



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЧГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ**  
**ПОДРОСТКОВ**

**Выпускная квалификационная работа**  
**по направлению 44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»**

**Профиль программы бакалавриата**  
**«Психология образования»**

Выполнил:  
студент группы ОФ-410/099-4-1  
Байдин Дмитрий Владиславович  
Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент,  
Кондратьева Ольга Александровна

Работа допущена к защите  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
Зав. кафедрой ТиПП  
к.псх.н., доцент,  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2016

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
1.1. Проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в научных исследованиях.....	6
1.2. Особенности самооценки подростков.....	14
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	21
Глава 2. Исследование самооценки подростков	
2.1. Этапы, методы, методики исследования.....	32
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	39
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	49
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	55
3.3. Рекомендации родителям, педагогам, подросткам по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....	59
Заключение.....	69
Библиографический список .....	74
Приложения.....	80

## Введение

Самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе. Представляет собой сложный по психологической природе феномен. Она включена во множество связей и отношений со всеми психическими образованиями личности и выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов ее деятельности и общения. Истоки умения оценивать себя закладываются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека.

Именно в подростковом возрасте складывается образ самого себя и отношение к себе. Они непрерывно связаны со стремлением к самопознанию и саморегуляции.

Адекватная самооценка позволяет субъекту относиться к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Следовательно, формирование адекватной высокой самооценки позволит подростку быть в дальнейшей жизни более успешным, а процесс его социализации сделать более эффективным и полноценным.

Поскольку самооценка формируется в деятельности и общении, существуют возможности влияния на её становление и динамику, при анализе и учете психолого-педагогических условий, способствующих формированию адекватно высокой, устойчивой самооценки. Формирование же и становление самооценки происходит через наиболее значимую в подростковом возрасте деятельность – межличностное общение.

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.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков.

Объект: самооценка подростков.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Гипотеза: уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

2. Выявить возрастные особенности проявления самооценки подростков.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

4. Определить этапы методы и методики экспериментального исследования самооценки.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить рекомендации родителям, педагогам и подросткам по психолого-педагогической коррекции самооценки и технологическую карту внедрения.

Методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

3. Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.  
База исследования: учащиеся 6 класса МБОУ гимназии №1 г. Челябинска в количестве 21 человек.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав и заключения.

Апробация результатов исследования выполнена в рамках конференции «Молодежные психолого-педагогические исследования в аспекте современных теоретических концепций и экспериментальных данных» [6].

## **Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

### **1.1. Проблема психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в научных исследованиях**

Проблемой самооценки занимались: Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, Г.В. Бороздина, А.В. Захарова, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и другие.

Изучая самооценку, приведем некоторые из понятий.

Б.Г. Ананьев высказал мнение, что самооценка является наиболее сложным и многогранным компонентом самосознания, являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности [3, с.217].

По А.Н. Леонтьеву самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний [33, с.138].

Согласно У. Джеймсу, самооценку можно представить в виде дроби, в числителе которой находится успех, а в знаменателе - притязания личности [20, с.62].

По мнению З. Фрейда самооценка складывается под давлением конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами [59, с. 208].

А. Бандура определяет самооценку как подкрепляющий фактор действия, как один из компонентов регулирующих поведение [7, с.305].

К.Р. Сидоров определяет самооценку, как аспект самоуважения, уверенность человека в том, что используемые им методы взаимодействия с действительностью принципиально верны и отвечают требованиям реальности [53, с.228].

Г.В. Бороздина под самооценкой понимает наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, но это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка, самооценка является самостоятельным элементом структуры самосознания [13, с. 382].

По А.В. Захаровой, самооценка является центральным, ядерным образованием личности, через призму которого, преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности. Самооценка предстает как системное образование, взаимосвязанное с факторами психического развития, являющееся компонентом самосознания [26].

По мнению Г.С. Абрамовой, самооценка - это осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим, к другим людям и самому себе.

Г.С. Абрамова считает оценку себя в целом общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности - парциальной. Помимо этого акцентирует актуальную (то, что уже достигнуто) и потенциальную (то, на что способен) самооценку. По мнению автора, самооценку можно разделить на адекватную и на неадекватную, т. е. соответствующую и несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям индивида. Так же различается самооценка по уровню - высокому, среднему, низкому [1, с. 561].

По В.В. Столину, самооценка является единицей индивидуального уровня самосознания, которая содержит три уровня строения самосознания, в соответствии с этими уровнями различает и единицы самосознания: на уровне органического самосознания имеет сенсорно-перцептивную природу; на уровне индивидного - воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующую самооценку, свою возрастную, половую и социальную идентичность; на уровне личностного - конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных

качеств с другими, проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе [55, с.58].

С.Л. Рубинштейн под самооценкой понимает стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других. Самооценка предстает в виде основной структуры личности. Основу самооценки представляют ценности, принятые личностью и на внутриличностном уровне определяют механизм саморегуляции поведения. В концепции С.Л. Рубинштейна самосознание человека является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний. Самосознание связано с самооценкой, которая существенно обусловлена мировоззрением, определяющим нормы оценки [49, с. 254].

Можно заметить, что в зарубежной психологии самооценка изучается в структуре «Я-концепции». В архитектуре «Я-концепции» изучают следующие образования: «образ Я» как когнитивный компонент, система знаний субъекта о себе, некоторая описательная составляющая и эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе (самоотношение). Поведение человека определяется вышеуказанными компонентами и конструирует поведенческую составляющую концепции Я. Оценка себя в этой схеме, как замечает Г.В. Бороздина, чаще всего отождествляется с эмоционально-ценностным отношением субъекта к себе, реже с «образом Я», в некоторых случаях с «Я концепцией» в целом [13, с. 279].

По мнению Бороздиной Г.В., внутри самосознания имеются некоторые образования, подструктуры, которые не следует смешивать: образ себя, самооценка и отношение к себе – это разные элементы, имеющие свою самостоятельную природу, сущность. «Образ Я» как элемент самосознания представляет собой комплекс сведений данного человека о нем самом, отвечающий на вопрос: «Что я имею, чем я



обладаю?» В указанной подструктуре происходит фиксация знаний человека о себе [13, с. 311].

Самооценка – специальная функция самосознания, заключающаяся в наличии критической позиции индивида относительно того, чем он обладает; его оценка с позиции определенной системы ценностей. Следовательно, данный конструкт отвечает на вопрос: «Чего это стоит, что это значит, означает?» Знание о себе служит необходимым материалом для самооценки, оценка же себя позволяет соотнести отдельные стороны «образа Я» с определенной системой ценностей. Не следует также смешивать самооценку и самоотношение: оценка себя ведет к определенному самоотношению, задает модус последнего [15, с.114].

В отечественной психологической науке самооценка исследуется в качестве компонента самосознания, функционирующего как ее часть.

Знать самооценку человека очень важно для установления отношений с ним, для нормального общения, в которое люди, как социальные существа, неизбежно включаются. Особенно важно учитывать самооценку ребенка. Как и все в нем, она еще только формируется и поэтому в большей мере, чем у взрослого, поддается воздействию, изменению.

Обозначим развитие самооценки в онтогенезе.

Ребенок дошкольного возраста еще не различает тех изменений, которые происходят вследствие его собственных реакций, и тех, которые производятся независимо от него.

По мнению Ж. Пиаже, что у новорожденного ребенка отсутствует даже самое примитивное Я, т. е. личность и мировоззрение, отношение к другим. То и другое для него, следовательно, нераздельно [43, с. 120].

Данная мысль является ясным доказательством того, что у ребенка действительно еще не произошло завязывание личности, и она еще совершенно слита с его мировоззрением, проявляющимся в его действиях. Ж. Пиаже называет эту нерасчлененную стадию личности и мировоззрения

парадоксальным состоянием солипсизма не в смысле философской установки, но для обозначения того простого факта, что ребенок, с одной стороны, находится весь во власти внешних вещей, а с другой стороны, все эти внешние вещи в его поведении нисколько не отличаются для него от процессов, происходящих в его собственном теле [43, с. 96].

В школьном возрасте появляется у ребенка впервые более устойчивая форма личности и мировоззрения. Как показал Ж. Пиаже, ребенок школьного возраста является и гораздо более социализированным и гораздо более индивидуализированным существом. То, что с внешнего вида представляется нам как бы противоречием, на самом деле является двумя сторонами одного и того же процесса, и нельзя, думается нам, привести более веское доказательство в пользу социального происхождения личности ребенка, чем тот факт, что только с нарастанием, углублением и дифференцированием социального опыта растет, оформляется и вызревает личность ребенка.

Важнейшей основой этого изменения является формирование внутренней речи [53, с. 225].

Постепенно, в ходе своего развития, ребенок научается овладевать ходом своих мыслей, как раньше овладевал ходом своих действий, начинает их регулировать, отбирать, и здесь Ж. Пиаже отмечает, что это регулирование мыслительных процессов есть в такой же степени волевой акт, акт выбора, как и моральное действие.

Только к 12 годам, т. е. к окончанию младшего школьного возраста, ребенок преодолевает вполне эгоцентрическую логику и переходит к овладению своими мыслительными процессами. Возраст, следующий за этим, возраст полового созревания, недаром обозначили как возраст, когда совершаются две крупнейшие перемены в жизни подростка [46, с. 312].

Подростковый возраст - есть возраст открытия своего Я, оформления личности, с одной стороны, и возраст оформления мировоззрения, отношения к миру – с другой. В каких бы сложных отношениях эти два

момента ни стояли к основной перемене, совершающейся в этом возрасте, т. е. к процессам полового созревания, несомненно, что в области культурного развития ребенка они означают центральные моменты, наиболее важные по значению из всего того, что характеризует этот возраст. Подростковый возраст является ключевым в формировании самооценки взрослого человека. Именно здесь нужно корректировать неадекватный уровень самооценки в положительную сторону [40, с. 372].

Коррекция - активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [42, с. 57]

В ранней юности происходит постепенная смена "предметных" компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего "я". Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства "я" - умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими [57].

Исследования содержания образа Я, проведенные под руководством И.В. Дубровиной, показали, что на границе подросткового и раннего юношеского возрастов в развитии когнитивного компонента Я-концепции происходят существенные изменения, характеризующие переход самосознания на новый более высокий уровень [25, с. 162].

Возникает представление о том, что каждый человек имеет своего рода индикатор, показания которого свидетельствуют о том, как он себя оценивает, каково его самочувствие, доволен ли он собой или нет. Значение же этой общей самооценки своих качеств очень велико.

Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности.

Данные самооценки проявляют себя по-разному. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет подозрительность, мнительность или нарочитое высокомерие, агрессию, и, в конце концов, может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться [28, с. 197].

Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Содержание самооценки многоаспектно, так же как сложна и многоаспектна сама личность. Оно охватывает мир её нравственных ценностей, отношений, возможностей. Единая целостная самооценка личности формируется на основе самооценок отдельных сторон её психического мира. Каждый из компонентов самооценки, отражающий степень знания личностью соответствующих ее особенностей и отношения к ним, имеет свою линию развития [20, с. 107].

В процессе становления единой самооценки личности ведущая роль принадлежит её рациональному компоненту. Именно на основе самоанализа происходит как бы «проявление» недостаточно ясных компонентов самооценки и «введение» в сферу сознательного из сферы неосознаваемого. Далее через рациональный компонент самооценки осуществляется обобщение наиболее значимых для личности отдельных самооценок, их синтез и выработка ценностей самооценки, в которой отражается понимаемая личностью её собственная сущность [15, с. 142].

Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. Через включение самооценки в

структуру мотивации деятельности личность осуществляет непрерывное соотношение своих возможностей, внутренних психологических резервов с целями и средствами своей деятельности [10, с. 81].

Таким образом, самооценка является одной из характеристик эмоционально-оценочного компонента «Я-концепции». «Я-концепция» является результатом развития самосознания. Самосознание – это одно из проявлений сознания, связанное с обозначением себя и своего «Я» из окружающего мира и проявляющееся в осознании оценки человеком себя, своего места в мире, своих интересов, переживаний, поведения.

По своему внутреннему составу самооценка сложна не только потому, что она многоаспектна и включает различные содержательные элементы, но и потому, что эти элементы могут отличаться различными уровнями осознанности.

Значение же общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Иметь адекватную самооценку – то есть принимать самого себя – значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания (в своих интересах или в интересах других). Это относится ко всем сторонам жизни, а не только к ситуациям, когда человек воспринимает что-либо негативно. Адекватная самооценка дает возможность понять и выразить широкий диапазон чувств и эмоций.

## 1.2. Особенности самооценки подростков

Подростковый возраст как этап онтогенеза, являясь переходным, характеризуется следующими особенностями: бурный рост самосознания, интерес к анализу нравственно-психологических качеств другого человека, изменение оценочного отношения к окружающим, резкий скачок в развитии самооценки.

Я-концепция, как новый уровень развития самосознания – центральное новообразование подросткового возраста. Формирование нового уровня самосознания характеризуется появлением потребности в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности [8, с. 316].

Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны — они отражают все богатство его жизни. Физическое «Я», т.е. представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт «Я-концепции» — так называемое реальное «Я» [2].

Познание себя, своих различных качеств приводит к формированию когнитивного (познавательного) компонента «Я-концепции». С ним связаны еще два — оценочный и поведенческий. Для ребенка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся, главным образом, благодаря влиянию семьи и сверстников. Все дети по-разному переживают отсутствие красоты, блестящего интеллекта или физической силы. Кроме того, представлениям о себе должен соответствовать определенный стиль поведения. Девочка, считающая себя очаровательной, держится совсем иначе, чем ее сверстница, которая находит себя некрасивой, но очень умной.

Помимо реального «Я», «Я-концепция» включает в себя «Я»-идеальное. При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Подростки не только мечтают о том, какими они будут в ближайшем будущем, но и стремятся развить в себе желательные качества [16, с. 176].

Самовоспитание становится возможным в этот период благодаря тому, что у подростков развивается саморегуляция. Разумеется, далеко не все они способны проявить настойчивость, силу воли и терпение, чтобы медленно продвигаться к созданному ими самими идеалу.

Многие переживания, связанные с отношением к себе, к своей личности у подростков отрицательные. В значительной мере это связано с тем, что подростки смотрят на себя как бы «извне», итериоризируя представления и оценки взрослых, в которых положительные стороны личности представлены очень абстрактно, неопределенно и почти не меняются с возрастом, а отрицательные – конкретны, разнообразны и постоянно дополняются новыми [29, с. 257].

Часто подростки дают себе негативную характеристику, приводя длинный список недостатков и указывая лишь одно какое-то свое качество, которое им нравится. Попытки самоанализа, сравнения себя с другими позволяют подростку построить гораздо более сложное представление о себе.

Необходимо учить подростка вырабатывать собственные критерии оценки себя, видеть себя «изнутри» и понимать свои достоинства, опираться на сильные стороны своей личности.

На основе развития самовоспитания, роста требований к подростку, его нового положения в коллективе у подростка возникает стремление к самовоспитанию, к сознательному и целеустремленному развитию у себя положительных качеств и торможению отрицательных проявлений, преодолению отрицательных черт, устранению недостатков. Однако сравнительно небольшой жизненный опыт, ограниченный кругозор часто приводят к тому, что самовоспитание подростка принимает наивные и чужаковатые (а порой и вредные для здоровья) формы: для развития воли ребята пытаются, например, перетерпеть боль, которую нарочно причиняют себе, заставляют себя прекратить чтение какой-нибудь книги на самом интересном месте, надолго задерживают дыхание и т.д. [31, с. 435].

Родители и другие взрослые могут воздействовать на формирование «Я-образа» и самоуважения ребенка, не только транслируя ему свой собственный образ ребенка и его отношение к нему, но и «вооружая» ребенка конкретными оценками и стандартами выполнения тех или иных действий, частными и более общими целями, к которым стоит стремиться, образцами и идеалами, на которые стоит равняться, планами, которые необходимо реализовывать. Если эти цели, планы, стандарты и оценки реалистичны, то, достигая цели, реализуя планы, удовлетворяя стандартам, ребенок или подросток, так же как впоследствии и взрослый, повышает самоуважение и формирует позитивный «Я-образ», если же планы и цели нереалистичны, стандарты и требования завышены, т.е. если и то и другое превышает возможности и силы субъекта, то неуспех приводит к потере веры в себя, потере самоуважения [38, с. 208].

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше,



чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности – их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются также и их суждения относительно своих недостатков.

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим [36, с. 27].

В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

Подросток — еще не цельная зрелая личность. Отдельные его черты обычно диссонируют, сочетание разных образов «Я» негармонично. Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале и середине подросткового возраста приводит к изменчивости представлений о себе. Иногда случайная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в самосознании. Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого ребенка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты.

По материалу того, что усваивается и затем используется в самосознании подростка и конституирует его, В.В. Столин различает:

- 1) ценности, параметры оценок и самооценок, нормы, по которым подросток начинает оценивать сам себя, в том числе стандарты выполнения тех или иных действий, и моральные нормы;

- 2) образ самого себя, как обладающего теми или иными способностями и качествами, чертами;

3) отношение к подростку и конкретную оценку подростка родителями, как эмоциональную, так и интеллектуальную, которая затем определяет самооценку;

4) чужую самооценку (прежде всего, речь идет о самооценке родителей), которая может быть усвоена;

5) способ регуляции поведения ребенка родителями и другими взрослыми, который становится способом саморегуляции [55, с. 127].

По способу, т.е. по тому, как происходит интериоризация самосознания подростка, В.В Столин выявляет:

1) прямое или косвенное (через поведение) внушение родителями образа или самоотношения;

2) опосредованную детерминацию самоотношения подростка путем формирования у него стандартов выполнения тех или иных действий, формирования уровня притязаний;

3) контроль над поведением ребенка, в котором он усваивает параметры и способы самоконтроля;

4) косвенное управление формированием самосознания путем вовлечения подростка в такое поведение, которое может повысить или понизить его самооценку, изменить его образ самого себя;

5) вовлечение подростка в такое взаимодействие со взрослыми и в такие более широкие социальные отношения, в которых происходит усвоение реально действующих правил поведения, моральных норм;

6) идентификацию со значимыми для него другими [55, с. 131].

Известно, что в процессе обучения учащиеся усваивают знания, развивается их мышление, с одной стороны, и, с другой,— у них воспитываются определенные личностные качества. Исходя из этого, под развитием мышления подразумевают формирование у школьника приемов умственной деятельности: умения анализировать, обобщать, сравнивать и т.п. Под воспитанием личности, подразумеваются ее интересы, идеалы, организованность, ответственность и другие качества. Между тем сама

практика обучения свидетельствует о том, что успех в решении учебных задач зависит не только от умственных способностей ребенка, но и от его личностных свойств, как перечисленных, так и многих других [64, с. 83].

Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, школьник начинает под воздействием оценочных суждений других (учителей, сверстников) относиться определенным образом, как к реальным результатам своей учебной деятельности, так и к самому себе как личности. С возрастом он все с большей определенностью различает свои действительные достижения и то, чего он мог бы достичь, обладая определенными личностными качествами. Так у ученика в учебно-воспитательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей — один из основных компонентов самооценки [18, с. 251].

В самооценке отражаются представления ребенка как об уже достигнутом, так и о том, к чему он стремится, проект его будущего — пусть еще несовершенный, но играющий огромную роль в саморегуляции его поведения в целом и учебной деятельности в частности.

Все сказанное свидетельствует о том, что самооценка является сложным личностным образованием. В ней отражается то, что ребенок узнает о себе от других, и его возрастающая собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

С. Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней — от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке [49, с. 362].

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт — к характеру в целом. С этим связаны осознание — иногда преувеличенное — своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне.

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место [64, с. 153].

К концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных (побороть лень, развить смелость). Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствования, саморазвития, самоактуализации. Кризис перехода к юности (15—18 лет) связан с проблемой становления человека как субъекта собственного развития. Завершается же социально-психологическое и личностное самоопределение уже за пределами школьного возраста, в среднем между 18 и 21 годами.

Карл Роджерс исследовал данный этап развития личности как основополагающую согласованность между объективной реальностью и представлением о самом себе. Такой результат дает свободу от внутренних конфликтов и тревожности. Когда люди понимают то, кем они являются, и то, кем они себе кажутся, тогда они могут принять себя, избегая всяких противоречий. Их восприятие самих себя и отношения с другими приводят

к принятию себя и принятию собственной самооценки. Психологическое несоответствие появляется тогда, когда существует расхождение между тем Я, которым индивидуум является по отношению к другим, и тем, каким он себя представляет либо хочет быть [26].

Таким образом, с наступлением пубертатного периода большинство подростков начинают строго себя оценивать, сравнивая не только части своего тела, но также и свои двигательные навыки, интеллектуальные способности и социальные навыки с такими же навыками своих сверстников, своих идеалов либо героев.

Самооценка становится собственной. Такая критическая самооценка сопровождается стеснительным поведением, которое может поставить подростков в неудобное положение. Она может меняться под воздействием воображаемой аудитории. Как следствие, подростки заняты тем, чтоб пытаются подчинить свое Я, как они его воспринимают, своему идеальному Я. К позднему подростковому периоду большинство подростков уже разобрались с собой, определили, кем они могут быть в самом идеальном варианте, и объединили свои стремления в свои идеальные Я.

К концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных.

### **1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

В теории социального научения (А. Бандура) термином моделирование называется процедура (ситуация), в которой субъект наблюдает принятую за образец модель поведения и пытается

воспроизводить (имитировать) это поведение. Моделью часто называют не само поведение, а наблюдаемого субъекта. Моделирование изучается как один из важнейших процессов, посредством которых осуществляется социализация. Под моделью здесь понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некие существенные свойства системы-оригинала [18, с. 342].

Этот метод широко распространился в психологии с 50-х гг. XX в., когда развитие кибернетики сделало возможным моделирование различных аспектов целенаправленной деятельности живых существ. Нечто подобное было в определенной степени предвосхищено в работах П.К. Анохина и Н.А. Бернштейна, создавших модели сложных физиологических систем функциональных человека, содержавшие все основные компоненты кибернетических моделей поведения.

Применение метода моделирования в психологических исследованиях развивается в 2 направлениях:

1) знаковая, или техническая, имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности - моделирование психики;

2) организация, воспроизведение того или иного вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности (напр., в лабораторных условиях), что принято называть психологическим моделированием [17, с. 48].

Процесс моделирования включает три элемента:

-субъект (исследователь),

-объект исследования,

-модель, определяющую (отражающую) отношения познающего субъекта и познаваемого объекта.

Моделирование может использоваться для определения, уточнения характеристик, элементов проектируемой (преобразуемой) системы, рационализации способов построения и изучения процессов функционирования, как отдельных элементов, так и системы в целом.

Первый этап моделирования – целеполагание.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать нам дерево целей.

Дерево целей – трансляция системного подхода к процессу целеполагания, разработанная доктором психологических наук Долговой В. И. [23].

Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням ранжированная) совокупность целей программы, плана, в которой обозначена генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Оно дает возможность обосновать генеральную цель и делает подцели более достижимыми.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков.

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

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.

1.1.1. Проанализировать точки зрения на определение понятия «самооценка».

1.1.2. Изучить классификацию и структуру самооценки.

1.2. Выявить возрастные особенности проявления самооценки подростков.

1.2.1. Изучить особенности подросткового возраста.

1.2.2. Проанализировать особенности становления самооценки подростков.

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

1.3.1. Разработать дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1.3.2. Разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

2. Исследование самооценки подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики экспериментального исследования самооценки.

2.1.1. Определить этапы исследования.

2.1.2. Определить методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Охарактеризовать выборку.

2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.2.1. Проанализировать результаты по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан).

2.2.2.2. Проанализировать результаты по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси.

2.2.2.3. Проанализировать результаты по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

3. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

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

3.1.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.1.2. Реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Проанализировать результаты по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация



А.М. Прихожан).

3.2.2. Проанализировать результаты по методике исследования самооценки личности С.А. Будасси.

3.2.3. Проанализировать результаты по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

3.2.4. Обработать полученные результаты методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

3.3. Составить рекомендации родителям, педагогам и подросткам по психолого-педагогической коррекции самооценки и технологическую карту внедрения.

В графическом виде дерево целей представлено на рисунке 1.

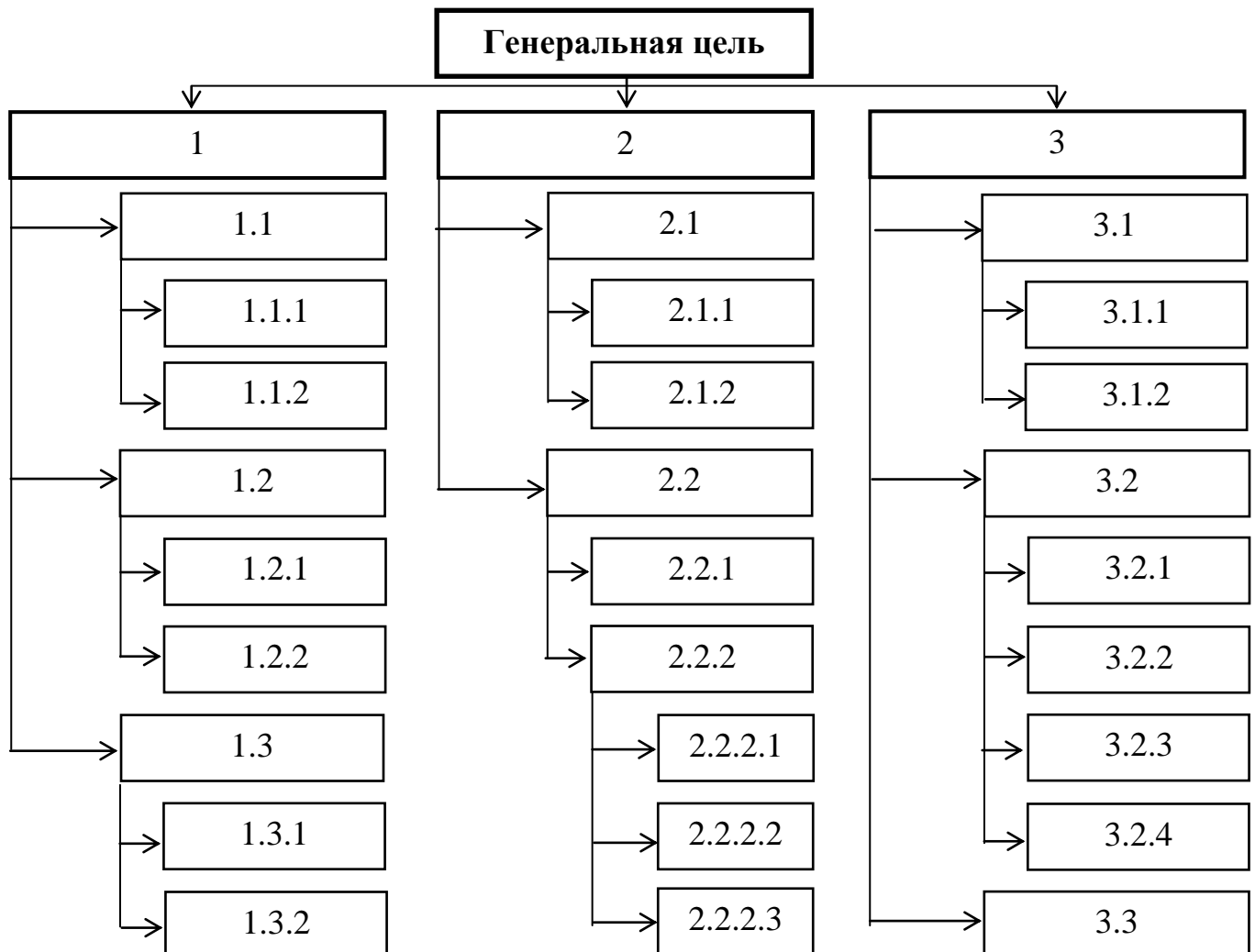


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Коррекция - активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и

профессиональном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений в конкретных социально-экономических условиях [42, с. 86]

Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Л.И. Божович полагает, что занятия по психолого-педагогической коррекции тесно связаны с понятием «норма», что обозначает основную цель коррекции как «возврат» или «подтягивание» клиента к должному уровню исходя из его возрастных и индивидуальных особенностей [12, с. 362].

Обозначим принципы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков [41, с. 326].

1. Единство коррекции и развития. Решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основе психолого-педагогического анализа внутренних и внешних условий развития ребенка.

2. Единство возрастного и индивидуального в развитии. Такая ориентировочная возрастная норма в значительной степени обусловлена культурным уровнем и социально-историческими требованиями общества. Ценность каждого возраста бесспорна. Именно полноценное проживание каждого этапа онтогенеза гарантирует реализацию возможностей развития того или иного возраста, что является определяющим для обеспечения всех сторон формирования личности.

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

4. Деятельностный принцип осуществления коррекции. Этот принцип определяет выбор средств, путей и способов достижения поставленной цели.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Результатом является возможное изменение самооценки подростков в результате реализации программы.

Модель психолого-педагогической коррекции подростков содержит 4 блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический.

Теоретический блок содержит: анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание; подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

Диагностический блок отражает проведение диагностики самооценки подростков с помощью методик: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

Коррекционно-развивающий блок отражает программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Задачи программы:

1. Обеспечение школьника средствами самопознания.
2. Повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства.
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления трудностей в учебе, других видах деятельности, в общении.

4. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами развития фантазии, воображения.

Графическое изображение модели представлено на рисунке 2.

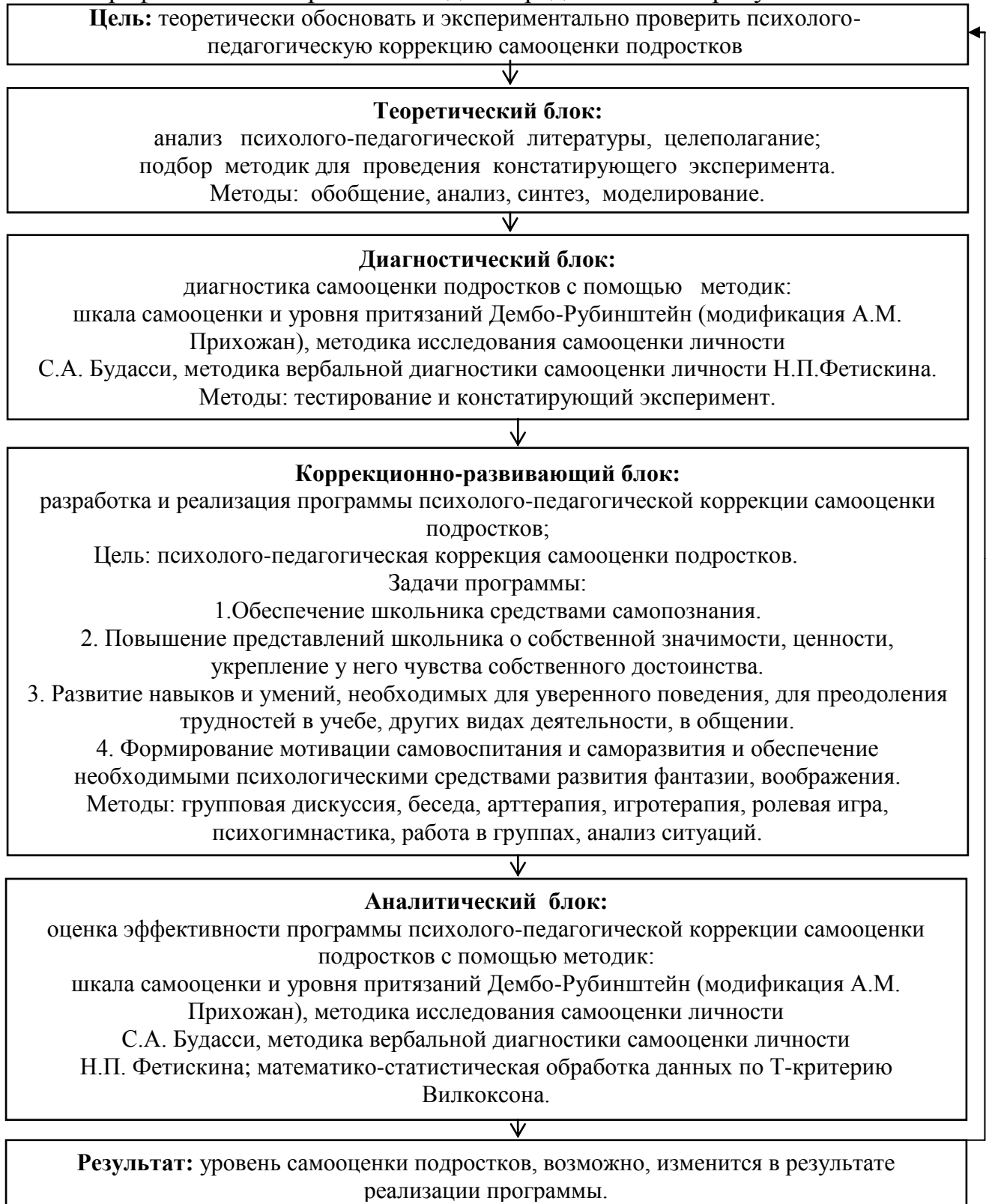


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Форма работы – групповая.

Методы, используемые в коррекционной работе:

1. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.

2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а так же какого-либо спорного вопроса.

3. Арттерапия - прием свободного рисования, психодрама.

4. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной. Эти игры создают возможности для самовыражения подростков.

5. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.

6. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.

7. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

8. Анализ конкретных ситуаций предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни подростков.

Аналитический блок направлен на оценку эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Повторная диагностика проводилась по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

Проверка гипотезы исследования о том, что уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Составлены рекомендации родителям, педагогам, подросткам по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Разработана технологическая карта внедрения.

Таким образом, под психолого-педагогической коррекцией понимается направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Нами разработано дерево целей психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

### **Выводы по главе 1**

Самооценка является центральным, ядерным образованием личности, через призму которого, преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности. Самооценка предстает как системное образование, взаимосвязанное с факторами психического развития, являющееся компонентом самосознания.

По своему внутреннему составу самооценка сложна не только потому, что она многоаспектна и включает различные содержательные элементы, но и потому, что эти элементы могут отличаться различными уровнями осознанности.

Значение общей самооценки своих качеств очень велико. Слишком высокая и слишком низкая самооценки могут стать источником внутренних конфликтов личности. Завышенная самооценка приводит к

тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Иметь адекватную самооценку – то есть принимать самого себя – значит понимать свои чувства и реакции и действовать исходя из этого понимания (в своих интересах или в интересах других).

К концу подросткового возраста складывается достаточно развитое самосознание. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных.

Психолого-педагогическая коррекция понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели.

Составлено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, где генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Результатом является возможное изменение самооценки у подростков в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

## Глава 2. Исследование самооценки подростков

### 2.1. Этапы, методы, методики исследования

Исследование самооценки подростков проходило в 3 этапа:

1. Поисково–подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Составлена модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытнo–экспериментальный: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов, определены подростки, нуждающиеся в психолого-педагогической коррекции. Затем разработка и реализация программы коррекции.

3. Контрольно–обобщающий: повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, разработка рекомендаций, проверка гипотезы.

Исследование самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик.

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

3. Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.



Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [47].

Обобщение – это продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Процесс познавательный, приводящий обозначиванию относительно устойчивых свойств внешнего мира. Простейшие виды обобщения реализуются уже на уровне восприятия, проявляясь как константность восприятия. Виды его соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение также выступает как средство мыслительной деятельности. На уровне человеческого мышления, обобщение опосредуется применением общественно выработанных орудий - приемов деятельности познавательной и знаков [45, с. 104].

Синтез - мыслительная операция - включенный в акты взаимодействия организма со средой процесс практического или мысленного воссоединения целого из частей или соединения различных элементов, сторон объекта в единое целое. Являет собой необходимый этап познания. Синтез неразрывно связан с анализом, они взаимодополняют друг друга. Как свойственные людям мыслительные операции, синтез и анализ исторически формируются в ходе их материально-преобразующей деятельности [40, с. 382].

Теоретический анализ, синтез и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет.

Моделирование – это деятельность по построению и изучению моделей для указанных целей. Моделирование является одним из способов научного познания и теоретическим методом исследования процессов и состояний при помощи реальных или идеальных, прежде всего математических, моделей.

Наличие отношения частичного подобия - гомоморфизма - позволяет использовать модель как заместитель или представитель изучаемой системы. Относительная простота модели делает такую замену особенно наглядной. Создание упрощенных моделей системы - действенное средство проверки истинности и полноты теоретических представлений в разных отраслях знания.

Эксперимент — исследовательская стратегия, в коей выполняется целенаправленное наблюдение за неким процессом в условиях регламентированного изменения отдельных характеристик условий его протекания. При этом происходит проверка гипотезы. В психологии - один из основных, наряду с наблюдением, методов научного познания вообще и исследования психологического в частности. Отличается от наблюдения в первую очередь тем, что предполагает специальную организацию ситуации исследования, активное вмешательство в ситуацию исследователя, планомерно манипулирующего одной или несколькими переменными (факторами) и регистрирующего сопутствующие изменения в поведении изучаемого объекта. Проводить эксперимент, экспериментировать - это значит изучать влияние переменной независимой на одну или несколько переменных зависимых при строгом контроле переменных контролируемых [40, с. 392].

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

направленного на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, прежде всего, на выявление причин и условий протекания процессов [34, с. 153].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от формирующего главным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, происходящих с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем эксперименте. Констатирующий эксперимент может быть естественным и лабораторным [33, с. 353].

Тестирование - метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр [24, с. 162].

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке и прочее - в зависимости от используемой методики; происходит определенное испытание, на основании результатов коего психолог делает выводы о наличии, особенностях и уровне развития тех или иных свойств. Отдельные тесты - это стандартные наборы заданий и материала, с коим работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога - право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом и пр: Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых.

В нашем исследовании мы использовали следующие методики:

- методика «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан)»;

- методика исследования самооценки личности С.А. Будасси;

- вербальная диагностика самооценки личности Н.П. Фетискина

Методика «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан)» (полное описание методики в Приложении 1).

Цель: определение уровня самооценки личности.

На листе бумаги проводится вертикальная черта, обозначающая одно из свойств, например, счастье. Верхний край соответствует состоянию, где, по вашему мнению, находится самый счастливый человек, которого можно представить, а нижнему соответствует состояние самого несчастного человека. То есть внизу находятся отрицательные ценности, которых человек старается избежать, а вверху наоборот положительные, к которым человек стремится.

Человеку нужно обозначить место на этой линии, которое, по его мнению, соответствует его текущему уровню чертой (-). То, каким уровнем развития качества он был бы удовлетворен, нужно обозначить кружком (о). И крестиком (х) необходимо обозначить то место на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности.

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.

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси (полное описание методики в Приложении 1).

Цель: определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное».

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

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

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я-идеальным и Я-реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Вербальная диагностика уровня самооценки Н.П. Фетискина (полное описание методики в Приложении 1). Цель: выявление уровня самооценки личности.

По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

Для математической обработки результатов исследования был использован Т-критерий Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Суть метода состоит в том, что сопоставляются выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно, ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов.

Таким образом, исследование самооценки подростков проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Исследование самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик.

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

3. Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.

## **2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования**

Исследование проводилось в 2015 году в МБОУ гимназия №1 города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали шестой класс, численностью 21 человек. Из них 11 мальчиков и 10 девочек. Возраст испытуемых 11-13 лет. Большинство детей 2004 года рождения. Состав класса постоянен с 1 класса в основном объеме.

Прослеживаются дружеские взаимоотношения, дети готовы прийти на помощь друг к другу. Дисциплина на занятиях положительная, но присутствуют несколько детей, которые иногда нарушают ее сообща, но остальной коллектив старается контролировать ситуацию.

Психологический климат в коллективе положительный, детям комфортно находиться в обществе друг друга.

Уровень развития коллектива можно оценить как высокий или сплоченный коллектив - в нем установились понятные и признаваемые всеми цели, ясные и твердые нормы и принципы взаимодействия, соответствующие общечеловеческой морали. Причем официальные нормы дополняются и подкрепляются неофициальными установлениями и традициями. Формальная и неформальная структура максимально сближены, большинство членов коллектива поддерживают между собой дружеские отношения, нет устойчивых антипатий. И сам коллектив, и его руководство в воздействии на человека опираются на положительную оценку, одобрение, на признание и стимулирование его творческих потенций. В связи с этими особенностями каждая личность высоко ценит коллектив, дорожит им.

В классе можно четко обозначить 2 лидера: формального и неформального. Формальным лидером является девочка, которая оказывает положительное влияние на развитие коллектива. И неформальный лидер – мальчик – более отрицателен, но дети не отвергают его.

Эмоционально-волевое состояние коллектива можно оценить как стабильное. В классе преобладают общие мотивы – учеба и внеурочная деятельность. Вне учебное время большинство детей поддерживают контакт. Родители заинтересованы в жизни своих детей, общаются с классным руководителем и психологом по всем проблемам.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан)», которые представлены в таблице 1 и 2 (Приложение 2) и на рисунке 3.



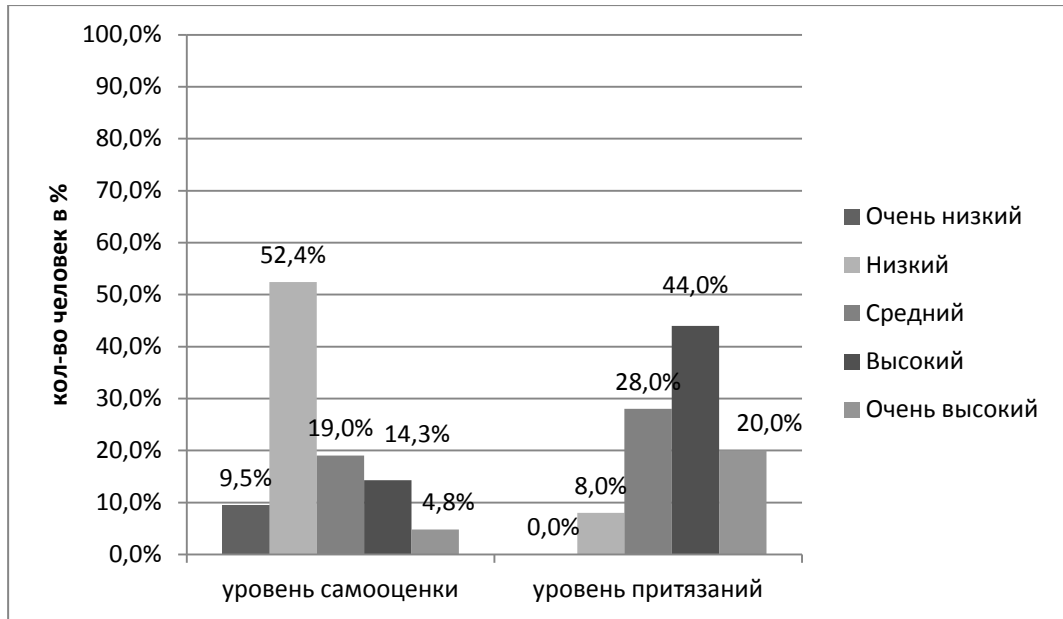


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейна

Очень низкий уровень самооценки имеют 2 человека. Заниженная самооценка проявляется в нежелании контактировать со сверстниками, в отказе от посещения массовых мероприятий, возникает зависимость от мнения окружающих.

Низкий уровень самооценки имеют 11 человек. Низкая самооценка заставляет ребенка активно избегать проявления своих достижений, так как его действия, несовместимые с самооценкой, порождают у него дискомфорт и тревожность.

Средний уровень самооценки наблюдается у 4 испытуемых. Реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Высокий уровень самооценки наблюдается у 3 человек. Высокая самооценка - высокая оценка человеком своих качеств, возможностей и достоинств, уверенность, что неудачи скорее случайны и связаны с неблагоприятным стечением конкретных обстоятельств, только здесь и

сегодня, а успех закономерен и определяется собственными качествами человека, его способностью самостоятельно решать трудные задачи.

Очень высокий уровень замечен у 1 человека. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное.

Средний и высокий уровень самооценки в сочетании с высоким (5 чел.) и очень высоким (10 чел.) уровнем притязаний является наиболее распространенным вариантом в выборке. Такой результат является наиболее благоприятным с точки зрения личностного развития.

Исходя из данных, представленных на рисунке 4, продуктивным является также такой вариант, при котором расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки в умеренной степени. Школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.



Рисунок 4 – Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейна

Также можно сделать вывод, что неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой

самооценки, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокий уровень самооценки, с предельно высокими притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой обычно свидетельствует, что школьник по разным основаниям «закрит» для внешнего опыта, не чувствителен ни к своим ошибкам. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире — конструктивному личностному развитию.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики исследования самооценки личности С.А. Будасси, которые представлены в таблице 3 (Приложение 2) и на рисунке 5.

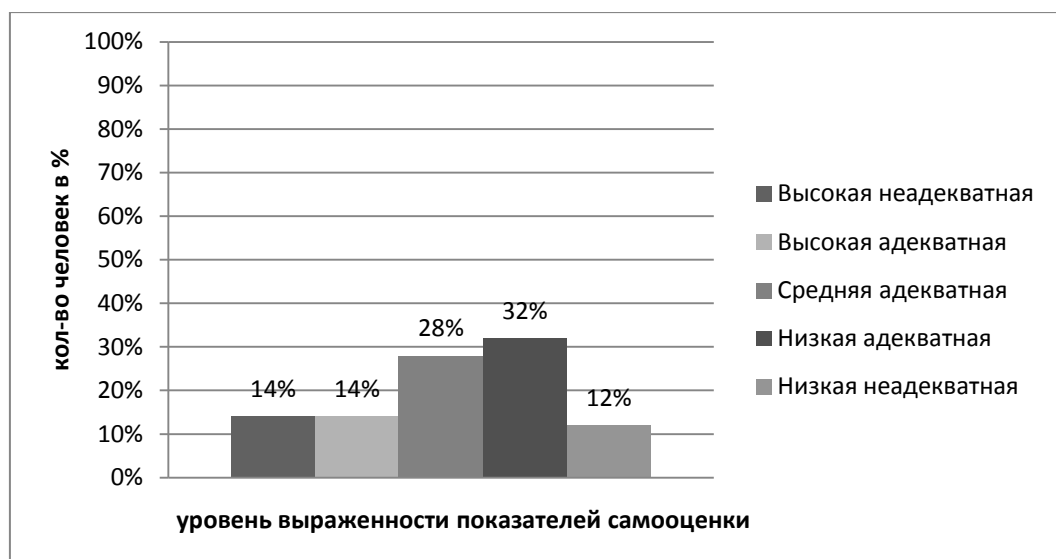


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике С.А. Будасси

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

К адекватной относятся: высокая адекватная (2 чел.), средняя адекватная (5 чел.) и низкая адекватная (10 чел.). При оптимальной, адекватной самооценке подросток правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке

достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Самооценка может быть неадекватной – чрезмерно завышенной или заниженной. Высокая неадекватная наблюдается у 1 человека, низкая неадекватная наблюдается у 3 человек.

На основе неадекватно завышенной самооценки у подростка возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях подросток идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов.

Неадекватность самооценки может являться психологической защитой. Она возникает, как попытка подростков с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает ребенка в его

собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т.е. вплотную заняться самоуправлением.

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 подростки не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Проанализируем результаты, полученные с помощью методики вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина, представленные в таблице 4 (Приложение 2) и на рисунке 6.

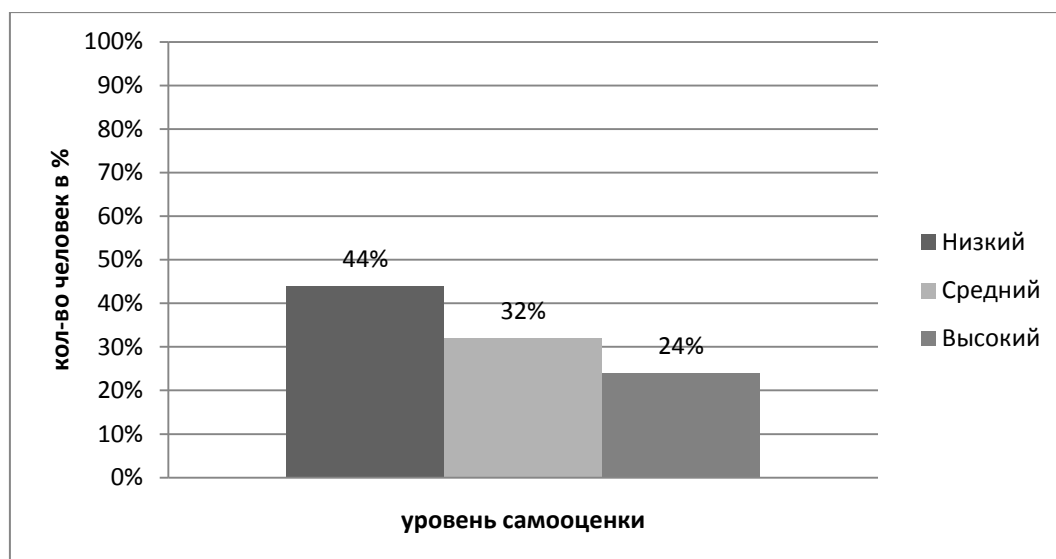


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике Н.П. Фетискина

Из рисунка 6 видно, что у 2 испытуемых наблюдается высокий уровень самооценки. Это может означать как неадекватное завышение в оценивании себя субъектом, так и неадекватное недооценивание себя субъектом. Имеет как положительную, так и отрицательную стороны. Такой человек уверен в себе, всегда выражает свои предпочтения и просьбы откровенно, его сразу понимают, позитивно оценивает свои силы

и знает себе цену. Но он может быть эгоистичным, не учитывает мнения других, переоценивает свои силы.

У 5 испытуемых наблюдается средний уровень самооценки, что свидетельствует о реалистичной оценке человеком самого себя, своих способностей, качеств и поступков. Такой уровень самооценки позволяет человеку относиться к себе критически, адекватно сопоставить свои возможности с намеченными задачами, а также с требованиями социума.

И у 14 человек наблюдается низкий уровень самооценки, который означает, что такие подростки чрезмерно застенчивы и уязвимы. Также это может стать причиной различных психосоматических расстройств. У таких подростков развивается одиночество, зачастую повышен уровень тревожности, поэтому они стремятся избегать любого контакта с окружением, что препятствует полноценному становлению личности.

Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков представлены в таблице 4 (Приложение 2) и на рисунке 7.

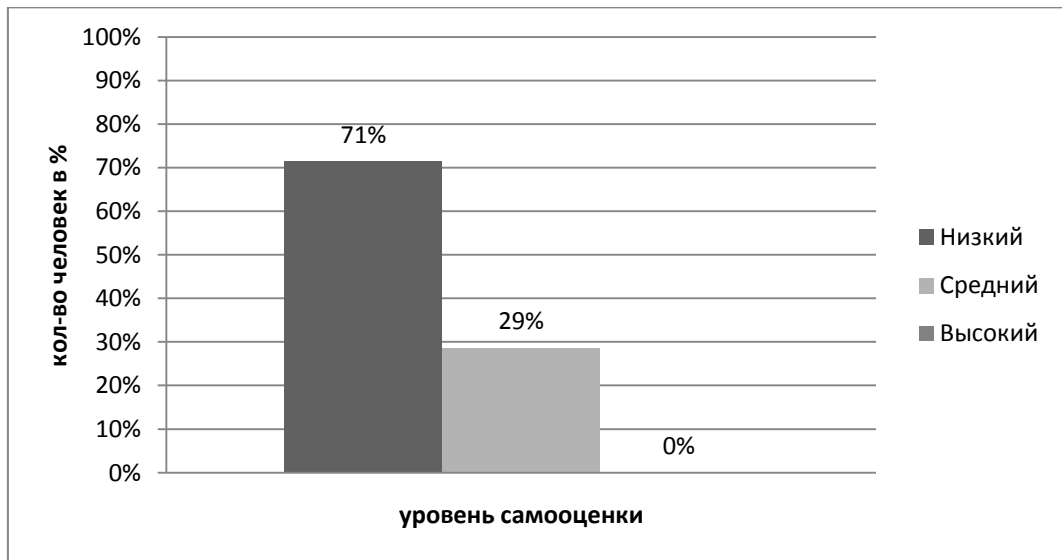


Рисунок 7 – Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков

Таким образом, обобщенные результаты диагностики самооценки подростков показывают, что учащихся с низким уровнем самооценки выявлено 15 человек, со средним уровнем 6 человек и с высоким уровнем учащихся не выявлено.

## **Выводы по главе 2.**

Для достижения поставленной цели наше исследование имеет следующие этапы: поисково–подготовительный, опытно–экспериментальный, контрольно–обобщающий.

Исследование самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик.

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

3. Метод обработки полученных данных: Т-критерий Вилкоксона.

В исследовании приняли участие ученики 6 класса МБОУ гимназия №1 г. Челябинска в количестве 21 человека.

Результаты диагностики по методике «Шкала самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан) показывают, что с очень низким уровнем выявлено 2 человека (9,5%), с низким уровнем 11 человек (52,4%), со средним и высоким уровнем по 4 человека (19%) и с очень высоким 1 человек (4,8%).

По методике исследования самооценки личности С.А. Будасси выявлено с очень низким и низким уровнем по 3 человека (14%), со средним уровнем 6 человек (28%), с высоким уровнем 7 человек (32%), с очень высоким 2 человека (12%).

По методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина выявлено с низким уровнем 9 человек (44%), со средним уровнем 7 человек (32%) и с высоким 5 человек (24%).

Обобщенные данные по трем методикам: с низким уровнем выявлено 15 человек (71%), со средним 6 человек (29%) и с высоким уровнем 0 человек.

В силу психологических особенностей подросткового возраста результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому участие в программе психолого-педагогической коррекции рекомендовано всем участникам исследования.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции самооценки подростков будет участвовать 21 человек.



## **Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

### **3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

Программа психолого-педагогической коррекции составлена на основе работ И.В. Дубровиной.

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Обеспечение школьника средствами самопознания;
2. Повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства;
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении;
4. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами;
5. Развитие фантазии, воображения.

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

Программа предназначена для работы с детьми 10-12 лет и имеет своей целью помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, 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.

Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю в течение 40 мин. Всего занятий – 8. Численность группы 21 человек: учащиеся 6 класса.

Для занятий необходимы папка для черчения или рисования, куда, помимо обычных листов, надо вложить также листы бумаги для письма. В этой папке ученик будет хранить выполненные задания, это его личный дневник, который никто, в том числе и педагог, ведущий занятия, не имеет права смотреть без специального «приглашения» со стороны школьника.

Желательно выбрать такое помещение для занятий, которое может обеспечить и аудиторную работу (т.е. работу за партами), и работу «в кругу», и двигательные упражнения, возможность работы в удобных позах (в том числе лежа на полу) и т.п. "Можно использовать актовый зал, проводить часть занятия в «комнате отдыха», а другую часть - во дворе.

На занятиях важно обеспечить возможность проявиться всем, «вытаскивать» молчунов (это можно, например, делать во время групповой дискуссии, когда каждый должен сказать хотя бы несколько слов) и в то же время - дать подростку возможность не говорить о себе, если он этого не хочет.

Программа включает три этапа:

I. Ориентировочный (1 занятие).

Цель: знакомство участников, знакомство с целью, задачами и правилами занятий, мотивация и установление контакта.

II. Развивающий (6 занятий).

Цель: коррекционно-развивающее воздействие на участников, с целью повышения уровня самооценки.

III. Проективный (1 занятие).

Цель: подведение итогов занятий, прощание.

Каждый этап предполагает работу по 4-м основным блокам:

1. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
2. Способы преодоления трудностей и решения проблем.
3. Средства и формы самопознания.
4. Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики.

Приведем одно занятие из развивающего (основного) этапа программы. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков представления в Приложении 3.

Тема: Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.

Цель: Выяснить, как отношение со стороны других людей влияет на нашу уверенность и неуверенность.

Ритуал начала занятия.

Ведущий говорит о том, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей, точнее, ставит это перед ребятами как проблему, которую предлагает понять через упражнение

Упражнение «Хвалить или ругать?»

Цель: Научиться принимать критику и похвалу, осознать свое чувство неуверенности или уверенности.

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения — перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же - каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего - вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные».

Цель: Определить, что такое чувство собственного достоинства. Объяснить, что люди по-разному понимают одни и те же вещи.

Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается,

вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек - особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Ведущий просит ответить на вопрос «*Почему я заслуживаю уважения?*» - следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

Эффективность коррекционного воздействия может быть оценена с точки зрения:

- а) разрешения реальных трудностей развития;
- б) постановки целей и задач коррекционной программы.

Необходимо помнить, что эффекты коррекционной работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала: в процессе работы, к моменту завершения и т.д.

Оценка эффективности коррекции может меняться в зависимости от того, кто ее оценивает, поскольку позиция участника коррекционного процесса в значительной мере определяет итоговую оценку ее успешности.

Для участников основным критерием успешности участия в программе может являться эмоциональное удовлетворение от занятий, получение положительных эмоций и нового опыта взаимодействия.

Для педагога-психолога главным критерием успешности реализации коррекционной программы является достижение поставленной в программе цели.

Для сторонних лиц из окружения участников эффективность программы может определяться степенью удовлетворенности их запроса, а также осознанием ими проблем и стоящих перед ними задач, связанных с участниками.

1. Факторы, определяющие эффективность психокоррекции:
2. Ожидания участника.
3. Значение для участника освобождения от имеющихся проблем.
4. Характер проблем участника.
5. Готовность участника к сотрудничеству.
6. Ожидания психолога, осуществляющего коррекционные мероприятия.
7. Профессиональный и личностный опыт психолога.
8. Специфическое воздействие конкретных методов психокоррекции.

Таким образом, разработанная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков. Она достигается путем реализации задач программы: обеспечение школьника средствами самопознания; повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении; формирование мотивации самовоспитания и

саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами; развитие фантазии, воображения.

Критерием эффективности программы служит изменение уровня самооценки с низкого до среднего и со среднего до высокого.

После окончания программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков будет проведена повторная диагностика.

### 3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, была проведена повторная диагностика самооценки подростков по следующим методикам: методика исследования самооценки личности С.А. Будасси; диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы коррекции по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейна представлены на рисунке 8.

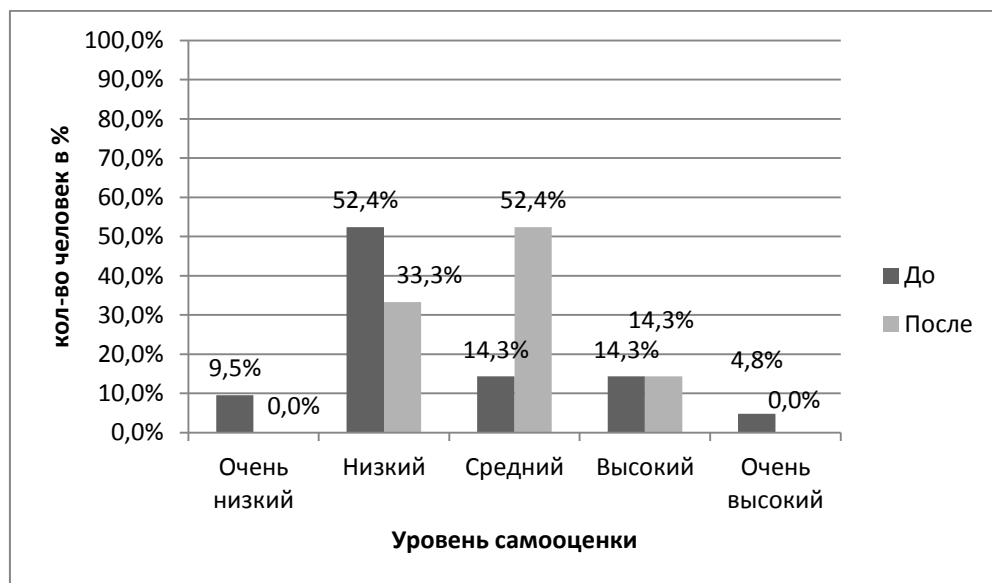


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейна до и после проведения коррекционной работы

По результатам вторичного исследования было выявлено, что двое испытуемых перешли с очень низкого уровня самооценки на низкий. Это значит, что дети научились фиксировать проявления своих достижений, у них запустился процесс постепенного повышения осознания собственной значимости.

С низкого уровня на средний уровень перешли шесть человек. Испытуемые научились реально оценивать самого себя, своих способностей. Это позволяет правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности.

С очень высокого до высокого уровень самооценки изменился у одного человека. Испытуемые приобрели большую направленность на общение, способность самостоятельно решать трудные задачи. Один человек перешел с высокого на средний уровень. В результате испытуемый приобрел уверенность, адекватную оценку своих качеств, возможностей и достоинств.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы коррекции по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки С.А. Будасси представлены на рисунке 9.

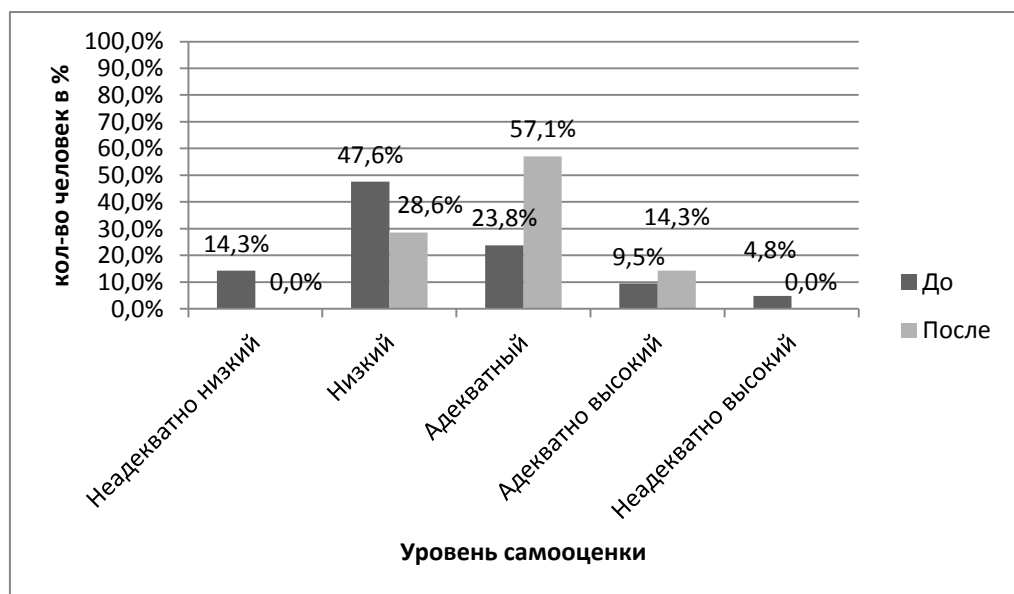


Рисунок 9 –Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) до и после проведения коррекционной работы



На рисунке 9 видно, что неадекватно низкий уровень самооценки после повторной диагностики не выявлен. Низкий уровень самооценки понизился с 10 до 6 человек. Адекватный уровень повысился с 5 человек до 12. Адекватно высокий уровень повысился с 2 до 3 человек. Неадекватно высокий уровень после повторной диагностики не выявлен.

В результате исследуемые приобрели умение реально смотреть на свои неудачи и успехи, ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Результаты исследования уровня самооценки подростков до и после реализации программы коррекции по методике вербальной диагностики самооценки личности представлены на рисунке 10.

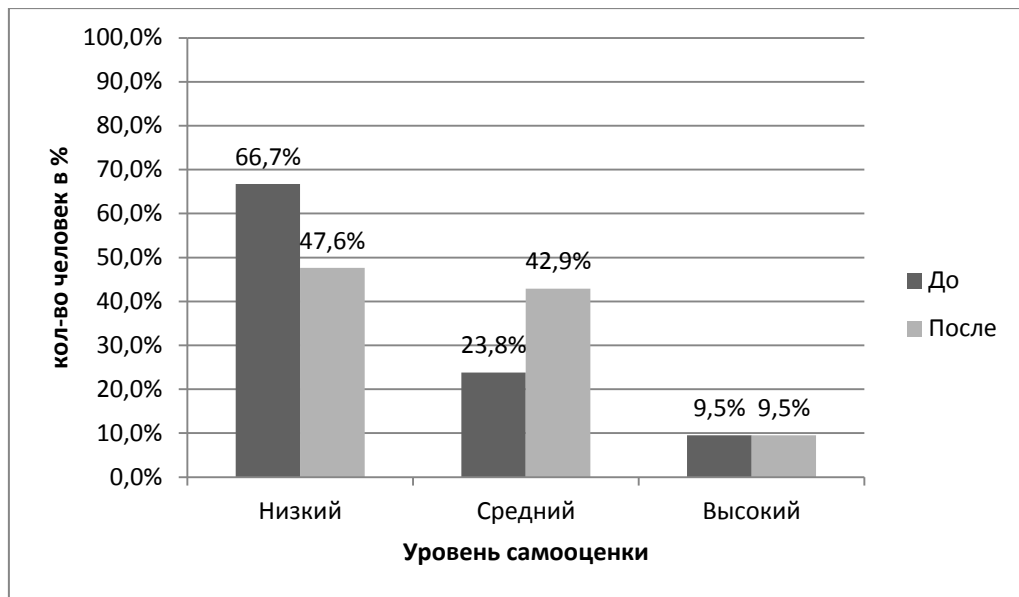


Рисунок 10 – Результаты исследования уровня самооценки подростков по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина до и после проведения коррекционной работы

На рисунке 10 видно, что низкий уровень самооценки снизился с 14 человек до 10. Средний уровень повысился с 5 человек до 9. Высокий уровень самооценки остался без изменений. В результате испытуемые позитивно оценивают свои силы и знают себе цену, учитывают мнение других людей, стремятся пойти на контакт с людьми.

Обобщенные результаты по трем методикам представлены на рисунке 11.

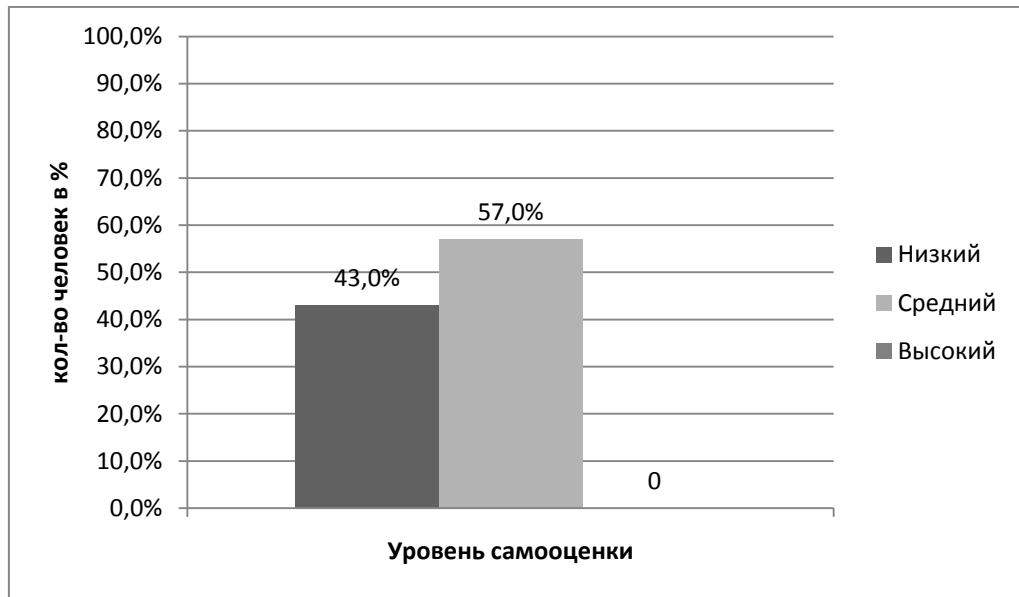


Рисунок 11 – Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков

Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков показывают, что учащихся с низким уровнем самооценки выявлено 9 человек, со средним уровнем выявлено 12 человек и с высоким уровнем учащихся не выявлено.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан).

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков не превосходит интенсивности сдвигов в их уменьшении.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки подростков превышает интенсивность сдвигов в их уменьшении.

За нетипичный сдвиг было принято уменьшение значения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$$

Где  $R_r$  – ранговое значение сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 33$$

Критические значения  $T$  при  $n=21$ :

$$0,01 = 49$$

$$0,05 = 67$$

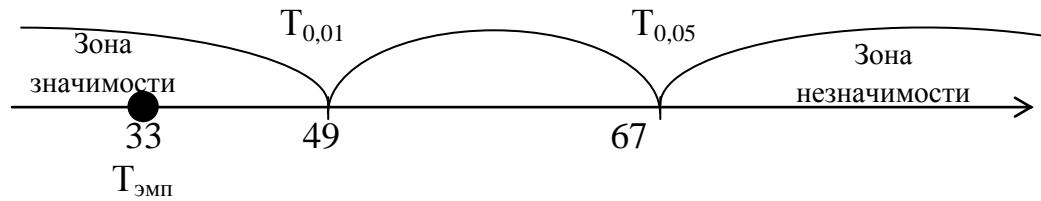


Рисунок 12 – Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, уровень самооценки подростков изменился в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции подростков. Гипотеза исследования подтверждена.

### 3.3. Рекомендации родителям, педагогам, подросткам по психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

В коррекционной работе важен комплексный подход при решении проблемы. Коррекционно-развивающая работа эффективна только при совместных усилиях педагогов, родителей и самих учеников.

Разработанные рекомендации позволят усилить эффект коррекционно-развивающей работы, а также продлить его на некоторое время.

## Рекомендации педагогам

Особого внимания, со стороны педагогов, заслуживает заниженная самооценка. Ниже даны рекомендации, которые помогут педагогам повысить самооценку учащихся.

### 1. Учащийся должен учиться, оценивать сам себя.

Выполняя задания на уроке, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил педагог, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы педагог. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приводили к тому, что количество несовпадений уменьшилось. (Это показывает практика психологов, работавших с коррекцией самооценки). Этот эксперимент свидетельствует о том, что включение ученика в оценку достигаемого им результата играет важную роль как в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, так и в формировании у него критического отношения к получаемому результату, верного представления об уровне своих учебных достижений. Важно не оставлять это несовпадение без обсуждения даже если оно вызывает конфликтные ситуации, споры, необходимо привлечь остальных учащихся к обсуждению, а не ограничиваться соотношением ролей учитель-ученик [24, с. 324].

### 2. Не нужно сравнивать подростков между собой.

В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неизбежно складываются условия, стимулирующие постоянное сравнение одного ученика с другим. Но в процессе сравнения достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец возникает чувство превосходства над

другими, у других, которыми постоянно недовольны - теряется вера в себя. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неудачами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими. Сравнение учащихся не должно носить случайного, стихийного характера. Его следует «грамотно» применять как способ воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствования личности подростка [25, с. 361].

### 3. Неуспевающий в роли «учителя».

Изучение неуспевающих и недисциплинированных подростков показывает, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки. Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь другим. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать

другого и самостоятельно оценивать его достижения. Здесь можно преследовать две цели [28, с. 214]:

- создаются объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе, укрепления чувства собственного достоинства.

- роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём так, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения.

4. Типичные ошибки, допускаемые педагогами в общении с учащимися, которые резко отрицательно сказываются на формировании подростковой самооценки [38, с. 367]:

- Снижение оценок за дисциплину - оценка должна соответствовать действительным знаниям, а особенности поведения подростков - это прежде всего особенности данного возраста, которые педагог должен учитывать в своей работе.

- Важно не только какую оценку поставил педагог, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать чего от него ждёт учитель? Не захваливать легко успевающих, но поощрять хотя бы малейшее продвижение старательного, трудолюбивого. Помнить что положительная оценка - это ориентация на положительное в учащемся.

- Педагогический такт! - не снисходительность - а прежде всего требовательность к личности, не унижение - а уважение к личности, не презирать - а уважать личность, взывать к достоинству и открывать перед подростком возможность стать другим, верить в растущего человека и его возможности.

- Обращение свысока - лучше сотрудничество, помощь и поощрение самостоятельности мышления.

- Безличность образования - от этого страдают учащиеся с недостаточной внешней и внутренней мотивацией, они не воспринимают лицей, следовательно, необходимо больше уделять времени общению с

подростками, например, регулярное проведение проблемных классных часов, организация внеурочной деятельности, и т. д. Это дает возможность более тесного общения с учащимися, более доверительного взаимодействия.

- Ограниченность одним предметом - самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития. Человек с широким кругозором и умственной пытливостью склонен проявлять любознательность не только к научно-техническим, художественным или другим предметным знаниям, но и к человеку, его психологии и поведению, познанию законов формирования человеческих отношений. Поэтому важно расширять кругозор подростков, воспитывать в них любопытство и жажду знаний [39, с. 542].

#### Рекомендации учащимся

Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.

Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог(ла) их добиться.

Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.

Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности [44, с. 83].

Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость.

Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но

не позволяй другим людям критиковать себя как личность.

Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.

Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.

Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей [51, с. 142].

Не сравнивай себя с "идеалом". Идеалами восхищаются, но не стоит превращать их в мерило успеха.

Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.

Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

Упражнения по коррекции заниженной самооценки:

Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой [34, с. 135].

Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.

Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может



быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя. Учись делать сравнения в свою пользу.

Учись в ответ на обвинения не оправдываться и не замыкаться в себе, а аргументированно их опровергать.

#### Рекомендации родителям

1. Помните, что ребёнок – это самая большая ценность, любите и принимайте его таким, какой он есть [19, с. 381].

2. Уважайте в своём ребёнке личность, воспитывая в нём чувство достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте ребёнка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.

3. Отмечайте даже незначительные успехи своего ребенка.

4. Создавайте ситуации успеха.

5. Дайте возможность выговориться ребёнку и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

6. Четко обозначьте словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

7. Смоделируйте выход из ситуации.

8. Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложены в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

9. Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства [15, с. 167].

10. Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

этого требует безопасность и есть угроза здоровью;  
 это угрожает их или родительской собственности;  
 этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение.

Существуют личные права, которыми могут пользоваться дети, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов. И при неадекватно низкой самооценке можно дать следующие рекомендации.

Дети имеют право [34, с. 216]:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: “Нет, спасибо”, “извините, нет”;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действия;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Дети не обязаны:

- быть безупречным на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;

- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.

Это достаточно большой арсенал для борьбы с низкой самооценкой. Самое трудное - осмелиться сделать это, нарушить тот образ, который привычен для вас самих и, как вы считаете, для окружающих. Для того чтобы быть собой, а не привычным, удобным для себя и окружающих человеком, требуется смелость. Не сравнивайте себя с другими. Помните, что каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он - это он, уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь, прежде всего, - самого себя [64, с. 194].

### **Выводы по главе 3.**

В третьей представлено описание программы психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, а также анализ результатов ее реализации. Программа психолого-педагогической коррекции составлена на основе работ И.В. Дубровиной. Целью программы является психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Задачи программы: обеспечение школьника средствами самопознания; повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного

поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении; формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами; развитие фантазии, воображения.

После реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков была проведена повторная диагностика подростков по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина. После проведения формирующего эксперимента, по результатам трех методик, было выявлено повышение уровня самооценки.

Обобщенные результаты повторной диагностики: очень низкий уровень не выявлен, низкий уровень выявлен у 9 человек, средний уровень выявлен у 12 человек, высокий и очень высокий уровни не выявлены.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (модификация А.М. Прихожан).

$T_{эмп}=33$ , значит интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Уровень самооценки подростков изменился в результате проведения программы психолого-педагогической коррекции подростков. Гипотеза исследования подтверждена.

По результатам формирующего эксперимента были разработаны и составлены рекомендации родителям, педагогам и учащимся.

## Заключение

Проведённый анализ исследований Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна и других показывает, что самооценка – личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира.

Главные функции, выполняемые самооценкой: регуляторная – на основе которой происходит решение задач личностного выбора, защитная – обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

Самооценка подростка представляет собой центральное образование личности. Самооценка подростка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Самооценка подростка формируется в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, получения обратной связи от окружения.

Становление самооценки в возрастном аспекте связано с овладением ребенком более совершенными способами самооценивания, с расширением и углублением знаний о себе, с их обобщением и наполнением «личностными смыслами», с усилением их побудительно-мотивационной роли. Эмоционально-ценностное отношение к себе с возрастом так же постепенно дифференцируется и обобщается.

К началу подросткового возраста роль самооценки в жизни ребенка заметно усиливается, начинается переориентация с внешних оценок на самооценку. Усложняется содержание самооценки, в нее включаются нравственные

проявления, отношения с окружающими, собственные возможности. В подростковом возрасте более выраженные темпы наблюдаются в развитии эмоционального компонента самооценки; эмоционально-ценностное отношение к себе становится ведущим переживанием внутренней жизни подростка. Обостряется восприятие внешних оценок и самовосприятие, оценка собственных качеств становится насущной задачей подростка. Повышенная эмоциональность в отношении к себе замедляет совершенствование когнитивного компонента самооценки.

Психолого-педагогическая коррекция понимается как деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной» модели.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Первый этап моделирования – целеполагание. Составлено «дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков, где генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков.

Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Результатом является возможное изменение самооценки у подростков в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции.

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

В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, метод «Дерево целей» (автор В.И. Долгова), моделирование; эмпирические:

констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, вербальная диагностика самооценки личности Н.П. Фетискина, математико-статистическая обработка (Т-критерий Вилкоксона).

В исследовании приняли участие ученики 6 класса МБОУ гимназия №1 г. Челябинска в количестве 21 человека.

Результаты диагностики по методике «Шкала самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейн (в модификации Прихожан) показывают, что с очень низким уровнем выявлено 2 человека (9,5%), с низким уровнем 11 человек (52,4%), со средним и высоким уровнем по 3 человека (14,3%) и с очень высоким 1 человек (4,8%).

По методике исследования самооценки личности С.А. Будасси выявлено с очень низким и низким уровнем по 3 человека (14%), со средним уровнем 6 человек (28%), с высоким уровнем 7 человек (32%), с очень высоким 2 человека (12%).

По методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина выявлено с низким уровнем 9 человек (44%), со средним уровнем 7 человек (32%) и с высоким 5 человек (24%).

Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков показали, что учащихся с низким уровнем самооценки выявлено 15 человек, со средним уровнем 6 человек и с высоким уровнем учащихся не выявлено. Участие в программе психолого-педагогической коррекции рекомендовано всем участникам исследования.

Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков составлена на основе работ И.В. Дубровиной.

Целью программы является психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Задачи программы:

1. Обеспечение школьника средствами самопознания;
2. Повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства;
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении;
4. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами;
5. Развитие фантазии, воображения.

По окончании проведения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков была проведена повторная диагностика.

После проведения формирующего эксперимента по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) очень низкий уровень самооценки не был выявлен, низкий уровень выявлен у 33% испытуемых, средний уровень выявлен у 52,4% испытуемых, высокий уровень выявлен у 14,3% испытуемых и очень высокий уровень не выявлен.

По методике исследования самооценки С.А. Будасси очень низкий уровень самооценки не был выявлен, низкий уровень выявлен у 28,6% испытуемых, средний уровень выявлен у 57,1% испытуемых, высокий уровень выявлен у 14,3% испытуемых и очень высокий уровень не выявлен.

По методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина низкий уровень выявлен у 47,6% испытуемых, средний уровень выявлен у 42,9% испытуемых и высокий уровень выявлен у 9,5% испытуемых.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки подростков, возможно, изменится в результате реализации программы психолого-педагогической коррекции, была выполнена математическая обработка с помощью Т-критерия Вилкоксона. Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня самооценки подростков.  $T_{эмп}=33$ , значит, интенсивность сдвигов в типичном направлении



превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Уровень самооценки подростков повысился в ходе реализации программы психолого-педагогической коррекции подростков. Гипотеза исследования доказана.

По результатам формирующего эксперимента были разработаны рекомендации педагогам, родителям и учащимся.

**Библиографический список:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2015. 818с.
2. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие // Саратов: Научная книга. 2012 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/6328> (дата обращения: 22.12.2015).
3. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии: в 2 т. М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. Т. 2. 964с.
4. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2009. 688 с.
5. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Книга по требованию, 2012. 450 с.
6. Байдин Д.В. Изучение влияния самооценки на учебную мотивацию у младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т.18. С. 11–15.
7. Бандура А., Уолперс Р. Подростковая агрессия. М.: Эксмо–Пресс, 2010. 512 с.
8. Бернс Р. Я – концепция и Я – образы. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара.: Изд. Дом «Бахрах», 2009. 656 с.
9. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Книга по требованию, 2012. 496 с.
10. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М.: Книга по требованию, 2012. 198 с.
11. Бодалёв А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2006. 440 с.
12. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер. Серия: Мастера психологии, 2012. 400 с.
13. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт. Серия: Бакалавр. Базовый курс, 2014. 480 с.

14. Будасси С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе // Вопросы психологии. 2007, № 4 [Электронный ресурс]. URL: [http://www.voppsy.ru/J87\\_93.htm](http://www.voppsy.ru/J87_93.htm) (дата обращения 15.01.2016).
15. Волков Б.С. Психология подростка. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
16. Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология. В 2 частях. Часть 2. От младшего школьного возраста до юношества. М.: Владос, 2010. 344 с.
17. Габдреев Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов. Казань.: КГУ, 2009. 112 с.
18. Гуревич П.С. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт, 2014. 480 с.
19. Демидова И.Ф. Рабочая книга психолога в старших классах. Р. н/Д.: Феникс, 2009. 249 с.
20. Джеймс У. Психология. М.: Академический Проект, 2011. 320 с.
21. Долгова В.И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция. Челябинск: АТОКСО, 2010. 183 с.
22. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. М.: КДУ, 2009. 228 с.
23. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания // В сборнике: GLOBAL CRISIS OF CONTEMPORANIETY IN THE SPHERE OF MINDSET, SOCIAL VALUES AND POLITICAL INTERESTS CORRELATION / ISSUES OF LIMITS, REPRODUCTION AND RATIONAL USE OF NATURAL RESOURCES Materials digest of the XXXV International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in political, philosophical and military sciences. (London, November 05 - November 12, 2012) / Materials digest of the XXXVI International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in Earth sciences, biological and agricultural sciences. (London, November 05 - November 12, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. London. 2013. С. 41-45.

24. Дубровина И.В. Особенности обучения и психического развития школьников 13—17 лет / под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. М.: Содействие, 2009. 388 с.
25. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. 464 с.
26. Захарова А.В. Генезис самооценки: автореферат диссертации доктора психологических наук // Наука/Педагогика [Электронный ресурс]. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya-genezis-samootsenki> (дата обращения 7.03.2016).
27. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: МПСИ, 2010. 648 с.
28. Кон И.С. Психология ранней юности: кн. для учителя. М.: Просвещение, 2009. 255 с.
29. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2012. 448с.
30. Кречмер Э. Строение тела и характер: Психология индивидуальных различий. М.: Книга по требованию, 2012. 168 с.
31. Крысько В.Г. Социальная психология. М.: Юрайт, 2014. 560 с.
32. Кули Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок : пер. с англ. / под ред. А.Б. Толстова. М.: Идея-Пресс, 2009. 320 с.
33. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2010. 511с.
34. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2008. 256 с.
35. Липкина А.И. К вопросу о методах выявления самооценки как личностного параметра умственной деятельности. М.: Просвещение, 2012. 137 с.
36. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. М.: Медицина, 2009. 64 с.
37. Молчанова О.Н., Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. М.: Высшая школа экономики (ВШЭ), 2012. 526 с.

38. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. М.: Наука, 2010. 392 с.
39. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. М.: Academia, 2007. 640 с.
40. Немов Р.С. Общая психология: в 3 т. М.: Юрайт, 2014. Т. 3. 752 с.
41. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2008. 509 с.
42. Павлов И.П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы. М.: Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2015. 112 с.
43. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. М.: РИМИС, 2008. 416 с.
44. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академический проект, 2002. 128 с.
45. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: Флинта, 2013. – 352 с.
46. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. – М.: АСТ, 2010. – 656 с.
47. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации / под ред. В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. Изд. 3-е. перераб. и доп. Челябинск.: Изд-во ЧГПУ, 2015. 128 с.
48. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер. Серия: Мастера психологии, 2012. 224с.
49. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с.
50. Рыжковская Т.Л. Основы психологии и педагогики. Минск.: МИУ, 2010. 345 с.
51. Рэнд А., Бранден Н., Добродетель эгоизма. М: Альпина Пабlishер, 2015. 186 с.
52. Савонько Е.И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста // Вопросы психологии. 2004. №4. С. 140 - 157.
53. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии // Мир психологии. 2006. №2. С. 224 - 234.

54. Слостенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика. М.: Юрайт, 2013. 624 с.
55. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Академия, 2009. 284 с.
56. Столяренко Л.Д. Психология. СПб.: Питер, 2016. 592 с.
57. Ступина К.С. Соотношения антропометрических особенностей и показателей самооценки школьников // Вопросы психологии. 2010. №1. С. 54 – 72.
58. Умарова А.С., Белобрыкина О.А. Особенности самооценки современного подростка // Молодой ученый. 2014. №3. С. 158 – 162.
59. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб.: Азбука-Аттикус, Серия: Азбука-Классика, 2015. 480 с.
60. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2014. 624 с.
61. Хлебодарова О.Б. Взаимосвязь статусного положения в коллективе и самооценки подростка // Молодой ученый. 2010. №1-2-2. С. 227 – 229.
62. Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Л.М. Семенюк М.: Институт практ-й психологии, 2008. 352 с.
63. Черткова Ю.Д., Зырянова Н.М., Фоминых А.Я. Взаимосвязи самооценки интеллекта и показателей психометрического интеллекта у подростков // От истоков к современности. 2015. №2. С. 423 – 425.
64. Чеснокова И.И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности. М.: Педагогика, 2010. 225 с.
65. Шадриков В.Д. Введение в психологию: мотивация поведения. М.: Логос, 2003. 210 с.
66. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2013. 576 с.
67. Шхахутова З.З., Багова Л.Л. Формирование самооценки подростков (теоретический аспект) // European conference on education and applied psychology. 2015. С. 91 – 95.
68. Эльконин Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2007. 384 с.

69. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. М.: Прогресс, 2006. 342 с.
70. Яковлева М.Н. Особенности формирования самооценки у современных подростков // Молодежь и наука: реальность и будущее. 2015. №1. С. 467 – 470.

## Методики диагностики самооценки подростков

### Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн

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

#### 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;
- 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 (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

#### Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. 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 (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "x";

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

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

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.



### Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

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

#### Уровень притязаний

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.

#### 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.

### Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

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

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

#### Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность



качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d^2$ . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов  $\Sigma d^2$  и внесите ее в формулу  $r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$ ,

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

### **Интерпретация результатов**

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

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

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

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

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

## Методика вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

**Инструкция.** По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с' кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

### Ключ обработки и интерпретация

Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» - 4 балла, «часто» - 3, «редко» - 2, «никогда» - 0.

0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

26-45 баллов - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

46-128 баллов - уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

## Результаты исследования самооценки подростков

Таблица 1

Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	БВ	26	Очень низкий
2.	ЛК	35	Низкий
3.	МК	33	Очень низкий
4.	МС	42	Низкий
5.	МД	48	Средний
6.	НР	41	Низкий
7.	ВЕ	31	Низкий
8.	ГМ	36	Низкий
9.	ЕП	39	Низкий
10.	ИВ	52	Средний
11.	КА	35	Низкий
12.	КД	53	Средний
13.	ОМ	37	Низкий
14.	ПГ	40	Низкий
15.	ПВ	62	Высокий
16.	РС	76	Очень высокий
17.	РЕ	39	Низкий
18.	РЯ	65	Высокий
19.	РЮ	60	Высокий
20.	СГ	44	Низкий
21.	ТЕ	52	Средний
Итого	Очень низкий: 2 Низкий: 11 Средний: 4 Высокий: 3 Очень высокий: 1		

Таблица 2

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

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	БВ	-0,3	Низкий
2.	ЛК	-0,5	Очень низкий
3.	МК	-0,1	Средний
4.	МС	-0,7	Очень низкий
5.	МД	-0,28	Низкий
6.	НР	+0,53	Высокий
7.	ВЕ	-0,3	Низкий
8.	ГМ	-0,32	Низкий
9.	ЕП	-0,16	Низкий
10.	ИВ	+0,4	Средний
11.	КА	+0,85	Очень высокий
12.	КД	-0,12	Низкий

13.	ОМ	+0,72	Высокий
14.	ПГ	-0,3	Низкий
15.	ПВ	+0,26	Средний
16.	РС	-0,29	Низкий
17.	РЕ	-0,35	Очень низкий
18.	РЯ	-0,08	Средний
19.	РЮ	-0,21	Низкий
20.	СГ	+0,9	Средний
21.	ТЕ	-0,28	Низкий
Итого	Очень низкий: 3 Низкий: 10 Средний: 5 Высокий: 2 Очень высокий: 1		

Таблица 3

Результаты диагностики уровня самооценки по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	БВ	53	Низкий
2.	ЛК	66	Низкий
3.	МК	31	Средний
4.	МС	62	Низкий
5.	МД	64	Низкий
6.	НР	56	Низкий
7.	ВЕ	71	Низкий
8.	ГМ	23	Высокий
9.	ЕП	84	Низкий
10.	ИВ	22	Высокий
11.	КА	49	Низкий
12.	КД	29	Средний
13.	ОМ	47	Низкий
14.	ПГ	31	Средний
15.	ПВ	75	Низкий
16.	РС	86	Низкий
17.	РЕ	28	Средний
18.	РЯ	78	Низкий
19.	РЮ	36	Средний
20.	СГ	102	Низкий
21.	ТЕ	93	Низкий
Итого	Низкий: 14 Средний: 5 Высокий: 2		

## Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков

№ п.п.	Испытуемый	Методика Дембо-Рубинштейн (модиф. А.М.Прихожан)	Методика самооценки С.А. Будасси	Методика диагностики Н.П. Фетискина	Общий уровень
1.	БВ	Очень низкий	Низкий	Низкий	Низкий
2.	ЛК	Низкий	Очень низкий	Низкий	Низкий
3.	МК	Низкий	Средний	Средний	Средний
4.	МС	Низкий	Очень низкий	Низкий	Низкий
5.	МД	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
6.	НР	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
7.	ВЕ	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
8.	ГМ	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий
9.	ЕП	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
10.	ИВ	Средний	Средний	Высокий	Средний
11.	КА	Низкий	Очень высокий	Низкий	Низкий
12.	КД	Средний	Низкий	Средний	Средний
13.	ОМ	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
14.	ПГ	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
15.	ПВ	Высокий	Средний	Низкий	Средний
16.	РС	Очень высокий	Низкий	Низкий	Низкий
17.	РЕ	Низкий	Очень низкий	Средний	Низкий
18.	РЯ	Высокий	Средний	Низкий	Средний
19.	РЮ	Высокий	Низкий	Средний	Средний
20.	СГ	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
21.	ТЕ	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
Итого	Низкий: 15 Средний: 6 Высокий: 0				

### Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

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 самооценки подростков.

Программа направлена на решение следующих задач: обеспечение школьника средствами самопознания; повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении; формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами; развитие фантазии, воображения.

Данная программа опирается на ряд принципов:

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

Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю в течение 40 мин. Всего занятий – 8. Численность группы 21 человек: учащиеся 6 класса.

Для занятий необходимы папка для черчения или рисования, куда, помимо обычных листов, надо вложить также листы бумаги для письма. В этой папке ученик будет хранить выполненные задания, это его личный дневник, который никто, в том числе и педагог, ведущий занятия, не имеет права смотреть без специального «приглашения» со стороны школьника.

Желательно выбрать такое помещение для занятий, которое может обеспечить и аудиторную работу (т.е. работу за партами), и работу «в кругу», и двигательные упражнения, возможность работы в удобных позах (в том числе лежа на полу) и т.п. "Можно использовать актовый зал, проводить часть занятия в «комнате отдыха», а другую часть - во дворе.

На занятиях важно обеспечить возможность проявиться всем, «вытаскивать» молчунов (это можно, например, делать во время групповой дискуссии, когда каждый должен сказать хотя бы несколько слов) и в то же время - дать подростку возможность не говорить о себе, если он этого не хочет.

Программа включает три этапа:

I. Ориентировочный (1 занятие).

Цель: знакомство участников, знакомство с целью, задачами и правилами занятий, мотивация и установление контакта.



## II. Развивающий (6 занятий).

Цель: коррекционно-развивающее воздействие на участников, с целью повышения уровня самооценки.

## III. Проективный (1 занятие).

Цель: подведение итогов занятий, прощание.

Каждый этап предполагает работу по 4-м основным блокам:

1. Вербальные и невербальные формы уверенного поведения.
2. Способы преодоления трудностей и решения проблем.
3. Средства и формы самопознания.

4. Поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также методов «репетиции поведения» и элементов психогимнастики.

Программа занятий.

### Занятие 1.

Тема: Введение. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Цель: познакомиться, развернуть концепцию программы, мотивация на работу.

Психолог рассказывает школьникам о цели занятий, их особенностях.

Психолог предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ — тот, который на самом деле выражает твое мнение.

3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен развернуть плакат с этими правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать о том, что плакат этот на занятиях всегда будет у них перед глазами.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

### Упражнение 1. Уверенные, неуверенные и грубые ответы.

Цель: дать представление о поведении человека и его уверенных, неуверенных и грубых ответах.

Инструкция для участников: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, когда - неуверенно и когда — грубо. Вот эта кукла, - психолог надевает на руку, - будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек».

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных

ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- поставили незаслуженную двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь, чтобы тебя приняли играть;
- взрослые не разрешают тебе...
- просишь у взрослых разрешить тебе...
- просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;
- друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;
- отказываешь кому-нибудь в просьбе;
- хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-х мин.

В конце проводится краткое обсуждение и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение

**Домашнее задание:** придумай свой «запрещающий знак», указывающий - «не хочу говорить», «не хочу участвовать».

Занятие 2

**Тема:** Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.

Цель: определить невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения, характерные слова, используемые в той или иной модели поведения.

**Ритуал** начала занятий.

Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения, раздает школьникам папки. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на суверенность внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир.

**Упражнение 1.** «Сила слова».

Цель: определить слова, характерные для уверенных, неуверенных, грубых ответов.

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники - на листке из дневника.

**Упражнение 2.** «Зеркало».

Цель: выявить невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.

Участники образуют два круга - внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды - тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики — уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал (5). Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем - разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

**Домашнее задание:** Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить. Описать не менее 6-ти событий повседневной жизни (предпочтительно между занятиями), оценив их с точки зрения того, повышали они чувство собственного достоинства, понижали или были безразличны к нему.

**Ритуал** конца занятия.

Занятие 3.

**Тема:** Мои права и права других людей.

Цель: определить, какими правами обладает подросток, научить учитывать права других людей.

**Обсуждение домашнего задания** по вопросам: каких событий оказалось больше? Какого типа эти события?

**Упражнение 1.** «Мои права».

Цель: определить права подростка.

Ведущий напоминает школьникам о разыгрываемых на первом занятии сценках, спрашивает, с чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение. Задача этого разговора - подвести школьников к понятию прав человека, соблюдение которых способствует его уверенности в себе.

Затем школьникам предлагается, разбившись на 3—4 группы, записать «Декларацию о правах шестиклассника». На выполнение задания дается 10-12 минут.

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» о выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать сами вместе ведущим или он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся: .

- 1) Твои права не должны ущемлять прав других людей.
- 2) Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой из групп разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем ведущий зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль Постоянного председателя Конституционной комиссии.

Ведущий говорит о том, что такие «списки прав» составляли многие люди и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К.Д. Заслофф:

«У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
  - говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»
  - не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
  - побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
  - па свои собственные чувства - независимо от того, понимают ли их окружающие; -менять свои решения или избирать другой образ действий;
  - добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;
- Вы никогда не обязаны:
- быть безупречным(ой) на 100%;
  - следовать за толпой;
  - любить людей, приносящих вам вред;
  - делать приятное неприятным людям;
  - извиняться за то, что были самим(ой) собой;
  - выбиваться из сил ради других;
  - чувствовать себя виноватым за свои желания; i» мириться с неприятной ситуацией;
  - жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
  - сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
  - делать больше, чем вам позволяет время;
  - делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
  - выполнять неразумные требования;
  - отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
  - нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
  - отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши».

Желательно предлагаемые списки прав представить в виде плакатов, чтобы школьники могли иметь их перед глазами.

Проводится обсуждение. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

**Домашнее задание:** Составить контракт (официальное соглашение) с самим собой с перечнем прав, которые школьник предлагает реализовывать. Обязательный пункт контракта: обязательство уважать права других с указанием, какие именно.

**Ритуал** закрытия занятия.

Занятие 4.

**Тема:** Просьба. Умение ее высказать, принять согласие или отказ в ее выполнении. Умение отвечать отказом на просьбу.

**Цель:** научить отвечать отказом на просьбу, развить умение отстаивать свою позицию в просьбе.

**Ритуал** начала занятий.

**Ведущий обращает внимание** участников на то, какое большое место во всех «списках прав» занимает право высказать просьбу

и отказаться от выполнения просьбы. Затем он предлагает участникам посмотреть, включили ли они это право в свой контракт, и просит желающих объяснить, почему они включили или не включили эти права.

**Упражнение 1.** «Пирог с начинкой».

**Цель:** проанализировать способы высказывания просьбы, способы реагирования.

Ведущий говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; он может быть сладким или

соленым и т.п. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы - их форму, цвет, вкус.

Проводится краткое обсуждение, выявляющее, какие ассоциации, приятные или неприятные, вызывает «просьба». Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

### **Упражнение 2. «Чемпионат».**

Цель: проанализировать способы поведения в ситуациях просьбы.

Для выполнения этого упражнения ведущий должен заранее заготовить описания ситуаций с просьбой и способом реагирования на нее по количеству пар участников, а также наборы цифр, как в фигурном катании, по числу участников. Описания ситуаций помещаются в «волшебный ящик». Участники делятся на пары. Пока одна пара выполняет задание, остальные являются судьями и выставляют отметки: а) за точность выполнения задания, б) за использованные средства. Ведущий выполняет роль «главного судьи», подсчитывая очки.

Инструкция для участников. «Сейчас вы разобьетесь на пары. Каждая пара должна будет вытащить из ящика задание, которое надо выполнить, разыграв сценку с помощью кукол. На подготовку вам дается одна минута, на выполнение — не более трех минут. Все остальные - судьи. Они оценивают выступление». Ведущий рассказывает о критериях оценки, что позволяет школьникам осознать те умения, которые необходимы, чтобы правильно высказать просьбу, принять отказ ее выполнить или, услышав просьбу другого, отказаться от ее выполнения.

После каждого выступления ведущий просит «судей» обосновать свои отметки и спрашивает у участников, как они сами оценивают: чувствовали ли они уверенность?

Подводятся общие итоги, торжественно награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.

**Домашнее задание:** Ответь на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я— стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок...

Я чувствую, что я - скала...

Я сейчас - лампочка...

Я—тропинка...

Я словно рыба... <sup>v</sup> Я - интересная книжка... <sup>v</sup> Я- песенка...

Я —мышь... \* Я словно буква "О"...

Я - макаронина...

Я - светлячок... S Я чувствую, что я вкусный завтрак...

Придумай свое начало к «аналогичным предложениям, которые нужно закончить».

### **Ритуал окончания занятий.**

Занятие 4.

**Тема:** Я для себя, я для других. Обида.

Цель: выявить причины обиды и досады, научиться с ними справляться.

**Ритуал начала занятия.**

**Обсуждение** «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ, каким образом изменились надписи за время занятий. Значение «надписи на спине». Какие произошли изменения за время занятий?

**Упражнение 1.** «Послание самому себе».

Цель: определить причины обиды.

Изготовить надписи «на футболке», которые можешь прочесть только ты сам, записать их.

Обсуждение.

Какую «футболку» — для себя или для других — было делать труднее и интереснее и почему?

Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

**Упражнение 2.** «Детские обиды».

Цель: проанализировать детские обиды подростков.

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их - в любой (конкретной или абстрактной) манере.

Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

- Что такое обида?

- Как долго сохраняются обиды?

- Справедливые и несправедливые обиды и т.п.

**Домашнее задание:** Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или нарисуй, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

**Ритуал** окончания занятия.

Занятие 5

**Тема:** Обида (продолжение).

Цель: выявить причины обиды и досады, научиться с ними справляться.

**Ритуал** начала занятия.

**Обсуждение домашнего задания.** Желающие зачитывают окончание предложения «Я обижаюсь, когда...», а ведущий спрашивает, у кого еще подобные ситуации вызывают обиду. Подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.

**Упражнение 1.** «Как выразить обиду и досаду».

Цель: проанализировать способы выражения обиды и досады.

Обсуждается домашнее задание: как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Затем из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль «обидчика», в чем состоит обида; б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача - соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами или без них, указывая, что кукла - это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить роли «обиженного»: например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п.

Дается 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т.е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли - например, неуверенный начинает дрожать или плакать, а грубый - лаять).

После того как все выступили, проводится обсуждение: чем говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или эффективные способы выражения обиды, досады.

**Домашнее задание:** Последи за собой в перерыве: как я реагирую на обиду. Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной манере).

**Ритуал** окончания занятия.

Занятие 6.

**Тема:** Как справиться с раздражением, плохим настроением.

**Цель:** определить причины раздражения, плохого настроения и как с ними справляться.

**Ритуал** начала занятий.

**Обсуждение домашнего задания.** Реакция на обиду, как еще одна «футболка с надписью», способ предьявить себя. Эта запись (и частное сообщение) делается на обложке дневника спереди и сзади. Еще раз подчеркивается бесцельность реакций на обиду типа «Они все пожалеют», «Наказать обидчика» и т.п. Разговор подводится к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т.п.

**Упражнение 1.**

**Цель:** определить ощущения, которые возникают при хорошем настроении.

«Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: "Чувствую-себя-хорошо". Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства, которые при этом возникнут». «Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь». Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

**Упражнение 2.** «Аукцион».

**Цель:** определить способы преодоления плохого настроения.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

**Упражнение 3.** «Вверх по радуге».

**Цель:** продемонстрировать способ саморегуляции, выявить дополнительные способы расслабления.

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащиеся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

**Домашнее задание:** «ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, КОГДА...» Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору:

1) ...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки сделать это (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

2) ...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать, в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

3) придумай свое собственное приятное ощущение о чем-то, не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно, терялось самообладание, и представь, что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь);

4) забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

**Ритуал** окончания занятий.

Занятие 7.

**Тема:** Наши чувства, желания, настроения. «Стоп! Подумай! Действуй!»

**Цель:** научить определять чувства другого человека, его желания и настроение.

**Ритуал** начала занятий.

**Упражнение 1.**

**Цель:** научиться определять настроение.

Из «волшебного ящика» каждый участник достает задание на выражение определенного чувства: радости, скуки, грусти, заинтересованности, раздражения и т.п. Листок с заданием никому не показывается. Ведущий говорит, что во время последующей игры каждый должен будет выразить заданное чувство, а остальные - догадаться, какое чувство он выразил.

Затем ребятам предлагается в течение 15 минут поиграть в игру «Стоп! Подумай! Действуй!», объединившись в группы по 3-4 человека. Каждая группа получает описание ситуации, три карточки и листы бумаги для ответов. Для каждой группы ситуации разные, но все они связаны с какими-либо реальными опасностями, которые могут встретиться в жизни школьника.

Можно объединить группы по «половому» признаку, подобрав ситуации, специфичные для девочек и мальчиков (например, для девочек: на улице к тебе подходит незнакомый мужчина, представляется кинорежиссером и предлагает немедленно поехать на киностудию).

Например: большие ребята требуют денег; зовут «попробовать» водку, табак или наркотики; нашли снаряд или гранату и т.п.

Игра проходит следующим образом. После того как школьники ознакомятся с ситуацией, они берут первую карточку: «СТОП!» На этой карточке раскрываются переживания, чувства, желания школьника, которые могут возникнуть в этой ситуации. Задача участников - в течение 4-х минут обсудить ситуацию и те переживания, которые она вызывает, и либо согласиться с ними, поставив на листке «+», либо отказаться (поставить «—») и записать свои (в этом случае добавляется 3 минуты).

Затем берется вторая карточка: «ПОДУМАЙ!» На ней записаны три возможные реакции. В течение 3—4-х минут члены группы должны обсудить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать на листке свои.

На последней карточке написано одно слово «ДЕЙСТВУЙ!» На листах бумаги школьники должны изложить каждый свое решение проблемы.

После этого в течение 10 минут проводится общее обсуждение. Каждая группа рассказывает предложенную ей ситуацию и те способы выхода из нее, которые они нашли. Ведущий выделяет конструктивные решения и обращает внимание участников на значимость трех предложенных этапов «Стоп! Подумай! Действуй!» для избежания неприятностей, несчастных случаев, уверенного поведения в трудных и опасных ситуациях.



Ведущий напоминает о задании «выразить чувство», предлагает каждому написать, какое чувство выразили, по его мнению, другие члены его группы, и затем сравнить с тем, каково было задание на самом деле.

Обсуждение: наши чувства, настроения, желания: когда эти помогают, когда мешают нам. Как они соотносятся между собой. Что важнее - уметь выражать свои чувства в открытой и вместе с тем «культурной» форме или уметь скрывать их. Умение выражать свои чувства и умение управлять ими. Обсуждение домашнего задания 13-го урока.

**Домашнее задание:** закончи предложения: «Счастливее всего я чувствую себя, когда... «Хуже всего я чувствую себя, когда... «Никак не могу понять, почему я... «Моя жизнь была бы счастливее, если бы я... «Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это... **Ритуал** окончания занятий.

Занятие 8

Это должно быть заранее оговорено с участниками.

**Тема:** Звездная-карта собственной жизни. Вручение телеграмм. Контракт с самим собой.

Цель: определить дальнейший путь своего развития, закрепить пройденное.

**Упражнение 25.** «Моя Вселенная».

Цель: построить свой дальнейший маршрут развития.

Школьникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей Вселенной - надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что.

Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает - у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что для всех нас -общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Этот список может быть дополнен или сокращен по усмотрению педагога. Желательно все же, чтобы количество «планет» не превышало 20-ти, оптимально: 10-20.

**Торжественная раздача «телеграмм».** Содержание «телеграмм» не обсуждается.

**Последняя страница дневника:** «Контракт с самим собой». Раздача дневников.

**Завершение занятий.** Заключительное слово ведущего.

В конце 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 опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков**

Таблица 5

Результаты диагностики уровня самооценки по методике «Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	БВ	42	Низкий
2.	ЛК	40	Низкий
3.	МК	36	Низкий
4.	МС	44	Низкий
5.	МД	56	Средний
6.	НР	48	Средний
7.	ВЕ	40	Низкий
8.	ГМ	39	Низкий
9.	ЕП	46	Средний
10.	ИВ	59	Средний
11.	КА	39	Низкий
12.	КД	58	Средний
13.	ОМ	72	Высокий
14.	ПГ	48	Средний
15.	ПВ	57	Средний
16.	РС	71	Высокий
17.	РЕ	46	Средний
18.	РЯ	70	Высокий
19.	РЮ	53	Средний
20.	СГ	50	Средний
21.	ТЕ	59	Средний
Итого	Очень низкий: 0 Низкий: 7 Средний: 11 Высокий: 3 Очень высокий: 0		

Таблица 6

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

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	БВ	-0,09	Низкий
2.	ЛК	+0,15	Средний
3.	МК	+0,84	Высокий
4.	МС	-0,2	Низкий
5.	МД	+0,52	Средний
6.	НР	+0,75	Высокий
7.	ВЕ	-0,1	Низкий
8.	ГМ	-0,1	Низкий
9.	ЕП	+0,25	Средний
10.	ИВ	+0,5	Средний
11.	КА	+0,4	Средний
12.	КД	+0,19	Средний

13.	ОМ	+0,53	Высокий
14.	ПГ	+0,3	Средний
15.	ПВ	-0,1	Низкий
16.	РС	+0,12	Средний
17.	РЕ	-0,29	Низкий
18.	РЯ	+0,21	Средний
19.	РЮ	+0,32	Средний
20.	СГ	+0,8	Средний
21.	ТЕ	+0,43	Средний
Итого	Очень низкий: 0 Низкий: 6 Средний: 12 Высокий: 3 Очень высокий: 0		

Таблица 7

Результаты диагностики уровня самооценки по методике вербальной диагностики самооценки личности Н.П. Фетискина

№п.п	Ф.И.О.	Баллы самооценки	Уровень самооценки
1.	БВ	53	Средний
2.	ЛК	66	Низкий
3.	МК	31	Средний
4.	МС	62	Низкий
5.	МД	64	Низкий
6.	НР	56	Средний
7.	ВЕ	71	Низкий
8.	ГМ	23	Высокий
9.	ЕП	84	Низкий
10.	ИВ	22	Высокий
11.	КА	49	Средний
12.	КД	29	Средний
13.	ОМ	47	Средний
14.	ПГ	31	Средний
15.	ПВ	75	Низкий
16.	РС	86	Низкий
17.	РЕ	28	Средний
18.	РЯ	78	Низкий
19.	РЮ	36	Средний
20.	СГ	102	Низкий
21.	ТЕ	93	Низкий
Итого	Низкий: 10 Средний: 9 Высокий: 2		

Таблица 8

## Обобщенные результаты диагностики самооценки подростков

№ п.п.	Испытуемый	Методика Дембо-Рубинштейн (модиф. А.М.Прихожан)	Методика самооценки С.А. Будасси	Методика диагностики Н.П. Фетискина	Общий уровень
1.	БВ	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
2.	ЛК	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
3.	МК	Низкий	Высокий	Средний	Средний
4.	МС	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
5.	МД	Средний	Средний	Низкий	Средний
6.	НР	Средний	Высокий	Низкий	Средний
7.	ВЕ	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
8.	ГМ	Низкий	Низкий	Высокий	Низкий
9.	ЕП	Средний	Низкий	Низкий	Низкий
10.	ИВ	Средний	Средний	Высокий	Средний
11.	КА	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
12.	КД	Средний	Низкий	Средний	Средний
13.	ОМ	Низкий	Высокий	Низкий	Низкий
14.	ПГ	Средний	Средний	Средний	Средний
15.	ПВ	Средний	Средний	Низкий	Средний
16.	РС	Высокий	Средний	Низкий	Средний
17.	РЕ	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
18.	РЯ	Высокий	Средний	Низкий	Средний
19.	РЮ	Средний	Средний	Средний	Средний
20.	СГ	Средний	Средний	Низкий	Средний
21.	ТЕ	Средний	Средний	Низкий	Средний
Итого	Низкий: 9 Средний: 12 Высокий: 0				

Таблица 9

## Таблица расчета Т-критерия Вилкоксона

№ п/п	"До"	"После"	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	26	42	16	16	21
2	35	40	5	5	9
3	33	36	3	3	2.5
4	42	44	2	2	1
5	48	56	8	8	18.5
6	41	48	7	7	15
7	31	40	9	9	20
8	36	39	3	3	2.5
9	39	46	7	7	15
10	52	59	7	7	15
11	35	39	4	4	5
12	53	58	5	5	9
13	37	41	4	4	5
14	40	48	8	8	18.5

15	62	57	-5	5	9
16	76	71	-5	5	9
17	39	43	4	4	5
18	65	70	5	5	9
19	60	53	-7	7	15
20	44	50	6	6	12
21	52	59	7	7	15
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					<b>33</b>

$$T_{\text{эмп}}=33$$

Критические значения T при n=21:

$$0,01 = 49$$

$$0,05 = 67$$

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

**Приложение 5**  
**Технологическая карта**

1-й этап Анализ теоретических предпосылок исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Проанализировать проблему психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в научных исследованиях	Изучение проблемы научных исследований, анализ, обобщение, структурирование в теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Декабрь-январь	студент
1.2. Выявить психологические особенности самооценки подростков	Изучение психологических особенностей самооценки подростков в психолого-педагогической литературе, анализ, обобщение, структурирование теоретического	Анализ и обобщение литературы	Работа с научной литературой	2	Декабрь-январь	студент

	материала, выявление основных понятий, характеристик.					
1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	Разработка модели психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков у	Моделирование	Работа с научной литературой	3	Декабрь-январь	студент

## 2-й этап «Исследование самооценки подростков»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования	Характеристика этапов, методов, методик исследования	Анализ научной литературы	Работа с научной литературой	2	Февраль	Психолог, студент
2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования	Характеристика выборки и анализ результатов исследования	Беседа, наблюдение, Тестирование, анализ результатов	Беседа с классным руководителем, наблюдение за классом, проведение и обработка методик	3	Февраль	Психолог, студент



## 3-й этап «Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки подростков»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	Разработка программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков	Работа с литературой	Составление программы коррекции самооценки	5	Февраль	Студент
3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования	Проведение повторной диагностики и анализ результатов	Анализ результатов	Проведение и обработка методик.	3	Март	Студент
3.3. Составить рекомендации педагогам, родителям и ученикам по коррекции самооценки подростков	Составление рекомендаций педагогам, родителям и ученикам по коррекции самооценки подростков	Анализ и обобщение литературы	Составление рекомендаций педагогам, родителям и ученикам	3	Апрель	Студент