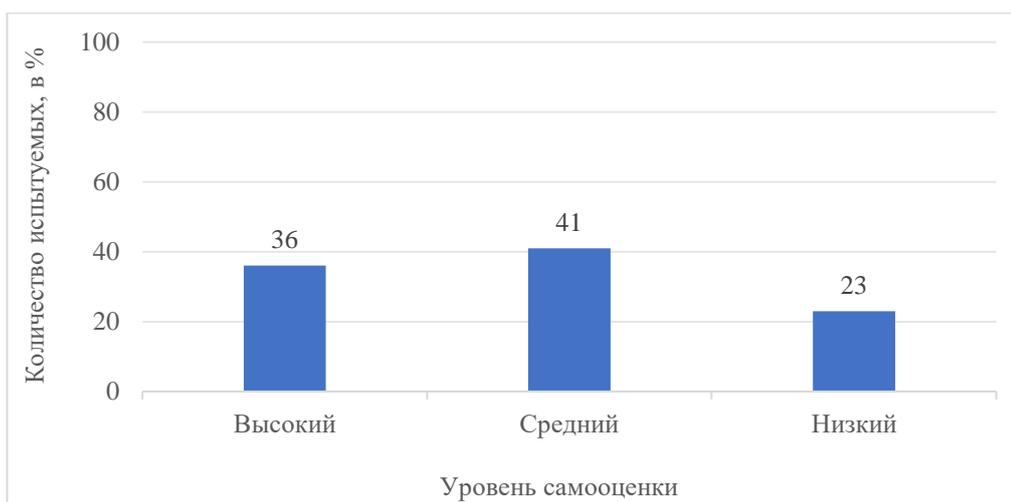


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой)

Таким образом, по итогам исследования по методике «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой) мы видим, что адекватный уровень самооценки демонстрируют 41 % (9) испытуемых и 59 % (13) респондентов показывают уровень самооценки неадекватный (завышенный или заниженный).

Теперь рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)», с которыми детально можно ознакомиться в таблице 4 (Приложение 2) и на рисунке 5.

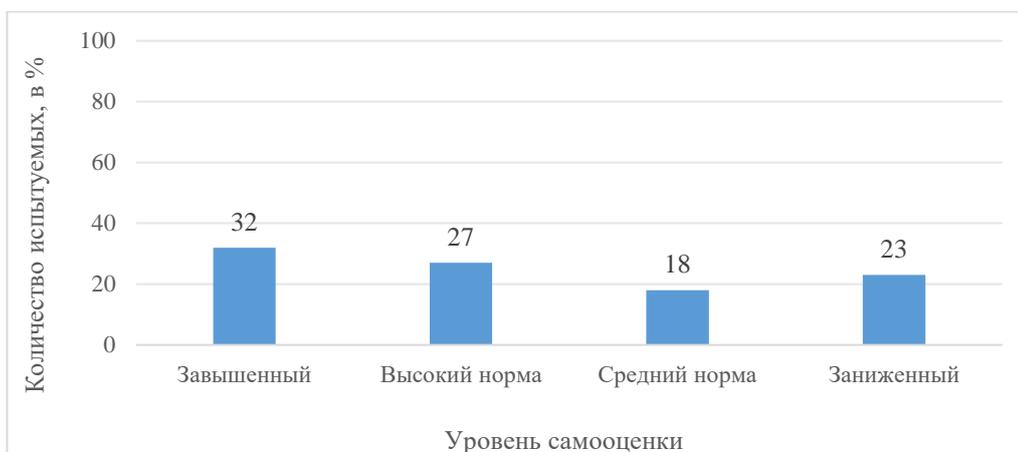


Рисунок 5 – Результаты исследования самооценки подростков по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)»

Низкий уровень самооценки имеют 5 человек (23 %). Заниженная самооценка проявляется в нежелании контактировать со сверстниками, в отказе от посещения массовых мероприятий, возникает зависимость от мнения окружающих. Такая самооценка заставляет ребенка активно избегать проявления своих достижений, так как его действия, несовместимые с самооценкой, порождают у него дискомфорт и тревожность. Из-за недостаточной уверенности в своих способностях, страха неудачи такие подростки могут испытывать трудности в обучении, в установление и поддержание здоровых социальных связей, повышает риск социальной изоляции и депрессии. Они более уязвимы к развитию тревожных и депрессивных расстройств, а также к злоупотреблению психоактивными веществами. Негативные убеждения о своих способностях могут ограничивать их выбор будущей профессии.

Средний (адекватный) уровень самооценки показали 4 (18 %) испытуемых. У таких подростков превалирует реалистичная оценка своих способностей, нравственных качеств и поступков, позволяя соизмерять потенциал с уровнем сложности задач и ожиданиями социума. Они способны адекватно воспринимать критику, не рассматривая ее как угрозу своей идентичности и могут конструктивно использовать замечания других людей для самосовершенствования. Для этих детей характерны эмоциональная стабильность и низкий уровень тревожности.

Высокий (адекватный) уровень самооценки демонстрируют 6 (27 %) опрошиваемых. Эти подростки не боятся проявлять инициативу, брать на себя ответственность и реализовывать свой потенциал; считают, что успех закономерен и определяется собственными качествами человека, его способностью самостоятельно решать трудные задачи. Испытуемые демонстрируют устойчивое позитивное отношение к себе, уверенность в собственных способностях, ценности и значимости. Адекватно высокая самооценка является важным аспектом психологического благополучия и

оказывает существенное влияние на адаптацию, социализацию и формирование личности подростка. □ Высокая самооценка связана с ощущением собственной ценности и значимости для окружающих. Подростки с высокой самооценкой чувствуют себя достойными уважения, любви и признания, это укрепляет их межличностные отношения и повышает уровень социальной адаптации.

Очень высокий уровень проявили 7 (32 %) человек. Такие дети склонны к выраженной переоценке собственных возможностей и качеств, наблюдается сужение спектра их интересов и повышенная концентрация на коммуникации, которая, однако, зачастую носит поверхностный характер. Неадекватно высокая самооценка, таких детей базируется на когнитивных искажениях, компенсаторных механизмах и, зачастую, сопряжена с негативными поведенческими и межличностными последствиями. Парадоксально то, что, несмотря на кажущуюся уверенность, такие подростки часто испытывают повышенный уровень тревоги и депрессии., что связано с постоянной необходимостью поддерживать искусственный образ себя и страхом разоблачения.

Несмотря на то, что оптимальным для личностного развития следует признать результат - «высокая» самооценка, вариант самооценки «средняя» и «высокая» самооценка – по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) считается нормой, то есть именно эти варианты самооценки по данной методике мы можем считать адекватной (реалистичной), в этом случае процентное соотношение в группе исследуемых будет выглядеть так, как показано на рисунке 6.

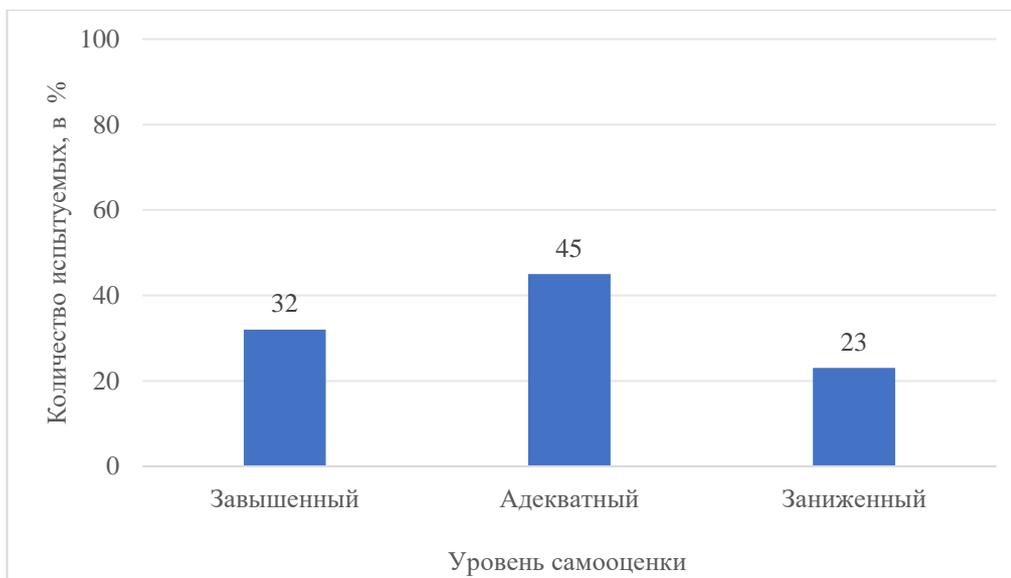


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки подростков по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)»

Итак, как показывают результаты исследования по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)», 45 % (10) опрошиваемых подростков имеют адекватную самооценку, остальные же 55 % (12 человек) - являются носителями завышенной или заниженной самооценки.

Обобщенные результаты констатирующего эксперимента по трем методикам отражены на рисунке 7 и в таблице 2.4 (Приложение 1)

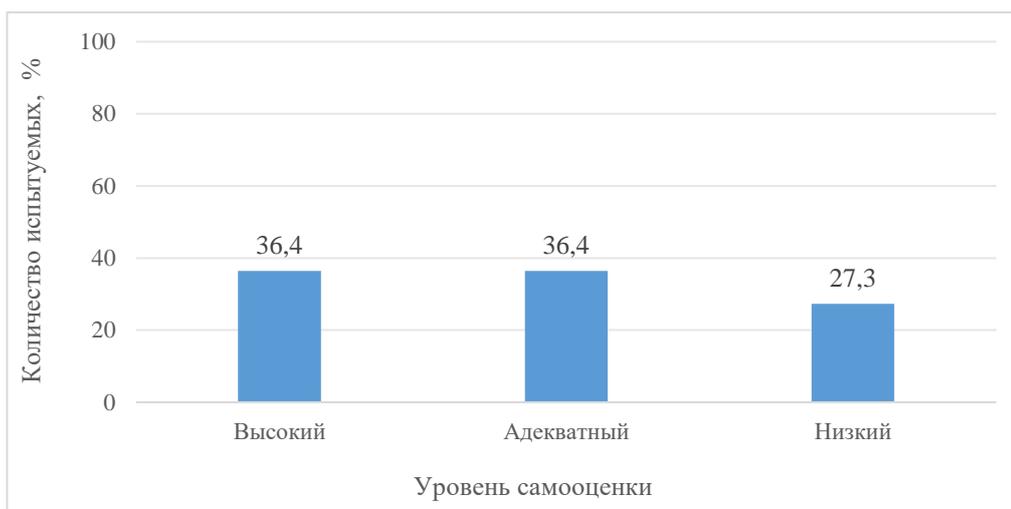


Рисунок 7 – Обобщенные результаты констатирующего исследования самооценки подростков по трем методикам

Таким образом, результаты диагностики показывают, что 36,5 % (8) испытуемых имеют адекватный уровень самооценки; 53,5 % (14) опрошенных имеют неадекватную самооценку, они приглашены к участию в программе психолого-педагогической коррекции.

Выводы по главе 2

Исследование самооценки подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, этап констатирующего эксперимента, этап формирующего эксперимента и контрольно–обобщающий этап. В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: теоретические - анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, эмпирические - констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

Тестирование проводилось по следующим методикам: опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст), «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой), «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)».

Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

По результатам диагностики по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст): 27 % имеют высокий уровень самооценки (6 человек), 27 % имеют низкий уровень самооценки (6 человек), 46 % имеют средний уровень самооценки (10 человек).

По результатам диагностики по методике «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой), были получены следующие результаты: 36 % (8 человек) имеют высокий уровень

самооценки, 23 % (5 человек) показали низкий уровень самооценки, 41 % (9 человек) продемонстрировали средний уровень самооценки.

По результатам диагностики по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) были получены следующие результаты: 32 % имеют высокую самооценку (7 человек), 23 % имеют низкую самооценку (5 человек), 45 % имеют адекватную самооценку (10 человек).

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по трём методикам, показало что: 36,5 % (8) испытуемых имеют адекватный уровень самооценки; у 63,5 % (14) учащихся отмечена неадекватная самооценка, они приглашены к участию в программе психолого-педагогической коррекции.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ АГРЕССИВНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды

По результатам констатирующего эксперимента была определена выборка из 14 человек, которым рекомендовано прохождение психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

В настоящее время на фоне стремительного развития информационных технологий и повсеместного распространения цифровой среды мы можем наблюдать сложность в формировании адекватной самооценки у подростков. Это зависит нескольких факторов факторов.

1. Формирование искаженного образа "идеального Я". Социальные сети и другие онлайн-платформы зачастую транслируют идеализированные образы, создавая у подростков нереалистичные представления о внешности, успехе и достижениях. Постоянное сравнение себя с этими идеалами может приводить к снижению самооценки, развитию комплексов и неуверенности в себе.

2. Кибербуллинг и онлайн-агрессия. Анонимность и доступность, присущие цифровой среде, способствуют распространению кибербуллинга и онлайн-агрессии. Негативные комментарии, оскорбления и травля в интернете могут наносить серьезный психологический вред подросткам, подрывая их самооценку и чувство собственного достоинства.

3. Зависимость от мнения окружающих в сети. Подростки, активно использующие социальные сети, часто становятся зависимыми от количества лайков, комментариев и подписчиков. Их самооценка начинает

определяться внешним признанием и одобрением, что делает их уязвимыми и зависимыми от мнения других людей.

4. Информационная перегрузка и снижение критического мышления. Обилие информации, доступной в интернете, может приводить к информационной перегрузке и снижению критического мышления. Подростки могут с трудом отличать достоверную информацию от фейков и манипуляций, что повышает риск формирования неадекватной самооценки на основе ложных убеждений [6].

5. Снижение реального общения и социальной изоляции: Чрезмерное увлечение виртуальным общением может приводить к снижению реального общения и социальной изоляции. Это негативно сказывается на формировании социальных навыков, необходимых для построения здоровых межличностных отношений и адекватной самооценки.

В связи с этим, психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков в условиях влияния информационной среды является важной задачей, требующей разработки и внедрения эффективных программ и методик, направленных на:

1. Формирование позитивного самовосприятия и адекватной самооценки.
2. Развитие критического мышления и способности анализировать информацию.
3. Формирование устойчивости к негативному влиянию информационной среды.
4. Развитие социальных навыков и умения строить здоровые межличностные отношения.
5. Обучение стратегиям безопасного и ответственного поведения в интернете.

Решение этой задачи требует комплексного подхода, включающего сотрудничество психологов, педагогов, родителей и самих подростков.

Необходимо создавать благоприятную образовательную среду, способствующую формированию позитивной самооценки и развитию психологической устойчивости к вызовам современного информационного общества.

Данная программа помогает подросткам раскрыть свой потенциал, укрепить уверенность в себе и научиться справляться с трудностями. Она направлена на развитие самосознания, уверенности и эффективных стратегий поведения, что позволит подросткам успешно решать жизненные задачи и уважать права окружающих. Программа особенно актуальна в подростковом возрасте, когда молодые люди наиболее восприимчивы к помощи и заинтересованы в самопознании.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция уровня самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Задачи программы:

1. Расширить область знаний и представлений подростков о себе посредством осознания сильных и слабых сторон.

2. Развить у участников программы способности к пониманию и принятию индивидуальности как собственной, так и окружающих.

3. Создать условия для развития у подростков положительного самоотношения.

4. Создать условия для появления у учащихся интереса к самопознанию и саморазвитию с предоставлением необходимых психологических инструментов.

5. Способствовать развитию у подростков избирательности в выборе потребляемого цифрового контента и способности анализировать информацию.

Данная программа включает в себя следующие методы и методики работы: психодиагностические тесты, беседа, тренинг, игра, консультирование по результатам психодиагностического обследования.

Формы проведения: групповая.

Необходимые материалы и оборудование: бланки для диагностического обследования, карандаши, бумага, компьютер, проектор, презентация.

Рекомендованная продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое из которых занимает 40-60 минут (1-1,5 академический часа). Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Описание участников программы: учащиеся седьмого класса в количестве 14 человек, возраст 13-14 лет. Физическое и психическое развитие учащихся соответствует норме, отклонений не наблюдается. Ученики проявляют интерес как к учебной, так и внеурочной деятельности. Некоторые учебные дисциплины являются для класса ведущими, в частности. Большинство детей посещают дополнительные развивающие занятия (ТРИЗ, творческие направления). Интересуются личными достижениями, при выполнении заданий стараются опередить одноклассников, не редко между детьми возникает токсичная конкуренция. В классе видно разделение на мини группы, между собой данные группы общаются как в рамках учебной деятельности, так и вне учебное время. Атмосферы враждебности в коллективе нет. Все участники программы имеют неограниченный и неконтролируемый родителями доступ к интернету (социальные сети, он-лайн игры, мессенджеры, другие он-лайн платформы), являются активными пользователями цифрового контента.

При проведении программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды мы будем руководствоваться следующими принципами

Ориентация на личность. В основе программы лежит гуманистический подход, предполагающий создание атмосферы

доброжелательности и уважения к каждому участнику образовательного процесса.

Индивидуальный подход с учетом возраста. Содержание программы разработано с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, что позволяет обеспечить максимально комфортные условия для обучения.

Принцип конфиденциальности, являющийся краеугольным камнем работы психолога, неукоснительно соблюдается при реализации данной программы. Информация об обучающихся не подлежит разглашению третьим лицам без их предварительного согласия.

От простого к сложному. Программа реализуется по принципу постепенного усложнения материала, что позволяет обеспечить плавный переход от простых знаний и упражнений к более сложным, подготавливая ребенка к эффективному усвоению новой информации.

Активное вовлечение. Деятельностный подход предполагает активное участие обучающихся в процессе обучения. Занятия проводятся в форме сотрудничества, соревнований и взаимопомощи, что способствует развитию памяти, речи, образного мышления и формированию положительной мотивации к познанию.

При разработке формирующей программы мы опирались на работы И.В. Дубровиной, Д. И. Дудиной, Р. Р. Коуркиной, А.М. Прихожан, С.В. Петрушкина, и др. Так же были использованы методические разработки: Т.М. Макарычевой, А.А. Мирзоевой, Т.А. Григоренко.

Время проведения: начало 4-й четверти, до проведения проверочных работ и экзаменов. По 40-60 минут в конце учебного дня на протяжении 5 недель, по 2 раза в неделю, всего 10 занятий.

Место проведения: учебная аудитория Центра развития «Твоя территория».

Полное содержание всех занятий будет представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Коррекционно-развивающее занятие состоит из таких компонентов как: приветствие, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, прощание.

Рассмотрим структуру коррекционно-развивающего занятия.

Ритуал приветствия-прощания является важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать учащимся, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуал предлагается и исполняется на первом занятии, и задача педагога-психолога неукоснительно выполнять его на каждом занятии, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все участники.

Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность и может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать школьников, поднять настроение, другие, напротив направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего или психокоррекционного комплекса.

Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельности, смену психофизического состояния учащегося: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др.

Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому.

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось или не понравилось, было хорошо, было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что участники сами отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу.

Перейдем к изложению занятий, направленных на коррекцию самооценки подростков.

Занятие №1. «Оля или Яло?»

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- 1) знакомство, создание положительного эмоционального фона;
- 2) формирование мотивации к совместной деятельности;
- 3) формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- 4) стимулирование осознания своего «Я».

Упражнение 1. «Три круга».

Цель: знакомство с участниками занятия.

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

Упражнение 3. «Плюс на минус равно плюс!».

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов

Упражнение 4. «Крокодил»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Есть вопросыки»

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

Упражнение 6. «Рожицы»

Цель: рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников.

Занятие №2. «Путешествие к центру Земли»

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- 1) формирование представления о собственной уникальности;
- 2) развитие способности к осознанию своего «Я»;
- 3) актуализация представления об отношении к самому себе;
- 4) формирование представления о ценности собственной личности.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу

Упражнение 2. «Я - уникальный».

Цель: формирование представления о собственной уникальности.

Упражнение 3. «Самоотношение».

Цель: формирование представления о самоотношении подростка.

Упражнение 4. «Место мечты».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Занятие №3. «Кто я?»

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

– формирование более полного представления о себе, своих особенностях;

– раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию;

– формирование представления о своем идеальном «Я».

Упражнение 1. «Эхо».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Кто Я?».

Цель: формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

Упражнение 3. «Герб своего «Я»».

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».

Цель: актуализация представлений о себе самом и своем идеальном «Я»

Упражнение 5. «Прогулка».

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Упражнение 6. «На занятии было...»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Занятие №4. «Оценка своего «Я»»

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

– формирование представления о многоаспектности самоотношения;

– формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;

– стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;

– создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу

Упражнение 2. «Пирог».

Цель: формирование представления о многоаспектности самооотношения

Упражнение 3. «Самоисследование».

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения.

Упражнение 4. «Мнения».

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самооотношение.

Упражнение 5. «Остров».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка.

Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»

Цель: создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Упражнение 7. «На занятии было...»

Цель: получение обратной связи от участников

Занятие №5. «Маски»

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

– формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения;

– осознание представления о себе в глазах других людей;

– осознание сущности своего «Я».

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Упражнение 2. «Волшебное зеркало»

Цель: осознание представления о себе в глазах других людей.

Упражнение 3. «Маски».

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения.

Упражнение 4. «Без маски»

Цель: осознание сущности своего «Я».

Упражнение 5. «Калейдоскоп»

Цель: снятие эмоционального напряжения

Упражнение 6. «Рожицы»

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №6. «Я и мой мир»

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

– развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе;

– осознание ресурсов собственной личности;

– стимулирование развития механизмов самопознания;

– формирование положительной самооценки.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Упражнение 2. «Афоризмы».

Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе
Упражнение 3. «Зато я».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Упражнение 4. «Хромая обезьяна».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Ладонка»

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №7. «Уверенность в себе»

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Художники».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Упражнение 4. «Розовый куст».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

Упражнение 5. «Путаница».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Упражнение 6. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

Упражнение 7. «Я управляю собой».

Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

Упражнение 8. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №8. «Быть увереннее»

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Сигнал».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Упражнение 4. «Карлики и великаны».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Если бы я был».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Упражнение 6. «Скульптура».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Упражнение 7. «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №9. «Идеальное «Я»»

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Упражнение 2. «Зеркало».

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я».

Упражнение 3. «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

Упражнение 5. «Бумажные мячики».

Цель: эмоциональная разрядка.

Упражнение 6. «Мои жизненные цели».

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования

Упражнение 7. Рефлексия.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №10. «Психология счастливого человека»

Цель: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;

- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречаей».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития

Упражнение 3. «Походите так, как».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 4. «Чемодан».

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Время проведения одного занятия: 40-60 минут.

Таким образом, для психолого-педагогической коррекции подростков нами была разработана комплексная программа, направленная на расширение представлений учащихся о себе, на формирование положительного самоотношения и развитие понимания собственной индивидуальности и индивидуальности других, формирование у подростка навыка осознанного медиа-потребления.

Критерием эффективности программы будет служить изменение уровня самооценки с заниженного и завышенного до адекватного.

После окончания программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды будет проведена повторная диагностика.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды была проведена вторичная диагностика с помощью следующих методик: опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст), «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой), «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан. Данная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды и была реализована с группой подростков в количестве 14 человек (7 юношей и 7 девушек), которые продемонстрировали неадекватный уровень самооценки по результатам констатирующего эксперимента, поэтому характеристика на обучающихся остается той же что и в параграфе 2.2.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы коррекции по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) представлены на рисунке 8 и в таблице (Приложение 4).

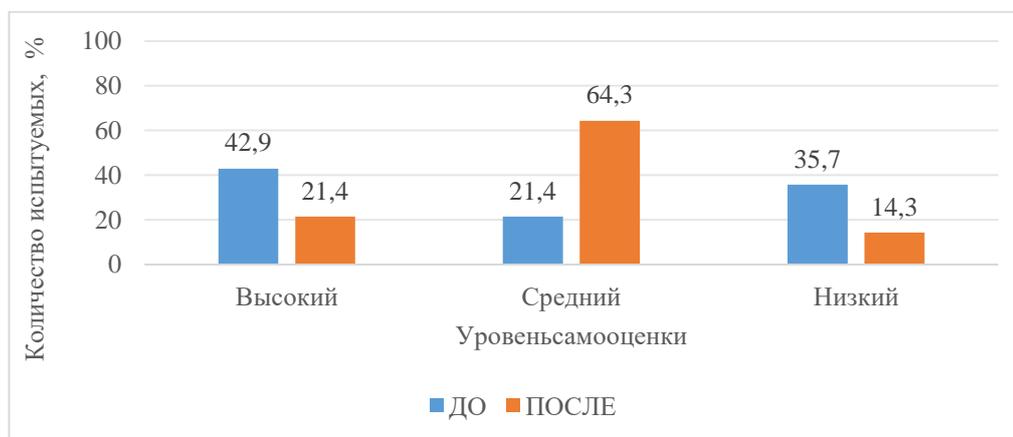


Рисунок 8 – Результаты исследования самооценки подростков по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) до и после коррекции

Результаты исследования самооценки подростков по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) демонстрируют, что после проведения психолого-педагогической коррекции все показатели остались прежними: 21,4 % (3) учащихся показали высокий уровень самооценки, 64,3 % (9) – подростков показали низкий уровень самооценки, 14,3 % (2) испытуемых демонстрируют низкий уровень самооценки.

Опираясь на полученные результаты, мы видим, что доля в выборке испытуемых с адекватным уровнем самооценки увеличился с 46 % до 64 % (прирост составил 9 человек). Данное обстоятельство свидетельствует о том, что после реализации программы подростки более осознанно и внимательно стали воспринимать свои индивидуальные качества, по-новому относиться к мнению окружающих и начали соотносить себя с существующими в социуме ценностями с точки зрения позитивного самоотношения.

По методике «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой) были получены следующие результаты опытно-экспериментального исследования, представленные на рисунке 8 и в таблице (Приложение 4):

- 36 % испытуемых показали высокую самооценку;
- 14 % участников эксперимента показали низкую самооценку;
- 50 % подростков демонстрируют после формирующего эксперимента адекватную (среднюю) самооценку.

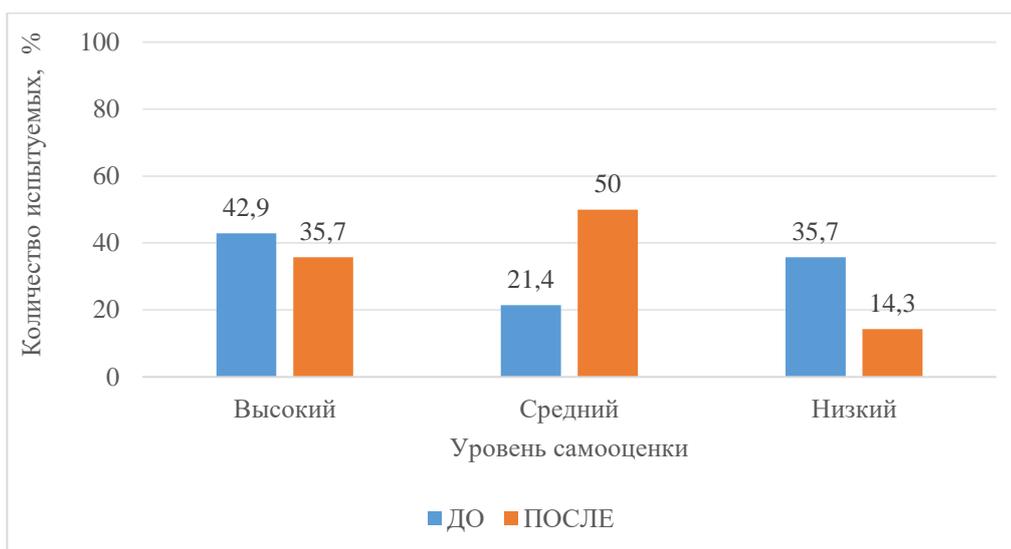


Рисунок 9 – Результаты исследования самооценки подростков по методике «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой) до и после коррекции

Анализируя полученные по методике Р.В. Овчаровой данные, можно сделать вывод, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции доля в выборке испытуемых с низким уровнем самооценки уменьшилась с 35,7 % до 14,3 %. Доля в выборке испытуемых с адекватным уровнем самооценки увеличилась на 28,6 %. Подростки научились объективно оценивать свою работу, конструктивно относиться к замечаниям и ценить собственные достоинства, ставить перед собой выполнимые цели и добиваться их, осознавать свои зоны роста.

По итогам повторной диагностики после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан были получены следующие результаты, представленные на рисунке 10, таблице (Приложение 4):

28,6 % имеют высокую самооценку,

7,1 % имеют низкую самооценку,

64,3 % демонстрируют адекватную самооценку, данный показатель складывается как сумма двух показателей уровня самооценки варианта «норма»: адекватный средний и адекватный высокий.

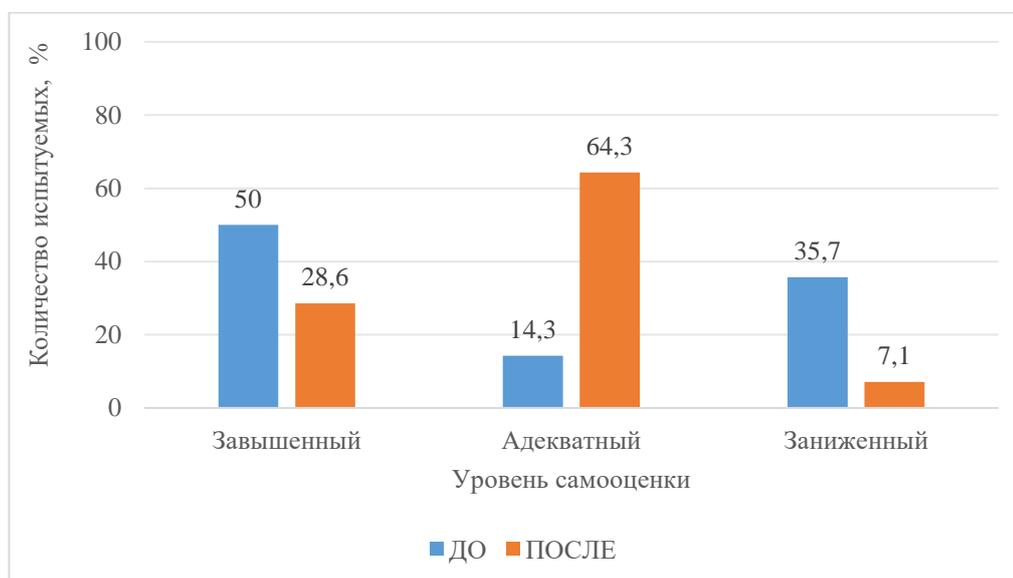


Рисунок 10 – Результаты исследования самооценки подростков по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан до и после коррекции

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков произошли следующие изменения: процент испытуемых, показавших средний (адекватный) уровень самооценки, повысился на 50 %; процент испытуемых, демонстрировавших высокий уровень самооценки изменился на 21,4 %, доля подростков с низким уровнем самооценки стала 7,1 %. Три человека перешли с очень высокого на адекватный уровень: испытуемые научились реально оценивать свои качества, возможности и достоинства, не бояться перемен, радоваться достигнутым успехам, поражения же воспринимать как ценный опыт.

Обобщенные результаты формирующего исследования по трем методикам представлены на рисунке 11 и в таблице (Приложение 4).

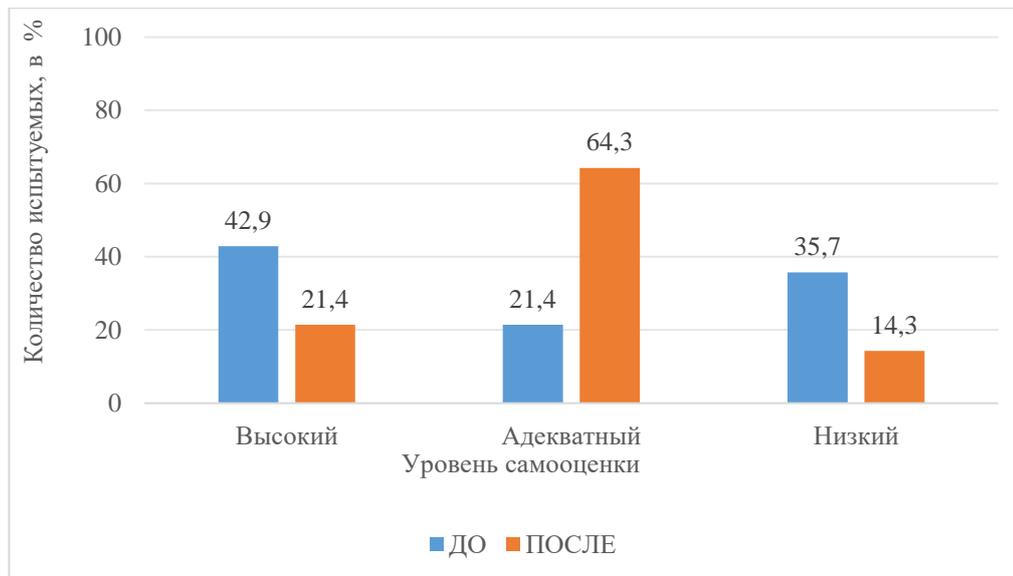


Рисунок 11 – Обобщённые результаты формирующего исследования самооценки подростков по трем методикам

На первый взгляд, результаты диагностики указывают на общее положительное влияние программы психолого-педагогической коррекции подростков на ее участников. Теперь чтобы подтвердить наши предположение необходимо прибегнуть к математико-статистическим методам.

Для оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции подростков в условиях агрессивной информационной среды проведем математико-статистический анализ данных с применением критерия φ^* – углового преобразования Фишера.

Используем критерий φ^* – углового преобразования Фишера, так как потребуется установить достоверность между процентными долями двумя выборкам, в которых зарегистрирована доля респондентов с адекватным уровнем самооценки.

Мы разделили выборку на 2 категории адекватная (средний норма, высокий норма уровень) и неадекватная (низкий, очень высокий уровень) самооценка по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан.

По результатам констатирующего эксперимента в группе подростков, которым рекомендовано участие в формирующем эксперименте, после проведения диагностики с помощью методики «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан, мы имеем данные: 14 % (2 испытуемых) имеют адекватную самооценку и 86 % (12 испытуемых) имеют неадекватную самооценку.

По результатам формирующего эксперимента мы получили данные: 64,3 % (9 испытуемых) имеют адекватную самооценку и 35,7 % (5 испытуемых) имеют неадекватную самооценку.

Гипотезы:

H0 – Доля подростков, имеющих скорректированную до адекватного уровня самооценку после реализации программы психолого-педагогической коррекции не больше, чем до реализации программы психолого-педагогической коррекции.

H1 – Доля подростков, имеющих скорректированную до адекватного уровня самооценку после реализации программы психолого-педагогической коррекции больше, чем до реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Таким образом, расчет критерия φ – углового преобразования по формуле Фишера (1), (2) в исследуемой выборке позволяет утверждать, что доля подростков, имеющих скорректированную до адекватного уровня самооценку, выросла в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

$$\varphi = (\varphi_1 - \varphi_2) \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}} \quad (1)$$

$$\varphi_{\text{эмп}} = (1,861 - 0,776) \cdot \sqrt{\frac{14 \cdot 14}{14 + 14}}, \quad (2)$$

где $\varphi_{\text{эмп}} = 7,595$

$$\begin{cases} \varphi \text{ крит } p 0,05 \leq 1,64 \\ \varphi \text{ крит } p 0,01 \leq 2,31 \end{cases}$$

φ^* эмп находится в зоне значимости. Принимаем гипотезу H_1 .

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать вывод, что в результате реализации программы, направленной на психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды у большинства испытуемых наблюдалась положительная динамика по коррекции самооценки; и доля подростков с адекватной самооценкой после проведения психолого-педагогической программы составила 64 % (9 человек), увеличившись в 3 раза. Гипотеза исследования подтверждена.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Технологическая карта – это не просто инструкция, а тщательно разработанный алгоритм, интегрирующий в себе целевой, содержательный и контрольно-рефлексивный блоки. Она служит ориентиром для организации деятельности как преподавателя, так и учащегося.

Отличительными особенностями технологической карты являются: интерактивность, обеспечивающая вовлечение всех участников; структурированность, позволяющая четко понимать последовательность действий; алгоритмичность при работе с информацией, повышающая эффективность; технологичность, гарантирующая воспроизводимость результатов; и, наконец, обобщенность, позволяющая адаптировать карту к различным задачам.

Разработка технологической карты начинается с определения названия этапа, затем формулируются цели – сжатое описание ожидаемых результатов. После этого подробно раскрывается содержание, обеспечивающее достижение поставленных целей. Далее выбираются

методы и формы, оптимальные для достижения желаемого результата. Важной частью технологической карты является указание сроков выполнения каждого этапа и распределение ответственности между участниками процесса (психолог, директор школы, заместители директора по учебной и воспитательной работе, классные руководители) на основе данных, полученных в ходе опытно-экспериментальных исследований.

Предложенная технологическая карта внедрения (Приложение 5) содержит 7 этапов и предназначена для применения в работе психологической службы образовательной организации.

Обозначим этапы:

1. Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
2. Формирование положительной психологической установки на внедрение.
3. Изучение предмета внедрения.
4. Опережающее освоение предмета внедрения.
5. Фронтальное освоение предмета внедрения.
6. Совершенствование работы над темой.
7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

Первый этап предполагает тщательный анализ документации, касающейся предмета, подлежащего внедрению. За этим следует определение ключевой цели, ради которой осуществляется внедрение. На следующем шаге происходит разработка детального плана внедрения, состоящего из взаимосвязанных этапов, и формирование программно-целевого комплекса, обеспечивающего достижение поставленной цели.

Задача второго этапа – подготовить почву для успешного освоения предмета внедрения. Необходимо сформировать позитивное отношение к нововведению среди администрации школы, родителей и учащихся. Важно

добиться того, чтобы педагоги, родители и ученики восприняли предмет внедрения с энтузиазмом и готовностью к сотрудничеству.

Третий этап характеризуется углубленным изучением предмета внедрения всеми участниками образовательного процесса. Это включает в себя ознакомление с нормативными документами, подробное изучение содержания предмета и освоение методических приемов, необходимых для его эффективного внедрения.

На четвертом этапе формируется инициативная группа для пилотного внедрения темы, происходит консолидация и углубление знаний и умений, приобретенных ранее. Команда обеспечивается всем необходимым для успешного освоения и последующей проверки эффективности методики внедрения.

Пятый этап характеризуется распространением передового опыта и переходом к фронтальному внедрению. Создаются условия для вовлечения всего коллектива в процесс освоения предмета, позволяя каждому участнику образовательного процесса обогатить свои знания и навыки.

Шестой этап посвящен совершенствованию методики и оттачиванию мастерства. Ключевая задача – улучшить существующие подходы к работе с предметом внедрения и оптимизировать процесс его освоения.

Седьмой, заключительный этап, посвящен осмыслению полученного опыта и распространению лучших практик. Осуществляется анализ результатов внедрения, наставничество для коллег, пропаганда передового опыта и сохранение традиций, сформированных в ходе работы над темой.

Таким образом, использование технологической карты позволяет администрации образовательного учреждения не только контролировать ход реализации программы и оценивать достигнутые результаты, но и своевременно оказывать необходимую методическую поддержку. Внедрение технологической карты создало благоприятные условия для улучшения качества образовательного процесса.

Технологическая карта внедрения «Психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды» представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Результаты проведенного исследования сформировали потребность в разработке психолого-педагогических рекомендаций педагогам и родителям с целью обеспечения системности психолого-педагогической коррекции самооценки составлены рекомендации родителям, педагогам.

Рекомендации педагогам по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Увидеть личность за учеником: Забудьте о шаблонах. Помните, что перед вами не просто ученик, а человек со своими чувствами, потребностями и жизненным опытом. Учитывайте особенности его темперамента, характера, семейной ситуации и здоровья.

Как это реализовать: Перед тем, как делать выводы, постарайтесь понять, что стоит за поведением ученика. Уделите время личным беседам. Проявляйте искренний интерес к его увлечениям и проблемам.

Сделайте обучение увлекательным: Предоставьте ученику возможность выбора: темы для исследования, формы представления результатов, уровня сложности задания. Вовлекайте его в активную деятельность: дискуссии, проекты, игры.

Конкретные примеры: Предложите ученику, интересующемуся историей, провести экскурсию по музею для одноклассников. Дайте возможность ученику, увлекающемуся программированием, разработать приложение для решения учебной задачи.

Позитивное подкрепление - двигатель обучения: Отмечайте и поощряйте любые проявления познавательного интереса. Успехи ученика достойны признания, поделитесь этой радостью с родителями и коллегами, но сохраняйте меру, чтобы избежать гордыни.

Право на голос: Создайте в классе атмосферу, где ученик не боится задавать вопросы и высказывать свое мнение. Уделите время каждому вопросу, даже если он кажется вам простым или не относящимся к теме. Помните, что игнорируя вопросы, вы рискуете потерять доверие ученика и погасить его интерес к учебе.

Ответственность за свой выбор: Формируйте у ребенка способность критически оценивать свои действия и принимать на себя ответственность за последствия. Избегайте гиперопеки и чрезмерной похвалы, которые могут помешать развитию самостоятельности. Подчеркивайте его взросление и давайте ему возможность принимать решения. Относитесь к нему как к личности, учитывайте его мнение и давайте ему возможность высказываться.

Индивидуальная траектория развития: Адаптируйте обучение к "зоне ближайшего развития" – задачам, которые ученик может решить с вашей помощью. После совместной работы он сможет справляться с ними самостоятельно. Учитывайте его возраст, интересы и особенности при подаче информации, создавая персонализированный подход.

Поощрение как стимул к росту: Поддерживайте ученика за любые, даже незначительные достижения. Всегда найдется, за что его похвалить: за старание, за внимательность, за помощь другим.

Дети верят в тех, кто в них верит. Станьте для ребенка значимым взрослым, который поможет ему раскрыть свой потенциал и поверить в свою неповторимость. Будьте не просто учителем, а наставником, обладающим широким кругозором и способным увлечь ребенка интересной беседой.

Рекомендации родителям по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Дайте ребенку ответственность: Не лишайте подростка возможности участвовать в домашних делах. Разрешите ему самостоятельно накрывать

на стол, выносить мусор или ухаживать за домашним питомцем. Похвалите за вклад в общее дело, подчеркнув его значимость.

Ставьте реалистичные цели: Предлагайте задачи, с которыми подросток может справиться самостоятельно. Пусть он поможет вам приготовить ужин, починит сломанную полку или соберет конструктор, разбросанный младшим братом. Успешное выполнение задачи должно приносить ему чувство удовлетворения и уверенности в своих силах.

Поощряйте заслуженно: Избегайте чрезмерной похвалы, но не скупитесь на поощрение, когда подросток действительно этого заслуживает. Вместо общих фраз ("Ты молодец!") скажите конкретно: "Мне очень понравилось, как ты помог бабушке донести сумки". Используйте похвалу и конструктивную критику для поддержания адекватной самооценки.

Поддерживайте начинания: Не критикуйте сразу новые идеи подростка. Обсудите его планы, помогите спланировать шаги к достижению цели, поддержите в случае неудачи. Покажите своим примером, как достойно принимать как победы, так и поражения. Расскажите о своих собственных ошибках и о том, как вы их преодолевали.

Прицельная критика: Не навешивайте ярлыки. Вместо "Ты всегда делаешь всё не так!" скажите: "Мне не понравилось, что ты не помыл посуду после ужина. Давай обсудим, как это можно исправить."

Диалог вместо осуждения: Вместо критики создайте пространство для доверительного разговора. Обсуждайте с подростком не только его поступки, но и события в жизни, мотивацию других людей. Это поможет ему развить критическое мышление и научиться понимать себя и окружающих.

Безусловная любовь: Напоминайте себе и подростку, что ваша любовь не зависит от его успехов и достижений. Покажите, что вы цените его просто за то, что он есть.

Уважение к личности: Общайтесь с подростком как с равным. Учитывайте его мнение, уважайте его чувства, поддерживайте его стремление к самостоятельности.

Внимание к деталям: Замечайте даже небольшие достижения подростка и хвалите его за них. Это поможет ему поверить в себя и свои силы. Создавайте ситуации, в которых он сможет почувствовать себя успешным.

Эмоциональная поддержка: Когда подросток расстроен или чем-то недоволен, дайте ему возможность выговориться. Активно слушайте его, не перебивайте, не осуждайте. Помогите ему выразить свои чувства словами. Вместе разработайте план выхода из сложной ситуации.

Поступки подростка – это эхо его чувств. Направление этого эха во многом зависит от родителей. Часто за трудным поведением скрываются глубокие, невысказанные эмоции, корни которых уходят в раннее детство. Неразрешенные конфликты и невыраженные обиды могут проявиться в подростковом возрасте самым непредсказуемым образом.

Чтобы помочь подростку избежать ошибок и укрепить его уверенность в себе, родителям важно: поддерживать его здоровые увлечения и интересы, создавая возможности для самореализации; и учить его распознавать и проживать свои негативные чувства, помогая выразить их словами и понять их причины.

Помимо поддержки, подросток нуждается в четких ориентирах:

- красная линия - безопасность: Действия, ставящие под угрозу его здоровье или безопасность окружающих, неприемлемы;
- бережное отношение: Уважение к своей и чужой собственности – обязательное условие;

– социальная ответственность: Необходимо соблюдать законы и нормы поведения в обществе.

Таким образом, именно комплексный подход, объединяющий усилия педагогов, психологов и родителей – ключ к успешной и гармоничной коррекции самооценки подростка.

Выводы по 3 главе

Нами была разработана программа, направленная на психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Четыре взаимосвязанных этапа образовывали основу структуры каждого учебного занятия: организационный, мотивационный, основной и этап рефлексии: заключительный.

В контексте повторной психодиагностической оценки результатов психолого-педагогической программы коррекции в экспериментальной группе мы получили следующие данные.

По методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) получены данные: высокий уровень самооценки - 21,4 % (3), адекватный уровень самооценки - 64,3 % (9), заниженный уровень самооценки – 14,3 % (2).

По методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) коррекция уровень самооценки до адекватного уровня у 64,3 (9) % испытуемых, данный показатель увечился на 50 %, показатель - низкий уровень самооценки уменьшился и составил 7, % (1), очень высокий уровень самооценки скорректирован до 28,6 % (4) учеников.

По методике «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой) средний (адекватный) уровень самооценки выявлен у 50 % (7) испытуемых, высокий уровень самооценки снизился и составил

35,7 % (5) испытуемых, низкий уровень самооценки в группе выявлен у 14,3 % (2) испытуемых.

Следующим этапом была проведена математико-статистическая обработка данных результатов формирующего эксперимента по критерию F^* – углового преобразования Фишера, мы выявили статистически значимы сдвиг по показателю.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды была подтверждена результатами повторной диагностики и математической статистикой.

На основе полученных результатов была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования психолого-педагогической коррекции подростков в условиях агрессивной информационной среды, также были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооценки подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено исследование по теме «Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды».

В контексте современной психологической науки проблема становления адекватной самооценки приобретает особую значимость. Самооценка выступает детерминантой успешности индивида в различных видах деятельности и коммуникации. Она модулирует восприятие субъектом собственных достижений и ошибок, а также реакцию на критические оценки и социальные нормы.

Анализ теоретических источников в области психологии и педагогики показывает, что самооценка определяется как субъективное отношение индивида к собственным возможностям, качествам и положению в системе межличностных отношений. Интегрированная в структуру личности, самооценка выполняет функцию значимого регулятора поведения. Межличностное взаимодействие, а также восприятие успеха и неудачи детерминируются уровнем самооценки. Тем самым, самооценка оказывает влияние на эффективность деятельности и процессы личностного развития. Самооценка, как компонент самосознания, включает в себя не только знания о себе, но и оценочное отношение к своим способностям, моральным качествам и поступкам.

Подростковый возраст представляет собой сенситивный период для формирования и развития самооценки. Адекватная самооценка выступает важным предиктором социальной адаптации личности. Особенности развития самооценки в этом возрасте связаны с переживанием кризиса идентичности, стремлением к более объективному оцениванию себя и выраженной склонностью к самокритике.

Моделирование в психологии предполагает построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Дерево целей – это иерархическое визуальное представление достижения целей; принцип, при котором главная цель достигается за счет совокупности второстепенных целей.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды содержит в себе теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический компоненты.

В качестве испытуемых нами были выбраны школьники 7 класса Центра развития «Твоя территория». Количество участников – 22 человек.

Экспериментальная работа состояла из нескольких этапов: подготовительный этап, этап констатирующего эксперимента, этап формирующего эксперимента, контрольно-обобщающий этап.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

– теоретические: анализ, синтез, обобщение психологической, педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование;

– эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, анкетирование, тестирование;

– метод математической статистики: φ^* – критерий углового преобразования Фишера.

Методики:

1) Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой);

2) «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан);

3) опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст).

По итогам констатирующего эксперимента в группе испытуемых, состоящей из 22 подростков, были получены следующие данные.

По методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) 46 % (10) учеников определен адекватный уровень самооценки, у 27 % (6) учеников – завышенный уровень, у 27 % (6) подростков – заниженный уровень.

По методике «Анкета учащихся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой), средний уровень самооценки отмечен у 41 % (9) учеников, у 36 % (8) учеников – высокий уровень. 23 % (5) подростков имеют низкий уровень.

По методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан средний (адекватный) уровень отмечен у 45 % (10) учеников, у 32 % (7) подростков высокий уровень самооценки, у 23 % (5) учеников – низкий уровень.

Обобщение результатов диагностики самооценки подростков по трем методикам показало, что: 36,4 % (8) учеников имеют адекватный уровень самооценки; у 63,7 % (14) учеников отмечена неадекватная самооценка 14 подростков были к участию в программе психолого-педагогической коррекции.

По экспериментальной группе, состоящей из 14 подростков, данные констатирующего эксперимента выглядели следующим образом.

По методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) у 21,4 % (3) учеников адекватный уровень самооценки, у 42,9 % (6) учеников – завышенный уровень, у 35,7 % (5) подростков – заниженный уровень.

По методике «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой), средний уровень самооценки отмечен у 21,4 % (3) учеников, у 42,9 % (6) учеников – высокий уровень, 37,5 % (5) подростков имеют низкий уровень.

По методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан средний (адекватный) уровень отмечен у 14,3 % (2) учеников, у 50 % (7) подростков - высокий уровень самооценки, у 35,7 % (2) учеников – низкий уровень.

Теоретическое и эмпирическое изучение самооценки подростков привело к необходимости разработки и апробации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Коррекционно-развивающее занятие программы включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлексия, ритуал прощания.

Анализ результатов формирующего эксперимента также показал, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков произошли следующие изменения.

По итогам диагностики по методике: опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст) можно увидеть, что после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды количество подростков, демонстрирующих адекватную самооценку, увеличился в три раза и составил 64,3 % (человек); 21,4 % (3) испытуемых сохранили завышенный уровень самооценки, у 14,3 % (2) испытуемых выявлен низкий уровень самооценки.

По методике «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой) показатель «средний (адекватный) уровень самооценки» повысился на 28,4 % (6 человек), показатель «высокий уровень самооценки» в экспериментальной группе снизился на 7,2 % (1 человек), показатель «низкий уровень самооценки» снизился на 21,4 % (3 человека).

По методике «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан доля испытуемых в экспериментальной группе с показателем «адекватный уровень самооценки» повысилась на 50 % (7), а по показателю «очень высокий уровень самооценки» снизилась на 21,4 % (3), доля испытуемых с «низким уровнем самооценки» уменьшилась на 28,6 % (4 человек) и составила 7,1 % (1 человек) от общего количества подростков, принимавших участие в исследовании.

Обобщенные результаты диагностики показывают, что на 42,9 % повысился адекватный уровень самооценки в группе испытуемых, высокий уровень самооценки в группе испытуемых снизился на 21,4 % , а низкий - на 21,4 %, это обозначает, что уровень самооценки у испытуемых после проведения программы, в целом, стал адекватнее, чем был до проведения программы.

Следующим этапом была проведена математико-статистическая обработка данных результатов формирующего эксперимента по критерию F^* – углового преобразования Фишера, мы выявили статистически значимый сдвиг по показателю. Гипотеза нашего исследования в том, что уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды подтвердилась.

Разработаны технологическая карта внедрения и психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самооценки подростков. Они представляют практическую значимость и могут быть использованы родителями, педагогами, с целью психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анхимова Р. В. Психологические особенности влияния СМИ на личность / Р. В. Анхимова // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 3(3). – С. 359-365.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 288 с. – ISBN 5-98119-254-7.
3. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии: в 2 т. / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2007. - С. 272-284.
4. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс. 2022. 363 с.
5. Андриенко Е. В. Социальная психология : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. В. Андриенко. – Москва : Academia, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-0137-4.
6. Алибулатова А. М-А. Психологические особенности учащихся старших классов / М-А.А. Алибулатова // Цифровая наука. – 2021. – № 2. – С. 45-48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchaschihsya-strashih-klassov/viewer> (дата обращения: 05.10.2024).
7. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – Москва : МГУ, 1990. – 367с.
8. Байдин Д. В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков / Д. В. Байдин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 11–15.
9. Баксанский О. Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания. Аффективная сфера личности и психология общения / О. Е. Баксанский, В. М. Самойлова. – Москва : Изд-во КД Либроком, 2013. – 368 с. – ISBN 4-98519-234-5.

10. Бартош О.П. Возрастные особенности копинг-поведения подростков / О.П. Бартош, Т.П. Бартош // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2017. – №6 (265). – С. 42–46.
11. Баумстейр Р. Мифология самооценки / Р. Баумстейр, Дж. Кемпбелл // В мире науки. – 2015. – С. 168.
12. Бернс Р. Я - концепция и Я - образы. Самосознание и защитные механизмы личности / Р. Бернс. – Самара: Бахрах, 2009. – 656 с.
13. Бехтерев В. М. Объективная психология / В. Бехтерев. – Москва: Юрайт, 2019. – 551 с.
14. Бичерова Е. Н. Ситуационно-специфические показатели интернального локуса контроля подростков с разной самооценкой / Е. Н. Бичерова, Г. Ф. Голубева, Е. М. Фещенко // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – № 12 (1). – С. 51-60.
15. Божович Л. И. Нравственное формирование личности подростка в коллективе. / Л. И. Божович, Т. Е. Конникова. – М.: 2010. – 216 с.
16. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. – Владимир : Ин -т практической психологии, 2017. – 212 с. – ISBN 5-89395-048-6.
17. Бука Т. Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения: учеб. пособие / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – Москва: Институт Психотерапии, 2018. – 144 с. – ISBN 5-89939-128-6.
18. Бурамбаева Д. А. Формирование нормальной самооценки младших подростков как фактор психологической безопасности личности / Д.А. Бурамбаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». –2015. – № S1. – С. 136-140.
19. Валлон А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. – Москва: Просвещение, 1997. – 190 с.

20. Василенко М. А. Основы социально-психологического тренинга / М. А. Василенко; отв. ред. Л. Ключко. – Екатеринбург: Феникс, 2014. – 125 с. – ISBN 978-5-222-22832-6.
21. Векилова, С.А. История психологии: Конспект лекций. Москва: «АСТ»; СПб.: «Сова», 2005. 156 с.
22. Верещагина Л. С. Организация педагогического эксперимента / Л. С. Верещагина, С. С. Орехова, О. А. Шумакова // Экономика и социум. – 2018. – № 8(51). – С. 235–237.
23. Введение в психологию: учебник / под общ. ред. проф. А. В. Петровского. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016. – 512 с. – ISBN 5-7695-0001-8.
24. Видная О. Е. Меркушина Е. А. Параметры медиасоциализации молодежи: современный ракурс / О. Е. Видная, Е. А. Меркушина // Знак: проблемное поле медиаобразования. – 2021. – № 4 (42). – С. 94–104.
25. Воеводина Н. А. Социология и психология управления: учеб. пособие / Н. А. Воеводина, И. А. Данилова. – Москва: Изд-во Омега-Л, 2010. – 199 с. – ISBN 978-5-370-01302-7.
26. Волков Б. С. Психология педагогического общения: учебник для бакалавров / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, Е. А. Орлова. – Люберцы: Изд-во Юрайт, 2019. – 333 с. – ISBN 978-5-534-09394-0.
27. Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие / Б.С. Волков. – Москва: Академический проект, 2020. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2572-1.
28. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва: Смысл, 2005. – 1136 с.
29. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М. ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

30. Гайфулин А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / А. Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1. – С. 70-76.
31. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход / Т. В. Галкина. – Москва: Институт психологии РАН, 2019. – 399 с. – ISBN 978-5-9270-0208-5.
32. Ганзен В. А. К системному описанию онтогенеза человека. Психология развития: хрестоматия / В. А. Ганзен, Л. А. Головей. – Санкт-Петербург: Изд-во ПИТЕР, 2001. – 97 с.
33. Герцог Г. А. Основы научного исследования: методология, методика, практика: учеб. пособие / Г. А. Герцог. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2018. – 208 с.
34. Горбунова О. С. Особенности самооценки подростков в межличностных конфликтах / О. С. Горбунова // Концепт. – 2015. – №1. – С. 226-230.
35. Гюру Э. Самооценка у детей и подростков: книга для родителей / Э. Гюру. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 294 с.
36. Дерябина Е. А. Возрастная психология: учебное пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – ISBN 978-5-4486-0070-8.
37. Дементий Л. И. Одиночество подростков: феноменология, факторы, типология / Л. И. Дементий, Е. М. Коротеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 132 с.
38. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – Т. 6. – № 1. – С. 18-25.
39. Долгова В. И. Межкультурный тренинг как средство решения психолого-педагогической проблемы готовности личности к межкультурной коммуникации / В. И. Долгова, И. А. Скоробренко //

Перспективы науки и образования. 2022. – № 1 (55). – С. 523-539. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_48159863_84147775.pdf (дата обращения: 19.02.2025).

40. Долгова В.И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, Д.И. Гладышев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №5 (135). – С. 267-272.

41. Долгова В. И. Феномен «я-концепция» подростка / В.И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №7. – С. 139-143.

42. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – Москва: Академия, 2005. – 208 с.

43. Ичитовкина Е. Г. Организация, методология и методы научного исследования / Е. Г. Ичитовкина, С. Ю. Звягинец, Г. А. Хазиев [и др.]. – Домодедово: Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. – 136 с. – ISBN 978-5-9552-0758-2.

44. Князева Т. Н. Психология развития: учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. – Саратов: Вузовское образование, 2019. – 144 с. – ISBN 978-5-4487-0429-1.

45. Кожевина О. В. Применение методов интеллектуального анализа данных в исследовании внедрения целей устойчивого развития / О. В. Кожевина, Е. В. Данько // Менеджмент в России и за рубежом. – 2022. – № 2. – С. 76-85.

46. Козловская Т. Н. Беседа как метод психологического исследования: методические указания / Т. Н. Козловская. – Оренбург: Оренбургский гос. ун-т. ОГУ, 2021. – 25 с. URL:

http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/14511/1/143107_20210527.pdf (дата обращения: 20.09.2024)

47. Кон И. С. Педагогика ранней юности : кн. для учителя / И. С. Кон. – Москва, 1989. – 256 с. – ISBN 5-09-001053-6.

48. Кон И. С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности: учеб. пособие для студентов пед. институтов / И. Кон. – Москва: Просвещение, 1979. – 175 с.

49. Королева Н. Н., Богдановская И.М., Луговая В.Ф. Воздействие современной информационной и медиасреды на «Образ я» подростков // Universum: Вестник Герценовского университета. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozdeystvie-sovremennoy-informatsionnoy-i-mediasredy-na-obraz-ya-podrostkov> (дата обращения: 14.02.2025).

50. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва: Академический проект, 2020. – 420 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0.

51. Легостаева Е. С. Жизнестойкость, самооценка и мотивация как личностные факторы успешности обучения старшеклассников / Е. С. Легостаева, Л. В. Оконечникова, Д. С. Денисова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 8. – С. 149-156.

52. Липунова О. В. Методы психологических исследований / О.В. Липунова. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 102 с.

53. Логинов Д. А. Тьюторское сопровождение образовательного процесса / Д. А. Логинов. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 88 с. – ISBN 978-5-9980-0350-9.

54. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 800 с. – ISBN: 978-5-4237-0138-3

55. Михалкин Н. В. Методология и методика научного исследования / Н.В. Михалкин. – Москва : РГУП, 2017. – 272 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65865.html> – Загл. с экрана.

56. Находкин В.В. Психология развития: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Находкин, М. Д. Находкина, Т.Г. Корякина. – Киров, 2018. – 140 с. – ISBN: 978-5-907091-30-6.

57. Нефёдов С. А. / Опыт моделирования демографически структурных циклов. Макроисторическая динамика общества и государства / С. А. Нефёдов, П. В. Турчин. – Москва: КомКнига, 2006. – 167с.

58. Носс И. Н. Моделирование в психологическом исследовании / И. Н. Носс, М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 63-70.

59. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога / Р.В. Овчарова. – Москва: Просвещение, 2003. – 256 с.

60. Ольховая Т. А. Поколение Z: новые реалии социализации. – Текст: электронный / Т. А. Ольховая, А. А. Чернова, В. Б. Парамонов // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 4. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29976> (дата обращения: 11.03.2023)

61. Педагогическая психология: практикум / под ред. Л.А. Регуш, В.И. Долговой, А.В. Орловой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. – 304 с.

62. Першина Л. А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Л. А. Першина. – 2-е изд. – Москва: Академический проект, 2020. – 255 с. – ISBN 978-5-8291-2814-2.

63. Петровский А. Ф. Введение в психологию / А. В. Петровский. – М.: Академия, 2007 – 496 с.

64. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. - М.: Политиздат, 2001. – 255 с.

65. Психологический словарь / авт. - сост. В.Н. Копорулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева, Л.М. Балабанова; под общей ред. Ю.Л. Неймера. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – ISBN 5-222-03026-1.
66. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан, В.А. Аверин, Ж.К.Дандарова. – Санкт-Петербург: АСТ, 2015. – 656 с. – ISBN: 978-5-17-090645-1.
67. Резников Е. Н. Психология этнического общения / Е. Резников. – Москв : Институт психологии РАН, 2019. – 159 с.
68. Рокицкая Ю. А. Психологическое просвещение в образовании : учеб. пособие / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Библиотека А. Миллер, 2024. – 389 с. – ISBN: 978-5-93162-281-1.
69. Рощупкин В.Г. Информационно-психологическое противоборство и обеспечение информационной безопасности: учеб. пособие / В.Г. Рощупкин. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2018. – 92 с.
70. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 224 с.
71. Рубинштейн С. Л. Основы общей педагогики / С. Л. Рубинштейн, А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская. – Санкт-Петербург : Питер Ком, 2020. – 705 с. – ISBN 5-314-00016-4.
72. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 01. – ART 75027. – 0,3 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75027.htm>. – Гос. рег. Эл№ ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X
73. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 350 с. – ISBN: 5-9268-0010-2
74. Слободчиков В. И. Основы педагогической антропологии. Педагогия развития человека: Развитие субъективной реальности в

онтогенезе : учеб. пособие / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : 2020. –159с. – ISBN 978-5-7429-0732-9.

75. Смирнова А. Ю. Метод моделирования в социально-психологических исследованиях / А. Ю. Смирнова // Сборник статей 9 международной научно-практической конференции. – Москва, 2017. – С. 166-167.

76. Справочник практического психолога / под ред. С.Т. Посоховой. - М.: АСТ; Спб: Сова, 2005. - 671 с. – ISBN 5-17-031163-Х.

77. Суханова Н. В. Формирование ученического коллектива и уровни его развития / Н. В. Суханова // Вестник научных конференций. – 2019. – № 1-1(41). – С. 97-98.

78. Узнадзе Д. Н. Психология и педагогика. Теория развития ребёнка. – М.: Амрита-Русь. 2023. 268 с.

79. Хилько М. Е. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. –Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 201 с. – ISBN 978-5-534-00141-9.

80. Циулина, М. В. Методология психолого-педагогических исследований: учебное пособие / Марина Циулина. – Челябинск: ЧГПУ, 2015. – 239 с.

81. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – Москва: Наука, 1977. – 144 с.

82. Шагиева А. И. Влияние самооценки на ситуативную тревожность младших школьников / А. И. Шагиева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 26-30.

83. Шанина, Г. Е. Психологическая диагностика / Г. Шанина. – Москва: Юрайт, 2010. – 216 с. – ISBN 978-5-904460-06-8.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики самооценки подростков

Методика опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»
(средний школьный возраст)

Методика предложена Г. Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него - один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника.

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

18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов.

Ключи к тесту. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10.

Интерпретация результатов опросника Г.Н. Казанцевой

от -10 до -4 - низкая самооценка;

от -3 до +3 - средняя самооценка;

от +4 до +10 - высокая самооценка.

Человек с адекватной самооценкой реально оценивает себя. Видит положительные и отрицательные качества, способен реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Он готов воспринимать новое, учиться на ошибках. При адекватной самооценке человек старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

На основе завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении. Любое замечание воспринимается как несправедливая придирка. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Самооценка может быть и заниженной, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, им трудно дается принятие решений, не любят принимать комплименты.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно происходит в

общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного отношения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявления высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

Методика «Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки» (по Р.В. Овчаровой)

Инструкция: Опросник состоит из 16 вопросов по каждому из которых возможны три варианта ответов: «да», «нет», «трудно сказать». Последний вариант ответа следует выбирать только в крайних случаях. Старайтесь быть максимально правдивыми!

Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

Текст опросника:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение
6. Мне нравится находить причины своих неудач
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное
10. Убедительно могу доказать правоту
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых
12. У меня часто рождаются интересные идеи
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие

Обработка результатов. Баллы распределяются следующим образом: за ответ «трудно сказать» - 1 балл, 2 балла за ответ - «да» и 0 баллов - за ответ «нет».

Ключ опросника

Финальная сумма полученных баллов поможет исследователю определить результат:

24-32 балла – высокий уровень самооценки;

12-24 балла – средний - адекватная самооценка;

0-12 баллов – низкий уровень - заниженная самооценка.

Методика «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан)»

Метод психодиагностики, направленный на изучение самооценки испытуемого, разработанный Т. В. Дембо в 1962 году и дополненный С. Я. Рубинштейн в 1970 году. А. М. Прихожан ввела шкалы: здоровье, ум/способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками/умелые руки, внешность, уверенность в себе. В этой модификации испытуемому выдается уже готовый 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. В инструкции испытуемому предлагается черточкой отметить своё местоположение на шкале, а крестиком - тот уровень развития качества, при котором он бы мог ощутить гордость за себя.

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность, красота;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне

развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Описание процедуры проведения.

Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";

б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

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

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам (медиану).

Таблица 1.1 – Оценка и интерпретация отдельных параметров

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

Высота самооценки. Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало.

За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

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

Анкета для подростков «Я и интернет»

1. Есть ли у тебя Смартфон или домашний компьютер с постоянным доступом в Интернет?

Да Нет

2. Ты выходишь в Интернет:

самостоятельно; самостоятельно, но под контролем родителей; вместе с родителями.

3. Стоит ли на твоём компьютере Фильтр (запрет на посещение нежелательных и опасных сайтов)? Да Нет

4. Сколько времени в среднем в день ты проводишь в интернете? *

10-30 мин 30-60 мин

1-2 часа 2-3 часа

3-4 часа 4-5 часов

5-6 часов более 6 часов

другое (напиши свой ответ): _____

5. В каких целях ты используешь Интернет? (можно выбрать несколько ответов):

играю в он-лайн игры;

«сизжу» в социальных сетях;

поиск нужной информации;

скачиваю/слушаю музыку;

смотрю шорцы в Тик-ток;

смотрю видео и изображения;

слушаю подкасты / аудиокниги;

смотрю видео конкретных блогеров;

другое (напиши свой ответ): _____

9. Подписан ли ты на какие-либо группы? Назови наиболее интересные тебе темы _____

10. Назови наиболее интересные тебе темы информацию по которым ты чаще всего смотришь в интрнете _____

10. Напиши кто из медиа-персон / блогеров / ведущих тебе интересен больше всего? Почему тебе интересны именно они? _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования самооценки подростков

Таблица 2.1 – Результаты констатирующего эксперимента по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст)

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	003	+8	Высокий
2	006	+2	Средний (Адекватный)
3	005	+6	Высокий
4	001	+2	Средний (Адекватный)
5	010	+3	Средний (Адекватный)
6	002	-5	Низкий
7	013	+9	Высокий
8	004	-4	Низкий
9	015	+3	Средний (Адекватный)
10	007	-6	Низкий
11	022	+1	Средний (Адекватный)
12	016	-1	Средний (Адекватный)
13	008	-7	Низкий
14	018	+1	Средний (Адекватный)
15	020	- 7	Низкий
16	009	+5	Высокий
17	012	-2	Средний (Адекватный)
18	017	-4	Низкий
19	019	-3	Средний (Адекватный)
20	014	0	Средний (Адекватный)
21	021	+6	Высокий
22	011	+9	Высокий
Итого:			
Высокий			6 (27 %)
Средний (Адекватный)			10 (46 %)
Низкий			6 (27 %)

Таблица 2.2 – Результаты констатирующего эксперимента по методике «Анкета на определение самооценки подростка» по Р.В. Овчаровой

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	003	23	Средний (Адекватный)
2	006	25	Высокий
3	005	23	Средний (Адекватный)
4	001	25	Высокий
5	010	26	Высокий
6	002	14	Средний (Адекватный)
7	013	30	Высокий
8	004	10	Низкий
9	015	27	Высокий
10	007	6	Низкий
11	022	18	Средний (Адекватный)
12	016	21	Средний (Адекватный)
13	008	10	Низкий
14	018	17	Средний (Адекватный)
15	020	8	Низкий
16	009	28	Высокий
17	012	22	Средний (Адекватный)
18	017	15	Средний (Адекватный)
19	019	9	Низкий
20	014	16	Средний (Адекватный)
21	021	26	Высокий
22	011	29	Высокий
Итого:			
Высокий			8 (36 %)
Средний (Адекватный)			9 (41 %)
Низкий			5 (23 %)

Таблица 2.3 – Результаты констатирующего эксперимента по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	003	98	Очень высокий (Завышенный)
2	006	90	Очень высокий (Завышенный)
3	005	77	Очень высокий (Завышенный)
4	001	87	Очень высокий (Завышенный)
5	010	74	Высокий (Адекватный)
6	002	7	Низкий (Заниженный)
7	013	92	Очень высокий (Завышенный)
8	004	42	Низкий (Заниженный)
9	015	74	Высокий (Адекватный)
10	007	31	Низкий (Заниженный)
11	022	63	Средний (Адекватный)
12	016	69	Средний (Адекватный)
13	008	44	Низкий (Заниженный)
14	018	61	Высокий (Адекватный)
15	020	46	Средний (Адекватный)
16	009	74	Высокий (Адекватный)
17	012	68	Высокий (Адекватный)
18	017	53	Средний (Адекватный)
19	019	40	Низкий (Заниженный)
20	014	67	Высокий (Адекватный)
21	021	87	Очень высокий (Завышенный)
22	011	98	Очень высокий (Завышенный)
Итого:			
Очень высокий			7 (32 %)
Высокий (Адекватный)			6 (27 %)
Средний (Адекватный)			4 (18 %)
Низкий			5 (23 %)

Таблица 2.4 – Обобщенные результаты констатирующего эксперимента диагностики уровня самооценки подростков (по трём методикам)

№ п/п	Шифр респондента	Результаты по методике Н.Г.Казанцевой	Результаты по методике Р.В. Овчаровой	Результаты по методике Т.В. Дембо-С.Я.Рубинштейн	Общий уровень самооценки
1	003	Высокий	Средний (Адекватный)	Очень высокий	Высокий
2	006	Средний (Адекватный)	Высокий	Очень высокий	Высокий
3	005	Высокий	Средний (Адекватный)	Очень высокий	Высокий
4	001	Средний (Адекватный)	Высокий	Очень высокий	Высокий
5	010	Средний (Адекватный)	Высокий	Высокий (Адекватный)	Адекватный
6	002	Низкий	Средний (Адекватный)	Низкий	Низкий
7	013	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий
8	004	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
9	015	Средний (Адекватный)	Высокий	Высокий (Адекватный)	Адекватный
10	007	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
11	022	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Адекватный
12	016	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Адекватный
13	008	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
14	018	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Высокий (Адекватный)	Адекватный
15	020	Низкий	Низкий	Средний (Адекватный)	Низкий
16	009	Высокий	Высокий	Высокий (Адекватный)	Высокий
17	012	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Высокий (Адекватный)	Адекватный
18	017	Низкий	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Адекватный
19	019	Средний (Адекватный)	Низкий	Низкий	Низкий
20	014	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Высокий (Адекватный)	Адекватный
21	021	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий
22	011	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий
Итого:					
Высокий					8 (36,4 %)
Адекватный					8 (36,4 %)
Низкий					6 (27,3 %)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды

В настоящее время на фоне стремительного развития информационных технологий и повсеместного распространения цифровой среды мы можем наблюдать сложность в формировании адекватной самооценки у подростков.

Решение этой задачи требует комплексного подхода, включающего сотрудничество психологов, педагогов, родителей и самих подростков. Необходимо создавать благоприятную образовательную среду, способствующую формированию позитивной самооценки и развитию психологической устойчивости к вызовам современного информационного общества.

Настоящая программа позволяет подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права и собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению. Это необходимо для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи. Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием их интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой - с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений. Поэтому программа актуальна и имеет практическую значимость.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция уровня самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды.

Задачи программы

1. Расширить область знаний и представлений подростков о себе посредством осознания сильных и слабых сторон.
2. Развить у участников программы способности к пониманию и принятию индивидуальности как собственной, так и окружающих.
3. Создать условия для развития у подростков положительного самоотношения.

4. Создать условия для появления у учащихся интереса к самопознанию и саморазвитию с предоставлением необходимых психологических инструментов.

5. Способствовать развитию у подростков избирательности в выборе потребляемого цифрового контента и способности анализировать информацию.

Данная программа включает в себя следующие методы и методики работы: психодиагностические тесты, беседа, тренинг, игра, консультирование по результатам психодиагностического обследования.

Формы проведения: групповая.

Необходимые материалы и оборудование: бланки для диагностического обследования, карандаши, бумага, компьютер, проектор, презентация.

Рекомендованная продолжительность программы составляет 10 занятий, каждое из которых занимает 40-60 минут (1-1,5 академический часа). Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Описание участников программы

Учащиеся седьмого класса в количестве 14 человек, возраст 13-14 лет. Физическое и психическое развитие учащихся соответствует норме, отклонений не наблюдается. Ученики проявляют интерес как к учебной, так и внеурочной деятельности. Некоторые учебные дисциплины являются для класса ведущими, в частности. Большинство детей посещают дополнительные развивающие занятия (ТРИЗ, творческие направления). Интересуются личными достижениями, при выполнении заданий стараются опередить одноклассников, не редко между детьми возникает токсичная конкуренция. В классе видно разделение на мини группы, между собой данные группы общаются как в рамках учебной деятельности, так и вне учебное время. Атмосферы враждебности в коллективе нет.

Все участники программы имеют неограниченный и неконтролируемый родителями доступ к интернету (социальные сети, он-лайн игры, мессенджеры, другие он-лайн платформы), являются активными пользователями цифрового контента.

При проведении программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды мы будем руководствоваться следующими принципами:

1. Ориентация на личность. В основе программы лежит гуманистический подход, предполагающий создание атмосферы доброжелательности и уважения к каждому участнику образовательного процесса.

2. Индивидуальный подход с учетом возраста. Содержание программы разработано с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, что позволяет обеспечить максимально комфортные условия для обучения.

3. Принцип конфиденциальности, являющийся краеугольным камнем работы психолога, неукоснительно соблюдается при реализации данной программы. Информация об обучающихся не подлежит разглашению третьим лицам без их предварительного согласия.

4. От простого к сложному. Программа реализуется по принципу постепенного усложнения материала, что позволяет обеспечить плавный переход от простых знаний и упражнений к более сложным, подготавливая ребенка к эффективному усвоению новой информации.

5. Активное вовлечение. Деятельностный подход предполагает активное участие обучающихся в процессе обучения. Занятия проводятся в форме сотрудничества, соревнований и взаимопомощи, что способствует развитию памяти, речи, образного мышления и формированию положительной мотивации к познанию.

При разработке формирующей программы мы опирались на работы И.В. Дубровиной, Д. И. Дудиной, Р. Р. Коуркиной, А.М. Прихожан, С.В. Петрушкина, и др. Так же были использованы методические разработки: Т.М. Макарычевой, А.А. Мирзоевой, Т.А. Григоренко.

Время проведения: начало 4-й четверти, до проведения проверочных работ и экзаменов. По 40-60 минут в конце учебного дня на протяжении 5 недель, по 2 раза в неделю, всего 10 занятий.

Место проведения: учебная аудитория Центра развития «Твоя территория».

Содержание программы

Занятие №1. Оля или Яло?

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- 1) знакомство, создание положительного эмоционального фона;
- 2) формирование мотивации к совместной деятельности;
- 3) формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- 4) стимулирование осознания своего «Я».

Оборудование: плакат с принципами работы в группе, листы формата А4, А5, таблички с вопросами, фломастеры, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона. Здравствуйте, меня зовут Анастасия Андреевна, я педагог-психолог. Я проведу с вами курс занятий, направленных на самопознание, совершенствование ваших представлений о себе. Занятия будут проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. Я предлагаю следующие правила (они отражены на плакате):

1. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
2. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
3. Правило равноценности. В группе все равны.
4. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.
5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.
6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее
7. Правило «поднятой руки».

У кого-нибудь есть дополнения? Все согласны с предложенными правилами? А теперь давайте познакомимся.

Упражнение 1. Три круга

Цель: знакомство с участниками занятия.

Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

Упражнение 2. Загляни в себя

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности. Как я уже сказала, наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы учащихся записываются на доске.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения,

а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Основная часть.

Упражнение 3. Плюс на минус даёт плюс!

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Первое упражнение, которое сейчас мы выполним, называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают.

Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение 4. Крокодил

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 5. Есть вопросы

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?

4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Заключительная часть

Упражнение 6. Рожицы

Цель: рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем первом занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии. Подводятся итоги занятия.

Занятие №2. Путешествие к центру Земли

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- 1) формирование представления о собственной уникальности;
- 2) развитие способности к осознанию своего «Я»;
- 3) актуализация представления об отношении к самому себе;
- 4) формирование представления о ценности собственной личности.

Оборудование: мячи разного цвета, таблицы с качествами личности, цветные карандаши.

Вводная часть.

Упражнение 1. Ритуалы приветствия

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, ребята, сегодня наше занятие будет называться «Путешествие к своему «Я». В прошлый раз мы говорили о том, как важно знать самого себя, свои особенности, обсудили, что это довольно непросто и многие люди не могут адекватно оценивать свою личность. Мы выполнили несколько упражнений, направленных на самопознание и сегодня продолжим узнавать о себе и других что-то новое. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Вы, наверное, знаете, что в разных странах используются различные ритуалы приветствия. Например, в Японии распространен такой вариант: легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам, а жители Индии в знак приветствия делают легкий поклон, складывая ладони перед лбом. Сейчас я предлагаю вам попробовать самим придумать какой-нибудь необычный вариант приветствия (обсуждаются варианты, выбирается наиболее интересный). А затем участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

Основная часть

Упражнение 2. Уникальный - Я

Цель: формирование представления о собственной уникальности. Вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение, которое называется «Я - уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение 3. Самоотношение

Цель: формирование представления о самоотношении подростка. Сейчас я раздаю вам таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личности. Прочитайте список утверждений, подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе и раскрасьте место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает ваше отношение к данному утверждению. Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Старайтесь делать выбор, долго не раздумывая (таблица представлена в приложении).

Обсуждение: теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе? А теперь давайте немного отдохнем и расслабимся.

Упражнение 4. Место мечты

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнышко, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Упражнение 5. Мое самовосприятие

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Сейчас посмотрите на схему (таблица представлена в приложении). Подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе. Отметьте, какие из них, на ваш взгляд, наиболее устойчивы. Распределите выделенные характеристики по трем столбцам, отражающим отношение к собственным качествам. Много ли характеристик, которые вас устраивают? Какие бы качества хотелось развить? Как, это можно сделать? Почему вы считаете, что важны именно эти качества?

Обсуждение: теперь давайте попытаемся сравнить два упражнения, где вы работали с одними и теми же таблицами, но в первом случае, вы выражали свое отношение к тем или иным своим качествам с помощью цвета, а во втором случае уже на словесном, осознанном уровне пытались оценить их. Какое упражнение было наиболее сложным и почему? Совпали ли ваши описания качеств в первом и втором случаях? Если нет, то почему? Всегда ли наше отношение к самим себе является осознанным? Почему?

Заключительная часть

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Сейчас мы постараемся выразить благодарность друг другу. Я попрошу одного из вас встать в центр, второй человек подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба

участника остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг.

А теперь пусть каждый по кругу выскажется, что понравилось ему на сегодняшнем занятии? Что нового он узнал? Какие трудности возникали при выполнении упражнений?

Занятие №3. «Кто я?»

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

- формирование более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию;
- формирование представления о своем идеальном «Я».

Оборудование: листы формата А4, ручки, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Эхо»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, я рада видеть вас на нашем занятии. И для начала предлагаю поприветствовать друг друга. Участники группы по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенным жестом. Затем группа хором называет его имя, и повторяют жест.

Основная часть: Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель: формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и напишите 20 ответов на вопрос «Кто Я?». Старайтесь отвечать, не задумываясь, и писать первое, что придет в голову. А теперь можете посмотреть все, что вы написали.

Обсуждение: трудно было писать о себе? Какие характеристики вы поставили на первое место? С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему? (ученик, сын, спортсмен и т.д.). С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?

Упражнение 3. «Герб своего «Я»

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

На листах бумаги с помощью фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб. Материал для вашего герба у вас уже есть. В идеале человек, увидевший ваш герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисуйте контур герба, в любой форме, но при этом соблюдайте одно правило: контур должен быть разделен на несколько областей.

Обсуждение: замечательно, а теперь давай попробуем проанализировать то, что вас получилось. Легко или трудно было рисовать свой герб? Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности? Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб? Какие трудности возникли при создании герба? Что вы пытались отразить в первую очередь? Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного»

Цель: актуализация представлений о себе самом и своем идеальном «Я».

А сейчас попробуйте изобразить себя в виде животного, которым вы бы хотели больше всех быть. Объясните, пожалуйста, причины, по которым вы выбрали именно это животное, какие его черты вас привлекают? Есть ли у вас черты? Какие есть, а каких нет? Как их можно развить? Как вы думаете, окружающие люди видят в вас эти качества?

Упражнение 5. «Прогулка»

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Представьте себе, что мы находимся в лесу. У нас нет палаток, конечно же, нет зонтов, а гроза надвигается. Мы видим, что недалеко от нас пещера. Мы все дружно бежим туда, прибежали вовремя, началась гроза. Гроза прошла очень быстро, перестал идти дождь. Все мы вышли и увидели просто чудо, перед нами появилось огромное искусственное озеро, ведь мы не заметили, что среди камней имеется «корыто для воды». Давайте поплескаемся! В игре используется народная музыка в эстрадной обработке, поп-музыка. Желательно хиты (учесть интерес подростков).

Заключительная часть.

Упражнение 6. «На занятии было...»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Занятие №4. «Аттестат»

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоотношения;
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;
- создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Оборудование: бланки для упражнения «Пирог»,

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, сегодня наше занятие называется «Оценка своего «Я». В психологии для определения данного явления используется термин самооценка, однако в повседневной жизни мы постоянно оцениваем себя, не задумываясь о психологических аспектах. В результате у нас формируется самоотношение как совокупность всех знаний о себе и эмоций, которые эти знания вызывают. Но прежде чем мы начнем наше занятие сегодня предлагаю настроиться на совместную деятельность следующим образом: сейчас по кругу мы будем приветствовать друг друга. Наше приветствие должно начинаться со слов: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать тебе, что ты... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т.д.).

Основная часть:

Упражнение 2. «Пирог»

Цель: формирование представления о многоаспектности самоотношения. Наше самоотношение очень многогранно, затрагивает все сферы нашей личности. Каждый человек ведет себя по-разному в различных ситуациях. Например, сильно разнится ваше поведение дома, в школе, в общении с близкими друзьями. У всех нас разные интересы, склонности, увлечения и т.д.

Сейчас мы выполним упражнение, которое называется «Пирог». Каждому из вас я раздаю листы бумаги, на который изображен круг, напоминающий бублик. Он разделен на 4 сегмента, а в центре есть круг. Нарисуйте в каждом сегменте картинку, отражающую различные стороны вашей личности.

Когда участники рисуют, внимание обращается на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе интригу и дополнительную мотивацию к выполнению задания. Когда рисунок создан, спрашивается, не забыл ли кто-то еще что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Подростки скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Ответ: в центре находится глаз пирога, который вы рисуете. Поясняется, что у каждого из нас есть внутренний глаз, позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

Упражнение 3. «Самоисследование»

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения. Мы с вами обсудили, что наше самооотношение очень многоаспектно, но при этом есть так называемый «внутренний глаз», о котором знаем только мы. Он где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самооотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего "Я". Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше "Я".

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самооотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самооотношения?

Упражнение 4. «Мнения»

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самооотношение.

Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самооотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно лучшее качество каждого из участников. В

сумме должна получиться привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

Обсуждение: приятно ли говорить человеку о его положительных качествах? Трудно ли выделить эти качества у человека? Как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе? Как вы думаете, положительная оценка других влияет на самоотношение? Почему?

Упражнение 5. «Остров»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка. А теперь давайте немного отдохнем. На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Объявляется, что группа, попавшая на этот островок, должна дожидаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (убирается часть газет), остров уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на острове. Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Уменьшается «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и утонувшие переправляются на материк, рассаживаются на стульях.

Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»

Цель: создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и

держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение: как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

Заключительная часть.

Упражнение 7. «На занятии было...»

Цель: получение обратной связи от участников. По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Обсуждение: какое упражнение больше всего понравилось и почему? Какое упражнение было наиболее эффективным для самопознания и почему?

Занятие №5. «Маски»

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- 1) формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения;
- 2) осознание представления о себе в глазах других людей.
- 3) осознание сущности своего «Я».

Оборудование: листы формата А4, картон, фломастеры, карточки с неоконченными предложениями, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, сегодня наше занятие называется «Маски». На прошлом занятии мы начали говорить о влиянии окружающих людей на наше самооотношение и сегодня продолжим наш разговор. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Приветствие на этот раз мы проводим в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Основная часть:

Упражнение 2. «Волшебное зеркало»

Цель: осознание представления о себе в глазах других людей. Сейчас я предлагаю вам представить себя в трех зеркалах

в зеленом - какими их видят родители, учителя;

в красном - такими, какими их видят друзья;

в синем – такими, какими они представляются себе сами. Запишите, желательно в форме метафоры.

Обсуждение: как различаются метафоры, перечисленные черты в разных зеркалах? Почему? Хорошо ли это или плохо? Почему?

Упражнение 3. «Маски»

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения.

Сейчас я предлагаю обобщить все те различия, которые были выявлены в восприятии вас окружающими и теми чертами, свойствами, которыми вы обладаете на самом деле. И я предлагаю вам сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они воспринимают вас, вне зависимости так ли это на самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию – на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность – на щеке изображены часы; любовь к путешествиям – на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности – волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д.

Обсуждение: участникам предлагается надеть маски и обсудить, кто каким образом пытался передать информацию о себе. Участники пытаются угадать, какие особенности были отражены в маске других участников, необходимо выявить их и написать на отдельном листочке. Когда обсудили все маски, переходят к следующему упражнению.

Упражнение 4. «Маски сняты»

Цель: осознание сущности своего «Я».

Сейчас каждому из нас нужно будет снять маску, которую мы одеваем для окружающих. Для этого я дам карточку с написанной фразой, не имеющей окончания. Попробуйте без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

" Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я..."

«Никто не знает, что я.....»

« Люди думают, что я, а на самом деле.....»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле....»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я»

"Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец поняли, что я..."

"Иногда люди не понимают, что я ..."

"Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...".

Обсуждение: Сложно ли вам было завершать высказывания? Хотелось ли снять маску, или в маске вы чувствовали себя комфортнее? Были ли ребята, у которых мнение окружающих и их реальное самоотношение совпадали? Возможно ли такое? В каких случаях? С чем это связано? Что нового вы узнали о своих товарищах? Сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

Упражнение 5. «Калейдоскоп»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Представьте себя какой-либо частью тела. Я буду называть различные эмоции, а вы попробуйте ее выразить той частью тела, которую вы выбрали.

Обсуждение: какие эмоции сложнее передавать? Важно ли правильно выражать эмоции, чтобы тебя понимали окружающие? Помогают ли эмоции при общении?

Заключительная часть

Упражнение 6. «Рожицы»

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Занятие №6. «Я и мой мир»

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- 1) развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе;
- 2) осознание ресурсов собственной личности;
- 3) стимулирование развития механизмов самопознания;
- 4) формирование положительной самооценки.

Оборудование: листы формата А4, мяч, список афоризмов, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть:

Упражнение 2. «Афоризмы»

Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе. Перед вами лежит лист, на котором написаны афоризмы, высказывания великих людей. В них отражается понимание тех огромных возможностей, которыми человек располагает для направления своих мыслей, чувств, благоприятных для личностного роста. В них осознается необходимость пытаться переломить обстоятельства в свою пользу, а не подчиняться им. В нашей власти приобрести большую уверенность в себе, изменяя свой стиль мышления и настраивая свои мысли на позитивный лад. Мы часто не осознаем всю полноту своих возможностей сделать себя счастливее, опираясь на механизмы психологической самоподдержки. Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает. Прочитайте афоризмы про себя. Какие из них вас больше привлекают? Почему? Что они значат? Выберите тот афоризм, который мог бы быть твоим девизом и почему? Что для этого нужно сделать? Что ты делаешь сейчас? Как можно сейчас охарактеризовать твой афоризм?

Упражнение 3. «Зато я»

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти

качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я...».

Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

Упражнение 4. «Хромая обезьяна»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

А теперь представьте себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. А теперь я вам запрещаю думать об этой обезьяне в течение двух минут (засекается время). Засмеявшиеся выходят в середину круга. Изображать хромую обезьяну не нужно, важно просто не думать о ней.

Упражнение 5. «Ладонка»

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Возьмите лист бумаги и каждый обведите ладонку и внутри контура напишете качество, которое вам нравится в самом себе. Листки передайте по кругу, а остальные участники допишите те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если вы сразу не можете написать это качество, присмотритесь внимательнее к человеку, будьте более наблюдательными. Постарайтесь не повторять качества в одной ладонке. Качества должны действительно соответствовать хозяину ладонки. Листки подпишите. Когда ладонки вернутся к своему хозяину, поблагодарите друг друга.

Обсуждение: легко ли анализировать личность другого человека? Приятно ли получать положительные отзывы о себе?

Замечание: важно проследить, чтобы в ладонке действительно были написаны положительные черты. Если группа еще не готова к выполнению такого упражнения, его лучше не проводить.

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы»

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу

скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- 1) формирование способности к безусловному принятию себя;
- 2) осознание личностных ресурсов, возможностей;
- 3) овладение навыками саморегуляции;
- 4) формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

5) Оборудование: листы бумаги формата А4, фломастеры, карандаши, бланк теста, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Художники»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, сегодня мы начнем наше занятие с необычного приветствия. Сейчас я дам одному из вас лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передаст следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока у нас не получится картина. А тема ее будет «Что я жду от сегодняшнего занятия».

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

На предыдущих занятиях мы много говорили о самоотношении, самопознании, как важно знать свои особенности, ресурсы, хорошо относиться к себе, ценить свое «Я». Теперь мы попробуем посмотреть, как непосредственно положительное самоотношение влияет на нашу реальную жизнь, поведение, общение с окружающими. Сейчас я предлагаю провести небольшой тест, чтобы понять, насколько вы уверены в себе (см. приложение).

Основная часть:

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

Упражнение 4. «Розовый куст»

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в розовый куст. Ты можешь стать любым цветущим кустом, например розовым кустом. В какой же именно куст вы превратились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый?

Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета?

Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы?

Откройте глаза и нарисуйте розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Не беспокойтесь за свой рисунок – он вовсе не должен быть лучшей работой; если где-то не получится, о можно объяснить. Далее каждый рассказывает про свой куст, который он нарисовал.

Упражнение 5. «Путаница»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Один человек выходит их комнаты, все остальные «перепутываются» не разжимая рук. Задача водящего распутать путаницу».

Обсуждение: легко ли было справиться с заданием? Почему? Что необходимо для успешного выполнения этого упражнения?

Упражнение 6. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что

угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

Упражнение 7. «Я управляю собой»

Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее.

1. У меня есть тело. Но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. У меня есть ум, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я сын (дочь) своих родителей. Я ученик, я хороший друг. Я вовлечен в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Заключительная часть.

Упражнение 8. «Рожицы»

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Занятие №8. Быть как Тони Старк.

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- 1) формирование способности к безусловному принятию себя;
- 2) осознание личностных ресурсов, возможностей;
- 3) формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Сигнал»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет сигнал», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе любимому»

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей. Каждый пишет письмо самому себе, любимому. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

Упражнение 3. «Объявление в газету»

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

А теперь попробуйте дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но информативными. Подумайте, что бы вы хотели написать о себе в первую очередь? Затем объявления зачитываются и обсуждаются. Важно отметить, что в большей степени нашло отражение в объявлениях участников: черты их характеры, желания, мечты и т.д.

Обсуждение: что вас заинтересовало в объявлениях других ребят? Легко ли было писать объявление? Что пытались отразить в первую очередь? Почему вы думаете, что именно это важно?

Упражнение 4. «Карлики и великаны».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

Упражнение 5. «Если бы я был»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, абжур, стул, ручку и т.д.). Погрузитесь в ее мир, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те, предметы, которые не шокируют других.

Обсуждение: по какому принципу вы выбирали предмет? Трудно ли самораскрываться? Трудно ли было проникать в смысл, прогнозировать будущее?

Упражнение 6. «Скульптура».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации. Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру с чувством собственного достоинства, другая – человека, не уважающего себя, неуверенного. Фигура «лепится» из одного участника, остальные придают фигуре необходимую позу, мимику. Далее проходит представление скульптур, проводится обсуждение.

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Мы хорошо потрудились сегодня, и мне хочется предложить вам такую игру. Сначала я начинаю тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие № 9. Я - версия 2.0

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- 1) формирование представления о своем идеальном «Я»;
- 2) формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- 3) создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Оборудование: листы формата А4, фломастеры, список вопросов

Вводная часть.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате и приветствовать друг друга. А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

Основная часть.

Упражнение 2. «Зеркало».

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я». Сейчас вам предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие вы есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими вы бы хотели стать.

Обсуждение: существенны ли различия в двух зеркалах? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

Упражнение 3. «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности – самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске. Проводится дискуссия: одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая – опровергнуть.

По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии – лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

Какие способности у меня есть?

Какие книги мне нравятся?

Какие музыкальные жанры я предпочитаю?

О чем я мечтаю?

О чем мне приятно вспоминать?

Какой у меня характер?

С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?

Что я умею делать лучше других?

Какое у меня хобби?

Есть ли у меня интересы и увлечения?

Кем я хочу стать в будущем?

Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?

Есть ли у меня чувство юмора?

Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

Упражнение 5 - Бумажные мячики.

Цель: эмоциональная разрядка.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4- 5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не цельтесь друг другу в лицо и голову.

Упражнение 6 - Мои жизненные цели».

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Заключительная часть.

Упражнение 7 - Рефлексия

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие № 10. Секреты счастливых людей:

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- 1) формирование безусловного самопринятия;
- 2) формирование представления о возможных путях саморазвития;
- 3) осознание личностных ресурсов, возможностей;
- 4) формирование уверенности в себе.

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречей».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Основная часть:

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

Па протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифест (от позднелат. manifestum – призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

Обсуждение: какие трудности у вас возникли при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

Упражнение 3. «Походите так, как...».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 4. «Чемодан».

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить,

что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

Заключительная часть.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования. Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.

Я в свою очередь хочу поблагодарить вас за приятное общение, за то, что вы старались, успешно выполняли задания и, в соответствии с названием программы наших занятий, хочу пожелать вам: будьте собой.

Приложение

Таблица 3.1 – Занятие 2. «Путешествие к центру Земли». Упражнение. 3 Самоотношение

Утверждения	Цвет
Я счастливый	
У меня ничего не ладится	
Я тугодум	
Я неуклюжий	
Я зануда	
Я неудачник	
Я добросовестный	
Я обманщик	
Я интроверт	
Я фантазер	
Я оптимист	
Я человек надежный	
Я раздражительный	
Я хороший друг	
Я подвержен настроению	
Я общителен	
Я религиозный	
Я умный	
Я слабый	
Я опрометчивый	

Таблица 3.2 – Занятие 2. «Путешествие к центру Земли». Упражнение 5. Мое самовосприятие

	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общителен			
Я религиозный			
Я умный			
Я слабый			
Я опрометчивый			

Занятие 6. «Я и мой внутренний мир»

Упражнение 6. «Афоризмы».

1. «Большинство людей счастливы в той мере, в какой они сами решили быть счастливыми» А.Линкольн.
2. «Не бойтесь того, что ваша жизнь должна закончиться, бойтесь того, что она так и не начнется» Джон Ньюмен.
3. «Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!" - Ричард Бах.
4. «Истинное призвание каждого состоит только в одном – прийти к самому себе, найти собственную, а не любимую судьбу и отдаться ей внутренне, безраздельно и непоколебимо» Герман Гессе.
5. «Начните доверять себе, и вы сразу поймете, как надо жить» Иоганн Гёте.
6. «Мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем мы можем быть.» Вильям Шекспир
7. «Поверив в то, кем мы можем стать, мы определяем то, кем мы станем». Мишель Монтень

8. «Человек – это то, во что он верит». А.Чехов.
9. «Вы – главный проектировщик своей жизни, независимо от того, понимаете вы это или нет». Роббинс Энтони
10. «Мы находим в жизни лишь то, что сами в неё вкладываем». Эмерсон
Ралф Уолдо

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Выберите один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите:
- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
 - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:
- а) громко протестуете;
 - б) молча пытаетесь пробраться вперед;
 - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:
- а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
 - б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
- а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
 - б) без колебаний направляетесь в первый ряд;
 - в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.
5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
- а) нет;
 - б) да.
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
- а) нет;
 - б) да.
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

б) нет;

в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ; д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный

экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» – 3 балла, «б» – 0 баллов, «в» – 5 баллов, «г» – 2 балла, «д» – 4 балла, «е» – 1 балл. Определите общую сумму. Оценка: менее 12 баллов – сильная неуверенность в себе, 12–32 балла – низкая уверенность в себе, 33–60 баллов – средний уровень уверенности в себе, 61–72 балла – высокая уверенность в себе, более 72 баллов – очень высокий уровень уверенности в себе.

По окончании цикла занятий целесообразно назначить индивидуальные или групповые встречи для тех, кто хотел бы обсудить что-либо с педагогом или с педагогом и небольшой группой одноклассников

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты формирующего исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды

Таблица 4.1 – Результаты формирующего исследования по методике
Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст)

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	003	+4	Высокий
2	006	+1	Средний (Адекватный)
3	005	+3	Средний (Адекватный)
4	001	+3	Средний (Адекватный)
5	002	-3	Средний (Адекватный)
6	013	+5	Высокий
7	004	-2	Средний (Адекватный)
8	007	-3	Средний (Адекватный)
9	008	-5	Низкий
10	020	- 4	Низкий
11	009	+3	Средний (Адекватный)
12	019	-1	Средний (Адекватный)
13	021	+3	Средний (Адекватный)
14	011	+6	Высокий
Итого:			
Высокий			3 (22 %)
Средний (Адекватный)			9 (64 %)
Низкий			2 (14 %)

Таблица 4.2 – Результаты формирующего исследования по методике
«Анкета на определение самооценки подростка» по Р.В. Овчаровой

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	003	26	Высокий
2	006	21	Средний (Адекватный)
3	005	25	Высокий
4	001	20	Средний (Адекватный)
5	002	18	Средний (Адекватный)
6	013	26	Высокий
7	004	15	Средний (Адекватный)
8	007	8	Низкий
9	008	13	Средний (Адекватный)
10	020	11	Низкий

Продолжение таблицы 4.2

11	009	25	Высокий
12	019	12	Средний (Адекватный)
13	021	24	Средний (Адекватный)
14	011	27	Высокий
Итого:			
Высокий			5 (36 %)
Средний (Адекватный)			7 (50 %)
Низкий			2 (14 %)

Таблица 4.3 – Результаты формирующего исследования по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна

№ п/п	Шифр испытуемых	Баллы	Уровень самооценки
1	003	83	Очень высокий
2	006	93	Очень высокий
3	005	69	Высокий (Адекватный)
4	001	75	Очень высокий
5	002	24	Низкий
6	013	73	Высокий (Адекватный)
7	004	48	Средний (Адекватный)
8	007	61	Высокий (Адекватный)
9	008	57	Средний (Адекватный)
10	020	67	Высокий (Адекватный)
11	009	74	Высокий (Адекватный)
12	019	46	Средний (Адекватный)
13	021	71	Высокий (Адекватный)
14	011	93	Очень высокий
Итого:			
Очень высокий			4 (28 %)
Высокий (Адекватный)			6 (43 %)
Средний (Адекватный)			3 (22 %)
Низкий			1 (7 %)

Таблица 4.4 – Обобщенные результаты формирующего исследования уровня самооценки подростков (по трём методикам)

№ п/п	Шифр респондента	Результаты по методике Н.Г.Казанцевой	Результаты по методике Р.В. Овчаровой	Результаты по методике Т.В. Дембо-С.Я.Рубинштейн	Общий уровень самооценки
1	003	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий
2	006	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Очень высокий	Адекватный
3	005	Средний (Адекватный)	Высокий	Высокий (Адекватный)	Адекватный
4	001	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Очень высокий	Адекватный
5	002	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Низкий	Адекватный
6	013	Высокий	Высокий	Высокий (Адекватный)	Высокий
7	004	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Адекватный
8	007	Средний (Адекватный)	Низкий	Высокий (Адекватный)	Адекватный
9	008	Низкий	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Адекватный
10	020	Низкий	Низкий	Высокий (Адекватный)	Низкий
11	009	Средний (Адекватный)	Высокий	Высокий (Адекватный)	Низкий
12	019	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Адекватный
13	021	Средний (Адекватный)	Средний (Адекватный)	Высокий (Адекватный)	Адекватный
14	011	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий
Итого:					
Высокий					3(22 %)
Адекватный					9 (64 %)
Низкий					2 (14 %)

Таблица 4.5 – Динамика уровня самооценки в экспериментальной группе по методике Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки» (средний школьный возраст)

№ п/п	Шифр испытуемых	Результаты констатирующего эксперимента		Результаты формирующего эксперимента	
		Баллы	Уровень самооценки	Баллы	Уровень самооценки
1	003	+8	Высокий	+4	Высокий
2	006	+2	Средний (Адекватный)	+1	Средний (Адекватный)
3	005	+6	Высокий	+3	Средний (Адекватный)
4	001	+2	Средний (Адекватный)	+3	Средний (Адекватный)
5	002	-5	Низкий	-3	Средний (Адекватный)
6	013	+9	Высокий	+5	Высокий
7	004	-4	Низкий	-2	Средний (Адекватный)
8	007	-6	Низкий	-3	Средний (Адекватный)
9	008	-7	Низкий	-5	Низкий
10	020	-7	Низкий	-4	Низкий
11	009	+5	Высокий	+3	Средний (Адекватный)
12	019	-3	Средний (Адекватный)	-1	Средний (Адекватный)
13	021	+6	Высокий	+3	Средний (Адекватный)
14	011	+9	Высокий	+6	Высокий
Итого:					
Высокий		6 (42,9 %)		3 (21,4 %)	
Адекватный		3 (21,4 %)		9 (64,3 %)	
Низкий		5 (35,7 %)		2 (14,3 %)	

Таблица 4.6 – Динамика уровня самооценки в экспериментальной группе по методике «Анкета на определение самооценки подростка» по Р.В. Овчаровой

№ п/п	Шифр испытуемых	Результаты констатирующего эксперимента		Результаты формирующего эксперимента	
		Баллы	Уровень самооценки	Баллы	Уровень самооценки
1	003	23	Средний (Адекватный)	26	Высокий
2	006	25	Высокий	21	Средний (Адекватный)
3	005	23	Средний (Адекватный)	25	Высокий
4	001	25	Высокий	20	Средний (Адекватный)
5	002	14	Средний (Адекватный)	18	Средний (Адекватный)
6	013	30	Высокий	26	Высокий
7	004	10	Низкий	15	Средний (Адекватный)
8	007	6	Низкий	8	Низкий
9	008	10	Низкий	13	Средний (Адекватный)
10	020	8	Низкий	11	Низкий
11	009	28	Высокий	25	Высокий
12	019	9	Низкий	12	Средний (Адекватный)
13	021	26	Высокий	24	Средний (Адекватный)

Продолжение таблицы 4.6

14	011	29	Высокий	27	Высокий
Итого:					
Высокий			6 (42,9 %)		5 (35,7 %)
Адекватный			3 (21,4 %)		7 (50 %)
Низкий			5 (35,7 %)		2 (14,3 %)

Таблица 4.7 – Динамика уровня самооценки в экспериментальной группе по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№ п/п	Шифр испытуемых	Результаты констатирующего эксперимента		Результаты формирующего эксперимента	
		Баллы	Уровень самооценки	Баллы	Уровень самооценки
1	003	98	Очень высокий	83	Очень высокий
2	006	90	Очень высокий	93	Очень высокий
3	005	77	Очень высокий	69	Высокий (Адекватный)
4	001	87	Очень высокий	75	Очень высокий
5	002	7	Низкий	24	Низкий
6	013	92	Очень высокий	73	Высокий (Адекватный)
7	004	42	Низкий	48	Средний (Адекватный)
8	007	31	Низкий	61	Высокий (Адекватный)
9	008	44	Низкий	57	Средний (Адекватный)
10	020	46	Средний (Адекватный)	67	Высокий (Адекватный)
11	009	74	Высокий (Адекватный)	74	Высокий (Адекватный)
12	019	40	Низкий	46	Средний (Адекватный)
13	021	87	Очень высокий	71	Высокий (Адекватный)
14	011	98	Очень высокий	93	Очень высокий
Итого:					
Очень высокий			7 (50 %)		4 (28,6 %)
Адекватный			2 (14,3 %)		9 (64,3 %)
Низкий			5 (35,7 %)		1 (7,1 %)

Математико-статистическая обработка результатов формирующего эксперимента.

С целью оценки эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды проведем математико-статистический анализ данных с применением критерия ϕ^* – углового преобразования Фишера.

Используем критерий ϕ^* – углового преобразования Фишера, так как потребуется установить достоверность между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован эффект коррекции уровня самооценки подростков.

Мы разделили выборку на 2 категории адекватная (средний норма, высокий норма уровень) и неадекватная (низкий, очень высокий уровень) самооценка по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан.

По результатам констатирующего эксперимента в группе подростков, которым рекомендовано участие в формирующем эксперименте, после проведения диагностики с помощью методики «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан мы имеем данные: 14 % (2 испытуемых) имеют адекватную самооценку и 86 % (12 испытуемых) имеют неадекватную самооценку.

По результатам формирующего эксперимента мы получили данные: 64,3 % (9 испытуемых) имеют адекватную самооценку и 35,7 % (5 испытуемых) имеют неадекватную самооценку.

Гипотезы:

H0 – Доля подростков, имеющих скорректированную до адекватного уровня самооценку после реализации программы психолого-педагогической коррекции не больше, чем до реализации программы психолого-педагогической коррекции.

H1 – Доля подростков, имеющих скорректированную до адекватного уровня самооценку после реализации программы психолого-педагогической коррекции больше, чем до реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Таблица 4.8 – Расчет критерия φ^* – углового преобразования Фишера по методике по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

Группы	Адекватная самооценка		Не адекватная самооценка		Суммы
	Кол-во испытуемых	% доля	Кол-во испытуемых	% доля	
Группа 1 (констатирующий эксперимент)	2	14,3 %	12	85,7 %	14
Группа 2 (формирующий эксперимент)	9	64,3 %	5	35,7 %	14
Суммы	11		17		28

$$\varphi = (\varphi_1 - \varphi_2) \cdot \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}}$$

$$\varphi_{\text{эмп}} = (1,861 - 0,776) \cdot \sqrt{\frac{14 \cdot 14}{14 + 14}}$$

$$\varphi_{\text{эмп}} = 7,595$$

$$\begin{cases} \varphi_{\text{крит } p=0,05} \leq 1,64 \\ \varphi_{\text{крит } p=0,01} \leq 2,31 \end{cases}$$

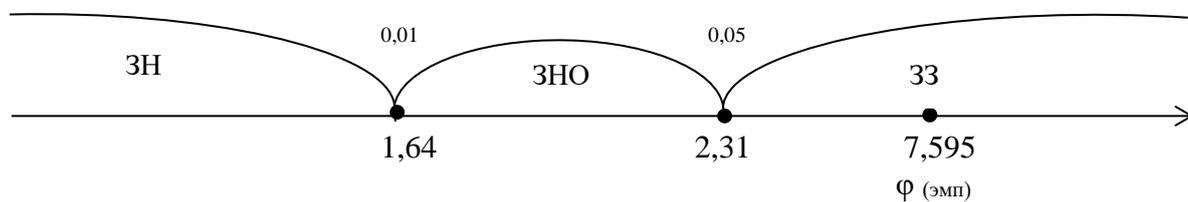


Рисунок 4.1 – Ось значимости по

Результаты пришли в зону значимости. Принимаем гипотезу H_1 .

Таким образом, расчёт критерия φ – углового преобразования Фишера в исследуемой выборке позволяет утверждать, что в результате реализации психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков в условиях агрессивной информационной среды доля подростков с адекватной самооценкой выросла.