



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого – педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология управления образовательной средой»  
Форма обучения очная**

Проверка на объём заимствований:

70,04 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите

Рекомендована/не рекомендована

«14» 06 2022 г.

зав. кафедрой

О.А. Кондратьева О.А Кондратьева

Выполнил студент:

Струк Любовь Александровна

Группа: ОФ - 210/172 - 2 - 1

Проверил:

к.психол.н теоретической и  
прикладной психологии, доцент.

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ.....7

1.1. Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.....7

1.2. Психологические особенности самооценки в период подросткового возраста.....17

1.3. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков..... 20

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ.....35

2.1. Этапы, методы и методики исследования .....35

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

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ.....49

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.....49

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....60

3.3. Технологическая карта внедрения .....66

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....69

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....72

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики.....81

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования.....93

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков .....96

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования.....109

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов

исследования в практику.....115

## ВВЕДЕНИЕ

Ученые всего мира сходятся во мнении, что оценка своей личности играет большую роль в жизни любого человека, изучению самооценки посвящены многие теоретические и практические работы. Существует мнение, что фундамент закладывается в детстве, когда ребенок оценивает свои качества, и меняется с возрастом, когда человек начинает придавать значение внешности, своим умственным и моральным качествам.

Самооценка важное образование личности, она принимает участие как в саморегуляции поведения человека, так и всей его деятельности, она является индивидуальной характеристикой личности. Самооценку можно рассматривать как элемент, формирование которого происходит при непосредственном участии личности, самооценка отражает восприятие личности себя в окружающем мире.

В психологической литературе понятие «самооценка» описывается как трудная система, которая подключает общую и частную самооценку, она отображает отношение личности к себе. Общая самооценка отображает абсолютное принятие или же непринятие себя, определяет степень почтения личностью самого себя. Частная самооценка отображает отношение личности к собственным отдельным сторонам.

Подростковый период, в свою очередь, характерен резкими изменениями всех сфер жизни человека. Несомненно, в этот период на формирование самооценки подростка влияют успехи и неудачи в школьной жизни, то как оценивают его окружающие, как складываются его взаимоотношения со сверстниками. Исследования межличностных отношений подростков проводились такими отечественными учеными как Н.П.Аникеева, Е.Л. Дубовская, Р.Л. Кричевский, Л.Р. Мадорский, Е.Н. Резников, Х. Ремшмидт, М.В. Смирнова.

Педагоги могут помочь ребенку расставить акценты в процессе формирования самооценки. Формирование и изучение самооценки

является психолого-педагогическим условием усиления процесса обучения. Для этого нужно использовать возможности вне учебной и учебной деятельности школьников.

Теоретические аспекты самооценки описаны в отечественной психологии в работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, А.И. Липкиной, М.И. Лисиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой, в зарубежной У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, К. Роджерса, Э. Эриксона.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Объект исследования: самооценка подростков.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция самооценки подростков.

Гипотеза исследования: выдвинуто предположение о том, что самооценка подростков может измениться при реализации специально разработанной психолого-педагогической программы ее коррекции.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы предполагается решение в рамках выпускной квалификационной работы следующих задач:

1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить возрастные особенности самооценки подростков.
3. Дать теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.
6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.
7. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков.

## 8. Разработать технологическую карту внедрения.

Для достижения поставленных задач использовались следующие методы и методики исследования:

1. Теоретический: анализ психолого-педагогической и методической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, по заранее выбранным методикам: Тест «Самооценка» Р.В. Овчаровой, диагностика самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А. М.Прихожан, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, метод математической статистики: критерий Т. Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: был проведен подробный анализ литературы по теме исследования и разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Практическая значимость исследования: разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков в условиях образовательного учреждения, а также разработана технологическая карта внедрения результатов проведенного исследования в практику.

База исследования: МАОУ "Образовательный центр № 2» г. Челябинска, ученики 9-го класса в количестве 30 человек.

Апробация исследования по теме квалификационной работы: опубликована статья «Исследование самооценки подростков» в журнале «Молодой ученый» №22 (417), июнь 2022 год.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Понятие самооценки в психолого-педагогической литературе

Феномен самооценки широко описывается в различных литературных источниках. Но, несмотря на это, нет однозначного определения понятия «самооценка». В психологической литературе понятие «самооценка» описывается как сложная система, включающая в себя общую и частные самооценки, отражающая характер самоотношения личности. Общая самооценка отображает принятие или полное принятие самого себя, определяет уровень уважения личностью самого себя. Частная самооценка отображает отношение к отдельным сторонам своей личности или проявлениям, например, таким как поведенческие, физические, психологические или социальные.

Изучение феномена самооценки, как указывают такие авторы как Ирина Ивановна Чеснокова и Владимир Викторович Столин необходимо рассматривать совместно с феноменом самосознания в целом.

Ирина Ивановна Чеснокова, описывает самооценку как собирательные результаты самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения, разделяя самооценку на общую, и определяя ее как синтез и обобщение отдельных самооценок, которые отражают понимание личностью своей сути. «Переживания, связанные с самосознанием, обобщаются в эмоционально-ценностное отношение к себе. Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностное отношение к себе закрепляется в самооценку, которая включается в регуляцию поведения личности как один из определяющих мотивов» [84].

Описанная концепция о понятии самооценки принимается современным психологическим сообществом, не без внесения своего взгляда - современные психологические концепции, объединяют в себе

представления древних философов таких как Платон, Р. Декарт, русского религиозного мыслителя В. С. Соловьёва, политического философа и социолога А. Н. Бердяева, американского ученого Б. Франклина и они многообразны в своем понимании особенностей феномена человеческого «Я», осознания и оценки себя. [Цит. по: 19. с.12]

Такие авторы как И.С. Кон, В.В. Столин и Х.Ремшмидт, рассматривали как синонимические понятия: «Я», «Я-концепция», «образ Я», «идентичность», «внутренняя рабочая модель себя» находя общие черты в их проявлении и формировании. [41,79]

Другие, напротив, представляют процесс самосознания как структуру. И настаивают на разведении и разграничении понятий Я», «Я-концепция», «образ Я», «идентичность» Н.И. Сарджвеладзе ввел понятие «самоотношение» как определение отношения потребности субъекта к ситуации ее удовлетворения, которое направленно на самого себя [Цит. по: 64. с.25]. Необходимо обозначить, что в отечественной психологии отдается предпочтение понятию «самосознание». В свою очередь, зарубежные авторы, предпочитают применять понятие «Я-концепция». К.Роджерс дает описание «Я-концепции» - это самовосприятие и самопонимание, которое основывается на прожитом опыте, отражается в событиях настоящего и планах на будущее. «Я»-идеальное-это сформированный личностью образ «Я» которому она стремится соответствовать. Карл Роджерс выдвинул предположение, о том что «Я»-идеальное является гибкой и постоянно находящейся в процессе изменения структурой. В свою очередь Роберт Бёрнс предполагает, что, «Я-концепция» есть сумма представлений индивида о самом себе, связанная с оценкой себя самого. Он рассматривает «Я-образ» как описательную часть «Я-концепции», а оценочная сторона представляется в данной структуре самооценкой. [Цит. по: 7. с.315]

Таким образом, можно сделать вывод, что самооценка является важной составляющей «Я-концепции» и отражает отношение человека к



самому себе, к своим личным качествам. Как состояние удовлетворения или неудовольствия человека от самого себя. Интенсивность этого состояния изменчива, так как некоторые черты «Я-образа» способны вызвать эмоции различного уровня от слабых, протекающих не явно, до более сильных, эти эмоции связаны с их принятием или осуждением своих черт. Предметом самооценки, самовосприятия, самоуважения, в некоторых случаях может, стать тело человека, его таланты и уникальные способности, умения выстраивать отношения, владения коммуникативными навыками и множество других личностных особенностей [19. с.74 ].

Определение самооценки по-разному представлено в литературных источниках. Так, например, в большом психологическом словаре дано следующее определение: самооценка (от англ. self-esteem) - ценностное, значение, которым индивид определяет себя и свои отдельные стороны, предающий значение своей деятельности и своему поведению. Самооценка определяется как более устойчивый, компонент, структурное образование «Я-концепции», как процесс самосознания, самооценивания. В основу самооценки ложится система личностных целей индивида, принятая им аксиологическая система.

Самооценка может рассматриваться в качестве основного образования личности и центрального элемента «Я-концепции» [85 с. 184].

В свою очередь Уильям Джеймс для определения самооценки вывел следующую формулу самооценка = успех / притязания, и указал на два пути ее повышения: «Человек может улучшить представление о себе, увеличив числитель этой дроби, то есть свой успех, или, уменьшив ее знаменатель, то есть уровень притязаний». Уильям Джеймс первый предложил исследовать самооценку с точки зрения важности для самой личности и ее значимых сфер, на них основываются суждения личности о самой себе. А.Г. Спиркин отмечает, что личность является самооценивающимся существом [Цит. по: 27.с.140].

Л.В. Бороздина изучив мировой опыт определения самооценки сделала следующий вывод: самооценка является весьма значительной частью самосознания, которая в значительной степени определяет комфортное или дискомфортное состояние личности, демонстрируемое в какой мере личность, принимает себя, на сколько она удовлетворена самой собой. Вместе с тем, через самооценку человек получает знания о самом себе, значимость их сложно переоценить – знания, прочувствованные через призму личного опыта и осознания, вышедшие на более значимый уровень. С целью обоснования выдвинутого положения принято, как минимум два рода фактов: гетерохронность «созревания» - это означает, начала действия определенных частей самосознания, а также не совпадение показателей [Цит. по: 19.с.74]

С.Р. Пантилеев, изучив концепцию А. Н. Леонтьева и его ученика В.В. Столина пришел к выводам о том, что понятие «самооценка» и «самоотношения»:

1. Самоотношение это личностные образования, и поэтому его структура и содержание по всей видимости раскрывается через призму реальных жизненных отношений субъекта, «социальных ситуаций его развития» (Л.С. Выготский) и деятельностью, за которой стоят мотивы, непосредственно связанные с его самореализацией как личности. Каждая конкретная социальная ситуация развития определяет ранжирование ведущих деятельностей и отвечает основным мотивам и ценностям, при помощи которых личность воспринимает себя и свое собственное «Я», определяя для себя его смысл.

2. Смыслообразующие мотивы – это подталкивающие деятельность и одновременно придающие ей личностный смысл. Остальные мотивы, которые сосуществуют с ними, выполняют роль побудительных факторов (положительные или отрицательные, иногда остроэмоциональные, аффективные) лишенные смыслообразующей функции, условно называются мотивами-стимулами (А. Н. Леонтьев).

3. Эмоции непосредственно связаны с самооценкой, они дают сигнал о том, как способствуют те или иные особенности субъекта его успешности или возможностям успешной реализации его деятельности, побуждаемой мотивами-стимулами. Эмоционально-ценностное самоотношение в своей основе определяет смыслообразующие мотивы [58 с.56]

Таким образом, самоотношение отражает смысл «Я» и состоит из двух подсистем: первая из которых эмоционально-ценностное отношение и вторая подсистема самооценок. Подсистема самооценок включает в себя мотивы-стимулы, она более подвластна защитным психическим процессам.

3. Фрейд в своих исследованиях не использует понятие «самооценка», он ввел такое понятие как «суперэго», которое по своему описанию очень похоже на то, что остальные ученые называют «самооценкой». По мнению Зигмунда Фрейда супер-эго является последним компонентом развивающейся личности, и в только что родившемся организме «супер-эго» нет. Оно обретается ребёнком в процессе его взаимодействия с родителями, учителями и окружающими людьми, оказывающими формирующее воздействие на личность – это очень созвучно с фундаментальными положениями теории Л.С. Выготского, рассматривающего самооценку как составной элемент самосознания личности в концепции его деятельности и общения: «Все процессы самосознания, носят опосредованный характер, поскольку они развиваются в деятельности человека и его общении с другими людьми» [Цит. по: 19.с.75].

А. Бандура рассматривает понятия «саморегуляция», «самоконтроль» и "самоэффективность" в рамках социально-когнитивной теории личности, и говорит о том, что ведущая роль в научении и организации поведения личности в ее уникальной способности к саморегуляции. Он выделяет три компонента саморегуляции поведения:

самооценка, самоответственность и самонаблюдение. Говорит, что свое поведение человек регулирует при помощи самонаблюдения, он оценивает себя посредством самооценки как достойное одобрения и, следовательно, позвольтельное, либо как неудовлетворительное и не позвольтельное (наказуемое), в зависимости от того, с позиций каких личностных требований и норм оно оценивается. Действия, отвечающие внутренним нормам личности как позвольтельные, соответствующие нормам рассматриваются как позитивные, а несоответствующие - как негативные. Адекватность или неадекватность поведения определяется в терминах стандартных норм или ценностей эталонной группы. Позитивная самооценка поведения приводит к поощряющему типу реагирования, а негативная - к наказывающему [Цит. по: 19.с.75]

Отечественные психологи такие, как Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, В.С. Мухина в своих работах отмечают что, самооценка трактуется как основа процесса самосознания, его интегрирующее начало; как личностный аспект, гармонично включенный в самосознание, как показатель индивидуального уровня его развития. Отмечают важность деятельности человека, А.Н. Леонтьев пишет, что самооценка - одно из весомых условий, благодаря которым индивид становится личностью. Она мотивирует и побуждает человека соответствовать определенному уровню ожиданий и требований, заявленного его окружением, а также его собственными ожиданиями и уровню собственных притязаний [Цит. по: 13.с.84]

А.В. Захарова пришла к выводу о том, что самооценка представляет собой социально обусловленное психическое образование, находящимся в постоянном развитии. Основным условием ее развития является общение с окружающими людьми и собственная деятельность личности [Цит. по 45].

Также в анализируемых литературных источниках нет однозначного и единого мнения по видам самооценки. В литературе приведена следующая градация самооценки в соответствии с рисунком 1.

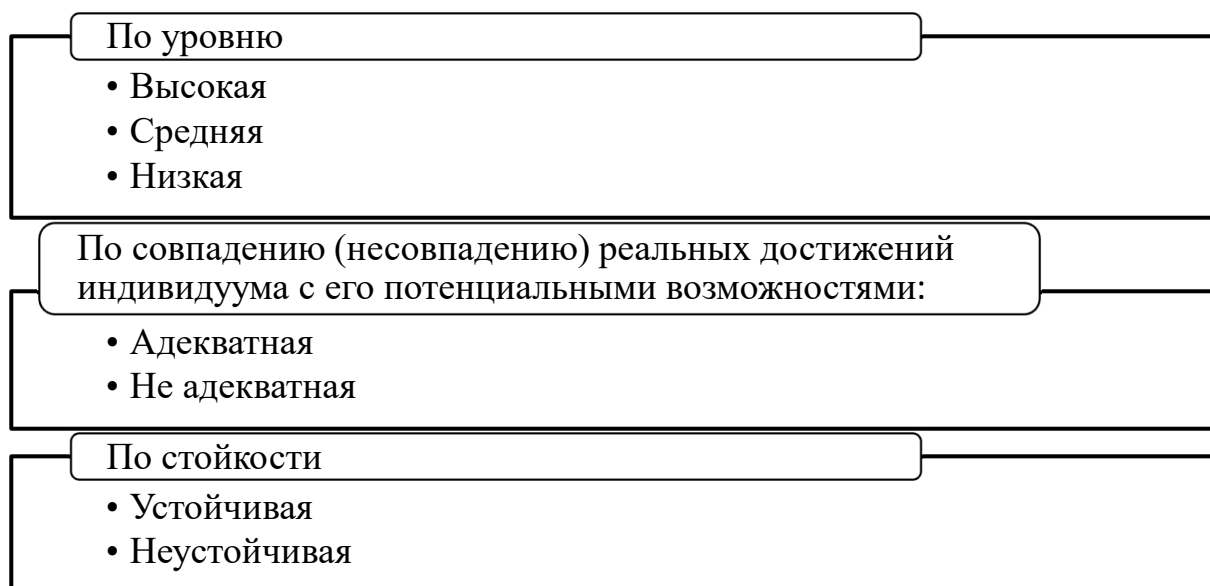


Рисунок 1 - Виды самооценки

Завышенная самооценка - это уровень самооценки, при котором у человека формируется идеализированное представление о самом себе, своем особом значении для других людей, он считает нужным признавать собственные ошибки, лень, уровень своих знаний, модель поведения, и может становиться агрессивным и жестким [52 с.480].

Заниженная самооценка - уровень самооценки, при формировании которого у человека отмечается низкий уровень уверенности в себе, активизируются защитные механизмы, появляются пассивность и отсутствует стремление к достижению целей в различных сферах жизни. Люди, с заниженной самооценкой, как правило, остаются с нереализованным, в полной мере, потенциалом своих возможностей [34 с.128]

Адекватная самооценка дает возможность человеку реалистично оценивать и осознавать свои сильные стороны и существующие недостатки, она формирует положительное отношение к самому себе, отвечает за самоуважение, за безусловное самопринятие, чувство собственного достоинства и осознание своей важности. Еще одним важным фактором выражения адекватной самооценки является способность человека ставить перед собой реальные, достижимые

(адекватные) цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои успехи и провалы, уверен в себе, способен к реализации жизненной цели [18 с.756].

Так же некоторые исследователи отмечают, что уровень самооценки и самооценка человека в целом, зависит от уровня притязаний личности.

Уровень притязаний это определенная степень трудности задач, на реализацию которых человек готов решиться и быть уверен в их выполнении.

В уровне притязаний различают несколько сторон:

1. Степень сложности задач, на выполнения которых человек способен решиться, будучи убежденным в том, что он точно с ними справится.
2. Степень реализации между запланированным и выполненным.
3. Уровень притязаний характеризуется степенью сложности задач, реализовав которые человек почувствует удовлетворение [36].

Уровень притязаний величина переменная и зависит от достигнутых результатов в том или ином виде деятельности. Успех ведет к повышению уровня, а неудача может привести к снижению уровня притязаний. Уровнем притязаний называется уровень «Я» образа, указывающий степень трудности цели, которую индивид готов достигать. «Образ я» это система множества знаний человека о самом себе, обладающей разной степенью осознанности, вариативности, обобщенности, действующих в тесном единстве. «Я концепция» рассматривают как функционирующие знания индивида о самом себе, но на более высоком уровне как сложившаяся, иерархически организованную, обобщенную и устойчивую систему, имеющую вместе с тем подвижный характер. В «я концепции» исследователи видят неизменную составляющую самосознания, определяющую общее самочувствие субъекта. Выраженные в «я концепции» интегрированные знания субъекта о самом себе позволяют ему чувствовать уверенность, самоидентичность и целостность. «Я

концепция» предопределяет восприятие субъектом не только разных сторон своей личности, но и окружающего его мира. Самооценка выступает в качестве допускающего механизма «я концепции», формирующего иерархию знаний человека о себе. Роберт Бёрнс сделал вывод о том, что в некотором смысле «я концепция» и есть самооценка [7. с.308].

Психолог У. Джеймс вывел формулу, отражающую зависимость самооценки индивида от его притязаний, в которой указал что, уровень самооценки является частным от Успеха к уровню притязаний [24 с.402].

Уровень некоторых требований, предъявляемых личностью может быть определен с высокой или очень высокой степенью притязаний. Уровень притязаний — это тот уровень сложности определяемых задач, которые индивид готов выполнять, зная уровень своих прежних достижений. На уровень притязаний оказывает воздействие, прожитый человеком личный опыт неудач и успехов, достигнутые успехи и перенесенные неудачи деятельности. Уровень требований, предъявляемых к себе, может быть адекватным (тогда человек выбирает те цели, которые он реально может достичь, которые соответствуют его способностям, умениям, способностям) или неадекватные — завышенные либо заниженными. Уровень притязаний имеет прямо пропорциональную зависимость от уровня самооценки имеет прямо, чем выше самооценка, тем выше уровень притязаний [24 с.404].

Заниженный уровень притязаний, это когда человек неосознанно выбирает простые, легкие цели (несмотря на то, что он может достичь гораздо более высоких целей), есть мнение, что при низкой самооценке индивид не верит в свои силы, приуменьшает свои возможности, способности ощущает себя слабым, не достойным. Низкий уровень притязаний возможен и при высокой самооценке, существенное отличие в том, что при высокой самооценке человек чувствует себя умным, сильным, способным сделать что угодно, но выбирает простые цели, для того чтобы

не тратить большое количество энергии, так субъект проявляет «социальную хитрость».

Завышенный уровень притязаний, при таком уровне притязаний человек ставит перед собой необоснованно сложные цели, зачастую это приводит к провалу, неудачи, и впоследствии, к фрустрациям [39].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство авторов сходятся во мнении что, процесс формирования самооценки связан с внешними факторами, оказывающими влияние на мнение человека о себе. Или через достижения поставленных личностью результатов, уровня притязаний.

Самооценка сложный психологический процесс, влияющий на все сферы жизни человека в целом, и оказывающий большое влияние на формирование личности в подростковом возрасте. Существующая градация самооценки по уровням дает возможность максимально четко ее охарактеризовать высокая низкая, адекватная – неадекватная, в свою очередь неадекватная может быть заниженной либо завышенной. При выявлении у подростка проблем с самооценкой педагоги и родители должны принять меры к ее стабилизации, так как подростковый период является моментом становления самооценки человека. Она играет важнейшую роль в формировании личности подростка. В связи с этим необходимо оказывать помощь подросткам в её формировании.

Такую помощь могут и должны оказывать родители подростков и учителя. Им необходимо помнить, что именно их влияние на подростков, как наиболее значимых для них взрослых, может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на самооценку, последствия чего могут ощущаться на протяжении всей следующей жизни человека. Педагоги могут помочь ребенку расставить акценты в процессе формирования самооценки. Изучение и помощь в формировании адекватной самооценки является психолого-педагогическим условием улучшения процесса обучения.



Для этого можно и нужно использовать возможности учебной и вне учебной деятельности школьников.

## 1.2 Психологические особенности самооценки в период подросткового возраста

Значимость подросткового периода в онтогенезе человека обозначали Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и Ж.Пиаже, З.Фрейд, Ст. Холл, Э. Эриксон. В педагогической теории этим вопросом в основном занимались М.Г. Казакина., Н.К. Крупская А.В Мудрик., Л.И Новикова.

Авторы уделяли значение возрасту в пределах 12 -17 лет, именно этот возраст обозначен как период становления самооценки, появления у подростка чувство взрослости, стремление к самостоятельности, критичность мышления, появления интереса к профессиональному развитию. При этом важным для подростка становится его положение в коллективе, круг общения расширяется, могут меняться интересы. Подростковый возраст в онтогенезе человека является ключевым периодом при формировании самооценки взрослого человека. Именно в этот период можно корректировать неадекватный уровень самооценки в адекватный уровень сторону [Цит по15 с. 178]. Подростковый период в онтогенезе авторами обозначен следующим образом:

Л.С. Выготский - пубертатный возраст (14-18 лет):

Ведущей деятельностью в подростковый период является интимно личностное общение со своими сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу.

Новообразованиями данного возраста являются: формирование идеала личности, склонность к рефлексии, частая смена настроения, чувство взрослости, развитие самосознания, интерес к противоположному полу, половое созревание, повышенная возбудимость, особое развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении и

самосовершенствовании, в деятельности, имеющей особый смысл, самоопределение.

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

К концу подросткового возраста процесс самоопределения практически завершается, и некоторые умения, и навыки, нужные для дальнейшего профессионального становления, оказываются сформированными [17].

Д.Б. Эльконин выделял эпоху подростничества (12-17 лет) состоящую из 2х возрастных периодов:

1. Младший подростковый возраст (12-15 лет):

Социальная ситуация развития: общей характеристикой является расширение сферы социальной активности и изменение отношений с учителями, родителями и сверстниками. Переход в среднюю школу сопровождается изменением количества преподавателей, с которыми необходимо выстраивать положительные отношения, в тоже время отношения со сверстниками выходят за рамки школы, появляются новые дружеские связи с учениками старшего звена школы. Формируются подростковые сообщества, мини-группы, в которых осваиваются нормы социальной жизни, нравственные нормы поведения и регуляция взаимоотношений.

Ведущая деятельность: интимно-личностное общение, направленное на познание, себя, другого человека, межличностных отношений, на усвоение норм социального поведения (мотивационно-потребностная сфера).

Новообразования периода: чувство взрослости, появление личностной рефлексии, а на её основе самосознания, открытие своего «Я». Кризис 15-ти лет связанный с жизненно необходимой потребностью изменить своё место в обществе, в связи с появлением нового восприятия

себя. К этому возрасту у ребёнка появляется непреодолимое желание видеть себя в роли взрослого, он хочет быть как его родители, старшие братья, чтобы к нему относились как к взрослому, чтобы с ним считались, а окружающие его взрослые в том, числе и родители оказываются ещё не готовы к тому, что ребенок вырос.

## 2. Старший подростковый возраст (15-17 лет):

Социальная ситуация развития: изменение характера учебной деятельности, она начинает приобретать характер деятельности по выбору самообразованию, подросток среди многообразия учебных курсов, вариаций направлений профессиональной ориентации, репетиторов и хобби находится перед непростым выбором будущей профессии.

Ведущая деятельность: учебно-профессиональная, она предполагает овладение системой научных знаний в рамках предварительного профессионального самоопределения, приобретение профессиональных знаний и умений (операционно-техническая сфера) [Цит. по 50.с 430].

Новообразования: профессиональное и личностное самоопределение, система ценностных ориентаций.

Подростковый период завершается кризисом 17-ти лет, который переводит подростка во взрослую жизнь, меняя привычный и знакомый стиль жизни, вида деятельности, и круга общения [83].

Ж.Пиаже отмечал возраст 11-15 лет как стадию формальных операций и описывал ее следующим образом: субъект становится способен рассуждать гипотетико-дедуктивно, то есть на основе одних общих посылок, без необходимой связи с реальностью или собственными убеждениями, иными словами, отдаваясь необходимости самого рассуждения в силу одной его формы (*vi formae*), в противоположность согласованию выводов с результатами опыта [Цит. по. 56].

Иными словами, эта стадия, когда дети способные мыслить и делать выводы самостоятельно. Они способны к абстрактному мышлению и построению логических суждений по правилам индукции и дедукции.

Проблема воспитания на сегодняшний день стала одной из наиболее актуальных в обществе. Одной из задач концепции духовно-нравственного воспитания личности в сфере общего образования - содействовать ее духовному и интеллектуальному развитию, формированию самосознания с осознанным отношением к своим возможностям, способностям и качествам, то есть воспитание личности с адекватной самооценкой. Для успешного воспитания достойных членов современного общества необходимо создавать благоприятные условия для формирования той самой адекватной самооценки с раннего возраста, в условиях дошкольных образовательных учреждений и конечно в семье. Важнейший период становления личности приходится на ее школьные годы, именно поэтому важную роль в формировании личности человека играет школьный коллектив. Он является основной социальной средой, в ней обозначаются потребности, раскрываются таланты, и конечно формируется отношение личности к самой себе [82, с 228].

Э.Эриксон выделял возрастной период от 12 до 20 лет - отрочество и юность. Подростковым возраст и юность - период глубокого кризиса. Детство закончилось, начинает формироваться идентичность. Она объединяет все предыдущие идентификации ребёнка, к ним добавляются новые, т.к. начинается взросление, меняется внешность, происходит включение в новые социальные группы, приобретаются новые представления о себе. Целостная идентичность личности, самостоятельность, инициативность и компетентность позволяют молодым людям решать задачу самоопределения, выбора жизненного пути [90].

На сегодняшний день практика показывает, что наличие неадекватной самооценки пагубно влияет на процесс обучения, овладением умениями и навыками, задерживает творческое развитие личности, самореализацию и самосовершенствование, а также является одним из значимых факторов личностной дезадаптации в обществе.

Именно поэтому изучение данной проблемы, поможет понять, как правильно содействовать формированию адекватной самооценки у подростков.

Несмотря на наличие многочисленных исследований по изучению самооценки в детском возрасте, некоторые ученые придерживаются мнения о том, что самооценка является новообразованием именно подросткового возраста. Им присуще мнению о том, что самооценка - это достаточно позднее образование и ее реальное проявление можно наблюдать только в подростковом возрасте.

Ученые, исследовавшие феномен самооценки однозначно в своих описаниях ее особенностей у детей подросткового периода, ими отмечена ее ситуационность, чувствительность, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и укрепляющуюся устойчивость, разнородность охвата всех сфер жизни индивида в старшем подростковом периоде. С. Л. Рубинштейн, в своих работах описывает развитие самооценки подростков как «ряд ступеней - от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке». Развиваясь самосознание переносит центр внимания подростков от внешних к внутренним сторонам личности, от неожиданных проявлений черт - к формированию характера в целом. Именно с этой особенностью связывают осознание своей индивидуальности «и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки». В результате чего индивид сам определяется как личность и на более высоком уровне [68 с.150].

Многие ученые изучающие самооценку подростков отмечают постепенность увеличение уровня адекватности самооценки в подростковом возрасте. Роберт Бёрнс объясняет тем, что в этот период подростки весьма часто оценивают себя ниже по тем показателям, которые им представляются более важными, и такое оценивание может указывать

на формирование у них реализма, в то время как дети чаще всего завышают оценку собственных качеств [6 с.211].

В. Кваде, В. П. Трусов описали индикаторы различных типов самооценки подростков следующим образом:

Адекватная самооценка, чаще встречается у подростков, ориентированных на становление в профессиональной сфере, а также тем, кто получает похвалу школьных и не только педагогов и других значимых взрослых, которые в том числе отмечают их высокие нормы морального поведения.

Завышенная самооценка чаще встречается у подростков с низкой оценкой их поведения сверстниками, заниженную же самооценку - низкая психологическая устойчивость [цит по.59 с.93].

В различных исследованиях по изучению самооценки отмечен тот факт, что в содержании самооценки подростков преобладают такие моральные черты как - доброта, честность, справедливость. Также отмечен высокий уровень самокритичности, что позволяет подросткам признавать в себе существующие отрицательные качества и осознать необходимость избавиться от них [59].

По итогам проведенного исследования В. Н. Кунициной, были получены результаты о том, что подросток воспринимает образ человека, вне зависимости от его возраста и пола, через его физические особенности, в том числе через элементы внешнего облика, и уже потом одежда, прическа и выразительное поведение.

С возрастом человек увеличивает уровень адекватности оцениваемых признаков, увеличивая возможности использования категорий и понятий, при этом индивид снижает категоричность в своих выводах и суждениях, начинает проявлять сдержанность и многогранность реакций. Физический облик воспринимаемого человека, его одежда, прическа начинают отражать признаки, его характера, индивидуальности, неповторимости, уникальности.

Процесс принятие подростком своего окружения может быть определен объективными или субъективными факторами его эмоциональным отношением к человеку, уровнем умственного развития, эмоционально-психическим состоянием, развитием познавательных способностей подростка, а также полученным опытом общения со взрослыми. Наличие установки воспринимать других людей определенным образом может быть обусловлена его индивидуальными особенностями, оказывающего влияния на него мнения окружающих и сложившегося стереотипного мышления [Цит по. 22 с.190].

Проведённые исследования показали, что в сознании подростка восприятие физического облика другого человека, переносится им на восприятие самого себя. Так, подросток, начинает понимать происходящие преобразования своего организма, начинает активнее заботиться о своем внешнем облике, в т.ч физическом; стараясь соответствовать именно тому стандарту физического развития который, принят в группе его сверстников, это становится определяющим фактором в его социальном принятии, его статуса в группе сверстников [59].

Понимание особенностей своего внешнего облика может повлиять на формирование у подростка таких качеств личности как уверенность, жизнерадостность, или напротив привести к замкнутости [там же].

Неоднократно доказанная теория «зеркального Я». утверждает, что «Я» состоит из «Я-чувств», которые формируются через отношения с другими. Мы видим себя через отражение своих чувств в реалиях других. Они - зеркало для нас, применима и для самооценки подростков.

Источниками социальной поддержки для подростка служат родители, учителя, одноклассники, близкие друзья - родительская поддержка и отношения со сверстниками оказывают сильное влияние на самооценку подростка [41].

Таким образом, проведя анализ возрастных особенностей подросткового периода, можно сделать вывод о том, что период от 12 до

20 лет имеет большое значение в жизни личности. В этот период у человека происходит становления самооценки, принятие себя, своего Я, осознание своих сильных сторон и своей индивидуальности. Период является значимым для всей последующей жизни, именно в этот период подросток начинает уделять внимание своей внешности и своему «положению» среди сверстников, подростковый период заканчивается кризисом.

### 1.3. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Модель - это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п.

Научная литература предлагает различные модели. Классификацию моделей можно проводить по различным основаниям. Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил предложить следующие классификации моделей [29]:

- модели познавательные, прагматические, инструментальные (И.Б. Новик);
- модели воспитания и образования (Н.В. Бордовская, А.А. Реан);
- модели субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные (Б.А. Глинский, Л.М. Фридман);
- модели структурно-функциональные педагогические, образовательные, функционально-структурные, процессные, компетентностей, функциональные, математические, организационные (Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева).

Принято считать, такое разнообразие моделей, наличием разнообразных проблем в психолого-педагогических исследованиях, специфичность различных наук и их задач, решаемых на определенном этапе их развития. Классификаторами признаков модели можно



использовать - цели моделирования, средства моделирования, объекты моделирования, уровни или глубину моделирования и масштабы моделирования.

Моделирование относят к числу универсальных методов. Его могут применять как на эмпирическом, так и на теоретическом уровнях исследования. Ученые сходятся во мнении, что, модель необходимо строить поэтапно:

Первый этап - построения модели.

На втором этапе проводится сама модель. Итоговые результаты данного этапа - это множество знаний о построенной модели.

На третьем этапе переносят полученные знания с модели на оригинал, таким образом, формируется множество знаний.

Четвертый этап – проверка на практике полученных с помощью модели, знаний и использование их для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления [28].

Моделирование в психологии - методы моделирования, применяемые в психологических исследованиях, развивается в двух 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 - моделирование ситуаций, связывающих изучаемые процессы, что принято называть психологическим моделированием [21].

В психологии моделирование применяется для построения модели осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [60].

«Дерево целей» - структурированное и визуализированное представление достижения целей; принцип, главная цель которого достигается за счет совокупности достижения второстепенных и

дополнительных целей [65]. Для нахождения цели важно понимать, ее составляющие элементы. Состав цели лучше всего определять, поделив ее на подцели нижестоящего уровня, таким образом достижения цели нижнего уровня ведет к достижению генеральной цели. Такое подразделение называется «деревом целей» [65].

Концепция «дерева целей» была впервые предложена Р. Акоффом и Ч. Черчменом в 1957 году она представляет собой инструмент, упорядочивающий и формирующий элементы общей целевой программы развития компании в соотношениях со специфическими целями различных уровней и областей деятельности компании [54].

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» широко применяется доктором психологических наук, профессором, деканом факультета психологии ЮУРГППУ Валентиной Ивановной Долговой.

Правила построения дерева целей просты в применении: главная, или генеральная цель является верхушкой дерева целей. Ветви дерева целей - это локальные цели, они помогают в достижении целей верхнего уровня. Главное правило - полное описанных поставленных целей. Для каждой цели должна быть сформирована подцель следующего уровня.

Таким образом, объединение этих целей должно дать полную характеристику главной, генеральной цели [28].

Алгоритм построения «дерева целей» состоит из:

1. Определение генеральной цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Принципы, лежащие в основе постановки целей и формирования «дерева целей»:

Цель определяется назревшей потребностью и возможностями ее достижения. При возникновении потребности естественным является

стремление к ее решению. Для определения целей необходимо знание потребностей и анализ возможностей удовлетворения этих потребностей.

1. Цель должна быть реальной [78].

2. Цель должна быть конкретной, измеримой и определенной во времени ее достижения.

3. Постановка цели происходит в несколько этапов. Сначала цель ставится в соответствии с назревшими или прогнозируемыми потребностями. Далее подбираются ресурсы для ее достижения. Далее, определив все необходимые ресурсы, которые можно привлечь, уточняется цель и временной период ее достижения. Постановка цели идет по схеме: цель - средство ее достижения - цель.

4. Цели систем низшего уровня должны быть совместимы с целями систем высшего уровня и направлены на достижение последних, т.е. цели систем низшего уровня в совокупности образуют цель системы вышестоящего уровня. Таким образом, цель объединения может быть достигнута, если образующие ее подцели достигаются подразделениями объединения [78].

5. Между «деревом объектов» управления и «деревом целей» необходимо достичь как можно большего соответствия. Структура системы целей должна соответствовать структуре производственной системы (объекта управления), тогда каждая цель достигается определенным подразделением. В таком случае повышается упорядоченность деятельности каждого элемента производственной системы.

6. Построение «дерева целей» можно вести декомпозицией (расчленением) цели нулевого уровня (главной цели) на основные и частные или композицией целей высших уровней из целей низших уровней. Всегда существуют несколько вариантов соединения и выделение целей. Предпочтительным является вариант, который в большей степени соответствует дереву объектов управления.

«Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из следующих компонентов, представленных на рисунке.



Рисунок 2 – «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

Генеральная цель проводимого исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

1. Теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

1.1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2. Определить психологические особенности самооценки в период подросткового возраста.

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

2. Организация исследования самооценки подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ констатирующего эксперимента.

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

3.1. Составить программу психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения.

Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

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

Моделирование (от франц. *modele* – образец) – изучение психических процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических, моделей. Под «моделью» в данном случае понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы-оригинала. Создание упрощенных моделей системы – конструктивное средство проверки истинности и полноты теоретических представлений в разных отраслях знания [25].

Метод моделирования в психологических исследованиях применяется в двух направлениях:

1) моделирование (модель) психического объекта - знаковая, или техническая, имитация механизмов, процессов и результатов психической деятельности.

2) психологическим моделированием называется организация, воспроизведение того или иного вида человеческой деятельности путем искусственного конструирования среды этой деятельности (в лабораторных условиях) [37].

Моделирование психики проводится с целью построения моделей психических явлений для изучения их функционирования и применение полученных результатов для объяснения эмпирических фактов.

Психологический эксперимент, по мнению В.М. Бехтерева, включает в себя моделирование изучаемых психических явлений, их целенаправленное воспроизведение в специально созданных для эксперимента условиях, которые должны быть максимально приближенных к естественным, позволяя при многократном изменении независимых переменных точно измерять изучаемые, зависимые экспериментальные переменные [8].

В науке используется множество разновидностей моделей - по способу реализации: вещественные, знаковые, образные и ситуационные; по характеру воспроизводимых сторон оригинала: субстанциальные; структурные; функциональные; смешанные; по полноте представления объекта: полные и неполные (частичные); по области знаний: технические, социальные, биологические, психологические, кибернетические, компьютерные и др.

В психологии особенность моделирования определяется, во-первых, спецификой объекта и предмета исследования психики, которая заключается в их идеальности, латентности в высшей степени сложности. Презентация психики в различных моделях весьма приближительна и условна и требует весомых доказательств адекватности с подтверждением во внешних проявлениях: 1) исследование причин (стимула), 2) изучение

физиологических механизмов психики, 3) анализ продуктов (реакций, поступков, действий и др.) и 4) внеэмпирическое постижение сущности психологического объекта на основе умозрений исследователя. Последнее обстоятельство обостряет вопрос об адекватности модели прототипу, так как предварительно требуется прояснить вопрос о соответствии объективно наблюдаемых во внешнем пространстве проявлений психики субъективным процессам, протекающим во внутреннем пространстве индивида (или группы). Доказательство этого усложняется еще и обстоятельствами получения эмпирических данных (субъективные отчеты испытуемых, индивидуализированные представления исследователей и конкретность ситуации и условий исследования, которые постоянно изменяются). В большей степени моделирование в психологии обусловлено концептуальными основами конкретного исследования, мировоззренческими установками исследователя и главенствующей на данном этапе научной парадигмой [72]

Таким образом, опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, была сформирована модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков имеет логическую структуру. В ней компоненты и уровни представлены во взаимосвязи и взаимозависимости в виде многоуровневой динамической системы, построенной по иерархическому принципу.

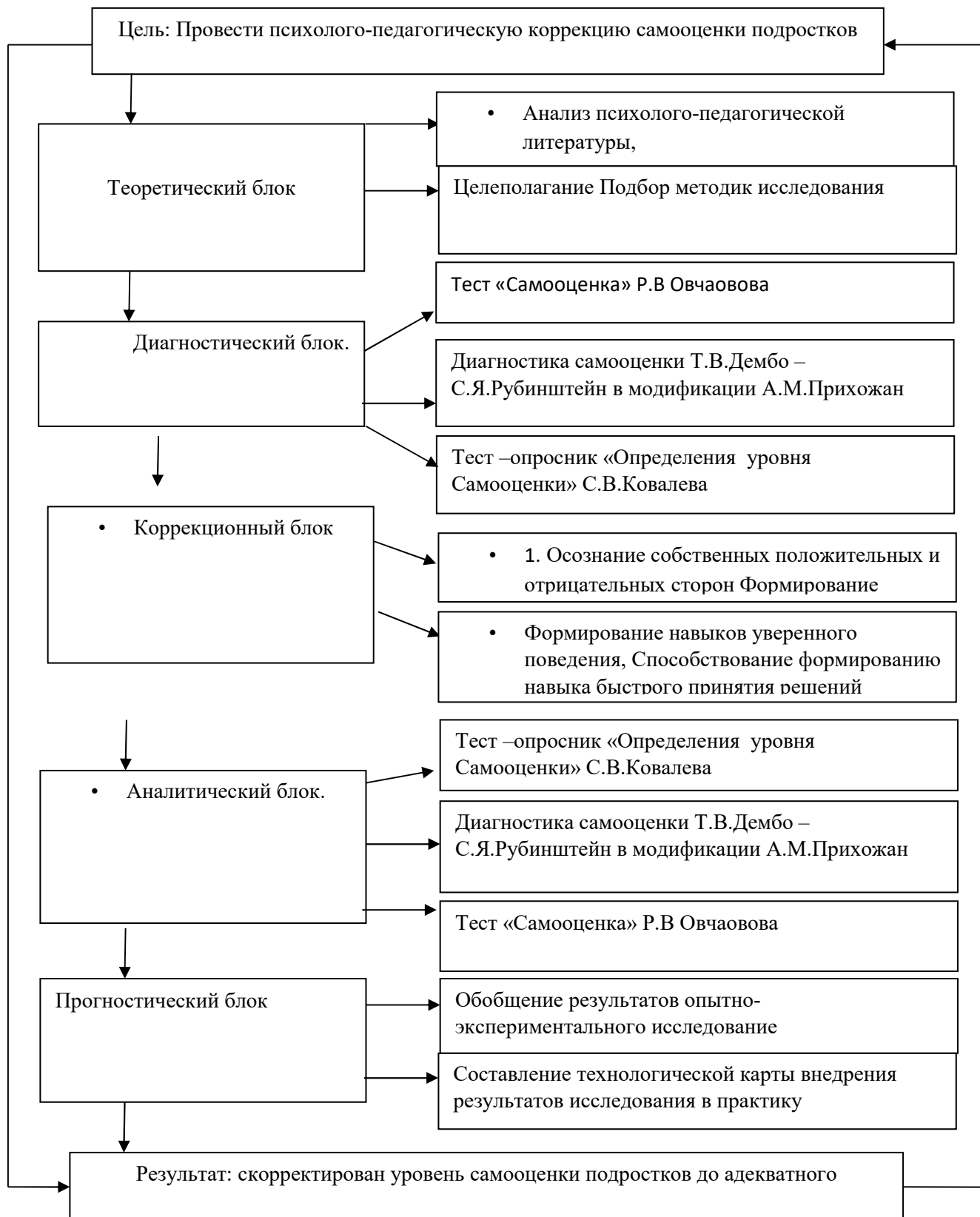


Рисунок 3.- Модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков



Модель содержит пять блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический, прогностический.

Теоретический блок предназначен для обоснования психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, он предполагает изучение феномена самооценки, особенности ее проявления в подростковом возрасте, осуществления целеполагания и постановка диагностических задач исследования как ориентиров для выбора диагностического инструментария.

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

- Коррекционный блок входит программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая решает следующие коррекционные задачи: осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений, формирование положительного самоотношения

Аналитический блок предполагает анализ результативности коррекционных занятий (сравнение результатов на начало и конец эксперимента), выявление динамики в количественном и качественном отношении с применением ранее выбранного диагностического инструментария и математико-статистического аппарата.

Прогностический блок содержит обобщение полученных результатов и разработку на их основе технологии внедрения результатов исследования в практику.

Таким образом модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков состоит из пяти блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический, прогностический.

Эффективность психолого-педагогической коррекции зависит от трех составляющих адекватности поставленных целей и задач, выбора

методов и принципов работы прогнозирование психолого-педагогической коррекции.

Модель психолого-педагогической коррекции призвана помочь подросткам достичь адекватного уровня самооценки.

Выводы по главе 1:

Рассмотрев в психолого-педагогической литературе понятие самооценки в целом и самооценки подростков в частности можно сделать вывод о том, что самооценка складывается под влиянием внешних факторов. Подросток оценивает себя и свои возможности через призму своих учебных успехов и положения в подростковой среде. Не маловажным фактором в становлении самооценки является и уровень притязаний личности. Уровень самооценки влияет на удовлетворенность своей работой, учебной деятельностью, взаимоотношениями с окружающими, определением своего места и положения, своей значимости.

Подростковый возраст - это именно тот период, когда индивид начинает мыслить критично по отношению к себе и окружающим, именно это новообразования возрастного периода становится опорой для формирования самооценки. Исходя из уровня критичности самооценка может быть завышенной - когда подросток не в состоянии правильно оценить свои возможности и чаще всего преувеличивает их, или заниженной, когда подросток не верит в свои возможности, в свой успех. Все это неадекватная самооценка и тот и другой уровень может привести к нежелательным последствиям деятельности подростка.

Опираясь на результаты проведенного теоретического исследования, представленного в I главе, была сформирована модель психолого-педагогической коррекции самооценки подростков. Модель имеет цель и ожидаемый результат.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования самооценки у подростков

Исследование самооценки подростков проходило в 2021 году на базе МАОУ "Образовательный центр № 2» города Челябинска. Было проведено исследование самооценки школьников 9 класса для выявления ее уровневого показателя, состоящие из 4 этапов:

1. Подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, по исследуемому вопросу, формулирование задач исследования, определение объекта и предмета изучения, формирование гипотезы и подбор методик с учетом возрастных характеристик и темы проводимого исследования.

2. Этап констатирующего эксперимента: было произведено планирование исследования, знакомство с выборкой, также проведена психодиагностика испытуемых по выбранным методикам. Обработка данных исследования и оформление его результатов.

3. Этап формирующего эксперимента: на основании полученных данных в ходе констатирующего эксперимента разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, проводилось повторное исследование с целью проверки эффективности психолого-педагогического воздействия.

4. На контрольно-обобщающем этапе был проведен анализ и обобщение результатов проведенного исследования, сформулированы выводы, разработаны рекомендации, разработка технологической карты внедрения.

Для проведения исследования использовались следующие методы и методики:

теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы, постановка цели, моделирование;

- эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование по методикам: Тест «Самооценка» Р.В. Овчаровой, диагностика самооценки Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва, метод математической статистики: критерий Т. Вилкоксона.

Дадим определение методам и методикам, используемым в работе:

Изучение литературы - это один из методов метод научного исследования, предполагающий мысленную деятельность, направленную на расчленения целого на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературными источниками включает в себя составление библиографического перечня используемых источников, для работы в связи в рамках исследуемой проблемы, реферирование – краткое описание содержания одной или нескольких работ по общей тематике; выделение главных идей и положений работы [53].

Эксперимент - исследовательская деятельность, целенаправленное наблюдение за некоторыми процессами в условиях регламентационного изменения отдельных свойств и условий протекания исследований, проводимая с целью подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы. В психологии исследование один из самых популярных методов научного изучения вообще, и психологического исследования в частности. Исследование отличается от наблюдения в первую очередь тем, что предполагает специальную подготовку ситуации исследования, активное вмешательство в ситуацию самого исследователя, с целью манипулирования одной или несколькими переменными (факторами) и регистрирующего сопутствующие изменения в поведении изучаемого объекта.

Проводить эксперимент или по-другому экспериментировать - это значит изучать процесс влияния независимой переменной на одну или

несколько зависимых переменных, при строгом контроле контролируемых переменных [47].

Целеполагание - процесс выбора идеи, средств, ресурсов и установление границ допустимых отклонений в осуществлении этой идеи. Это одна из функций управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей («дерева целей») в соответствии с миссией и стратегией организации, а также имеющимися организационными ресурсами [74].

Моделирование - метод изучения объектов исследования на моделях - аналогах определённого фрагмента природной или социальной реальности; построение и изучение моделей реально существующих предметов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений (органических и неорганических систем, инженерных устройств, разнообразных процессов - физических, химических, биологических, социальных) и конструируемых объектов. Также моделирование может быть премного для предсказания интересующих исследователя явлений [48].

Констатирующий эксперимент - эмпирическое исследование, предполагает изучение некоторых психологических феноменов в некоторой выборке без дополнительного воздействия на эту выборку. Само по себе тестирование есть воздействие на испытуемых, но этим пренебрегают. В рамках констатирующего исследования проводится анализ различий или анализ взаимосвязей психологических показателей. Такого рода исследование лишь констатирует некоторое положение вещей, никак на него, не влияя [49].

Формирующий эксперимент – это эксперимент, используемый в возрастной и педагогической психологии, один из методов мониторинга психики ребенка в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого [44].

Тестирование - метод психодиагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты). Применяется для измерения индивидуальных различий, позволяет с обусловленной вероятностью определить уровень развития у испытуемого, наличие необходимых навыков, знаний и личностных характеристик [53]. Являются одним из наиболее оперативных способов оценки большого числа неизвестных лиц; способствует объективности оценок, не зависящих от субъективных установок исследователя, обеспечивает сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. Основные достоинства данного метода: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность, количественный понятийный характер оценки, оптимальная трудность заданий и надежность результатов.

По методике тест «Самооценка» Р. В. Овчаровой на определение самооценки у подростков, главным является восприятие самого себя.

Для определения уровня самооценки подростку предоставляется тестирование, где предлагается ответить на 16 вопросов в каждом из которых возможно три варианта ответа: «да», «нет», «трудно сказать». За каждый ответ «да» испытуемому присуждается 2 балла, за ответ «нет» - 0 баллов, «трудно сказать» - 1 балл.

Коммуникация – именно данный аспект является ключевым в тесте-опроснике С. В. Ковалева «Определение уровня самооценки». Методика представляется собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение. Ковалёв предлагает пять возможных вариантов ответа, каждому соответствует определенное количество баллов, где испытуемый выражает степень своего согласия: «очень часто» - 4 балла, «часто» - 3 балла, «иногда» 2 балла, «редко» 1 балл, «никогда» - 0 баллов.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн направлена на выявление уровня самооценки личности, по заранее заданным качествам. Выбор тех или иных качеств личности обусловлен целями

исследования (например, установленных с помощью других методов трудностей в общении, для получения дополнительной информации можно предложить для оценки такое качество как общительность).

Методика, основанная на непосредственном оценивании школьниками ряда своих 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

Методика С.В. Ковалева на определение уровня самооценки. Состоит из 32 утверждений, на которые нужно выбрать один из вариантов, соответствующих вашему отношению: - очень часто; - часто; - иногда; - редко; - никогда. Опросник впервые появился в книге Ковалева «Подготовка старшеклассников к семейной жизни», опубликованной в 1991 году, и с тех пор постоянно используется для определения самооценки школьников.

Критерий Т Вилкоксона.

Этот критерий применим в случаях, когда признаки измерены как минимум по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять Т - критерий Вилкоксона и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий Т вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. А если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги.

Суть метода состоит в сопоставлении выраженность сдвигов в одном из направлений по абсолютной величине. Для этого сначала необходимо

провести ранжирование всех абсолютных величин сдвигов, а потом суммировать 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.

Первоначально исследователь выдвигает предположение о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – будет сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы критерия Т 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 (при условии, если флажок «Учитывать нулевой сдвиг?» не установлен). Можно обойти это ограничение (установив флажок «Учитывать нулевой сдвиг?»), сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например, "Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне".

Таким образом, нами были выбраны методики диагностики самооценки подростков, отвечающие задачам исследования

Каждый этап которого отвечал за решение определенной задачи:



1. Изучение психолого-педагогической литературы по вопросу определения используемых методик, формулирование задачи, определение объекта и предмет исследования, формулирование рабочей гипотезы и подбор методики;

2. Планирование исследования, знакомство с выборкой. Проведение исследования по выбранным методикам, с последующей обработкой данных исследования и оформлением его результатов;

3. Разработка и апробирование программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, проведение повторного исследования с целью проверки эффективности психолого-педагогического воздействия на выборку.

4. Проведение анализа и обобщение результатов исследования, формулирование выводов.

В ходе исследования использовались методы и методики:

1. Тест на определение самооценки подростков по методике Р.В. Овчаровой,

2. Диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. В модификации А. М. Прихожан.

3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва.

4. Метод математической статистики критерий Т. Вилкоксона, для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

## 2.2. Характеристика выборки и анализ исследования.

На базе МАОУ "Образовательный центр № 2» города Челябинска было проведено исследование самооценки школьников 9 класса для выявления ее уровневого показателя.

В исследовании приняли участия 30 учеников. Учеников мужского пола 11 человек, учеников женского пола 19 человек. Возраст исследуемых подростков 15-16 лет. Психологический климат в коллективе с

положительной направленностью, отношение ребят друг к другу – гуманное. Ситуаций буллинга в классе не выявлено, жалоб со стороны учеников и учителей нет. Социальное положение и психологический климат семей в которых проживают дети – не исследовалось. Все учащиеся общаются друг с другом, четко реагируют на преподавателей, вступают в диалог, отношения с педагогами доверительные. В классе выделяются лидеры задающие правила взаимоотношения и поведения.

Так как в классе выделяется не один лидер между ребятами существует здоровая конкуренция, и объединение в микрогруппы, выявлены ученики, которые не входят в микрогруппы класса, поддерживая учебные отношения со всеми подгруппами. В целом класс можно характеризовать как хорошо успевающий по школьной программе, посещаемость в классе на высоком, почти 100% уровне. В дополнение к школьной программе 28 из 30 учеников посещают дополнительные занятия в спортивных студиях и творческих коллективах. Информирование о теме тестирования не вызвало отрицательных эмоций или любых других негативных реакций. Тестирование проходили с заметным интересом.

Общая успеваемость в классе на хорошем уровне учеников, окончивших учебный год 28 человек из них «отличников» 17 человек и 11 «хорошистов», 2 ученика закончили год с 1-2 отметками «удовлетворительно».

Для опытно-экспериментального исследования использовались следующие психодиагностические методики

Результаты первичной диагностики самооценки подростков по трем методикам:

1. Тест на определение самооценки подростков по методике Р.В. Овчаровой.
2. Диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, в модификации А. М. Прихожан.

### 3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки»

С.В.Ковалёва.

По результатам диагностик по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Р. В. Овчаровой) были получены следующие результаты представлены в таблице 2.1 приложение 2 на рисунке 4.

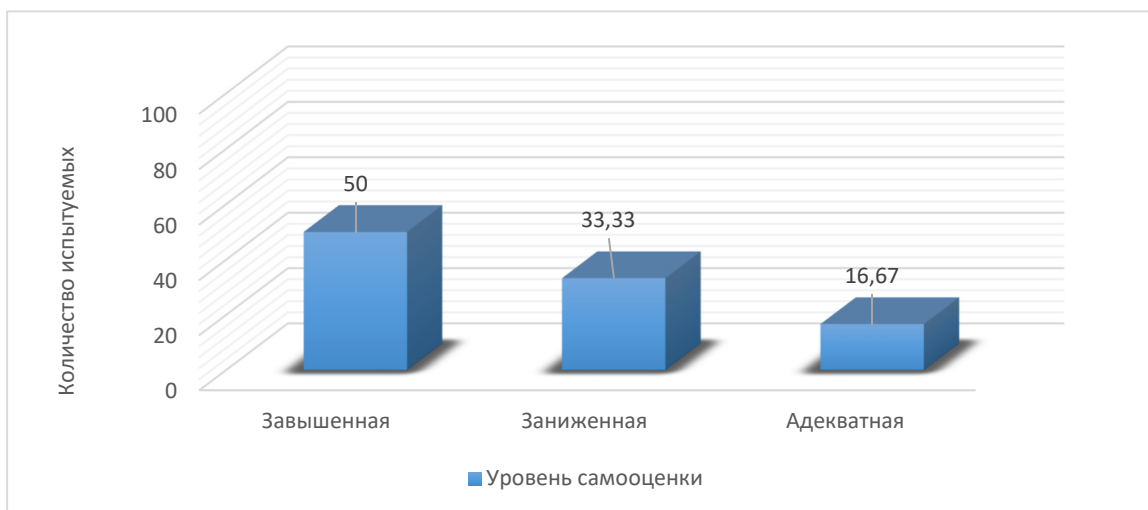


Рисунок 4 - Уровень самооценки подростков по методике «Самооценка»  
Р.В. Овчаровой

50% имеют высокий уровень самооценку (15 человек)

При таком уровне самооценки при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями.

16,67% имеют средней уровень самооценки (5 человек) при таком уровне самооценки подросток, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

33,33% имеют низкий уровень самооценку (10 человек) при заниженном уровне самооценки для подростка важно мнение окружающих, он старается всем и во всем угождать, считает себя хуже других, не способен оценить свои способности, знания, умения, принижает свое значение. Самооценка зависит от оценки окружающих.

Таким образом видно, что по результатам исследования по методике Р. В. Овчаровой 83% учащихся имеют неадекватную самооценку.

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Т.В. Дембо-С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан) отражены в таблице 2.2 приложения 2, на рисунке 5

Результаты исследования отражены в таблице 2.3 приложения 2 на рисунке 5.



Рисунок 5 - Уровень самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

По результатам исследования по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан видим, что 86,6% учащихся имеют неадекватную самооценку.

56,6 % (17 человек) имеют завышенную самооценку подросток с завышенным уровнем самооценки склонен преувеличивать свои возможности. Такой уровень самооценки может способствовать агрессивному поведению и ссорами со сверстниками и окружающими взрослыми. При этом подросток обидчив и очень подозрителен.

30% (9 человек) имеют заниженную самооценку выявленный уровень самооценки подростка, может сформировать чувство неуверенности, желанию стать незаметным для окружающих.

13,34% (4 человека) имеют адекватную самооценку - такой уровень самооценки позволяет учащимся отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы и возможности, правильно относиться к требованиям окружающих.

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.В. Ковалева) были получены следующие результаты:

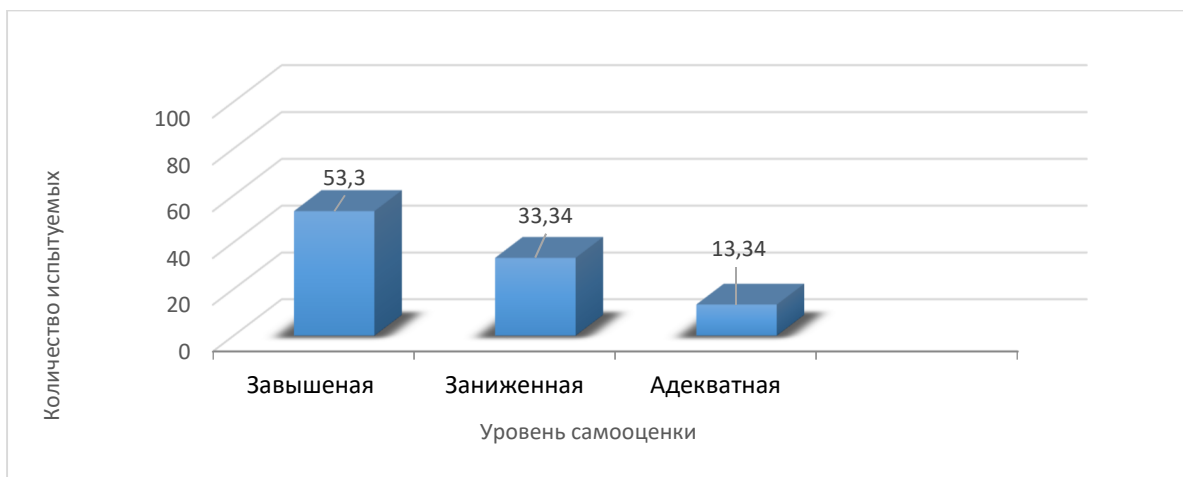


Рисунок 6 - Распределение показателей уровня самооценки подростков по методике определения уровня самооценки С.В. Ковалева

53,33 % (16 человек) учащихся обладают высоким уровнем самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия других и трезво оценивают свои действия;

33,34 % (10 человек) учащихся проявляют средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают не объяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований, необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

У 13,34 % (4 человека) учащихся выявлен низкий уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости, не переносят

критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости. Результаты исследования отражены в таблице и рисунке 6.

По результатам исследования самооценки по методике С.В. Ковалева можно увидеть, что 87% учащихся имеют неадекватную самооценку.

Из вышеприведенных результатов проведённых исследований можно сделать вывод о том, что в среднем 85,6 % исследуемых учащихся имеют неадекватную самооценку (завышенную или заниженную), что указывает на необходимость для проведения психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся.

В подростковом периоде человек выдвигает завышенные, нереалистические требования, переоценивает свои возможности, а в результате эта необоснованная самоуверенность может раздражать окружающих, чаще взрослых, вызывает конфликты, неудачи и разочарования [39].

В момент, когда человеку необходимо сделать решительный шаг, разница между уверенным в себе человеком и неуверенным становится явной. Один концентрируется на поставленную задачу, ищет способы, как он может её реализовать. Другой начинает перебирать в памяти не способы решения, а вспоминает весь свой неудачный опыт, и проблемы, тем самым отодвигая время в достижения цели, либо не берется за неё вообще. Следовательно, путем многочисленных проб и ошибок индивид узнает границу своих реальных возможностей.

Однако, в неуверенность в себе может иметь и противоположную сторону, например, она позволяет личности постоянно самосовершенствоваться, не заикливаться на своих достижениях и неудачах. Одним словом, она дает возможность развиваться. Стоит отметить, проблемы в этом случае начинаются, когда сомнения индивида разрастаются до глобальных размеров, и исключают попытки проявить инициативу, сделать что-то существенное. Другой важный

психологической характеристикой, которая влияет на успех человека, являются требования, которые человек предъявляет к себе. Тот, кто предъявляет повышенные требования, имеет больше шансов на успех, чем тот, у кого требования ниже [16].

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения психолого-педагогической коррекции.

## Выводы по главе 2

Исследование изучения самооценки подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: теоретические - анализ, эмпирические. Тестирование проводилось, по следующим методикам: тест на определение самооценки подростков по методике Р.В. Овчаровой, Диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. В модификации А. М. Прихожан, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва. Метод математической статистики: Т-критерий Ф. Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики полностью отвечают задачам и цели исследования.

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Р. В. Овчаровой) были получены следующие результаты: 50% имеют завышенную самооценку (15 человек) 33,33% имеют заниженную самооценку (10 человек) 16,67% имеют адекватную самооценку (5 человек).

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан) были получены следующие результаты: 56,6 % имеют завышенную самооценку (17 человек) 30 % имеют заниженную самооценку (9 человек) 13,34 % имеют адекватную самооценку (4 человека).

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.В. Ковалева) были получены следующие результаты: 53,33 % (16 человек) учащихся испытывают высокий уровень самооценки, 33,34 % (10 человек) учащихся испытывают средний уровень самооценки., 13,34 % (4 человека) учащихся испытывают низкий уровень самооценки.

Из вышеприведенных результатов проведенных исследований можно сделать вывод о том, что в среднем 85,6 % исследуемых учащихся имеют неадекватную самооценку (завышенную или заниженную), что указывает на необходимость для проведения психолого-педагогической коррекции самооценки учащихся.



## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ**

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

Психологическая коррекция – единого определения понятию, психологическая коррекция, как и понятию самооценка в литературе не закреплено, различные авторы используют наиболее понятные им определения.

С лингвистической точки зрения значение слова «коррекция» обозначает исправление. Исходя из данного определения - «психологическая коррекция» — это комплекс медицинских, педагогических и психологических воздействий на психофизиологические особенности индивид с целью их развития в соответствии с возрастной нормой.

С.Б Корнилова, дает такое определение психологической коррекции: «Коррекционно-развивающая работа - это дополнительная к основному образовательному процессу деятельность, способствующая более эффективному развитию ребенка, раскрытию и реализации его способностей в различных сферах.

Коррекционно-развивающая работа с детьми и подростками. В данном определении разделяют организацию основного и дополнительного образовательных процессов. Имея в виду, ребенок может нуждается в дополнительных коррекционно-развивающих занятиях, организуемых, как правило, во второй половине дня. Добавляя «...эта работа не подменяет собой обучение ребенка с особыми образовательными потребностями, которое тоже носит коррекционно-развивающий характер, а включена в психолого-медико-педагогическое сопровождение ребенка в образовательном процессе» [52].

Еще одно определение связано с исторически сложившимся в нашей стране противопоставлением терминов психологическая коррекция и психотерапия (А.И. Алёшина). Согласно этому определению психотерапией должны заниматься врачи по образованию, а психологической коррекцией — специалисты с психологическим образованием. При этом, психологическая коррекция понимается, как совокупность психологических приемов для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека (Р.С. Немов). С учетом этого подхода А.А. Осипова даёт более развернутое определение понятию психологическая коррекция: «Психологическая коррекция - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [52]

Она выделяет основные отличающие черты психокоррекционного процесса от психотерапии:

Психокоррекция ориентирована на помощь людям клинически здоровым, но имеющим психологические затруднения трудности или желающим развить свою личность.

Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения.

В психокоррекции чаще ориентируются на настоящих и будущих клиентов.

Психокоррекции чаще всего ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной – до 15 встреч – помощи при консультировании и долгосрочной – до нескольких лет – помощи при психотерапии).

В психокоррекции акцент делается на ценностный вклад психолога, но это не значит, что специалист навязывает свои ценности клиенту (как например, бывает при директивной психотерапии).

Психокоррекционные воздействия направлены на изменения и развитие личности клиента [52].

Однако некоторые авторы подвергают критике данное мнение. Сама А.Ю. Алешина в своей книге «Индивидуальное и семейное психологическое консультирование»: Класс; 2004» отмечает следующее: Особенной темой для обсуждения есть различие терминов “психокоррекция” и “психотерапия”. Возникшее в отечественной психологии разделение понятий скорее всего связано с укоренившимся и узаконенным положением о том, что психотерапией могут заниматься лишь люди со специальным медицинским образованием. Это ограничение, по мнению некоторых является искусственно созданным, так как психотерапия подразумевает немедикаментозное, а психологическое воздействие. Термин “психотерапия” (psychotherapy) является международным и в большинстве стран мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым профессиональными психологами. Возникшая традиция использования термина “психокоррекция” по отношению к психологической работе в нашей стране укоренилась, и придется использовать его наряду с термином “психотерапия”, который является общепринятым в мировом сообществе.

Исходя, из понимания психолого-педагогической коррекции как «создания оптимальных возможностей и условий для психического развития в пределах нормы» в отечественной психологии определяют три основных направления и области постановки коррекционных целей:

1. Оптимизация социальной ситуации развития.
2. Развитие видов деятельности ребенка.
3. Формирование возрастно-психологических новообразований.

Исходя из определенных критериев, психокоррекционные мероприятия можно классифицировать.

1. По характеру направленности выделяют коррекцию: симптоматическую; каузальную.

Симптоматическая коррекция (коррекция симптомов), как правило, предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа.

Каузальная (причинная) коррекция направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции более длителен по времени, требует значительных усилий, однако более эффективен по сравнению с симптоматической коррекцией, так как одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

2. По содержанию различают коррекцию:

- познавательной сферы;
- личности;
- аффективно-волевой сферы;
- поведенческих аспектов;
- межличностных отношений: внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных);
- детско-родительских отношений.

3. По форме работы с клиентом различают коррекцию;

- индивидуальную;
- групповую:
  - в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.);
  - в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;
  - смешанную форму (индивидуально-групповую).

4. По наличию программ:

- программированную;
- импровизированную.

5. По характеру управления корригирующими воздействиями:

- директивную;
- не директивную.

6. По продолжительности:

- сверхкороткую (сверхбыструю);
- короткую (быструю);
- длительную;
- сверхдлительную.

Для подросткового возраста в большей степени подходят групповые формы коррекционной работы [51].

При составлении психокоррекционных программ необходимо опираться на следующие принципы: единства коррекции и диагностики, приоритетности коррекции каузального типа, учета возрастных и индивидуально-типологических особенностей личности, комплексности методов, активного привлечения ближайшего кружения, опоры на разные уровни организации психических процессов, постепенного возрастания сложности, увеличения уровня субъектности ребенка.

Алгоритм составления психо-коррекционной программы:

- четкая формулировка цели коррекционной работы;
- определение круга решаемых задач;
- определение методологии и содержания программы;
- выбор стратегии и тактики проведения психокоррекционной работы;
- определение формы работы (групповая, индивидуальная или смешанная);
- отбор методик и техник для работы с клиентом;
- определение общего времени и графика встреч;
- подготовка оборудования;
- определение критериев эффективности психокоррекционных мероприятий [51].

Основными формами психокоррекционные работы с подростками являются:

**Игро-терапия.** Включение игр в арсенал психотерапевтических средств связано с работами М.Клейн и А.Фрейд, которые обосновали применение игровых методов в лечебно-коррекционной работе с детьми. Аналитическому исследованию игровой деятельности посвящен ряд работ Ж.Пиаже и Э.Эриксона, где описаны основные признаки игровой деятельности - игра приятна, т. е. положительно воспринимается участниками, она протекает спонтанно и предполагает наличие внутренней мотивации участников, требует высокой гибкости психических процессов и ролевой пластичности; является естественным следствием физического и интеллектуального развития ребенка.

**Арт-терапия.** Эта форма работы возникла в 30-е гг. XX в. на основе психоанализа. В современных условиях при использовании арт-терапии клиентам предлагаются разнообразные занятия художественно-прикладного характера (резьба по дереву, чеканка, лепка, выжигание, рисование, изготовление мозаики, всевозможные виды поделок и др.).

**Поведенческая терапия.** Поведенческая терапия как модификация поведения впервые возникает в качестве оппозиции «фрейдовскому» психоанализу и окончательно оформляется в самостоятельное направление в 50-е гг. прошлого века. Можно выделить три ее источника: теорию классического обусловливания Д.Вольпе, работы Б.Скиннера по оперантному обусловливаю и когнитивное научение А. Бандуры.

Программы поведенческого тренинга исходят из наличия дефицита поведенческого репертуара, определяют цели коррекции как приобретение индивидом новых поведенческих реакций, обеспечивающих успешную адаптацию в среде. Р. Мак-Фолл ввел понятие «исполнительской компетентности» как способности успешно достигать жизненные цели в различных поведенческих ситуациях, приобретаемой в результате жизненного опыта или специальной тренировки. Основное значение

коррекции состоит в том, чтобы сформировать у индивида исполнительскую компетентность, помочь ему приобрести навыки, позволяющие контролировать окружение и тем самым увеличивать свободу и индивидуальность поведения.

Поведенческий тренинг включает четыре основные обучающие техники:

- 1) демонстрация образцов, которые должны быть заучены;
- 2) инструктирование клиента, разъяснение ему в вербальной, письменной или символической форме того, что представляет собой поведенческая реакция, которая должна быть заучена;
- 3) упражнения, необходимые для приобретения и упрочения новых реакций;
- 4) контроль на основе обратной связи, дающей информацию о достигнутых результатах [51].

Коррекционная психолого-педагогическая программа «Повышение самооценки» разработана по результатам проведенного исследования по методикам Р. В. Овчаровой, Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, С.В. Ковалевой на определение на определение самооценки у подростков.

В основу программы легли методические разработки: программа индивидуальных коррекционных занятий с подростком «Я все смогу» автор педагог- психолог Е.С. Старостенко, рабочая программа «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей» для подростков и молодых людей 12-18 лет, разработанной практическим психологом Т.М. Макарычевой.

Рекомендованная продолжительность программы составляет 8 занятий, каждое из которых занимает 1 академический час (40 минут). Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Цели: Психолого-педагогическая коррекция уровня самооценки подростков

Задачи:

1. Осознание собственных положительных и отрицательных сторон
2. Формирование навыков уверенного поведения
3. Способствование формированию навыка быстрого принятия решений
4. Формирование положительного самоотношения

Основные правила для группы:

1. Добровольность.
2. Доверие.
3. Доброе отношение к окружающим.
4. Обратная связь.
5. Каждая проблема имеет свое решение.
6. Все, что говорится в группе, не выносится за ее пределы.
7. «Я ученик и учитель одновременно».
8. Давать - значит получать.
9. Вселенная - сфера дружелюбия.

Правила оформлены в бумажном виде, чтобы ребята могли их в любое время прочитать.

Время проведения: начало 4й четверти, перед проведением проверочных работ и экзаменов. По 1му академическому часу, в конце учебного дня, на протяжении одного месяца, по 2 раза в неделю, всего 8 занятий.

Форма воспитательного мероприятия: Цикл лекций-беседа, с элементами тренинга,

Место проведения: учебный класс школы

Описание группы: 9й класс, 30 человек, 11 мальчиков и 19 девочек. Физическое и психическое развитие учащихся соответствует норме, отклонений не наблюдается. Все дети проживают в полных, благополучных семьях. Состав класса изменялся трижды с 1-го по 9-й классы. Ученики проявляют интерес к некоторым учебным дисциплинам, большинство детей посещают дополнительные занятия в том числе



школьной программы для повышения уровня знаний. Интересуются личными достижениями, при выполнении заданий стараются опередить одноклассников. В классе видно разделение на мини группы, между собой данные группы общаются только по учебе. Враждебности между ними нет. Группы сформировались в ходе изменений состава класса в 5м и 8м классах.

Для проведения мероприятий необходимо подготовить раздаточный материал в виде рулона бумаги, листов для записи, ручек, карандашей, платок, для завязывания глаз.

Этапы предварительной подготовки: педагог-психолог, классный руководитель.

Предполагаемый результат: получение информации по актуальному состоянию самооценки школьников после проведения коррекционных мероприятий

Сценарий воспитательного мероприятия:

1. Ритуал приветствия. Основная цель сплочение участников, создание атмосферы группового доверия.
2. Разминка
3. Основное содержание занятия – проведение упражнений
4. Рефлексия
5. Подведение итогов, что понравилось/не понравилось, чему научились за чем, что запомнилось больше всего

Первый день. Занятие № 1.

Цель занятия: Знакомство с группой, усвоение правил работы в тренинге, актуализация сильных сторон личности.

Упражнение 1. «Знакомство».

Время: 5-6 минут

Упражнение 2. «Правила»

Время: в микрогруппе 10-15 минут.

Упражнение 3. «Великий мастер»

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Время: 10 минут

Второй день. Занятие №2.

Цель занятия: Осознание своей индивидуальности и представление о себе, самопознание.

Упражнение 1. «Девиз»

Цель: дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

Время: 15 минут

Упражнение 2 «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Время: 25 минут

Третий день. Занятие № 3.

Цель занятий: безоценочное принятие других людей, способность отличать уверенное и неуверенное поведение.

Упражнение 1. «Я сильный - Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Время: 15 минут

Упражнение № 2. «Говорю, что вижу»

Цель: Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

Время: 20 минут

Упражнение 3. «Рефлексия»

Цель: подведение итогов тренинга, обратная связь

Время: 15 минут

Четвертый день. Занятие № 4.

Цель занятия: Развития эмпатии и способность понимать чувства другого

Упражнение № 1 «Ассоциации»

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Время: 20 минут

Упражнение 2 «Взглянем вместе»

Цель. Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Время: 20 минут

Пятый день. Занятие № 5

Цель упражнения: Адекватное принятия мнение окружающих о себе, способность отличить свое Я от чужого мнения о себе.

Упражнение № 1 «Какой я?»

Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Время: 20 минут

Материалы: не требуются

Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Время: 15 минут

Шестой день. Занятие № 6.

Цель занятия: Научится сохранять свои границы, без чувства вены.

Упражнение № 1. «Самоанализ»

Цель: развить умения убедительно и с достоинством отказывать в чем-то другому человеку.

Время проведения: 30 минут.

Упражнение № 2.

Рефлексия.

Время проведения 15 минут.

Седьмой день. Занятие № 7.

Цель занятия: Формирование навыка адекватного реагирования во время общения.

Упражнение № 1 «Три ответа»

Цель: развить умение определять адекватный способ поведения

при взаимодействии.

Время проведения: 50 минут.

Упражнение №2

Рефлексия.

Восьмой день. Занятие № 8.

Цель занятия: Сравнение своего мнения о себе и окружающих.

Упражнение № 1 «Оценка группы»

Цель: обсудить различные точки зрения на модель общения человека; увидеть различные точки зрения на одно и то же явление.

Время проведения: 30 -90 минут.

Таким образом, разработанная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков. Коррекция достигается через реализацию обозначаемых задач программы: Осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений, формирование положительного самоотношения. 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

С целью оценки эффективности проведенной программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, проведем оценку самооценки подростков по методикам формирующего эксперимента методика на определения уровня самооценки Тест «Самооценка» Раисы Викторовны Овчаровой, Диагностика самооценки Тамары Вульфовны Дембо и Сусанна Яковлевна Рубинштейн в модификации Анна

Михайловна Прихожан, Тест-опросник "Определение уровня самооценки"  
Сергей Викторович Ковалев.

По результатам вторичной диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Р. В. Овчаровой) были получены следующие результаты:

46 % или 14 человек имеют завышенную самооценку, что на 4% и 1го человека меньше чем до проведения программы психолого-педагогической коррекции.

30 % или 9 человек имеют заниженную самооценку, что что на 3.3 % и 1го человека меньше чем до проведения программы психолого-педагогической коррекции.

24 % или 7 человек имеют адекватную самооценку, что на 7 % и 2х человека больше чем до проведения программы психолого-педагогической коррекции.

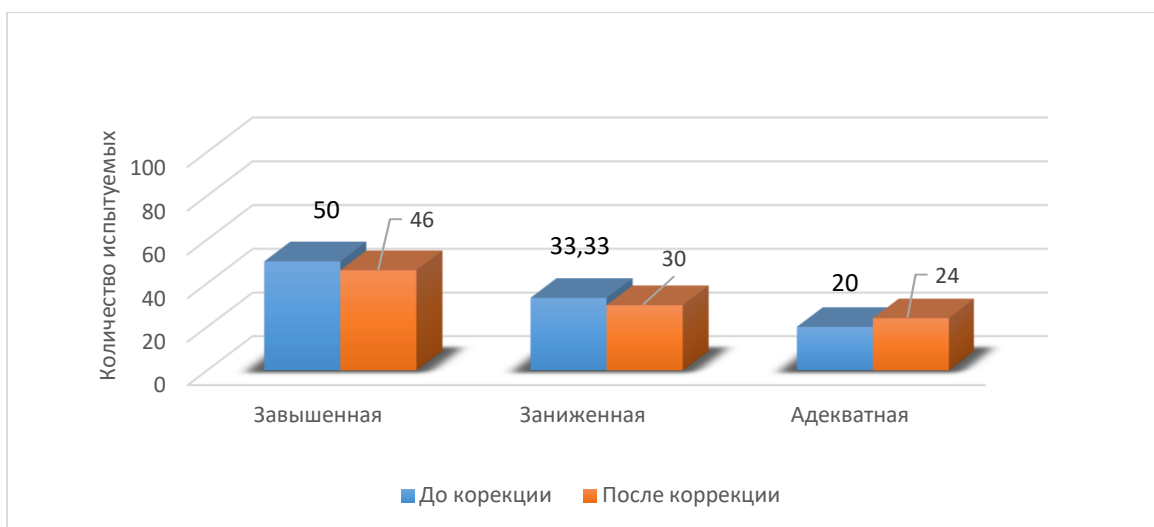


Рисунок 7 - распределение показателей уровня самооценки по методике «Самооценка» Р. В. Овчаровой до и после коррекции

По результатам повторной диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан) были получены следующие результаты:

54,6 % или 16 человек имеют завышенную самооценку, что на 2 % и 1го человека меньше чем до проведения программы психолого-педагогической коррекции.

31 % или 9 человек имеют заниженную самооценку, данный показатель в количественно не изменился, заниженную самооценку имеют все те же 9 человек.

12,4 % или 4 человека имеют адекватную самооценку, что на 1 % меньше чем до проведения программы психолого-педагогической коррекции, но к количественном выражении ничего не изменилось – также 4 человека имеют адекватную самооценку.

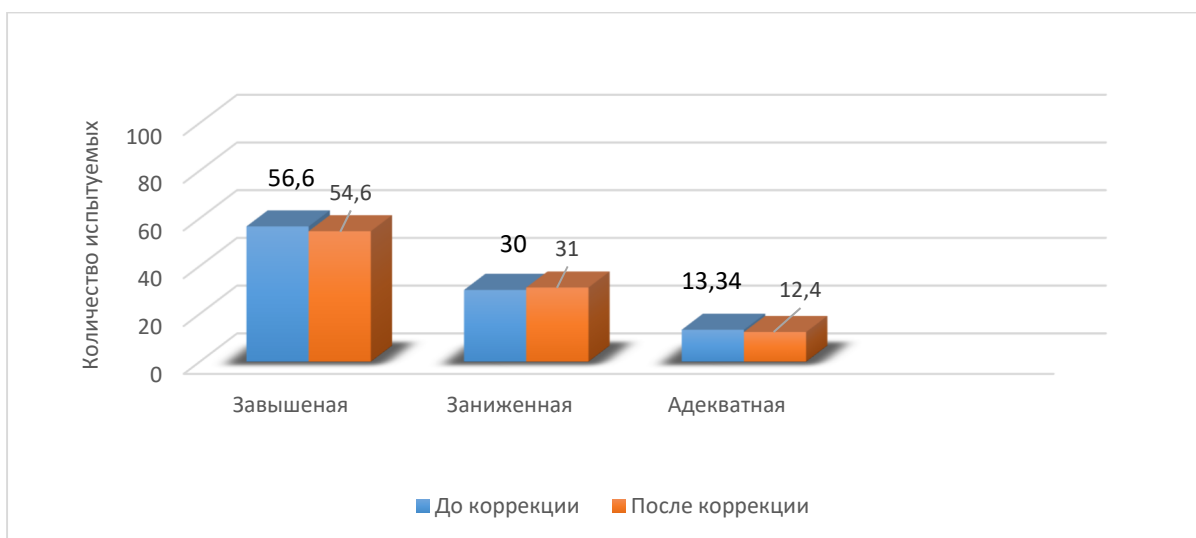


Рисунок 8 - Результаты повторной диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.В. Ковалева) были получены следующие результаты:

52,5 % 16 человек, что на 1% меньше, чем до проведения психолого-педагогической коррекции, учащихся испытывают высокий уровень самооценки,

33,5 % 10 человек – количественно данный показатель не изменился после проведения программы психолого-педагогической коррекции,

учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают не объяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований, необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

14 % 4 человека, количественно данный показатель не изменился после проведения программы психолого-педагогической коррекции, учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости, не переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

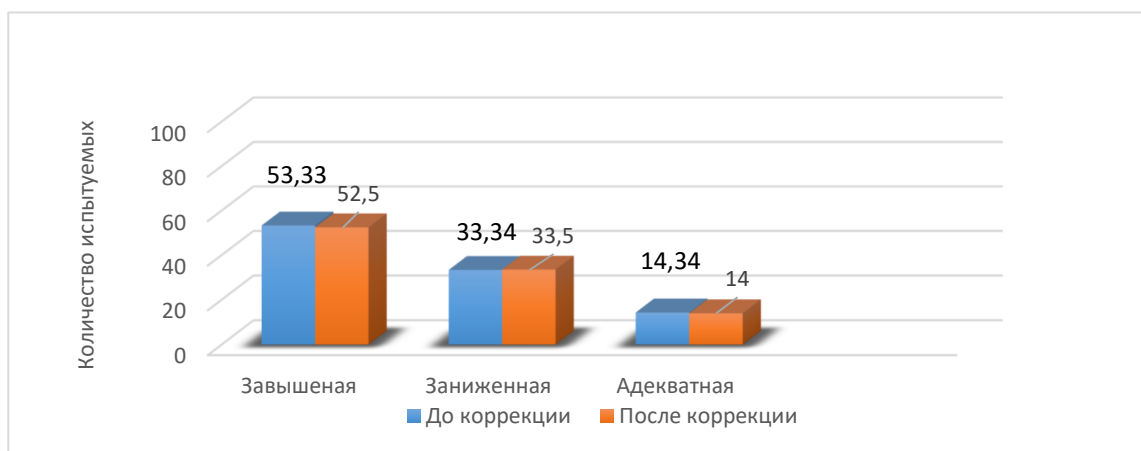


Рисунок 9 - Результаты диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки С.В. Ковалева до и после коррекции.

С целью расчета значимости и подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень эмоциональной устойчивости школьников, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, был использован критерий Т Вилкоксона. Расчёт критерия был проведён по результатам диагностики по

методике нахождения количественного выражения уровня самооценки Р.В. Овчаровой, которые представлены в приложении 4 в таблице 4.5.

Гипотезы.

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

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

После ранжирования подсчитаем значения  $T_{эмп}$ , которое представляет собой сумму рангов не типичны сдвигов по формуле (1):

$$T_{эмп} = \sum R_i = 7 + 7 + 17.5 + 22 + 22 + 13 + 22 = 110,5 \quad (1)$$

По таблице находим критические значения критерия Т Вилкоксона для  $n=30$ :

$$T_{кр} = 92 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 119 \quad (p \leq 0.05)$$

В данном случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону не определенности  $T_{эмп} > T_{крит}$

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Интенсивность положительного сдвига показателя превышает интенсивность отрицательного сдвига ( $p < 0,05$ ).

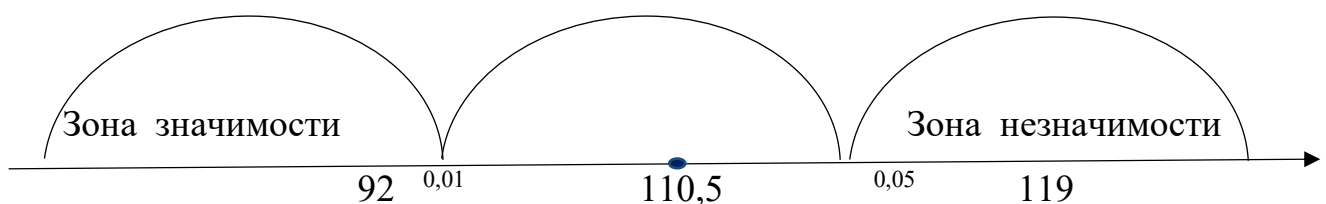


Рисунок 10 - Ось значимости

Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  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. Технологическая карта внедрения

Технологическая карта представляет собой систему мероприятий по реализации психолого-педагогической программы коррекции «Повышение самооценки»

Процесс внедрения полученных результатов в психолого-педагогическую практику состоит из семи этапов:

Первый этап. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки»

Второй этап. Формирование положительной психологической установки на внедрение психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки».

Третий этап. Изучение предмета внедрения психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки»

Четвертый этап. Опережающее освоение предмета внедрения психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки»

Пятый этап. Фронтальное освоение предмета психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки»

Шестой этап. Совершенствование работы над темой психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки»

Седьмой этап. Распространение передового опыта освоения внедрения психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки».

Основной целью программы является формирование адекватно самооценки обучающихся. В связи с этим поставлены задачи: осознание

собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений в стрессовой ситуации, формирование положительного самоотношения.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует

цель – способствование формированию положительного самоотношения.

Второе занятие проводится с целью формирования навыков уверенного поведения. Третье занятие направлено на осознание принципов достижения целей. Четвертое и пятое занятия направлены как на сознательные моменты формирования адекватной самооценки, так и тренировку навыков уверенного поведения. Такое соотношение позволяет достичь максимальной эффективности результатов программы по данной проблематике.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 8 занятий, которые могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно.

Продолжительность одного занятия – 40-50 минут. В программу включены тренинговые и игровые (ролевые игры) упражнения, групповые дискуссии, анализ различных ситуаций и путей их преодоления.

Каждое занятие включает в себя: основную часть и заключительную

Технологическая карта внедрения результатов психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки» позволит, использовать эффективные методы и формы работы с подростками с целью коррекции их самооценки

Технологическая карта внедрения психолого-педагогической программы коррекции самооценки подростков «Повышение самооценки» представлена в Приложении 5.

## Выводы по 3 главе

Таким образом разработанная программа направлена на психолого-педагогическую коррекцию самооценки подростков. Коррекция достигается через реализацию обозначаемых задач программы: Осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения, способствование формированию навыка быстрого принятия решений, формирование положительного самоотношения. 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.

С целью расчета значимости и подтверждения гипотезы исследования о том, что уровень эмоциональной устойчивости школьников, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, был использован критерий Т Вилкоксона.

Полученное эмпирическое значение Т-эмп находится в зоне значимости. Следовательно, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Разработана технологическая карта внедрения программы психолого-педагогической коррекции самооценки подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценка личности играет большую роль в жизни любого человека. Отечественная наука в контексте фундаментальных положений теории Л.С. Выготского рассматривает самооценку как элемент самосознания личности в концепции деятельности. Самооценка рассматривается как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции человеком своего поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие ее внутреннего мира.

Изучив особенности самооценки подростков в психолого-педагогической литературе, были сделаны выводы о том, что самооценка в этом возрасте может быть переменчивой. Она зависит как от собственной оценки себя в моменте, так и от мнения окружающих.

Подростковый период характерен резкими изменениями во всех сферах жизни человека. Несомненно, в этот период на формирование самооценки влияют успехи и неудачи в школьной жизни, как оценивают его окружающие, как складываются его отношения со сверстниками.

На основе теоретического анализа нами была составлена и осуществлено целеполагание исследования и составлена модель психолого-педагогической коррекции, которая включала пять блоков: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический, прогностический.

Исследование проводилось в четыре этапа: подготовительный, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контрольно-обобщающий.

Для измерения уровня самооценки подростков мы применили следующие методики: Тест «Самооценка» Раисы Викторовны Овчаровой, диагностика самооценки Тамары Вульфовны Дембо и Сусанна Яковлевна

Рубинштейн в модификации Анна Михайловна Прихожан, тест-опросник "Определение уровня самооценки" Сергей Викторович Ковалев.

Проведенное исследование, в определенной степени дает подтверждение изученной теоретической базы, а также подтверждает, выдвинутую гипотезу о том, что большинство подростков имеют неадекватную (заниженную, завышенную) самооценку, которая может измениться при применении программы психолого-педагогической коррекции. Результаты тестирования испытуемых по трем методикам показали, что свыше 60% учащихся нуждаются в коррекции уровня существующей самооценки.

В ходе коррекционной работы была реализована программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков, которая включала восемь занятий и последовательно решала следующие задачи, осознание собственных положительных и отрицательных сторон, формирование навыков уверенного поведения.

3. Способствование формированию навыка быстрого принятия решений.

4. Формирование положительного самоотношения. После коррекционной работы нами была проведена повторная проведенного диагностического уровня самооценки у испытуемых, которая выявила изменения в показателях: количество испытуемых с низким уровнем самооценки уменьшилось на 7% (2 человека), количество испытуемых со значениями завышенной самооценки уменьшилось, так же снизилось на 2% (1 человек). В тоже время было отмечено увеличение количества испытуемых с адекватным уровнем самооценки на 2% (1 человек).

Эффективности реализации программы методом математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона, которая показала значимость достигнутых сдвигов на уровне 0,05.

Гипотеза исследования о том что самооценка подростков может измениться нашла после проведения программы коррекции нашла свое подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Ю. В. Возрастная психология. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей [Текст] / Юлия Александрова. – Москва: Современный гуманитарный университет, 2007. – 66 с.
2. Ананьев, Б. Г. Психология педагогической оценки. Избранные психологические труды [Текст] : в 2 т. Т.2. / Б. Г. Ананьев. – Москва : Юрайт, 2009. – 134 с.: ил.
3. Аникеева, Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе [Текст] / Нэлли Аникеева. – Москва : Просвещение, 1989г. – 96 с.
4. Асмолов, А. Г. Формирование универсальных учебных действий в Ф79 основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя [Текст] / Г. В. Бурменская, И. А. Володарская; под ред. А. Г. Асмолова. – Москва: Просвещение, 2010. – 159 с.
5. Аспер, К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребенок и самооценка [Текст] / Аспер Катрин. – Москва: Добросвет, 2013. – 125 с.
6. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Роберт Бернес. – Москва: Прогресс, 1986. – 421 с.
7. Бернс, Р. Я - концепция и Я - образы. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Роберт Бернс. – Самара: Бахрах, 2009. – 656 с.
8. Бехтерев, В. М. Объективная психология [Электронный ресурс] / Владимир. Бехтерев. – Москва: Юрайт, 2019. -- 551 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/438601> – Загл. с экрана.
9. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе. [Текст]: практическая психология в образовании / Марина Ростиславовна Битянова. – Москва: Совершенство, 2001. – 298 с.



10. Божович, Л. И. Личность и учение подростка. Психологическая наука и образование [Текст] / Лидия Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил.
11. Боулби, Дж. Привязанность. [Текст] / Боулби Дж. – Москва : Гардарики, 2003. – 477 с.
12. Брызгалов, Н. В. Формирование и коррекция самооценки [Текст] / Брызгалов Н.В // Сборник материалов VII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвященной 50 -летию первого полета человека в космос. – Красноярск, 2011. – С. 41-49.
13. Валлон, А. Психическое развитие ребенка [Текст] / Анри Валлон. – Москва: Просвещение, 1997. – 190 с.
14. Витушкина, Э. В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей [Текст]: метод. пособие / Эмма Витушкина. – Магнитогорск: МаГУ, 2018. – 80 с.
15. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: Хрестоматия: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 240 с.
16. Волков, Б. С. Психология подростка [Текст]: учебное пособие / Борис Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2018. – 266 с.
17. Выготский, Л. С. Психология [Текст] / Лев Выготский. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
18. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] / Лев Выготский. – Москва: Смысл; 2005. – 1136 с.: ил.
19. Гайфулин, А. В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки [Текст] / Алексей Гайфулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1. – С. 70-76.

20. Галкина, Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход [Текст] / Т. В. Галкина. – Москва : Институт психологии РАН, 2019. – 399 с.
21. Гамезо, М. В. Словарь-справочник по возрастной и педагогической психологии [Текст] / М. В. Гамезо, А. В. Степаносова, Л. М. Хализева. – Москва: Пед. о-во России, 2001. –127 с.
22. Гони́на, О. О. Практикум по общей и экспериментальной психологии [Текст] / Ольга Гони́на. – Москва: Флинта, 2014. – 542 с.
23. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / О. Б. Дарвиш. – Москва : Владос-Пресс, 2010. – 264 с.
24. Дементий, Л. И. Одиночество подростков: феноменология, факторы, типология [Текст] / Л. И. Дементий, Е. М. Коротеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 132 с.
25. Джеймс, У Психология [Текст] / У. Джеймс. – Нижний Новгород: Рипол-Классик, 2018. – 616 с.
26. Долгова, В. И. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Смирнова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 116-120. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95530.htm> – Загл. с экрана.
27. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Е.В. Попова, А.В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 91-95. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95525.htm> – Загл. с экрана.
28. Долгова, В. И. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога - психолога [Текст] / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 204 с.

29. Долгова, В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Текст] / Валентина Долгова, // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41-45.
30. Долгова, В. И. Феномен "Я-концепция" подростка [Текст] / В. И Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. -- № 7. – С. 139-143.
31. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2000г. – 277 с.
32. Дубровина, И. В. Психология [Текст] / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – Москва : Академия, 2003. – 464 с.
33. Запорожец, А. В. Психологическое развитие ребенка [Текст] : Избр. психологические труды в 2 т. / Александр Запорожец. – Москва: Просвещение, 1986. – 360 с.
34. Захарова, А. В. Деятельностный подход к изучению самооценки [Текст] / А. В. Захарова. – Эстония: Таллин, 2006. – 282 с
35. Захарова, А. В. Структурно-динамическая модель самооценки [Текст] / А. В. Захарова // Вестник практической психологии образования. – 2012. – Том 9. – № 4. – С. 112-120.
36. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий [Текст]: учебник для вузов / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Питер, 2014 – 190 с.
37. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология [Текст]: учебник для вузов / Борис Дмитриевич Карвасарский. – 4-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 553 с.
38. Кашкуш, А. Специфика формирования самооценки [Текст] / Айман Кашкуш // Мир науки, культуры, образования. – Великий Новгород, 2018.– № 2 (69). – С.70-72.

39. Ковалева, М. Е. Моделирование в психологическом исследовании [Текст] / М. Е. Ковалева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – № 2. – С. 7-12.
40. Кон, И. С. Постоянство и изменчивость личности [Текст] / Игорь Кон // Психологический журнал. – 1997. – №4. – С. 117-126.
41. Кон, И. С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. институтов / Игорь Кон. – Москва: Просвещение, 1979. – 175 с.
42. Кравченко, А. И. Родителям о подростках и подросткам о родителях [Текст] / Альберт Кравченко. – Москва: Юрайт, 2002. – 178 с.
43. Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы. [Текст] : учебное пособие для вузов / Роберт Кричевский. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
44. Кули, Ч. Социальная самость [Текст] : хрестоматия / сост. Н.Р. Балынская, Г.А. Воронина, Т.И. Гнедина, М.В. Мнухин, А.В. Томарова // Магнитогорский государственный университет. – 2005. – С. 30-37.
45. Липкина, А. И. К вопросу о методах выявления самооценки как личностного параметра умственной деятельности [Текст] / А. И. Липкина. – Москва: Просвещение, 2012. – 137 с.
46. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] / А. И. Липкина. – Москва : Знание, 2008. – 64 с.
47. Личко, А. Е. Социо-психологические особенности подросткового возраста как причины нарушения поведения [Текст]: хрестоматия для студентов высших педагогических учебных заведений / Андрей Личко. – Москва: Академия, 2001. – 266 с.
48. Мадорский, Л. Р. Глазами подростков [Текст] : книга для учителя / Лев Мадорский. – Москва : Просвещение, 1991. – 95 с.
49. Молчанова, О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст] : учебное пособие / Ольга Молчанова – Москва : Наука, 2010. – 392 с.

50. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Валерия Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2006. – 608 с.
51. Немов, Р. С. Психология [Текст] : Кн. 1: Общие основы психологии / Роберт Немов. – 4-е изд. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
52. Нефёдов, С. А. Опыт моделирования демографически-структурных циклов. Макроисторическая динамика общества и государства [Текст] / С. А. Нефёдов, П. В. Турчин. – Москва: КомКнига, 2006. – 167 с.
53. Обухова, Л. Ф. Детская (возрастная) психология [Текст]: учебник / Людмила Обухова. – Москва: Роспедагентство, 1996. – 374 с.
54. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования [Текст] учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов / Р. В. Овчарова. – Москва: Академия, 2003. – 448 с.
55. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога [Текст] / Раиса Овчарова. – Москва: Просвещение, 2003. – 256 с.
56. Осипова, А. А. Общая психокоррекция. [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Алла Осипова. – Москва: СФЕРА, 2002. – 512 с.
57. Пантилеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система [Текст]: спецкурс / Сергей Пантилеев. – Москва : Провсвещение, 1991. – 108 с.
58. Петровский, А. Ф. Введение в психологию [Электронный ресурс] / А. В. Петровский. – М.: Академия, 2007 – 496 с.. – Режим доступа: <http://www.alleng.ru/d/psy/psy065.htm> – Загл. с экрана.
59. Пиаже, Ж. Психология интеллекта [Текст] / Жан Пиаже. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – С. 131-132.
60. Прихожан, А. М. Психологические проблемы подросткового возраста как пубертатного периода развития [Текст]: учебник и практикум

для академического бакалавриата / Анна Прихожан. – Москва: Юрайт, 2016. – 480 с.

61. Психологический словарь [Текст] / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряковой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Педагогика-Пресс, 1999. – 440 с.

62. Реан, А. А. "Психология человека от рождения до смерти" [Текст]: психологическая энциклопедия / Артур Реан. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2015. – 656 с.

63. Резепов, И. Ш. Общая психология [Текст]: учебное пособие / Резепов Ильдар. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. – 109 с.

64. Резников, Е. Н. Психология этнического общения [Текст] / Евгений Резников. – Москва : Институт психологии РАН, 2019. – 159 с

65. Репина, Т. А. Анализ теорий полоролевой социализации в современной западной психологии [Текст] / Репина Татьяна // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С.17-19.

66. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 713 с.

67. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир [Текст] / Сергей Рубинштейн. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 224 с.

68. Рыжако, А. Н. Психолого-педагогическая программа на развитие самооценки подростков “Растем вверх” [Текст] / А. Н. Рыжако. – Кожаны: МБОУ Кожановская СОШ, 2013. – 15 с.

69. Савенков, А. И. Педагогическая психология [Текст] / Александр Савенков. – Москва : ЮРАЙТ, 2014. – 672 с.

70. Савонько, Е. И. Оценка и самооценка как мотивы поведения школьников разного возраста [Текст] / Савонько Елена. – Москва: Юрайт, 2004. – 157 с.

71. Сидоров, К. Р. Самооценка в психологии [Текст] / Сидоров Константин // Мир психологии. – 2006. – №2. – С. 229-234.

72. Сидоров, К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков [Текст] / Константин Сидоров // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 156-161.
73. Слостенин, В. А. Психология и педагогика [Текст] / Валентин Слостин. – Москва : Юрайт, 2013. – 624 с.
74. Слободчиков, В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития [Текст] / Слободчиков Виктор // Вопросы психологии. – 1991. – №2. – С. 41-49.
75. Смирнова, Е. О. Детская психология [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология» / Елена Смирнова. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 366 с.
76. Соколова, Е. Т. Нормальные трудности подросткового возраста [Текст] : учителям и родителям о психологии подростка / Соколова Елена Теодоровна. – Москва: Просвещение, 1990. – 66 с.
77. Сорокин, П. Социальная и культурная мобильность [Текст] Павел Сорокин. – М.: Академия LVS Человек. Цивилизация. Общество, 2005. – 81 с.
78. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / Владимир Столин. – Москва : Академия, 2009. – 284 с.
79. Теплов, Б. М. Изучение основных свойств нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий [Текст] / Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын. – Москва : Наука, 2012. – 47 с.
80. Умарова, А. С. Особенности самооценки современного подростка [Текст] / А.С. Умарова О.А. Белобрыкина // Молодой ученый. – 2014. – №3. – 162 с.
81. Хлебодарова, О. Б. Взаимосвязь статусного положения в коллективе и самооценки подростка [Текст] / О. Б. Хлебодарова // Молодой ученый. – 2010. – №1-2-2. – С. 224-230.

82. Черткова, Ю. Д. Фоминых А.Я. Взаимосвязи самооценки интеллекта и показателей психометрического интеллекта у подростков [Текст] / Ю.Д. Черткова, Н.М. Зырянова // От истоков к современности. – 2015. – №2. – С. 423-425.
83. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / Ирина Чеснокова. – Москва : Наука, 1977. – 144 с.
84. Шагиева, А. И. Влияние самооценки на ситуативную тревожность младших школьников [Электронный ресурс] / А. И. Шагиева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 26-30. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95157.htm> – Загл. с экрана.
85. Шанина, Г. Е. Психологическая диагностика [Текст] / Галина Шанина. – Москва : Юрайт, 2010. – 216 с.
86. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] / Шаповаленко Ирина. – Москва : Юрайт, 2013. – 576 с.
87. Шаяхметова, В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков [Электронный ресурс] / В. К. Шаяхметова // Научно-методический журнал «Концепт». – 2015. – № 03. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/56986.htm> – Загл. с экрана.
88. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте [Текст] / Даниил Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – №4. – С. 36-41.
89. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Эрик Эриксон. – Москва : Прогресс 1996. – 344 с.
90. Яковлева, М. Н. Особенности формирования самооценки у современных подростков [Текст] / М. Н. Яковлева // Молодежь и наука: реальность и будущее. – 2015. – №1. – С. 467- 470.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики

#### Методика на определение уровня самооценки Р. В. Овчаровой

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Тест «Самооценка» Р. В. Овчаровой.

Инструкция: Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

#### Этап I

1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.
2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдадите предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их - решает каждый сам.
3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами,

стоящими рядом. Теперь приступайте ко второму набору качеств - и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качества всеми участниками психологического обследования, приводится толкование этих качеств.

#### I. Межличностные отношения, общение

1. Вежливость - соблюдение правил приличия, учтивость.
2. Заботливость - мысль или действие, направленное на создание благополучия людей, их попечение и уход.
3. Искренность - выражение подлинных чувств, правдивость.
4. Коллективизм - способность поддерживать коллективное начало, общие интересы, общее дело.
5. Отзывчивость - готовность отзываться на чужие нужды.
6. Радусие - сердечное, ласковое отношение.
7. Сочувствие - отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
8. Тактичность - чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства других людей.
9. Терпимость - умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.
10. Чуткость - способность тонко улавливать оттенки переживания других людей, понимать их и откликаться эмоционально.
11. Доброжелательность - желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
12. Приветливость - способность выражать чувство личной симпатии, приятности.
13. Обаятельность - способность очаровывать, вызывать симпатию, привлекать других людей.

14. **Общительность** - способность легко устанавливать контакты, входить в общение.
15. **Обязательность** - верность слову, долгу, обещанию.
16. **Ответственность** - стремление отвечать за свои действия.
17. **Откровенность** - открытость, доступность для людей.
18. **Справедливость** - объективная оценка людей, их результатов в соответствии с истиной.
19. **Совместимость** - умение приспособливать свои поступки и действия к поведению других при решении общих задач.
20. **Требовательность** - строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей.

## II. Поведение

1. **Активность** - проявление заинтересованного, деятельностного отношения к окружающему миру, энергичное поведение.
2. **Гордость** - чувство собственного достоинства.
3. **Добродушие** - мягкость характера, расположенность к людям.
4. **Порядочность** - неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
5. **Смелость** - способность принимать решения и осуществлять свои действия без страха.
6. **Твердость** - умение настоять на своем.
7. **Уверенность** - вера в правильность поступков, отсутствие колебаний и сомнений.
8. **Честность** - прямота, искренность в отношениях и поступках.
9. **Энергичность** - активность, решительность в поступках и действиях.
10. **Энтузиазм** - сильное воодушевление, душевный подъем.
11. **Добросовестность** - честное и качественное выполнение своих обязанностей.
12. **Инициативность** - стремление к новым формам деятельности, не побуждаемое извне.

13. Интеллигентность - высокая культура, образованность, порядочность и эрудиция.
14. Настойчивость - упорство в достижении цели.
15. Решительность - способность быстро принимать решения, преодолевать внутренние колебания.
16. Принципиальность - умение придерживаться твердых принципов, убеждений и взглядов на вещи и события.
17. Самокритичность - стремление объективно оценивать свое поведение, вскрывать свои ошибки и признавать недостатки.
18. Самостоятельность - способность осуществлять действия без посторонней помощи, своими силами.
19. Уравновешенность - ровный, спокойный характер и поведение.
20. Целеустремленность - наличие ясной цели, стремление ее достичь.

### III. Деятельность

1. Вдумчивость - глубокое проникновение в суть дела.
  2. Деловитость - знание дела, предприимчивость, толковость.
  3. Мастерство - высокое искусство в какой-либо области.
  4. Понятливость - сообразительность, умение понять смысл.
  5. Скорость - быстрота выполнения действий, стремительность.
  6. Собранность - сосредоточенность, подтянутость, аккуратность.
  7. Точность - умение действовать в полном соответствии с планом, задачей, в соответствии с образцом.
  8. Трудолюбие - любовь к труду, деятельности, требующей напряжения.
  9. Увлеченность - умение целиком отдаваться какому-либо делу.
  10. Усидчивость - усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
- И. Аккуратность - соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.
12. Внимательность - сосредоточенность на выполняемой деятельности.

13. Дальновидность - прозорливость, способность предвидеть, прогнозировать будущее.
14. Дисциплинированность - привычка к порядку, следование нормам и правилам.
15. Исполнительность - старательность, хорошее исполнение заданий.
16. Любознательность - пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
17. Находчивость - способность быстро находить выход из затруднительных положений.
18. Последовательность - умение выполнять задания в строгом порядке, логически правильно.
19. Работоспособность - способность много и продуктивно работать.
20. Скрупулезность - особая тщательность и точность до мелочей.

#### IV. Переживания и чувства

1. Бодрость - ощущение полноты сил деятельности, энергии.
2. Бесстрашие - отсутствие страха, храбрость.
3. Веселость - беззаботно-радостное состояние.
4. Душевность - искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
5. Милосердие - готовность помочь, простить из человеколюбия, сострадания.
6. Нежность - проявление любви и ласки.
7. Свободолюбие - задушевность, искренность в отношениях.
8. Сердечность - задушевность, искренность в отношениях.
9. Страстность - способность целиком отдаваться чувству, увлечению.
10. Стыдливость - способность испытывать чувство стыда, неловкости от совершенного или сказанного.
11. Взволнованность - мера переживания, душевное беспокойство.
12. Жалостливость - склонность к состраданию, жалости.
13. Восторженность - большой подъем чувств, восторг, восхищение.
14. Жизнерадостность - постоянное чувство радости, отсутствие уныния.

15. Любвеобильность - способность любить многих.
16. Оптимистичность - жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. Сдержанность - способность сдерживать проявления своих чувств.
18. Удовлетворенность - ощущение удовольствия от исполнения желаний.
19. Хладнокровность - способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. Чувствительность - легкость возникновения переживаний, повышенная восприимчивость, высокая готовность к эмоциональному отклику.

## Этап II

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружочками. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

## Обработка

1. Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).
2. Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение:

$$П = (Р - 100\%) / И.$$

3. Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

пол	Уровни самооценки						
	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Мужской	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	67
Женский	0-15	16-37	36-47	48-56	57-65	66-68	69

Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается

предвидеть, как к этому отнесутся другие. Таким образом, адекватная самооценка является итогом поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки и без лишней критичности к своему общению, деятельности и поведению. Такая самооценка является наилучшей.

Описание методики Т.В. Дембо- С.Я. Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) на определение уровня самооценки.

Метод психодиагностики, направленный на изучение самооценки испытуемого, разработанный Т. В. Дембо в 1962 году и дополненный С. Я. Рубинштейн в 1970 году. А. М. Прихожан ввела шкалы: здоровье, ум/способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками/умелые руки, внешность, уверенность в себе. В этой модификации испытуемому выдается уже готовый бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. В инструкции испытуемому предлагается черточкой отметить своё местоположение на шкале, а крестиком - тот уровень развития качества, при котором он бы мог ощутить гордость за себя.

Инструкция:

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

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;

- б) 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 (х) 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 "х";
- б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
- в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.



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

#### 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

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.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Описание методики:

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция:

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
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, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись 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 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 понапрасну волнуюсь.
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 мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

#### Интерпретация результатов

–сумма баллов **от 0 до 25** говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

–сумма баллов **от 46 до 128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко не дооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

% учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

### Результаты исследования

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Р. В. Овчаровой) были получены следующие результаты:

50% имеют завышенную самооценку (15 человек)

33,33% имеют заниженную самооценку (10 человек)

16,67% имеют адекватную самооценку (5 человек)

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан) были получены следующие результаты:

56,6 % имеют завышенную самооценку (17 человек)

30 % имеют заниженную самооценку (9 человек)

13,34 % имеют адекватную самооценку (4 человека)

По результатам диагностики по методике нахождения количественного выражения уровня самооценки (С.В. Ковалева) были получены следующие результаты:

53,33 % (16 человек) учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия

других и трезво оценивают свои действия;

33,34 % (10 человек) учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают не объяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований, необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

13,34 % (4 человека) учащихся испытывают средний уровень самооценки, при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других

людей, сильно страдают от избыточной застенчивости, не переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.

№ Испытуемого	Результат определения уровня самооценки по методике Р.В.Овчаровой	Результат определения уровня самооценки по методике Т.В.Дембо С.Я.Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан	Результат определения уровня самооценки по методике "Определение самооценки" С.В.Ковалева
97437083	30	27	28
97231673	25	26	23
97192663	25	24	23
97191635	22	20	19
97184183	30	30	26
97181204	25	25	20
97180974	11	9	15
97177965	30	28	30
97176803	18	20	19
97176379	9	8	10
97175042	18	18	20
97174764	18	23	19
97174638	20	22	17
97174251	29	27	29
97172611	19	19	21
97163200	25	27	24
97156414	26	29	28
97146389	24	21	23
97144799	18	27	20
97139791	22	21	20
97137072	13	15	9
97136498	22	21	21
97135549	26	23	25
97095163	25	26	25
97031733	28	28	29
97031554	24	25	23
97030572	24	20	24
97030346	22	21	20
97029187	26	25	23
97026321	26	26	25

Таблица 2.1. Результаты исследования самооценки по методикам тест «Самооценка» Р.В. Овчаровой Т.В. Рубинштейн (в модификации

А.М.Прихожан), тест-опросник «Определение уровня самооценки»  
С.В.Ковалева.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Программа психолого-педагогической коррекции самооценки подростков

Тема	Коррекционная психолого-педагогическая программа «Повышение самооценки»
Категория участников	Ученики 9го класса
Цель	Психолого-педагогическая коррекция уровня самооценки подростков
Задачи	1. Осознание собственных положительных и отрицательных сторон 2. Формирование навыков уверенного поведения 3. Способствование формированию навыка быстрого принятия решений 4. Формирование положительного самоотношения.
Основные понятия	Формирование, тренинг, удовлетворенность, образовательная среда.
Используемые методы и техники	– психологические упражнения и игры; – мини-лекции и беседы; – сюжетно-ролевые игры; – моделирование ситуаций; – групповые дискуссии и мозговой штурм; – обсуждение конкретных жизненных ситуаций; – рефлексия различных состояний; – самодиагностика и диагностика;
Ресурсы: - основные - дополнительные	Интеллектуальный ресурс - тренеры Рулон бумаги, листы для записи, ручки, карандаши, платок - для завязывания глаз.
Организация пространства	Кабинет Стулья
Информационно-методическое обеспечение	1. Старостенко Е.С. Рабочая программа «Я все смогу». 2. Т.М. Макарычевой. «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей» для подростков и молодых людей 12-18 лет, 3. Овчарова Р.В. «Технологии практического психолога образования: Учебное пособие для студентов вузов и практических работников».

Таблица 3.1 – Описание программы коррекции



Конспект программы психолого-педагогической коррекции «Повышение самооценки»

Первый день. Занятие 1.

Упражнение 1. «Знакомство».

Цель: Знакомство участников друг с другом (несмотря на то, что участники тренинга учатся в одном классе, они мало что знают друг о друге, это упражнение поможет их «познакомиться» с одноклассниками).

Время: 5-6 минут

Ход упражнения: ребята разбиваются по парам и рассказывают друг другу о себе. Затем все садятся в круг, и по кругу каждый говорит о своем партнере (то, что он только что о нем узнал).

Упражнение 2. «Правила»

Цель: усвоение правил группы, все что сказано на занятии, здесь и остаётся.

Время: в микрогруппе 10-15 минут.

Материал: бумага, ручка/карандаш.

Ход упражнения: Педагог-психолог предлагает ребятам обсудить основные правила работы группы. Для этого предлагается группе разделиться по 5-6 человек, а затем каждое правило обсудить по микрогруппам. Например, как мы понимаем принцип «доброе отношение к окружающим». Что это значит для вас лично? Для работы нашего класса? Как этот принцип действует? Каждая группа обсуждает по 3-5 правил. А затем каждая группа делится своими мыслями и впечатлениями с другими группами.

Упражнение 3. «Великий мастер»

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Время: 10 минут

Материал: бумага, ручка/карандаш

Ход упражнения: Педагог-психолог предлагает подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На

раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер.....», например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всем мастере чего вы являетесь?

Какие чувства возникли при выполнении задания?

Второй день. Занятие 2.

Упражнение 1. «Девиз»

Цель: дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

Время: 15 минут

Материалы: бумага, ручки

Ход упражнения: Педагог-психолог: Был в старину обычай - изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. На формулировку девиза дается 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

Главное в этом упражнении - идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

Вопросы для обсуждений:

- 1.Какие чувства возникли при составлении девиза?
- 2.Чем полезно было задание?
- 3.Будете ли использовать этот девиз в жизни?

## Упражнение 2 «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Время: 25 минут

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, ручки.

Ход упражнения: Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Вопросы для обсуждений:

- Какими качествами обладает этот человек?
- Это уверенный в себе человек или наоборот?
- Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
- Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Третий день. Занятие 3.

## Упражнение 1. «Я сильный - Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Время: 15 минут

Материалы: не требуются.

Ход упражнения: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы для обсуждений:

Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

Почему, как вы думаете?

Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Время: 15 минут

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения: Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто из присутствующих не догадывается. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются и каждый выбирает листок. Характеристики зачитываются вслух, и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
2. Легко ли вам было выполнять его?
3. Трудно было кому-то из вас отгадать, кому принадлежат характеристики?

4. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

Рефлексия

Цель: подведение итогов тренинга, обратная связь

Время: 15 минут

Материалы: не требуются

Ход упражнения: Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Как будете использовать эти знания? Чему научились? Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее? Через несколько минут предлагается открыть глаза и ответить на любой вопрос из всех озвученных.

Педагог-психолог: Спасибо вам большое, что пришли на тренинг, надеюсь, что он был вам полезен, и что-то вам пригодится и, над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания.

Четвертый день. Занятие 4.

Упражнение № 1. «Говорю, что вижу»

Время: 20 минут

Материалы: не требуются

Цель: Развитие навыков без оценочного принятия других людей. Ход упражнения: Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то какие реакции возникают в ответ на это.

В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них, и когда им приходилось говорить о других?

Вопросы для обсуждения:

Обсудить случаи, когда оценка со стороны шла впереди человека. Бывает, что, получив негативную информацию о незнакомом человеке, мы встречаем его негативно.

Упражнение № 2 «Ассоциации»

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Время: 20 минут

Материалы: не требуются

Ход упражнения : Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного

участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а группа открывает имя того,

кого ему нужно было разгадать.

Упражнение можно повторить с другими добровольцами.

В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать загаданного члена группы?

Вопросы для обсуждения:

Обсудить с ребятами случаи, когда не удалось отгадать задуманного участника; может быть, в этом случае срабатывают собственные установки по поводу конкретного человека, и мы не можем ассоциировать его с чем-то, что сами не принимаем.

Пятый день. Занятие 5

Упражнение 1 «Взглянем вместе»

Цель. Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Время: 20 минут

Материалы: не требуются

Ход упражнения: Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

Заметки для ведущего. По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза?

Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным.

Вопросы для обсуждения:

Трудно ли было хвалить себя и почему?

Всегда ли нужна такая скромность?

В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

Приятно ли получать аплодисменты?

Упражнение № 2 «Какой я?»

Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Время: 20 минут

Материалы: не требуются

Ход упражнения: Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер, умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями.

Участники высказываются: насколько труд: и было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес. В связи с этим следует по рассуждать с подростками: нужно ли знать о своих недостатках? И нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную? Подростков необходимо подвести к осознанию: критика помогает пересмотреть человеку? Свое поведение и изменить что-то в себе. Ведь человек не всегда сам может увидеть собственные недостатки, которые мешают ему продуктивно общаться и жить с другими людьми.

Вопросы для обсуждения:

Нужно предупредить ребят, чтобы они были искренними и не обижали партнеров, раскрывая их недостатки.

Шестой день. Занятие № 6.

Цель занятия: Научится сохранять свои границы, без чувства вены.

Упражнение «Самоанализ»

Цель: развить умения убедительно и с достоинством отказывать в чем-то другому человеку.

Время проведения: 30 минут.

Количество участников: до 20 человек.

Материальное обеспечение: писчая бумага, ручки на каждого студента.

Проведение

Педагог предлагает выполнить несколько заданий:



- вспомнить и записать пару ситуаций, в которых студенты раньше не смогли убедительно и с достоинством отказать в чем-то другому человеку;
- вспомнить и записать типичные для них реакции в ситуации отказа;
- попытаться определить ситуации, в которых отказать бывает особенно трудно;
- сформулировать задачи для последующей тренировки.

#### Задание 1

Педагог предлагает вспомнить ситуацию, когда студенты не смогли сказать «нет», и это привело к очень неприятным для них последствиям. Эти ситуации (2-3) студенты описывают индивидуально по следующей схеме:

1. Описание места и времени, в которых разворачивалась ситуация;
2. Запись того, что делал или говорил партнер;
3. Запись слов студента или описание его типичного поведения;
4. Описание последствий, к которым привело такое развитие событий. Отдельно студенты отмечают те чувства, которые у них возникали тогда и сейчас, когда они все это записали.

#### Задание 2

Педагог предлагает студентам вспомнить и записать ситуацию (ситуации), в которых им удалось отказать в просьбе или требовании. Для описания ситуаций студенты могут использовать схему из предыдущего упражнения.

#### Задание 3

Педагог предлагает студентам прочитать свои записи и попытаться определить ситуации, в которых отказать для них бывает особенно трудно, а также ответить на следующие вопросы:

1. Какие это ситуации: официальные или межличностные?
2. В каких ситуациях возникали особенно неприятные чувства?

#### Задание 4

Студенты отвечают на вопросы: «Считаете ли вы теперь полезным улучшить ваши навыки отказа?», «Хотите ли вы узнать, какой тип отказа меньше всего обижает партнера?».

Если их ответ - «да», то они переходят к выполнению упражнений.

В зависимости от того, что их больше интересует - отказ в требовании (официальные отношения) или отказ в просьбе (межличностные отношения), они выполняют соответствующее упражнение [15, с. 84].

#### Упражнение «Плохо - хорошо»

Цель: развить умения объективно оценивать ситуацию взаимодействия.

Количество участников: до 25 человек.

Время проведения: 30-40 минут.

Материальное обеспечение: писчая бумага, ручки.

#### Проведение

Каждый ученик получает лист бумаги и ручку. Педагог предлагает ученикам вспомнить проблему, ситуацию, которая их тревожит (на пример, сдача экзаменов, неприятный разговор и т. д.).

Ученики делят листок на две половины. Слева они записывают 10 позиций аспектов жизненной проблемы, которые имеют негативные последствия для них, с правой стороны пишут 10 позиций, в которых отмечают положительные стороны данной ситуации. При обсуждении упражнения педагог показывает, что в каждой жизненной ситуации необходимо уметь находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и спокойствие.

#### День Седьмой. Занятие № 7.

Цель занятия: Формирование навыка адекватного реагирования во время общения

#### Упражнение «Три ответа»

Цель: развить умение определять адекватный способ поведения при взаимодействии.

Время проведения: 50 минут.

Проведение

Каждый студент придумывает ситуацию, в которой ему приходится как-то отвечать своему воображаемому собеседнику. Эту ситуацию он сообщает группе, а потом демонстрирует три варианта ответов. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй - агрессивное, напористое, наступательное, третий - неуверенное. Все три варианта демонстрируются без предварительных объявлений о том, какой конкретно вариант сейчас будет показан. После показа свои впечатления об услышанном и увиденном варианте ответа сообщает группа.

Каждый из студентов должен поделиться своими догадками по поводу того, какой из трех вариантов прозвучал. Им можно раздать карточки с кратко изложенными ситуациями, например:

1. В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К вам подходит контролер. Вы говорите ему.
2. Собака вашего соседа испортила ваш половик. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге. Вы говорите ему...
3. Преподаватель задает вам вопрос, который вы прослушали. Вы отвечаете ему.
4. Группа молодых веселых людей позади вас в кинотеатре мешает вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...
5. Ваш сосед настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу, где идет многосерийный фильм (спортивная передача), а вы смотрите то, что нравится вам. Вы говорите ему...
6. Ваш приятель не отдал вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите.
7. В поликлинике какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите...

8. Родители просят вас сходить в магазин. Вы устали. Вы говорите им.

День восьмой. Занятие №8

Цель занятия: Сравнение своего мнения о себе и окружающих.

Упражнение № 1 «Оценка группы»

Цель: обсудить различные точки зрения на модель общения человека; увидеть различные точки зрения на одно и то же явление.

Время проведения: 30 -90 минут.

Проведение

Педагог предлагает студентам вернуться к списку качеств, важны для общения, и самооценкам, т. е. к тому, что они сделали ранее. У каждого студента будет возможность еще раз просмотреть списки и свои оценки. В случае необходимости они могут внести коррективы как в сторону увеличения оценки, так и ее уменьшения. На эту работу отводится 3 минуты.

Затем педагог проводит групповую экспертизу самооценок. Для этого он объединяет участников в микрогруппы.

Микрогруппа может просто утвердить самооценку студента, если ни у кого из остальных нет существенных замечаний. Но она может и снизить самооценку. Для этого нужно провести веские аргументы по тем пунктам, которые вызвали сомнения. Каждый участник имеет право высказать свое мнение и предложить свой вариант оценки. Если в микро-группе будет достигнут консенсус, то участник должен внести изменения по самооценке в свой список в графу «Оценка группы»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования

T-критерий Вилкоксона.

Для подсчета критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете критерия T – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
30	23	-7	7
25	27	2	2
25	29	4	4
22	25	3	3
30	32	2	2
25	26	1	1
11	18	7	7
30	28	-2	2
18	19	1	1
9	10	1	1
18	20	2	2
18	22	4	4
20	18	-2	2
29	25	-4	4
19	22	3	3
25	30	5	5
13	23	10	10
26	29	3	3
24	24	0	0

18	20	2	2
22	17	-5	5
13	19	6	6
22	17	-5	5
26	31	5	5
25	29	4	4
28	25	-3	3
24	24	0	0
24	24	0	0
22	17	-5	5
26	29	3	3

Таблица 3.1.Ряды значения

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 27$ ). Переформирование рангов производится в табл.

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	2
2	0	2
3	0	2
4	1	5
5	1	5
6	1	5
7	2	9.5
8	2	9.5

9	2	9.5
10	2	9.5
11	2	9.5
12	2	9.5
13	3	15
14	3	15
15	3	15
16	3	15
17	3	15
18	4	19.5
19	4	19.5
20	4	19.5
21	4	19.5
22	5	24
23	5	24
24	5	24
25	5	24
26	5	24
27	6	27
28	7	28.5
29	7	28.5
30	10	30

Таблица 3.2 Ранжирование данных

Мы видим из таблицы, что 19 полученных разностей – положительные и лишь 8 – отрицательные. Мы столкнулись с тем случаем, когда уже сейчас нельзя сформулировать статистическую гипотезу,

соответствующую первоначальному предположению исследователя. Предполагалось, что после эксперимента показатели уменьшатся, а экспериментальные данные свидетельствуют, что лишь в 8 случаях из 30 этот показатель действительно уменьшился. Можно сформулировать лишь гипотезу, предполагающую несущественность сдвига этого показателя в сторону увеличения.

Гипотезы.

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

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

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}-t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
30	23	-7	7	<b>25.5</b>
25	27	2	2	5
25	29	4	4	16.5
22	25	3	3	12
30	32	2	2	5
25	26	1	1	5
11	18	7	7	26
30	28	<b>2</b>	2	<b>5</b>
18	19	1	1	5
9	10	1	1	5
18	20	2	2	5
18	22	4	4	16.5
20	18	<b>-2</b>	2	<b>5</b>
29	25	<b>-4</b>	4	<b>16.5</b>



19	22	3	3	13
25	30	5	5	22
13	23	10	10	27
26	29	3	3	15
24	24	0	0	0
18	20	2	2	0
22	17	<b>-5</b>	5	<b>22</b>
13	19	6	6	25
22	17	<b>-5</b>	5	<b>22</b>
26	31	5	5	22
25	29	4	4	17.5
28	25	<b>-3</b>	3	<b>13</b>
24	24	0	0	2
24	24	0	0	2
22	17	<b>-5</b>	5	<b>22</b>
26	29	3	3	13
Сумма				378

Таблица 3.3 Разность

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=378$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+27)27}{2} = 378$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» сдвигов составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 25.5 + 6.5 + 6.5 + 16.5 + 21 + 21 + 12 + 21 = 130$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=30$ :

$$T_{кр} = 92 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 119 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону незначимости:  $T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$ .

Гипотеза  $H_0$  отвергается. Интенсивность положительного сдвига показателя превышает интенсивность отрицательного сдвига ( $p < 0,05$ ).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

### Технологическая карта психологического внедрения

<b>Тема</b>	Коррекционная психолого-педагогическая программа «Повышение самооценки»
<b>Категория участников</b>	Ученики 9го класса
<b>Цель</b>	Психолого-педагогическая коррекция уровня самооценки подростков
<b>Задачи</b>	1. Осознание собственных положительных и отрицательных сторон 2. Формирование навыков уверенного поведения 3. Способствование формированию навыка быстрого принятия решений 4. Формирование положительного самоотношения.
<b>Основные понятия</b>	Формирование, тренинг, удовлетворенность, образовательная среда.
<b>Используемые методы и техники</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические упражнения и игры;</li> <li>– мини-лекции и беседы;</li> <li>– сюжетно-ролевые игры;</li> <li>– моделирование ситуаций;</li> <li>– групповые дискуссии и мозговой штурм;</li> <li>– обсуждение конкретных жизненных ситуаций;</li> <li>– рефлексия различных состояний;</li> <li>– самодиагностика и диагностика;</li> </ul>
<b>Ресурсы: - основные - дополнительные</b>	Интеллектуальный ресурс - тренеры Рулон бумаги, листы для записи, ручки, карандаши, платок - для завязывания глаз.
<b>Организация пространства</b>	Кабинет Стулья
<b>Информационно-методическое обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Старостенко Е.С. Рабочая программа «Я все смогу».</li> <li>2. Т.М. Макарычевой. «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей» для подростков и молодых людей 12-18 лет,</li> <li>3. Овчарова Р.В. «Технологии практического</li> </ol>

План – конспект занятий  
«Коррекционная психолого-педагогическая программа «Повышение самооценки»»

Сценарий воспитательного мероприятия:

1. Ритуал приветствия. Основная цель сплочение участников, создание атмосферы группового доверия.
2. Разминка
3. Основное содержание занятия – проведение упражнений
4. Рефлексия
5. Подведение итогов, что понравилось/не понравилось, чему научились за чем, что запомнилось больше всего

**Цели:** Психолого-педагогическая коррекция уровня самооценки подростков

**Задачи:**

1. Осознание собственных положительных и отрицательных сторон
2. Формирование навыков уверенного поведения
3. Способствование формированию навыка быстрого принятия решений
4. Формирование положительного самоотношения.

**Основные правила для группы:**

1. Добровольность.
2. Доверие.
3. Доброе отношение к окружающим.
4. Обратная связь.
5. Каждая проблема имеет свое решение.
6. Все, что говорится в группе, не выносится за ее пределы.
7. «Я ученик и учитель одновременно».
8. Давать - значит получать.
9. Вселенная - сфера дружелюбия.

## Первый день. Занятие № 1.

**Цель занятия:** Знакомство с группой, усвоение правил работы в тренинге, актуализация сильных сторон личности.

Упражнение 1. «Знакомство».

Время: 5-6 минут

Ход занятия: Педагог-психолог представляется и знакомит участников с целями и задачами проводимых занятий, в форме, доступной для понимания подростками, без использования психологических терминов. Например, это может звучать так: «Ребята, на наших занятиях мы, все вместе, будем учиться понимать себя, других людей, поучимся строить личные жизненные планы, принимать помощь других людей, оказывать помощь другим в достижении их планов».

Упражнение 2. «Правила»

Время: в микрогруппе 10-15 минут.

Ход упражнения: Для создания доверительной атмосферы и работоспособности группы педагог-психолог озвучивает правил:

«Ребята, сейчас я озвучу правила, по которым мы будем работать, эти правила едины для всех:

1. Добровольность (уточнить все ли понимают значение данного правила)
2. Доверие.
3. Доброе отношение к окружающим.
4. Обратная связь.
5. Каждая проблема имеет свое решение.
6. Все, что говорится в группе, не выносится за ее пределы.
7. «Я ученик и учитель одновременно».
8. Давать - значит получать.
9. Вселенная - сфера дружелюбия.

После того как правила озвучены, убедиться, что все ученики им поняли – задав уточняющий вопрос: «Все ли правила, вам понятны и готовы ли вы их соблюдать?». Если возникли вопросы – дать развернутый ответ.

### Упражнение 3. «Великий мастер»

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Ход занятия: Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер...», например, мастер рисования плакатов, приготовления особенных блюд, составления компьютерных программ и т. д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?» Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя и почему? Всегда ли нужна такая скромность? В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах? Приятно ли получать аплодисменты? Заметки для ведущего. Изгой, как правило, в этом упражнении остается в стороне. Нужно помочь им справиться с опасениями, быть осмеянным и выйти перед группой вместе с ним в качестве «группы поддержки»

Время: 10 минут

### **Второй день. Занятие №2.**

**Цель занятия:** Осознание своей индивидуальности и представление о себе, самопознание.

#### Упражнение 1. «Девиз»

Цель: дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

Ход упражнения: «В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, это краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, о себе.

На формулировку девиза вам дается 5 минут.

Озвучивание Личного девиза.

Время: 10 минут

Упражнение 2 «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Ход упражнения: Используя инструмент для рисования (карандаши, фломастеры) и бумагу, участники располагаются в любом месте класса. (Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел). На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Фломастеры или карандаши, розданные группе должны быть одного цвета. Для рисования дается 5 минут, по истечении, которого всё же не следует жестко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Время: 25 минут

### **Третий день. Занятие № 3.**

**Цель занятий:** безоценочное принятие других людей, способность отличать уверенное и неуверенное поведение.

Упражнение 1. «Я сильный - Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Ход занятия: Педагог-психолог: «Ребята предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения: каждого из вас я попрошу вытянуть вперед руку. Я буду опускать вашу руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Далее мы делаем то же самое, но участник должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

И мы посмотрим, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать, а признание себя слабым делает нас проигравшими.

Время: 15-20 минут

Упражнение № 2. «Говорю, что вижу»

Цель: Развитие навыков безоценочного принятия других людей.

Ход упражнения: сидя в круге, ученики наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то какие реакции возникают в ответ на это. В обсуждении следует спросить, часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что участники чувствовали, когда говорили о них, и когда им приходилось говорить о других?

Время: 20 минут

Упражнение 3. «Рефлексия»

Цель: подведение итогов тренинга, обратная связь

Ход упражнения: каждый ученик говорит, что полезного узнал на занятии, что будет применять.

Время: 15 минут

#### **Четвертый день. Занятие № 4.**

**Цель занятия:** Развития эмпатии и способность понимать чувства другого

Упражнение № 1 «Ассоциации»

Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей.

Ход упражнения: Доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого загадала группа, ему можно задать три вопроса, с кем или с чем ассоциируется загаданный член группы: с каким



праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а группа открывает имя того, кого ему нужно было разгадать. Упражнение можно повторить с другими добровольцами. В обсуждении важно выяснить: насколько было трудно дать определенную характеристику человеку, насколько было трудно отгадать загаданного члена группы?

Время: 20 минут

Упражнение 2 «Взглянем вместе»

Цель. Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.

Ход упражнения: Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются друг на друге и поворачиваются друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

По окончании выполнения упражнения ребята высказываются: трудно ли было угадать желание партнера? Что помогало его почувствовать? Что они чувствовали, когда стояли к нему спиной и когда посмотрели в глаза? Нужно предупредить, чтобы взгляд в глаза партнера был доброжелательным, а не сверлящим и подозрительным

Время: 20 минут

### **Пятый день. Занятие № 5**

**Цель занятия:** Адекватное принятие мнение окружающих о себе, способность отличить свое Я от чужого мнения о себе.

Упражнение № 1 «Какой я?»

Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Ход упражнения: Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы - какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер, умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями. Участники высказываются: насколько труд: и было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора, написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес. В связи с этим следует по рассуждать с подростками: нужно ли знать о своих недостатках? И нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную? Подростков необходимо подвести к осознанию: критика помогает пересмотреть человеку? свое поведение и изменить что-то в себе. Ведь человек не всегда сам может увидеть собственные недостатки, которые мешают ему продуктивно общаться и жить с другими людьми.

Время: 20 минут

Материалы: не требуются

Упражнение 2. «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Ход упражнения: Педагог-психолог: «Ребята, возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?». Правильных и неправильных ответов тут быть нет. Ответ должен быть как можно более открытым и честным»

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8 качеств – прячется, не открываетесь до конца. От 9-10 – средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20 - вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Ключ к заданию: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: «Я ученик» или «Я сын». Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это в слух. (Высказывания по кругу)

Время: 15 минут

### **Шестой день. Занятие № 6.**

Цель занятия: Научится сохранять свои границы, без чувства вены.

Упражнение № 1. «Самоанализ»

Цель: развить умения убедительно и с достоинством отказывать в чем-то другому человеку.

Ход упражнения: Педагог предлагает выполнить несколько заданий:

- вспомнить и записать пару ситуаций, в которых студенты раньше не смогли убедительно и с достоинством отказать в чем-то другому человеку;
- вспомнить и записать типичные для них реакции в ситуации отказа;
- попытаться определить ситуации, в которых отказать бывает особенно трудно;
- сформулировать задачи для последующей тренировки.

Задание 1

Педагог предлагает вспомнить ситуацию, когда студенты не смогли сказать «нет», и это привело к очень неприятным для них последствиям. Эти ситуации (2-3) студенты описывают индивидуально по следующей схеме:

1. Описание места и времени, в которых разворачивалась ситуация;
2. Запись того, что делал или говорил партнер;

3. Запись слов студента или описание его типичного поведения;
4. Описание последствий, к которым привело такое развитие событий. Отдельно студенты отмечают те чувства, которые у них возникали тогда и сейчас, когда они все это записали.

#### Задание 2

Педагог предлагает студентам вспомнить и записать ситуацию (ситуации), в которых им удалось отказать в просьбе или требовании. Для описания ситуаций студенты могут использовать схему из предыдущего упражнения.

#### Задание 3:

Педагог предлагает студентам прочитать свои записи и попытаться определить ситуации, в которых отказать для них бывает особенно трудно, а также ответить на следующие вопросы:

1. Какие это ситуации: официальные или межличностные?
2. В каких ситуациях возникали особенно неприятные чувства?

#### Задание 4:

Студенты отвечают на вопросы: «Считаете ли вы теперь полезным улучшить ваши навыки отказа?», «Хотите ли вы узнать, какой тип отказа меньше всего обижает партнера?».

Если их ответ - «да», то они переходят к выполнению упражнений.

В зависимости от того, что их больше интересует - отказ в требовании (официальные отношения) или отказ в просьбе (межличностные отношения), они выполняют соответствующее упражнение

Время проведения: 30 минут.

#### Упражнение № 2.

Рефлексия.

Время проведения 15 минут.

### **Седьмой день. Занятие № 7.**

**Цель занятия:** Формирование навыка адекватного реагирования во время общения.

### Упражнение № 1 «Три ответа»

Цель: развить умение определять адекватный способ поведения при взаимодействии.

Ход упражнения: Каждый ученик придумывает ситуацию, в которой ему приходится отвечать воображаемому собеседнику. Эту ситуацию он сообщает группе, а потом демонстрирует три варианта ответов. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй – агрессивное, напористое, наступательное, третий – неуверенное.

Все три варианта демонстрируются без предварительного предупреждения о том, какой конкретно вариант сейчас будет показан. После показа свои впечатления об услышанном и увиденном варианте ответа сообщает группа.

Каждый из учеников должен поделиться своими догадками по поводу того, какой из трех вариантов прозвучал.

Время проведения: 50 минут.

### Упражнение №2

Рефлексия.

Ход упражнения: Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет.

## **Восьмой день. Занятие № 8.**

**Цель занятия:** Сравнение своего мнения о себе и окружающих.

### Упражнение № 1 «Оценка группы»

Цель: обсудить различные точки зрения на модель общения человека; увидеть различные точки зрения на одно и то же явление.

Время проведения: 30 -90 минут.

Ход упражнения: Педагог предлагает студентам вернуться к списку качеств, важных для общения, и самооценкам, т. е. к тому, что они сделали ранее. У каждого студента будет возможность еще раз просмотреть списки

и свои оценки. В случае необходимости они могут внести коррективы как в сторону увеличения оценки, так и ее уменьшения. На эту работу отводится 3 минуты.

Затем педагог проводит групповую экспертизу самооценок. Для этого он объединяет участников в микрогруппы. Микрогруппа может просто утвердить самооценку студента, если ни у кого из остальных нет существенных замечаний. Но она может и снизить самооценку. Для этого нужно привести веские аргументы по тем пунктам, которые вызвали сомнения. Каждый студент имеет право высказать свое мнение и предложить свой вариант оценки. Если в микрогруппе будет достигнут консенсус, то студент должен внести изменения по самооценке в свой список в графу «Оценка группы».

Качество	Самооценка	Оценка группы